

# Guia de Ação Cidadã



## **Ficha Técnica**

**Título:** Guia de Ação Cidadã

**Coordenação:** Mónica Santos Silva

**Redação:** Mónica Santos Silva

As dicas de ação para cada um dos temas da CPD (Migrações, Alterações Climáticas, Segurança, Segurança Alimentar e Nutricional, Comércio e Finanças) são retiradas dos estudos de caso temáticos desenvolvidos no âmbito do projeto. Os estudos temáticos são da autoria de Patrícia Magalhães Ferreira e podem ser consultados em [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt).

O capítulo "O Preguiçoso" é retirado de *The Lazy Person's Guide to Saving the World*, uma publicação das Nações Unidas, disponível em <https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>

**Revisão:** Ana Isabel Castanheira (IMVF)  
e Pedro Franco (FEC)

**Design gráfico e paginação:** Diogo Lencastre

**Ilustração:** Livesketching

**Editor:** FEC - Fundação Fé e Cooperação

**Local de Edição:** Lisboa

**Data de Edição:** Setembro de 2018

**Tiragem:** .

**Impressão:** .

**Data de Impressão:** Setembro de 2018

**Depósito Legal:** .

**Copyright ©:** FEC - Fundação Fé e Cooperação  
e IMVF - Instituto Marquês de Valle Flôr

## **DISCLAIMER**

Esta publicação é produzida no âmbito do projeto "COERENCIA. PT: O Eixo do Desenvolvimento mais justo, mais digno, mais sustentável", implementado em Portugal pela FEC – Fundação Fé e Cooperação e pelo IMVF – Instituto Marquês de Valle Flôr e cofinanciado pelo Camões - Instituto da Cooperação e da Língua. Pode copiar, fazer download ou imprimir os conteudos desta publicação (utilize papel certificado ou reciclado). Pode utilizar trechos desta publicação nos seus documentos, apresentações, blogs e website, desde que mencione a fonte. Para acesso a mais documentação e links, pode consultar a versão digital desta publicação em [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt)

Porque defendemos a igualdade de género como um valor intrínseco aos Direitos Humanos onde se lê "o" deve ler-se também "a" sempre que aplicável, de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita. Texto escrito conforme o novo Acordo Ortográfico.

# Índice

<b>Vamos começar...</b>	<b>5</b>
 O Adormecido	7
 O Preguiçoso	9
 O Apaixonado	15
 O Indeciso	19
 O Agente de Transformação Social	21



# Vamos começar...

E se lhe dissermos que a mudança começa consigo? É verdade. Todos e todas somos agentes de mudança. Pela nossa atitude, atividade e estilos de vida, todos nós podemos transformar o mundo. E quem não quer acabar com a pobreza extrema? Combater a desigualdade e a injustiça? Garantir uma ação climática sustentável? Garantir o acesso à saúde, educação, bem-estar ...

Com a aprovação da **Agenda 2030** e dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, a ação concertada entre governos, municípios, organizações internacionais, empresas, organizações da sociedade civil e cidadãos permitirá até 2030 **não deixar ninguém para trás e transformar o nosso mundo**. Acredite que não é utopia!

Da erradicação da pobreza e da fome à igualdade de género e saúde de qualidade, da água potável e saneamento ao trabalho digno e crescimento económico, da redução das desigualdades à educação de qualidade, das energias renováveis à ação climática, esta Agenda reflete o equilíbrio entre 5 Princípios : Pessoas, Planeta, Paz, Parcerias e Prosperidade, que se apresentam como pilares desta estratégia glolocal. Um conjunto de princípios que podem ser ampliados quando garantimos a Coerência das Políticas para o Desenvolvimento. O quê? Leu bem, a Coerência das Políticas para o Desenvolvimento (CPD).

De forma simples, a CPD passa pela definição e aplicação de políticas coerentes entre si, assentes numa visão holística e multidisciplinar do desenvolvimento sustentável. A perspetiva da CPD reconhece que a implementação de uma política numa determinada área está relacionada com outras áreas e que os esforços de desenvolvimento num certo país influenciam o desenvolvimento global. (Para se desenrascar sobre o tema da CPD, consulte o nosso **Guia de Sobrevida em CPD**)

Pensará agora qual o seu papel na promoção de tão ambiciosa Agenda. E a resposta a essa questão é sempre sua e definida por si. Porque o desenvolvimento é uma responsabilidade partilhada, todos temos um papel a desempenhar.

A sua ação e intervenção podem ser analisadas pelo nível de intervenção que, de facto, quer ter no processo de transformação social, económico, político e cultural. E todos os níveis de ação, capazes de promover o desenvolvimento sustentável, são legítimos e válidos.

Preparado para descobrir qual o seu nível?



## O Adormecido

O **Adormecido** acredita que não é necessário fazer nada para transformar o mundo, porque não vê nada que seja importante para mudar. Vive na sua própria bolha e não tem qualquer contacto com o mundo real. Para o adormecido, a nossa proposta é que abra os olhos e acorde!

Infelizmente, o mundo não é um sonho. É preciso conhecer para agir. E para conhecer até um motor de busca na internet o pode apoiar. Basta pesquisar “principais desafios da Humanidade e do planeta” e os resultados da pesquisa não serão animadores. Mas não desanime... Aconselhamo-lo a aprofundar o tema das respostas e ações aos principais desafios. E à medida que vai aprofundar o seu conhecimento, vai também ficar a conhecer os principais temas da cidadania global e do desenvolvimento, bem como os principais atores do desenvolvimento...e à medida que aprofunda o seu conhecimento vai querer saber: como transformamos o nosso mundo? E é aí que dará de caras com a Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Ora tente, é fácil!

Em poucas palavras:

- **Acordar**
- **Pesquisar**
- **Conhecer**
- **Analisar**
- **Agir**

Ao nosso adormecido, em matéria de Coerência das Políticas para o Desenvolvimento, recomendamos que comece por ouvir os testemunhos que recolhemos, bem como os filmes que promovemos e que dão uma visão clara do que é a CPD. Disponíveis em [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt) – encontram-se à distância de 3 cliques:

1. Copiar o *link* para o *browser* e clicar
2. Entrar no *site* e clicar em testemunhos ou em galeria
3. Selecionar os testemunhos/vídeos que quer ver e ouvir, utilizando o seu terceiro clique.





## O Preguiçoso

A preguiça certamente não é considerada uma virtude... mas é inegável que em algum momento da vida já todos a sentimos. Para dar ânimo, a todos os que, de algum modo, se sentem preguiçosos, mas mesmo assim com alguma energia para salvar o Mundo, as Nações Unidas criaram um guia de ação! Fantástico, não é? O Guia de Ação para a pessoa preguiçosa, identifica um conjunto de ações que pode fazer a partir do seu sofá, de sua casa, da sua comunidade, do seu emprego.

### GUIA DA PESSOA PREGUIÇOSA – NAÇÕES UNIDAS

#### COISAS QUE PODE FAZER A PARTIR DO SEU SOFÁ

##### Estrela do sofá

- Poupe energia elétrica, ligando vários eletrodomésticos a uma extensão e desligando-os completamente quando não estiverem a ser utilizados, incluindo o computador.
- Cancele os extratos bancários em papel e pague as suas contas *online* ou através do telemóvel. Sem papel, não há necessidade de destruir florestas.
- Mais do que “gostar”, partilhe! Se vir uma publicação interessante nas redes sociais sobre os direitos das mu-

lheres ou as mudanças climáticas, por exemplo, partilhe para que pessoas na sua rede vejam também.

- Manifeste-se! Peça às autoridades locais e nacionais que se envolvam em iniciativas que não prejudiquem as pessoas ou o planeta. Também pode expressar o seu apoio ao Acordo de Paris sobre a mudança climática e pedir ao seu país que o ratifique ou que o assine, se ainda não o fez.
- Não imprima. Viu algo *online* de que precisa de se lembrar? Anote num caderno ou, melhor ainda, num bloco de notas digital e poupe papel.
- Apague as luzes. Se a sua TV ou o ecrã do computador oferecem um brilho aconchegante, então desligue outras luzes das quais não precisa.
- Pesquise um pouco *online* e compre apenas produtos de empresas que sabe que possuem práticas sustentáveis e não prejudicam o meio ambiente.
- Denuncie agressores *online*. Se notar assédio nos comentários nas redes sociais ou num *chat*, denuncie essa pessoa.
- Mantenha-se informada(o). Acompanhe as notícias locais e mantenha contato com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável *online* ou nas redes sociais da @GlobalGoalsUN.
- Partilhe connosco as suas ações para alcançar os objetivos globais usando o *hashtag* #globalgoals nas redes sociais.
- Além disto, compense as suas emissões de carbono! Pode calcular qual é a sua “pegada de carbono” e comprar créditos climáticos do *Climate Neutral Now* (<https://unfccc.int/climate-action/climate-neutral-now>). Desta forma, está a ajudar a reduzir as emissões globais mais rapidamente.

## COISAS QUE PODE FAZER EM CASA

### Herói/heroína do lar

- Seque ao ar. Deixe o seu cabelo e roupas secarem naturalmente em vez de usar uma máquina de secar ou secador. Se for responsável por lavar as suas roupas, certifique-se de que usa a máquina na capacidade máxima.
- Tome duches curtos. Um banho de banheira requer litros e litros de água, muito mais do que um duche de 5/10 minutos.

- Coma menos carne vermelha, aves e peixe. São usados mais recursos naturais para produzir e distribuir carne do que vegetais.
- Congele produtos frescos e sobras de comida antes que estraguem, se vir que não vai comê-los. Também pode fazer isso com refeições para levar ou entregues em casa, se sabe que não vai comê-las no dia seguinte. Assim, vai poupar comida e dinheiro.
- Faça compostagem. Compostar os restos de alimentos pode reduzir o impacto climático ao mesmo tempo que recicla nutrientes.
- A reciclagem de papel, plástico, vidro e alumínio evita que os aterros cresçam.
- Compre produtos que usem o mínimo de embalagem.
- Evite pré-aquecer o forno. A menos que precise de uma temperatura específica para assar algo, comece a aquecer a sua comida só quando ligar o forno.
- Vede as entradas de ar em janelas e portas para aumentar a eficiência energética.
- Ajuste o seu termostato – a temperatura da casa deve ser mais baixa no Inverno e mais alta no Verão.
- Substitua eletrodomésticos antigos e lâmpadas por modelos eficientes em termos de energia.
- Se tiver essa opção, instale painéis solares em sua casa. Também reduzirá a sua conta de energia!
- Compre um tapete. Carpetes e tapetes mantêm a casa quente e o termostato em baixo consumo.
- Não enxague. Se usa máquina de lavar louça, não enxague os pratos antes de ligar a máquina.
- Escolha uma melhor opção de fralda para o seu bebé. Use fraldas de pano ou de uma marca descartável, ambientalmente responsável.
- Retire a neve do passeio manualmente. Evite o limpante-nevés barulhento e poluente, e aproveite para fazer exercício físico.
- Use fósforos. Os fósforos não utilizam petróleo, ao contrário dos isqueiros de plástico.

## COISAS QUE PODE FAZER FORA DE CASA

### O bom vizinho

- Compre aos comerciantes locais. Apoiar o comércio do bairro/local preserva empregos e ajuda a reduzir o número de camiões de transporte de longas distâncias.
- Compre de forma inteligente. Planeie as refeições, use listas de compras e evite compras por impulso. Não ceda aos truques de marketing que nos levam a comprar mais comida do que o necessário, particularmente nos artigos perecíveis. Embora estes possam ser mais baratos por quilo, podem sair caros, se muita dessa comida acabar por não ser consumida.
- Compre fruta feia. Muitas frutas e legumes são deitados fora porque não têm o tamanho, forma ou cor “certos”. Comprar estas frutas feias, que são igualmente de qualidade, no mercado ou noutros locais, significa usar comida que ia ser desperdiçada.
- Quando for a um restaurante e comer marisco, pergunte sempre se servem marisco sustentável. Informe os seus estabelecimentos preferidos que o marisco sustentável está na sua lista de compras.
- Descubra onde comprar marisco sustentável e consuma apenas esse. Há muitas aplicações como esta que lhe dizem o que é seguro consumir. (<http://www.seafoodwatch.org/seafood-recommendations/our-app>)
- Vá de bicicleta, caminhe ou use os transportes públicos. Guarde as viagens de carro para quando juntar um grupo grande de pessoas.
- Utilize recipientes reutilizáveis, como garrafas e chávenas para o café. Estará a gerar menos lixo e até pode poupar algum dinheiro no café.
- Leve o seu próprio saco quando for às compras. Não peça sacos de plástico e ande com o seu saco reutilizável.
- Não tire tantos guardanapos. Não precisa de uma mão cheia de guardanapos para comer a sua refeição, portanto tire apenas os que vai usar.
- Compre em segunda mão. O novo a estrear não é necessariamente melhor, e também pode adaptar coisas usadas.
- Faça a manutenção do seu carro. Um carro bem afinado emite menos gases tóxicos.

- Doe aquilo que já não usar. As associações locais darão uma segunda vida às suas roupas, livros e mobília usada.
- Vacine-se e aos seus filhos. Proteger a sua família de doenças também contribui para a saúde pública.
- Vote e usufrua dos seus direitos para eleger os dirigentes nacionais e da comunidade local.

## COISAS QUE PODE FAZER NO TRABALHO

- Toda a gente no seu local de trabalho tem acesso a um sistema de saúde? Conheça os seus direitos no trabalho e combata a desigualdade.
- Oriente os mais jovens. É uma maneira atenciosa, inspiradora e poderosa de melhorar o futuro de alguém.
- As mulheres ganham 10 a 30% menos do que os homens pelo mesmo trabalho. A desigualdade salarial persiste em todo o lado. Lute por um salário igual para um trabalho igual.
- 4 mil milhões de pessoas não têm acesso ao saneamento básico e os riscos associados a esta carência tiram a vida a 1,7 milhão de crianças com menos de 5 anos, segundo a OMS. Junte a sua voz à das muitas comunidades em todo o mundo e chame a atenção para a falta de saneamento.
- Certifique-se de que sua empresa usa uma tecnologia eficiente para o aquecimento e refrigeração e ajuste o termostato para uma temperatura mais baixa no Inverno, mais alta no Verão.
- Mantenha-se informado. Leia sobre os trabalhadores e as práticas comerciais noutras países. Fale com os seus colegas sobre estas questões.
- A empresa onde trabalha investe em estruturas ecológicas e resilientes? É a única forma de proteger os trabalhadores e o ambiente.
- Tome uma posição contra qualquer tipo de discriminação no seu local de trabalho. Todos são iguais, independentemente do seu género, raça, orientação sexual, origem social e capacidades físicas.

**19 de novembro**

**Dia Mundial da  
Casa de Banho,  
instituído pela  
ONU em 2013**

- Organize uma Semana Sustentável no trabalho. Aprenda a viver de forma sustentável durante pelo menos uma semana: [un.org/sustainabledevelopment/be-the-change](http://un.org/sustainabledevelopment/be-the-change).
- Faça ouvir a sua voz! Exija à sua empresa e Governo que participem em iniciativas que não causem dano a pessoas e ao planeta. Expresse o seu apoio ao Acordo de Paris!
- Examine e mude práticas quotidianas. É possível reciclar no seu local de trabalho? A sua empresa está a comprar a fornecedores envolvidos em práticas nocivas para o ambiente?
- Conheça os seus direitos. Para recorrer à justiça, saber aquilo a que tem direito é bastante útil.
- A responsabilidade social das empresas é importante! Incentive a sua empresa a trabalhar com a sociedade civil e a encontrar formas de ajudar as comunidades locais a atingir objetivos.

### **E em relação à Coerência das Políticas para o Desenvolvimento, quer saber o que pode fazer?**

Pode juntar a sua voz à nossa na promoção de políticas mais coerentes e justas. No portal [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt) encontra um amplo conjunto de materiais, estudos, testemunhos, filmes, notícias. Todos estes materiais podem ser utilizados e citados na sua atividade laboral. Pode também fazer partilha dos mesmos utilizando o *hashtag*:

**#coerenciadaspoliticasparaodesenvolvimento**

ou apenas **#CPD**.

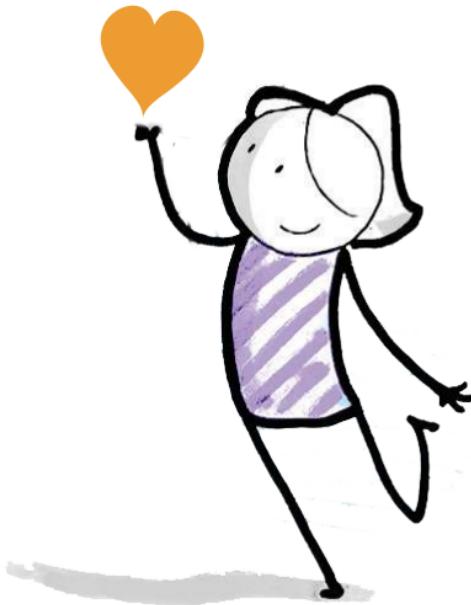
Em caso de dúvida sobre algumas das temáticas da CPD que abordamos, nomeadamente: Migrações, Soberania e Segurança Alimentar, Comércio e Financiamento, Alterações Climáticas e Segurança, não hesite e contacte-nos através da nossa linha verde. É verdade, criámos uma linha verde para poder responder a todas as suas dúvidas sobre estes temas!

#### **LINHA VERDE**



a um clique de distância

[cpdesenvolvimento.pt@gmail.com](mailto:cpdesenvolvimento.pt@gmail.com)



## O Apaixonado

O Apaixonado acredita que vai transformar o mundo. Tem uma ideia clara do que quer fazer, e por vezes uma ideia muito romântica de como o fazer. Conhece os principais desafios que se apresentam à sociedade e sabe que temos um caminho a percorrer para erradicar a pobreza, eliminar a fome (o maior problema solucionável do mundo), proteger a nossa casa comum e garantir o progresso sustentável que permita reduzir as desigualdades entre e dentro dos países. É um pacifista, acredita no diálogo, na tolerância e no pleno respeito pelos direitos humanos, sociais e económicos. Sabe que as parcerias são importantes para consolidar a sua intervenção, mas precisa de um plano de ação!

Vamos a isso.

- 1.** Escolha a sua causa. Se está a trabalhar para mudar o mundo, é porque já tem uma ideia clara do que quer alterar. É com base nessa ideia que pode definir uma causa. Na definição da causa não se esqueça de:
  - i) Conhecer e aprofundar o seu conhecimento;
  - ii) Identificar outras causas similares;
  - iii) Identificar causas contrárias;
  - iv) Definir um conjunto de argumentos, que lhe permita num minuto dizer porque defende essa causa .

Não se acanhe na hora de abraçar uma causa. Será a sua paixão, aliada a um plano, que contribuirá para o sucesso da campanha.

2. Faça uma análise FOFA da sua causa. Identifique as Forças, as Oportunidades, as Fraquezas e as Ameaças que podem comprometer a sua causa. Esta análise é importante porque lhe permite visualizar em diferentes perspetivas a sua causa, e a partir daí dar uma resposta mais assertiva a todos os pontos frágeis que identificou.

	Fatores internos (controláveis)	Fatores externos (incontroláveis)
Pontos fortes	FORÇAS	OPORTUNIDADES
Pontos fracos	FRAQUEZAS	AMEAÇAS

3. Faça um mapeamento dos seus aliados e de todos os que possam prejudicar a sua causa. Conhecer os principais atores que vão interagir consigo é imperativo para estabelecer alianças e consolidar o seu caminho. Identificar os obstáculos é o primeiro passo para os ultrapassar.
4. Agora que já tem uma visão mais clara da sua causa, defina os meios para a implementar. Quais os meios humanos, financeiros e materiais que tem para implementar a sua causa? Esta definição é muitas vezes uma *check-list* cruel...mas foi por isso que deu todos os outros passos anteriores. Se tem apenas os meios humanos, pode tentar candidatar-se a

um projeto para obter financiamento para garantir meios financeiros e materiais. Pode também optar por juntar-se a uma causa semelhante e assim reforçar essa causa. Já sabe, as parcerias são plataformas de lançamento para a transformação social, económica e ambiental.

5. Divulgue a sua causa. Quantas mais pessoas souberem da sua causa, mais pessoas se podem juntar a ela. Utilize amplamente as redes sociais, mas não ignore os meios tradicionais. Seja criativo, inovador, ousado e sério! Quando comunicar a sua causa, disponha de factos e números reais que sustentem a sua argumentação. Não opte pelo sensacionalismo, nem por uma abordagem caritativa. Existe um lugar próprio para a caridade e outro para a justiça social. Na promoção da justiça social é importante garantir o respeito pela dignidade humana, por isso atenção a todas as imagens que utiliza na promoção das suas atividades. Não tem apenas de se preocupar com a lei de proteção de dados, mas também com a percepção pública que a sua fotografia pode desencadear.

**Justiça social:** princípio fundamental para a convivência pacífica e próspera, entre e nas nações. Defendemos os princípios de justiça social, quando promovemos a igualdade de género ou os direitos dos povos indígenas e dos migrantes. Promovemos a justiça social, quando eliminamos as barreiras enfrentadas pelas pessoas, por motivos de género, idade, etnia, religião, cultura ou deficiência.

No final deste processo e depois de ter abraçado e promovido uma causa de sucesso, partilhe o seu percurso com os demais atores do desenvolvimento. Na partilha, não se esqueça de identificar os momentos mais difíceis, são esses que muitas vezes encorajam outros a não desistir e a persistir numa causa justa.

A Coerência das Políticas para o Desenvolvimento é também, para nós, promotores do projeto Coerência.pt , uma causa que precisa do maior número possível de aliados.

Em [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt) encontra um conjunto de postais eletrónicos temáticos. A cada postal corresponde uma das cinco áreas temáticas da CPD. Os postais podem ser enviados aos deputados nacionais e aos deputados no Parlamento Europeu, que têm a capacidade de propor e adotar políticas mais coerentes com o processo de desenvolvimento sustentável.

#### **Postais temáticos:**

**Migrações**

**Soberania e Segurança Alimentar**

**Comércio e Financiamento**

**Alterações Climáticas**

**Segurança**

**Acredite que a sua participação e ação fará toda a diferença.**

E agora como estão os seus níveis de confiança? Se acredita como nós na mobilização cidadã e na força da sociedade civil e demais atores do desenvolvimento para transformar o nosso mundo, passe para a página 21. Se ainda não está seguro... o nível que se segue é para si!



## O Indeciso

O Indeciso continua a balançar... Conhece os principais desafios que se colocam à promoção do desenvolvimento sustentável, sabe quem são os principais atores do desenvolvimento, acredita no papel mobilizador da ação cidadã, mas adota uma postura mais cínica sobre o impacto da sua ação individual, questionando-se várias vezes se sozinho pode fazer a diferença. Tem os seus próprios sacos reutilizáveis, mas quando vai às compras acha que não faz diferença comprar mais um, ou aceita os sacos extras que lhe dão; usa uma garrafa de vidro, mas vê as pessoas todas com garrafas de plástico e acha que é inútil o que faz; procura roupa sustentável nas lojas, mas vê tanta gente a comprar da outra que se pergunta se consegue lutar contra a maré; participa em alguns eventos comunitários que podem promover a mudança social, económica ou ambiental, mas se nesse dia estiver a dar um bom filme, ou se estiver um lindo dia de sol para ir à praia, reconsidera a sua participação. Para o Indeciso, a História é um grande aliado, porque está repleta de excelentes exemplos de pessoas que iniciaram verdadeiras mudanças! Exemplos reais de todas as partes do mundo, de pessoas que através da sua ação, atividade ou comportamento se tornaram numa inspiração para outras tantas.

Não perca o ânimo e pesquise sobre pessoas que, de facto contribuíram para melhorar o mundo. Pessoas que, pela sua ação contribuíram de forma decisiva para a afirmação dos direitos sociais, políticos económicos e ambientais que hoje conhecemos. Mas, porque a transformação ainda não está completa, existe ainda um longo caminho a percorrer para **não deixar ninguém para trás**.



A screenshot of a Google search results page. The search bar at the top contains the query "pessoas que mudaram o mundo". Below the search bar is a list of suggested search terms, each with a magnifying glass icon and a right-pointing arrow. The suggestions are: "pessoas que mudaram o mundo", "pessoas que mudaram o mundo no século 20", "pessoas que mudaram o mundo com suas atitudes", "pessoas que mudaram o mundo com suas ações", and "pessoas que mudaram o mundo no século 21".

Portugal

A screenshot of a Google search results page. The search bar at the top contains the query "projetos que mu". Below the search bar is a list of suggested search terms, each with a magnifying glass icon and a right-pointing arrow. The suggestions are: "projetos que mudam o mundo", "projetos que mudaram a vida das pessoas", "projetos municipais que deram certo", "projetos que podem mudar o mundo", and "projetos sociais que mudaram o mundo".

E se mesmo após conhecer pessoas verdadeiramente inspiradoras, aproveite a boleia do motor de busca e pesquise projetos que alteram milhões de vidas.

Para o Indeciso e uma vez que já está mais familiarizado com as temáticas da cidadania global, e como tal, com a Coerência das Políticas para o Desenvolvimento, pedimos-lhe que dê um passo em frente. No nosso portal [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt) tem acesso a um conjunto diversificado de materiais informativos (*newsletters*, "sabias que", testemunhos e vídeos) e formativos (estudos temáticos em migrações, alterações climáticas e segurança, soberania e segurança alimentar, comércio e finanças), que vão decerto contribuir para reforçar o seu compromisso na promoção de um mundo mais justo, mais inclusivo e mais sustentável.

Não se esqueça: importa fazer e contribuir para que haja uma mudança!



## O Agente de Transformação Social

Não é um super-herói, nem uma heroína, mas uma pessoa **consciente** dos principais desafios do mundo, **crítica** em relação a visões e soluções simplistas, **ativa** na promoção de soluções para estes desafios e **parceira** de todos e todas os que acreditam num esforço colaborativo de cidadãos, governos, municípios, sociedade civil, empresas para erradicar a pobreza e **não deixar ninguém para trás**.

O agente de transformação social é capaz de:

**Examinar:** identificar quem está em risco e em situação de vulnerabilidade, onde e porquê; interpretar criticamente a realidade; inter-relacionar um tema com as causas das desigualdades onde quer que elas existam;

**Envolver:** pessoas, sociedade civil, empresas, municípios e governos através de processos colaborativos que apresentem soluções sustentáveis para garantir que todos têm acesso a um conjunto de bens, serviços e oportunidades;

**Empoderar:** os mais vulneráveis para que sejam capazes de descobrir e libertar todo o seu potencial e garantir que participam ativamente no processo de desenvolvimento sustentável.

Porque o desenvolvimento é uma responsabilidade partilhada, todos temos um papel. Abraçar o compromisso de **não deixar ninguém para trás** é contribuir ativamente para a prossecução dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

<b>1</b> ERRADICAR A POBREZA	<b>2</b> ERRADICAR A FOME	<b>3</b> SAÚDE DE QUALIDADE
		
<b>4</b> EDUCAÇÃO DE QUALIDADE	<b>5</b> IGUALDADE DE GÉNERO	<b>6</b> ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO
		
<b>7</b> ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS	<b>8</b> TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO	<b>9</b> INDÚSTRIA, INovação E INFRAESTRUTURAS
		
<b>10</b> REDUZIR AS DESIGUALDADES	<b>11</b> CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS	<b>12</b> PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEIS
		
<b>13</b> AÇÃO CLIMÁTICA	<b>14</b> PROTEGER A VIDA MARINHA	<b>15</b> PROTEGER A VIDA TERRESTRE
		
<b>16</b> PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES	<b>17</b> PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS	
		

Ao Agente de Transformação Social não se pede para dizer de cor todos os objetivos e as metas. O que se espera é que através da interligação de temas, análise critica e capacidade de atuar colaborativamente seja capaz de contribuir ativamente para o seu sucesso.

**Envolve-se nas ações já promovidas pelas Organizações da Sociedade Civil.** Existem diferentes causas sociais, ambientais, económicas que necessitam do seu apoio, seja através de ações de voluntariado, seja através da divulgação.

Se é uma pessoa de causas e já identificou a causa que quer defender, procure o que já está a ser feito ou organize a sua ação para mobilizar público para a sua causa:

**Organize uma petição:** no site [peticaopublica.com](http://peticaopublica.com) encontra toda a informação sobre como organizar uma petição *online*. Muitas vezes estas petições são formas de chamar a atenção para determinada causa e podem ser verdadeiramente mobilizadoras.

Pode também exercer o direito de petição. Direito de apresentar exposições escritas para defesa de direitos, da Constituição, da lei ou do interesse geral. Pode ser exercido junto de qualquer órgão de soberania (à exceção dos tribunais) ou de quaisquer autoridades públicas, sobre qualquer matéria, desde que a pretensão não seja ilegal e não se refira a decisões dos tribunais. É um direito universal e gratuito, previsto na Constituição e na Lei n.º 43/90, de 10 de agosto. As regras estão disponíveis em: [www.parlamento.pt](http://www.parlamento.pt)

## **Sabia que...**

a equipa do projeto coerênciapt lançou um petição pública para que Portugal adotasse o Dia Nacional de Desenvolvimento Global?  
[www.fecongd.org/coerencia/peticao/](http://www.fecongd.org/coerencia/peticao/)

## **Desenvolva uma campanha de advocacia**

### **Passo 1:**

Definir o Assunto, as causas e as potencias soluções

### **Passo 2:**

Analizar o contexto

Mapeamento de atores chaves

### **Passo 3:**

Desenvolver o Plano

Objetivos a longo prazo, Objetivos **SMART**,

Indicadores de Sucesso

### **Passo 4:**

Construir Alianças

### **Passo 6:**

Desenvolver o Plano (já com as alianças estruturadas)

### **Passo 7:**

Transmitir a Mensagem

Advocacia; Campanhas Públicas; Trabalho com os Media

### **Passo 8:**

Consolidar o Plano

Orçamento e recursos; Plano de atividades; monitorização e avaliação

Os indicadores contam a história do sucesso da campanha e registam o seu progresso. Assim, é crucial definir indicadores **SMART** ao longo do caminho para a mudança causada por cada resultado, não apenas para o resultado de longo prazo.

### INDICADORES SMART

**ESPECÍFICO (SPECIFIC):** junte tantos detalhes específicos sobre o resultado quanto possível. Terá mais hipóteses de ser atingido do que se descrever um resultado geral. **MENSURÁVEL (MEASURABLE)** Estabeleça indicadores para medir o progresso no sentido de cada resultado. **ALCANÇÁVEL (ACHIEVABLE)** Verifique se tem os meios para atingir esse objetivo. Avalie o esforço, tempo e outros custos que vai implicar e decida se isso é aceitável para si. **RELEVANTE (RELEVANT)** Reflita: o resultado vai contribuir realmente para o objetivo de longo prazo? **TEMPO LIMITE (TIME-BOUND)**. Defina um horizonte temporal para cada resultado.

### ABC das Campanhas

Antes de iniciar a campanha, pergunte-se: Esta é a uma campanha que vai promover a mudança? Se após a sua reflexão, mantiver a sua certeza, então avance com convição:

- Motivar não Educar: A Campanha procura maximizar a motivação da audiência e não só a educá-la
- Analisar as forças: Mapear as forças a favor e contra
- K.I.S.S. Keep it simple, stupid! A eficiência na motivação é compatível com uma mensagem simples, não simplista
- Componentes certos: seguir a lógica: sensibilizar – alinhar – envolver – atuar
- Começar do ponto de partida da nossa audiência: quais as atitudes e conhecimentos mais comuns ao nosso grupo-alvo

- Construção de um caminho: A campanha é um passo
- Campanha contra o inaceitável: Identificar uma situação que seja inaceitável para uma larga maioria de pessoas
- Faça acontecer: Não deixe que depois das palavras a ação esmoreça
- Comunique através das imagens: As imagens são fortes aliados

### Seja Criativo



Leia mais: O guia “**Game On: o jogo da campanha**” está repleto de informações práticas para ajudar a desenvolver e implementar a sua campanha. Oferece conhecimentos básicos sobre estratégias de campanha e apresenta ideias e instrumentos criativos para as atividades da sua campanha. Pode descobrir elementos de estratégia essenciais, exemplos de boas práticas, ideias para ações públicas e ferramentas para uma campanha *online* e para o trabalho com os media. Porém, não vai encontrar aqui um único conceito. Em alternativa, é-lhe oferecido peças essenciais para a construção de uma campanha e uma série de opções para a sua implementação. Compreender estes elementos centrais vai ajudá-lo a ganhar apoiantes e a ter uma campanha bem-sucedida.

### Torne-se ativo nos meios de comunicação social:

Este é um método relativamente rápido e fácil para lançar uma mensagem pública. Através do Facebook, Twitter ou no Instagram pode chegar a um público diversificado. Crie um *hashtag* ou use um *hashtag* já existente.



Não se esqueça: Seja fiel à sua causa. Não invente factos, nem números para tornar mais apelativa a sua causa; não utilize mensagens nem fotografias que comprometam a dignidade humana; dê voz aos beneficiários e aos seus aliados.

## Qual o potencial das redes sociais na mobilização da sociedade civil?

Transformadora de comportamentos e ideias

Interação de movimentos sociais

Fomenta a igualdade e a transparência

Cria valor acrescentado através da partilha de conhecimento, práticas e estórias

**Crie ou participe em eventos ou debates:** A sua voz é fundamental para assegurar uma cidadania ativa e participativa. Ao participar em diversos eventos e debates alarga não só a sua perspetiva sobre os temas da cidadania, mas também conhece novos aliados para a sua causa. Os debates permitem-lhe ainda aprofundar argumentos, ou conhecer contra-argumentos. É verdade! Não fique espantado de existirem diversas pessoas a não acreditar na sua causa, nem a concordar com os seus argumentos.



### Faça ouvir a sua voz nos diversos fóruns.

Crie eventos criativos, dinâmicos e mobilizadores. Na promoção dos direitos humanos e da dignidade humana não seja neutro.

**Adote um estilo de vida sustentável:** Como consumidor as suas opções de compra são fundamentais para assegurar um verdadeiro equilíbrio entre a dimensão social, ambiental e económica do desenvolvimento sustentável. Um estilo de vida sustentável implica saber viver em harmonia com os outros respeitando os limites naturais do Planeta. Compras, mobilidade, lazer e habitação são apenas algumas das áreas em que pode fazer a diferença.

**Na compra de um produto certifique-se de que conhece a origem do mesmo;** que foi produzido sem violação de direitos humanos e ambientais e que o ciclo de vida do produto foi assegurado. Opte por um consumo consciente e responsável.

E porque estará comprometido com um mundo mais justo, mais digno e mais sustentável, vai estar igualmente comprometido com a Coerência das Políticas para o Desenvolvimento, onde a sua voz e a sua ação vão ser muito valorizadas!

**Divulgação:** ajude-nos a divulgar a CPD. O portal [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt) contém um conjunto de materiais que podem ser amplamente disseminados. A escolha é sua! Estudos, filmes, fotos, testemunhos, *newsletters*, notícias ....Quantas mais pessoas souberem o que é a CPD , mais relevante se tornará a sua promoção.

**Advocacia:** Junte-se a nós na promoção da CPD e envie o postal digital aos nossos deputados europeus e nacionais. O texto apresentado em cada um dos postais é um apelo à ação da promoção de políticas mais coerentes e sustentáveis em cada uma das áreas.

» [www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt)

Pode ainda ativar a sua participação na promoção de cada uma destas cinco áreas e seguir as dicas para o seu dia-a-dia apresentadas nos estudos temáticos promovidos no âmbito de projeto, e que lhe apresentamos nas páginas seguintes.



# MIGRAÇÕES

- Informe-se e informe aqueles que conhece, ajudando a desfazer mitos e percepções subjetivas sobre os migrantes;
- Alargue os horizontes e crie laços: participe em eventos culturais e outros promovidos pelas comunidades migrantes na sua zona de residência;
- Ajude diretamente: contacte e saiba mais sobre as associações de migrantes e organizações de apoio a migrantes, contribua e envolva-se nas suas ações;
- Faça pressão política: envie uma carta aos deputados nacionais e/ou aos deputados no Parlamento Europeu sobre a atuação da União Europeia no âmbito das migrações e do acolhimento de refugiados.

## As minhas ideias para promover o tema das Migrações...

# ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

- Informe-se sobre as alterações climáticas e informe aqueles que conhece, ajudando a desfazer mitos e a divulgar o contributo que a ação de cada um de nós pode ter na promoção de um ambiente sustentável;
- Faça ouvir a sua voz. Junte-se a movimentos globais, europeus e locais que promovam o respeito pelo ambiente e a justiça climática. Contacte as autoridades locais e/ou nacionais para denunciar atos contra o ambiente e para exigir práticas que não prejudiquem as pessoas e o planeta. Participe em campanhas ou ações de proteção do ambiente (limpeza de praias, plantação de árvores, etc.)
- Aplique o mais possível os “4R” no seu dia-a-dia, na utilização dos recursos e materiais: Reduzir, Reutilizar, Recuperar, Reciclar. Reduza ao máximo a sua pegada ecológica!
- Poupe energia e recursos – e com isso, poupe também dinheiro. Desligue as luzes e os aparelhos quando não estão a ser utilizados; use lâmpadas de baixo consumo; isole melhor a sua casa (principalmente portas e janelas); reutilize os sacos de plástico para ir às compras ou use sacos reutilizáveis de outros materiais; utilize baterias recarregáveis em vez das descartáveis; utilize as máquinas de lavar roupa e louça só quando estiverem cheias e a temperaturas mais baixas; feche as torneiras nos momentos em que não as está a utilizar; prefira duches curtos ao banho de imersão; compre eletrodomésticos com uma boa eficiência ener-

gética; reduza ao máximo a impressão e o papel, optando por documentos eletrónicos;

- Opte por um consumo responsável e consciente. Informe-se sobre as empresas que têm práticas sustentáveis e que não prejudicam o ambiente. Faça compras nos mercados locais. Opte o mais possível por produtos não embalados. Não use garrafas de plástico, existem garrafas de outros materiais reutilizáveis e com menor impacto ambiental. Coma menos carne e planeie as refeições, evitando o desperdício;
  - Use meios de transporte não poluentes. Sempre que possível, caminhe, ande de bicicleta e de transportes públicos. Opte por veículos automóveis menos poluentes e, sempre que possível, partilhe as deslocações com outras pessoas;
  - Veja mais dicas em [www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/](http://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/) e em [ec.europa.eu/clima/citizens/tips\\_pt](http://ec.europa.eu/clima/citizens/tips_pt)

## As minhas ideias para promover o tema das Alterações Climáticas...

# SEGURANÇA

- Sensibilize as pessoas que conhece para a realidade da violência e dos conflitos em muitas partes do mundo e para a importância de sociedades pacíficas, justas e inclusivas;
- Interesse-se pelo que o governo, o poder local e as instituições públicas fazem. Exerça o seu direito de responsabilizar os membros eleitos pelas ações e inações. Exerça o seu direito à liberdade de expressão e partilhe a sua opinião com os representantes eleitos, participando nas reuniões municipais e debates públicos, enviando cartas aos deputados, assinando petições, denunciando situações de discriminação, etc.;
- Seja a mudança que quer ver no mundo: nas ações do dia-a-dia, promova a inclusão e o respeito por pessoas de diferentes nacionalidades, religiões, origens étnicas, orientações sexuais, ou simplesmente pessoas com opiniões diferentes das suas. Torne a paz num elemento central da sua vivência em sociedade.

## As minhas ideias para promover o tema da Segurança...

# SEGURANÇA E SOBERANIA ALIMENTAR

- Compre a produtores locais e a supermercados comunitários ou cooperativos, sempre que possível. Ao consumir alimentos da proximidade, também estará a promover a economia local e a reduzir os custos ambientais e energéticos e a conservar, proteger e melhorar os recursos naturais. Sempre que possível, opte por alimentos de uma produção mais sustentável, como a agricultura biológica, que melhora a eficiência na utilização dos recursos. Prefira também alimentos frescos, locais e da época, os quais têm características nutricionais superiores;
- Tenha um consumo responsável e consciente: Repense, Reduza, Reutilize e Recicle. Repense o seu consumo e planeie as suas compras, reduza o desperdício alimentar, reutilize alimentos para novas confeções culinárias e partilhe o que já não lhe faz falta, recicle os recursos utilizados sempre que possível. Assim, poderá contribuir para a salvaguarda do planeta e da humanidade;
- Informe-se sobre a proveniência daquilo que consome. Compre produtos do comércio justo e evite alimentos produzidos em explorações não sustentáveis e onde os direitos humanos não são respeitados. Ao apoiarmos modos de produção e comercialização mais justos, de proximidade e amigos do ambiente, tornamo-nos parceiros no processo de produção e verdadeiros agentes de mudança;

- Interpele, denuncie, dialogue e envolva-se ativamente na promoção da segurança alimentar e nutricional. O governo e as empresas devem respeitar os recursos naturais e assumir uma posição de transparência para com os cidadãos, reconhecendo o impacto das suas atividades e apresentando soluções eficientes que garantam a equidade alimentar, social, económica e de saúde.
  - Conheça melhor as organizações da sociedade civil e as iniciativas na sua comunidade e região: por exemplo, cultive uma horta comunitária, participe em iniciativas das associações locais, etc.

## As minhas ideias para promover o tema da Segurança e Soberania Alimentar...

# COMÉRCIO E FINANÇAS

- Invista na sua consciencialização e conhecimento sobre os impactos da forma como produzimos, comercializamos e consumimos na vida de milhões de pessoas no mundo. Informe-se e informe aqueles que conhece, ajudando a desfazer mitos e promovendo a justiça social;
- Compre em mercados locais e assegure-se que os produtos consumidos são produzidos da forma mais ética, justa e sustentável possível. Como consumidor, faça escolhas conscientes!
- Denuncie práticas de produção e de comércio abusivas, que não respeitem o meio ambiente, os direitos sociais e laborais.

## As minhas ideias para promover o tema do Comércio e das Finanças...

# A sua Voz





Porque o  
desenvolvimento  
é uma  
responsabilidade  
partilhada,  
qual vai ser o  
seu papel?

[www.coerênciapt](http://www.coerênciapt)



**Equipa projeto Coerência.pt:  
o eixo do Desenvolvimento mais justo,  
mais digno, mais sustentável**

Ana Isabel Castanheira (IMVF)

Ana Patrícia Fonseca (FEC)

Catarina António (FEC)

Catarina Benedito (IMVF)

Diana Alves (IMVF)

Giulia Bondi (CIDSE)

Jean Saldanha (CIDSE)

Margarida Alvim (FEC)

Mónica Santos Silva (IMVF)

Pedro Franco (FEC).



# Bibliografia

The Lazy Person's Guide to Saving the World - United Nations, (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction>)

Estudo “Migrações e Desenvolvimento”, Patrícia Magalhães Ferreira, projeto “Coerência.pt: o eixo do Desenvolvimento mais justo, mais digno, mais sustentável”, outubro de 2017 ([http://www.fecongd.org/pdf/publicacoes/estudoMigracoes\\_coerencia.pdf](http://www.fecongd.org/pdf/publicacoes/estudoMigracoes_coerencia.pdf))

Estudo “Alterações Climáticas e Desenvolvimento”, Patrícia Magalhães Ferreira, projeto “Coerência.pt: o eixo do Desenvolvimento mais justo, mais digno, mais sustentável”, novembro de 2017 ([http://www.fecongd.org/pdf/publicacoes/estudoAlteracoesClimaticas\\_coerencia.pdf](http://www.fecongd.org/pdf/publicacoes/estudoAlteracoesClimaticas_coerencia.pdf))

Estudo “Segurança e Desenvolvimento”, Patrícia Magalhães Ferreira, projeto “Coerência.pt: o eixo do Desenvolvimento mais justo, mais digno, mais sustentável”, março de 2017 (<http://www.fecongd.org/pdf/publicacoes/EstudoSeguranca.pdf>)

Estudo “Segurança Alimentar e Nutricional e Desenvolvimento”, Patrícia Magalhães Ferreira, projeto “Coerência.pt: o eixo do Desenvolvimento mais justo, mais digno, mais sustentável”, junho de 2018 ([http://www.fecongd.org/pdf/publicacoes/Estudo\\_Seguranca\\_Alimentar.pdf](http://www.fecongd.org/pdf/publicacoes/Estudo_Seguranca_Alimentar.pdf))

Estudo “Comércio, Finanças e Desenvolvimento”, Patrícia Magalhães Ferreira, projeto Coerência.pt: o eixo do Desenvolvimento mais justo, mais digno, mais sustentável”, junho de 2018 (<https://www.imvf.org/wp-content/uploads/2018/10/estudo-comercio-financas-desenvolvimento.pdf>)

Guia de Sobrevivência. Tudo o que precisa de saber para de desenrascar sobre CPD”, Mónica Santos Silva, projeto Coerência.pt: o eixo do Desenvolvimento mais justo, mais digno, mais sustentável”, setembro de 2018 (<http://www.fecongd.org/pdf/coerencia/GuiaSobrevivencia.pdf>)

Game On: O jogo da Campanha – Guia prático para a implementação de Campanhas, IMVF (versão portuguesa ), 2016 ([https://www.imvf.org/wp-content/uploads/2018/02/guia\\_gameon-o\\_jogo\\_da\\_campaña.pdf](https://www.imvf.org/wp-content/uploads/2018/02/guia_gameon-o_jogo_da_campaña.pdf))

DEEEP Advocacy Toolkit, Gerasimos Kouvaras and Marina Sarli, 2012, (<https://developmenteducation.ie/resource/making-your-case-advocacy-toolkit-on-development-education-and-awareness-raising/>)

Ficha Temática “Educação para o Desenvolvimento e para a Cidadania Global ”, Plataforma Portuguesa das ONGD, 2018 ([http://backoffice.plataformaongd.pt/documentacao/site/Repositorio/Documentos/Publicacoes/Ficha\\_Tematica\\_de\\_EDCG.pdf](http://backoffice.plataformaongd.pt/documentacao/site/Repositorio/Documentos/Publicacoes/Ficha_Tematica_de_EDCG.pdf))

Código de Conduta das ONGD Portuguesas, Plataforma Portuguesa das ONGD, 2017 ([http://backoffice.plataformaongd.pt/documentacao/site/Repositorio/Documentos/Publicacoes/Ficha\\_Tematica\\_de\\_EDCG.pdf](http://backoffice.plataformaongd.pt/documentacao/site/Repositorio/Documentos/Publicacoes/Ficha_Tematica_de_EDCG.pdf))





[www.coerencia.pt](http://www.coerencia.pt)

PROMOVIDO POR:



COFINANCIADO POR:

