

Manual do Aluno

CIDADANIA E

DESENVOLVIMENTO

SOCIAL

11.º ano de escolaridade



República Democrática de Timor-Leste
Ministério da Educação



Manual do Aluno
**CIDADANIA E
DESENVOLVIMENTO
SOCIAL**

11.º ano de escolaridade



IPAD
Instituto Português
de Apoio ao Desenvolvimento



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



universidade
de aveiro

Projeto - *Reestruturação Curricular do Ensino Secundário Geral em Timor-Leste*

Cooperação entre o Ministério da Educação de Timor-Leste, o Instituto Português de Apoio ao Desenvolvimento, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Universidade de Aveiro
Financiamento do Fundo da Língua Portuguesa

Título
Cidadania e Desenvolvimento Social - Manual do Aluno

Ano de escolaridade
11.º Ano

Autores
Henrique Testa Vicente
Andreia Ruela
Inês Maia Afonso
Maria João Cunha
Marta Faria Patrão
Rita Grave
Sara Rua
Sofia Rodrigues

Coordenador de disciplina
Henrique Testa Vicente

Consultora científica
Liliana Sousa

Colaboração das equipas técnicas timorenses da disciplina
Este manual foi elaborado com a colaboração de equipas técnicas timorenses da disciplina,
sob a supervisão do Ministério da Educação de Timor-Leste.

Ilustração
Sofia Simões

Design e Paginação
Esfera Crítica Unipessoal, Lda.
Ana Petim

Impressão e Acabamento
Sakura Unipessoal, Lda.

ISBN
978 - 989 - 8547 - 32 - 3

Tiragem
9000 exemplares
1ª Edição

Conceção e elaboração
Universidade de Aveiro

Coordenação geral do Projeto
Isabel P. Martins
Ângelo Ferreira

Ministério da Educação de Timor-Leste

2013

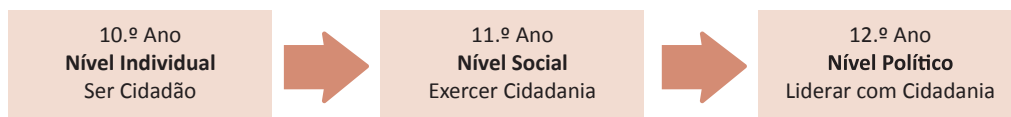
Este manual do aluno é propriedade do Ministério da Educação da República Democrática de Timor-Leste, estando proibida a sua utilização para fins comerciais.

Os sítios da Internet referidos ao longo deste livro encontram-se ativos à data de publicação. Considerando a existência de alguma volatilidade na Internet, o seu conteúdo e acessibilidade poderão sofrer eventuais alterações.

Apresentação

A disciplina de “Cidadania e Desenvolvimento Social”, que integra o currículo do Ensino Secundário Geral da República Democrática de Timor-Leste, compreende uma sequência de três níveis, correspondentes aos anos de escolaridade do ciclo de estudos (Figura 1.).

Figura 1. Esquema do programa de Cidadania e Desenvolvimento Social para o ciclo de estudos



Para cada ano de escolaridade foram desenvolvidos recursos didáticos específicos, ancorados na perspetiva atual sobre a educação para a cidadania e estruturados com vista a uma abordagem inovadora do processo de ensino e aprendizagem nesta área. Este Manual é composto por cinco capítulos, um para cada unidade temática. As unidades temáticas dividem-se em subtemas (Quadro 1.).

Quadro 1. Estrutura e organização das unidades temáticas para o 11.º Ano

11.º Ano	
Nível Social: Exercer Cidadania	
Relação com a família, comunidade e sociedade	
Unidade Temática	Subtema
1. Participação Comunitária	Participação Cívica
	Capital Social e Desenvolvimento Comunitário
2. Diversidade e Pluralismo	Diversidade e Identidade
	Desafios Sociais da Diversidade
	Viver a Diversidade em Cidadania
3. Saúde Individual e Comunitária	Organização do Sistema de Saúde
	Promoção da Saúde
	Doenças Tropicais
	Vivência da Sexualidade
4. Consumo e Sustentabilidade	Sociedade de Consumo
	Desenvolvimento Sustentável
	Consumo Responsável e Estilos de Vida Sustentáveis
5. Segurança e Comunidade	Segurança Humana
	Crime e Comunidade
	Catástrofes, Calamidades e Desastres
	Sociedade
	Comunidade
	Segurança

Cada unidade está dividida em duas componentes: teórica e prática. A participação responsável na sociedade contemporânea exige um cidadão informado, que tenha ao seu dispor conhecimentos que fundamentem a sua ação quotidiana e promovam a compreensão básica de questões de cidadania. Esta informação encontra-se na componente teórica sob a forma de um roteiro de matérias. Mas a participação cívica exige igualmente competências e capacidades que devem ser desenvolvidas através do “aprender fazendo” e do “aprender de e com os outros”. A componente prática proporciona oportunidades para realizares atividades, tarefas e exercícios e aprofundares as tuas competências de cidadania.

Este Manual tem objetivos muito precisos:

- 1) permitir o desenvolvimento e a aquisição de conhecimento;
- 2) promover o desenvolvimento de atitudes e valores que favoreçam uma ação social esclarecida e responsável;
- 3) encorajar a participação ativa, na sala de aula e fora dela, para que adotes uma postura pró-ativa e contribuas construtivamente para a comunidade escolar e o meio circundante.

Guia de Utilização

Ao longo deste Manual, em cada unidade, poderás encontrar os seguintes elementos:



Separador: contempla uma introdução que sintetiza os conteúdos e os principais objetivos da unidade temática, para além de um índice das matérias.

Componente Teórica: constituída por textos didáticos, documentos, imagens, pequenas atividades e sugestões de aprofundamento, referentes aos conteúdos de cada unidade. Nas barras laterais poderás encontrar os seguintes símbolos:



Sabias que...: informação complementar e enriquecedora.



Citação: passagem relevante de um autor ou personalidade.



Proposta de Atividade: sugestão de uma pequena atividade prática ou referência a uma atividade incluída na componente prática.



Para Pesquisar: sugestão de pesquisa, investigação e/ou trabalho de campo.

Componente Prática: constituída por atividades e exercícios, correspondentes à unidade temática. São sugeridas tarefas a realizar com o acompanhamento do professor, que visam o enriquecimento e desenvolvimento das tuas competências de cidadania.

Glossário: no final de cada unidade encontrarás um glossário com a definição de alguns conceitos abordados ao longo do texto.

Unidade Temática

1

Participação Comunitária

- 10 **1.1. Participação Cívica**
- 10 1.1.1. Participação Cívica e Democracia
- 11 1.1.2. Formas de Participação Individual e Coletiva
- 19 **1.2. Capital Social e Desenvolvimento Comunitário**
- 19 1.2.1. Capital Social
- 24 1.2.2. Desenvolvimento Comunitário

Unidade Temática

2

Diversidade e Pluralismo

- 32 **2.1. Diversidade e Identidade**
- 32 2.1.1. Diversidade: Conceitos, Significados e Papel na Sociedade Contemporânea
- 34 2.1.2. Expressões de Diversidade na Sociedade Contemporânea
- 39 2.1.3. Diversidade e Identidade Individual / Grupal
- 39 2.1.4. Diversidade e Cidadania: A Construção do Estado e da Nação
- 41 **2.2. Desafios Sociais da Diversidade**
- 41 2.2.1. Obstáculos à Relação com a Diversidade
- 46 2.2.2. Diversidade e Exercício da Cidadania
- 49 **2.3. Viver a Diversidade em Cidadania**
- 50 2.3.1. Competências Perante a Diversidade
- 52 2.3.2. Pluralismo e Tolerância

3

Saúde Individual e Comunitária

66	3.1. Organização do Sistema de Saúde
67	3.1.1. Organização Mundial de Saúde
68	3.1.2. Serviço Nacional de Saúde
74	3.2. Promoção da Saúde
74	3.2.1. Saúde Mental
76	3.2.2. Higiene Pessoal
78	3.2.3. Higiene Alimentar
80	3.2.4. Plano de Vacinação
82	3.2.5. Comportamentos de Risco
86	3.3. Doenças Tropicais
86	3.3.1. Malária
87	3.3.2. Dengue
88	3.3.3. Diarreia
89	3.4. Vivência da Sexualidade
89	3.4.1. Planeamento Familiar
96	3.4.2. Doenças Sexualmente Transmissíveis

4

Consumo e Sustentabilidade

110	4.1. Sociedade de Consumo
110	4.1.1. Sociedade de Consumo
111	4.1.2. Publicidade
112	4.1.3. Consumo e Globalização
114	4.1.4. Consumismo e Consumerismo
115	4.1.5. Consumidor Cívico
116	4.1.6. Direitos e Deveres do Consumidor
117	4.1.7. Escolhas do Consumidor
119	4.2. Desenvolvimento Sustentável
119	4.2.1. Desenvolvimento Sustentável
122	4.2.2. Ética da Responsabilidade
123	4.3. Consumo Responsável e Estilos de Vida Sustentáveis
123	4.3.1. Comércio Justo
125	4.3.2. Turismo Ético
125	4.3.4. Permacultura
128	4.3.5. Poupança

5

Segurança e Comunidade

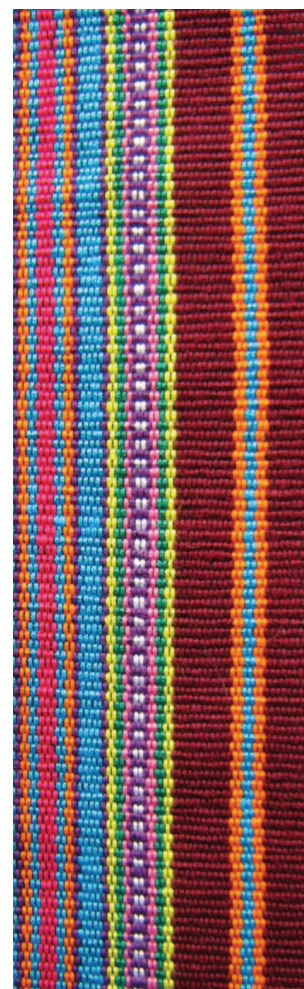
138	5.1. Segurança Humana
138	5.1.1. Definição de Segurança Humana
143	5.1.2. Defesa e Segurança da República Democrática de Timor-Leste (RDTL)
145	5.2. Crime e Comunidade
145	5.2.1. Crime e Segurança Interna
151	5.2.2. Forças e Serviços de Segurança
152	5.3. Catástrofes, Calamidades e Desastres
155	5.3.1. Estratégias de Redução do Risco
159	5.3.2. Papel da Proteção Civil

O B J E T I V O S

A participação cívica consiste na ação que envolve um cidadão ou grupo de cidadãos nos processos comunitários, cívicos e políticos. Assume-se como forma de exercer cidadania, crucial para consolidar a democracia e o desenvolvimento equilibrado e sustentável da comunidade. Os cidadãos que participam na comunidade assumem papel ativo na mudança social e na edificação da história coletiva, enquanto protagonistas na construção e defesa dos seus direitos, deveres e liberdades.

As relações sociais de confiança e reciprocidade entre cidadãos favorecem a coesão social e a mobilização coletiva em prol de objetivos comuns. O desenvolvimento comunitário funda-se nesta mobilização coletiva para criar medidas de melhoria da qualidade de vida dos cidadãos.

O primeiro subtema apresenta um conjunto de formas de participação cívica que fortalecem os sistemas democráticos e favorecem a mudança social. O segundo subtema aborda a noção de capital social enquanto elemento estruturante das sociedades contemporâneas e de incentivo ao desenvolvimento comunitário.



1. Participação Comunitária

10 1.1.Participação Cívica

10 1.1.1. Participação Cívica e Democracia

11 1.1.2. Formas de Participação Individual e Coletiva

19 1.2. Capital Social e Desenvolvimento Comunitário

19 1.2.1. Capital Social

24 1.2.2. Desenvolvimento Comunitário



Sabias que...

A palavra participação provém do latim **participatiōne** e significa “fazer ou tomar parte” de algo.

1.1. Participação Cívica

A participação cívica refere-se à capacidade de cada cidadão intervir na esfera pública, isto é, de integrar a discussão e tomada de decisão das questões coletivas. O envolvimento dos cidadãos é fundamental para o desenvolvimento social, político, cultural e económico das comunidades. A ideia de bem comum e de interesses partilhados representa o elemento agregador que sustenta a solidariedade e cooperação características da participação cívica e, por isso, constitui um elemento crucial para a consolidação das sociedades democráticas.

1.1.1. Participação Cívica e Democracia

A participação cívica é uma condição vital da democracia. A democracia tem sido definida como *poder do povo partilhado entre o povo*. Não existe uma sociedade verdadeiramente democrática sem participação. A participação cívica expressa-se na partilha de conhecimentos, interesses, valores e mobilização dos cidadãos em prol de objetivos similares e do bem comum. Os cidadãos unem-se e participam na esfera pública para gerar mudanças e influenciar as decisões que interferem com os seus direitos e interesses.

A qualidade dos sistemas democráticos está associada ao envolvimento dos cidadãos nas questões coletivas. Vários investigadores têm estudado essa relação. Alexis de Tocqueville (1805-1859), historiador e cientista político francês, foi pioneiro desse estudo. Ele demonstrou que as pessoas que viviam absorvidas pelo trabalho em busca de subsistência e bens materiais nas sociedades modernas industriais, tendiam a desinteressar-se pelas questões coletivas. Este desinteresse e passividade era propício à emergência de regimes autoritários, pois sem o envolvimento dos cidadãos, o poder tornava-se alvo de fácil conquista para um déspota. Mais recentemente, Robert Putnam, cientista político norte-americano, estudou o desempenho dos governos regionais italianos entre as décadas de 1970 e 1990. Concluiu que o melhor desempenho nas regiões do norte da Itália estava relacionado com a forte participação cívica da população. Nestas regiões registavam-se níveis de participação política mais elevados e existiam mais associações cívicas. Apesar dos anos de distância entre os estudos de Tocqueville e de Putnam, ambos são exemplos de como a participação cívica é relevante no desenvolvimento de regimes democráticos.



Alexis de Tocqueville (1805-1859) numa pintura de Théodore Chassériau datada de 1850.

O envolvimento dos cidadãos na esfera pública tem várias vantagens: aumenta a consciência social e política dos cidadãos, favorecendo o desenvolvimento das virtudes cívicas (como tolerância, compromisso, pluralismo); dá visibilidade aos problemas sociais e permite unir esforços na construção de soluções coletivas mais eficazes (por exemplo, na saúde, educação e emprego). Quando os cidadãos participam ativamente na esfera pública, os processos de tomada de decisão tendem a ser mais transparentes e negociados, e os cidadãos sentem-se mais implicados e responsáveis nos assuntos coletivos.

A participação cívica processa-se através de estruturas formais (como associações) e informais (redes de solidariedade entre familiares, amigos e vizinhos), e pode expressar-se de forma individual e/ou coletiva.

1.1.2. Formas de Participação Individual e Coletiva

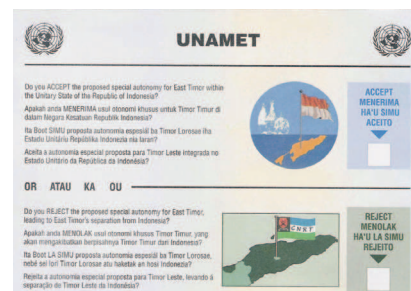
Os cidadãos podem participar (expressar-se, unir esforços, organizar-se, fazer-se ouvir e exigir) através de diferentes formas de participação individual e coletiva. A **participação individual** ocorre, por exemplo, quando um cidadão vota. Ao votar contribui para a eleição do líder ou partido político que, na sua opinião, melhor representa os interesses e direitos dos cidadãos. O voto é uma escolha individual que constitui parte importante do processo democrático. As formas de **participação coletiva** envolvem grupos de pessoas que se associam voluntariamente, partilhando conhecimentos e experiências na prossecução de objetivos comuns, por exemplo, através de movimentos sociais (tais como, o Movimento dos Indignados).

Votar em eleições e referendos constitui uma forma de participação dos cidadãos na governação do país e em questões de interesse nacional. Os cidadãos podem eleger os seus representantes (sistema de democracia representativa) ou manifestar a sua opinião sobre uma questão de interesse nacional através de referendos (sistema de democracia direta). Por exemplo, no dia 30 de agosto de 1999, os cidadãos timorenses puderam expressar a sua opinião sobre a integração ou autonomia de Timor-Leste através de um referendo.



Proposta de Atividade

Exprime, por palavras tuas, o que entendes por participação cívica. Pensa em palavras que julgues associadas à noção de participação cívica e elabora uma lista com esses tópicos.



Boletim de voto do referendo de 1999.



Sabias que...

Artigo 66º (Referendo) da Constituição da República Democrática de Timor-Leste:

1. Os cidadãos recenseados no território nacional podem ser chamados a pronunciar-se em referendo sobre questões de relevante interesse nacional.
2. O referendo é convocado pelo Presidente da República, por proposta de um terço e deliberação aprovada por uma maioria de dois terços dos Deputados ou por proposta fundamentada do Governo.
3. Não podem ser sujeitas a referendo as matérias da competência exclusiva do Parlamento Nacional, do Governo e dos Tribunais definidas constitucionalmente.
4. O referendo só tem efeito vinculativo quando o número de votantes for superior a metade dos eleitores inscritos no recenseamento.
5. O processo de referendo é definido por lei.



Sabias que...

O princípio de universalidade e igualdade entre homens e mulheres no exercício dos direitos cívicos e políticos e o reconhecimento da importância da sua participação na democracia encontram-se consagrados no artigo 63º (Participação política dos cidadãos) da Constituição da República Democrática de Timor-Leste:

1. A participação directa e activa de mulheres e homens na vida política constitui condição e instrumento fundamental do sistema democrático.
2. A lei promove a igualdade no exercício dos direitos cívicos e políticos e a não discriminação em função do sexo no acesso a cargos políticos.

O direito de participação política é reconhecido na Constituição da República Democrática de Timor-Leste, no artigo 46º:

- “1. Todo o cidadão tem o direito de participar, por si ou através de representantes democraticamente eleitos, na vida política e nos assuntos públicos do país.
2. Todo o cidadão tem o direito de constituir e de participar em partidos políticos.
3. A constituição e a organização dos partidos políticos são reguladas por lei.”

O direito de voto é concedido a todos os cidadãos a partir da idade legal consagrada na Constituição de cada país. Em Timor-Leste, de acordo com o artigo 47º (direito de sufrágio), “todo o cidadão maior de dezassete anos tem o direito de votar e de ser eleito” e “o exercício do direito de sufrágio é pessoal e constitui um dever cívico”.



Sabias que...

Artigo 65º (Eleições) da Constituição da República Democrática de Timor-Leste:

1. Os órgãos eleitos de soberania e do poder local são escolhidos através de eleições, mediante sufrágio universal, livre, directo, secreto, pessoal e periódico.
2. O recenseamento eleitoral é obrigatório, oficioso, único e universal, sendo actualizado para cada eleição.
3. As campanhas eleitorais regem-se pelos seguintes princípios:
 - a) Liberdade de propaganda eleitoral;
 - b) Igualdade de oportunidades e de tratamento das diversas candidaturas;
 - c) Imparcialidade das entidades públicas perante as candidaturas;
 - d) Transparência e fiscalização das contas eleitorais.
4. A conversão dos votos em mandatos obedece ao sistema de representação proporcional.
5. O processo eleitoral é regulado por lei.
6. A supervisão do recenseamento e dos actos eleitorais cabe a um órgão independente, cujas competências, composição, organização e funcionamento são fixados por lei.

O sufrágio universal reconhece o direito de voto a todos os eleitores sem qualquer discriminação por sexo, raça, religião ou condição social. A partir do século XX, o sufrágio universal generalizou-se nos países democráticos impulsionado pelo movimento social e político de um grupo de mulheres ativistas (as sufragistas) que reivindicaram o direito de voto para as mulheres. Esta conquista foi decisiva para o desenvolvimento da cidadania e da democracia, pois reconheceu o alargamento do direito político a cidadãos outrora privados de participar na esfera política.

A Constituição da República Democrática de Timor-Leste reconhece o sufrágio universal e o multipartidarismo como um dos princípios fundamentais. O artigo 7º da Constituição refere: “o povo exerce o poder político através do sufrágio universal, livre, igual, directo, secreto e periódico e através das demais formas previstas na Constituição”; e “o Estado valoriza o contributo dos partidos políticos para a expressão organizada da vontade popular e para a participação democrática do cidadão na governação do país”.

A participação através do voto é fundamental para a representação e defesa dos direitos e interesses dos cidadãos e para a consolidação de sociedades democráticas mais livres, participativas e justas.

Voluntariado

O voluntariado designa as ações realizadas por cidadãos que tomam a iniciativa de contribuir para o benefício da comunidade, sem remuneração pecuniária. Trata-se de uma forma de participação cívica que sempre existiu, assumindo formas e expressões distintas ao longo da história e de acordo com as especificidades de cada sociedade. Por exemplo, a adesão ao voluntariado tende a aumentar após a transição para regimes democráticos e em momentos de recessão económica e de luta pelos direitos sociais e laborais.

Nos primórdios, surgiu associado à caridade e ao assistencialismo, fomentado pelas relações de proximidade (com amigos e vizinhos). Atualmente, é reconhecido como forma de exercício de cidadania ativa que complementa o trabalho profissional e a intervenção das instituições. Novas formas de voluntariado emergiram com o aparecimento dos direitos ambientais, promoção da interculturalidade e defesa dos direitos das minorias étnicas e raciais: o voluntariado ambiental, cívico, cultural e desportivo.

Os cidadãos envolvem-se em ações de voluntariado por diversas razões que variam com as pessoas, de acordo com os seus princípios, valores, experiências e projetos de vida. Todavia, a solidariedade, altruísmo, responsabilidade e compromisso são princípios e valores morais que devem conduzir a motivação e ação dos voluntários.

A Declaração Universal sobre o Voluntariado foi proclamada em 1990 pela Associação Internacional para o Esforço Voluntário (*International Association for Volunteer Effort – IAVE*) e define os princípios fundamentais do voluntariado:

Sabias que...

O Ano Internacional do Voluntariado, promulgado pela Organização das Nações Unidas, foi assinalado em 2001, tendo por objetivos: dar maior visibilidade e reconhecimento ao trabalho voluntário; favorecer o intercâmbio de ideias e voluntários; promover e consolidar a prática do voluntariado a nível local, nacional e internacional.

Sabias que...

No dia 5 de dezembro assinala-se o Dia Internacional dos Voluntários para o Desenvolvimento Económico e Social dos Povos. Foi criado em 1985 pela Assembleia-geral da Organização das Nações Unidas com o objetivo de incentivar a participação voluntária em várias áreas da sociedade.



Clube de voluntários de uma multinacional.



Declaração Universal sobre o Voluntariado

Preâmbulo

1 – Os voluntários, inspirados na Declaração Universal dos Direitos do Homem de 1948 e na Convenção sobre os Direitos da Criança de 1989, consideram o seu compromisso como um instrumento de desenvolvimento social, cultural, económico e do ambiente, num mundo em constante transformação. Fazem seu o princípio de que “Todas as pessoas têm direito à liberdade de reunião e associação pacífica”.

2 – O Voluntariado:

- É uma decisão voluntária, apoiada em motivações e opções pessoais;
- É uma forma de participação activa do cidadão na vida das comunidades;
- Contribui para a melhoria da qualidade de vida, realização pessoal e uma maior solidariedade;
- Traduz-se, regra geral, numa acção ou num movimento organizado, no âmbito de uma associação;
- Contribui para dar resposta aos principais desafios da sociedade, com vista a um mundo mais justo e mais pacífico;
- Contribui para um desenvolvimento económico e social mais equilibrado, para a criação de empregos e novas profissões.

Princípios fundamentais do Voluntariado

1 – Os voluntários põem em prática os seguintes Princípios Fundamentais:

Os voluntários:

- Reconhecem a todo o homem, mulher e criança o direito de se associarem, independentemente da sua raça, religião, condição física, social ou material;
- Respeitam a dignidade de todo o ser humano e a sua cultura;
- Oferecem individualmente ou no âmbito de uma associação, ajuda mútua e serviço, de uma forma desinteressada e com o espírito de parceria e fraternidade;
- Estão atentos às necessidades das pessoas e comunidades e desencadeiam, com a sua colaboração, a resposta adequada;
- Têm em vista, igualmente, fazer do voluntariado um factor de realização pessoal, aquisição de conhecimentos e novas competências, desenvolvimento das capacidades, favorecendo a iniciativa e a criatividade, permitindo a cada um ser mais membro activo do que beneficiário da acção voluntária;
- Estimulam o espírito de responsabilidade social e encorajam a solidariedade familiar, comunitária e internacional.

2 – Tendo em conta estes princípios fundamentais, devem os voluntários:

- Encorajar a transformação do compromisso individual em movimento colectivo;
- Apoiar, de maneira activa, a sua associação, aderindo conscientemente aos seus objectivos, informando-se das suas políticas de funcionamento;
- Comprometer-se a cumprir correctamente as tarefas definidas em conjunto, de acordo com as suas capacidades, tempo disponível e responsabilidades assumidas;
- Cooperar, com espírito de compreensão mútua e estima recíproca, com todos os membros da sua associação;
- Aceitar receber formação;
- Trabalhar com ética, no desempenho das suas funções.

3 – Tendo em conta a Declaração Universal dos Direitos do Homem e os Princípios Fundamentais do Voluntariado, devem as associações:

- Elaborar os estatutos adequados ao exercício do trabalho voluntário;
- Definir os critérios de participação dos voluntários, no respeito das funções claramente definidas para cada um;
- Confiar, a cada um, as actividades que lhe são adequadas, assegurando a formação e acompanhamento necessários;
- Prever e dar a conhecer a avaliação periódica dos resultados;
- Prever, de forma eficaz, a cobertura dos riscos a que os voluntários estão sujeitos no exercício das suas funções e os prejuízos que estes, involuntariamente, possam provocar em terceiros, no decurso da sua actividade;
- Facilitar a participação de todos os voluntários, reembolsando-os, se necessário, com as despesas efectuadas com o seu trabalho;
- Estabelecer a forma de rescisão do vínculo, quer por parte da associação quer do voluntário.

Proclamação

Os voluntários, reunidos por iniciativa da *International Association for Volunteer Effort* (IAVE), em Congresso Mundial, declaram a sua fé na acção voluntária, como uma força criadora e mediadora para:

- Respeitar a dignidade de toda a pessoa, reconhecer a sua capacidade de exercer os seus direitos de cidadão e ser agente do seu próprio desenvolvimento;
- Contribuir para a resolução dos problemas sociais e do ambiente;
- A construção de uma sociedade mais humana e mais justa, favorecendo igualmente uma cooperação mundial.

Assim convidam os Estados, as Instituições Internacionais, as empresas e os meios de comunicação social a unirem-se a eles, como parceiros, para construir um ambiente internacional favorável à promoção e apoio de um voluntariado eficaz, acessível a todos, símbolo de solidariedade entre os homens e as Nações.

Paris, 14 de Setembro de 1990

Em 1998, a Associação Internacional para o Esforço Voluntário (IAVE) desenvolve o código ético do voluntário e elenca os direitos e deveres do voluntário:

Código Ético do Voluntário

Deveres do voluntário em relação ao público-alvo

1. Entrega generosa do melhor de si mesmo, actuando com profissionalismo, humanidade e eficácia nas tarefas solicitadas.
2. Prestar ao público-alvo uma ajuda gratuita e desinteressada sem esperar aceitar qualquer tipo de compensação material.
3. Reconhecer, respeitar e defender activamente a dignidade pessoal do público-alvo, conhecendo e acatando a Declaração Universal dos Direitos Humanos.
4. Potencializar o desenvolvimento integral do público-alvo.

Deveres do voluntário face à Organização

1. Conhecer e assumir, o código ético, estatutos, finalidades, programas, normas de funcionamento e métodos de trabalho da organização.
2. Respeitar a organização sem utilizá-la em benefício próprio.
3. Comprometer-se de forma consciente, livre e responsável, cumprindo os compromissos assumidos e realizando com seriedade as tarefas propostas.
4. Participar de forma criativa na Organização.
5. Colaborar de forma gratuita e desinteressada.

Deveres do voluntário face aos outros voluntários

1. Respeitar a dignidade e liberdade dos outros voluntários, reconhecendo o valor do seu “saber fazer”, quer sejam da própria organização ou de outras.
2. Fomentar o trabalho de equipa, potenciando uma comunicação fluida e um clima de trabalho e convivência agradável.
3. Facilitar a integração, formação e participação de todos os voluntários, especialmente dos novos, em condições de igualdade.
4. Promover o companheirismo para evitar a competitividade, o desejo de protagonismo, as tensões e rivalidades.
5. Criar laços de união entre voluntários das diferentes organizações.

Deveres do voluntário para com a sociedade

1. Promover a justiça social, fomentando uma cultura de solidariedade rica em valores humanos e difundindo o voluntariado.
2. Conhecer a realidade sociocultural, para torná-la melhor, respondendo a necessidades e intervindo em situações de injustiça.
3. Ter como referência da própria actividade a Declaração Universal dos Direitos Humanos.
4. Complementar a acção social das diferentes organizações públicas, para dar um melhor serviço à sociedade, sem que esta constitua um pretexto para que as organizações não atendam às suas responsabilidades.
5. Procurar que o voluntariado não impeça a criação de emprego.
6. Transmitir, com as suas atitudes, acções e palavras aqueles valores e ideais que pretende alcançar com o seu trabalho voluntário.

A ação dos voluntários potencia as redes de sociabilidade e solidariedade entre cidadãos e contribui para a construção de comunidades fortes e coesas. Sendo um complemento ao trabalho profissional e à intervenção das instituições, permite suprir necessidades sociais (por exemplo, através do auxílio a órfãos, viúvas, vítimas de guerra e cidadãos portadores de deficiência) e contribuir para o bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos, através da otimização de recursos e da dinamização das economias locais.

Associativismo

O associativismo constitui uma forma de participação cívica e organização social que pressupõe a agregação voluntária e sem fins lucrativos de cidadãos na prossecução de objetivos comuns. Fazer parte de associações culturais, recreativas, desportivas ou religiosas, fomenta o desenvolvimento pessoal e social do cidadão, assim como o respeito pelos outros, pelas regras e pela lei, a tolerância, o interesse e participação na esfera pública.

O associativismo desempenha um papel importante na história da democracia. O declínio dos regimes totalitários e autoritários e a construção da democracia têm estado associados à ação coletiva dos cidadãos. Todavia, nem todas as associações/organizações sociais têm impactos positivos na democracia, dependendo dos valores e conduta de cada grupo. Assim há associações que não são admitidas, como as que promovem a violência ou defendem ideais racistas ou xenófobos.

A liberdade de associação é um direito consagrado na Declaração Universal dos Direitos Humanos (artigo 20º): “toda a pessoa tem direito à liberdade de reunião e de associação pacíficas”. Na Constituição da República Democrática de Timor-Leste, o artigo 43º determina:

- “1. A todos é garantida a liberdade de associação, desde que não se destine a promover a violência e seja conforme com a lei,
2. Ninguém pode ser obrigado a fazer parte de uma associação ou a nela permanecer contra sua vontade,
3. São proibidas as associações armadas, militares ou paramilitares e as organizações que defendam ideias ou apelem a comportamentos de carácter racista ou xenófobo ou que promovam o terrorismo.”



Voluntários auxiliam na prevenção das inundações que assolaram a Tailândia em 2011.

Sabias que...

A promoção e a constituição de apoios ao associativismo foram contempladas no programa do IV Governo Constitucional da República Democrática de Timor-Leste, ao procurar:

- “1) Fomentar o associativismo como espaço de socialização e de aprendizagem democrática, contribuindo, assim, para uma real participação no processo de tomada de decisões no País;
- 2) Conceder apoios e incentivos financeiros, técnicos, materiais e logísticos às actividades desenvolvidas por grupos e associações juvenis, com base em critérios objectivos previamente definidos;
- 3) Promover e executar, em todo o território nacional, em articulação com as associações juvenis, o poder local e as instituições religiosas, programas de ocupação dos tempos livres dos jovens;
- 4) Incrementar programas de intercâmbio local, nacional e internacional, envolvendo associações e grupos juvenis, particularmente com timorenses na diáspora e com a CPLP.”

(Programa do IV Governo Constitucional [2007-2012] da República Democrática de Timor-Leste).



A União Nacional dos Escuteiros de Timor-Leste (UNE-TL) é uma associação escutista de Timor-Leste.



Sabias que...

Os movimentos sociais pelos direitos dos trabalhadores surgiram no final do século XIX. No dia 1 de maio de 1886, milhares de trabalhadores manifestaram-se em Chicago, nos Estados Unidos da América, pela redução da jornada de trabalho para 8 horas diárias. O dia 1 de maio foi decretado pelo Congresso Operário Internacional, em 1889, como o Dia Internacional dos Trabalhadores.



Sabias que...

O Movimento dos Direitos Cívicos surgiu em 1955, na sequência de um ato de discriminação contra uma cidadã afro-americana que se deslocava num autocarro. Numa altura em que as leis segregacionistas impediam os negros de se sentarem nos bancos da frente dos autocarros, a cidadã Rosa Parks desafiou a lei e foi presa. Este episódio desencadeou protestos pacíficos, como boicotes aos autocarros, conduzidos por várias organizações negras americanas. Após a abolição da segregação nos autocarros, os cidadãos manifestaram-se pela igualdade na educação e direito de voto. John F. Kennedy, presidente dos Estados Unidos da América entre 1961 e 1963, e Martin Luther King foram duas personalidades fundamentais nessas conquistas.

Movimentos Sociais

Os movimentos sociais consistem na ação coletiva de um conjunto de cidadãos que partilham valores, aspirações e ideias comuns. Decorrem do descontentamento dos cidadãos que se unem para contestar mudanças políticas, económicas, religiosas e culturais e reivindicar direitos e liberdades, através de protestos, greves e manifestações. A ação coletiva dos cidadãos visa desencadear ou responder a mudanças sociais e dar visibilidade e legitimidade às causas da sua luta.

A liberdade de associação, manifestação e greve é um direito consagrado nas sociedades democráticas. A Constituição da República Democrática de Timor-Leste estabelece:

Liberdade de reunião e de manifestação (artigo 42º):

1. A todos é garantida a liberdade de reunião pacífica e sem armas, sem necessidade de autorização prévia.
2. A todos é reconhecido o direito de manifestação, nos termos da lei.

Direito à greve e proibição do lock-out (artigo 51º):

1. Os trabalhadores têm direito a recorrer à greve, sendo o seu exercício regulado por lei.
2. A lei define as condições de prestação, durante a greve, de serviços necessários à segurança e manutenção de equipamentos e instalações, bem como de serviços mínimos indispensáveis para acorrer à satisfação de necessidades sociais impreteríveis.
3. É proibido o lock-out.

Liberdade sindical (52º):

1. O trabalhador tem direito a organizar-se em sindicatos e associações profissionais para defesa dos seus direitos e interesses.
2. A liberdade sindical desdobra-se, nomeadamente, na liberdade de constituição, liberdade de inscrição e liberdade de organização e regulamentação interna.
3. Os sindicatos e as associações sindicais são independentes do Estado e do patronato.

Na origem dos movimentos sociais está o reconhecimento de formas de injustiça e exclusão, traduzidas na privação de uma cidadania plena. Os movimentos sociais dependem da tomada de consciência e da vontade de reforçar os direitos de cidadania e alargar espaços de participação.

Os movimentos sociais marcaram vários momentos da história da humanidade. Desempenham um papel decisivo na visibilidade dos problemas que afetam os direitos e liberdades dos cidadãos e na promoção de mudanças sociais com vista a maior equidade e bem-estar. Por exemplo, o Movimento dos Direitos Civis dos afro-americanos e os movimentos sociais pelos direitos dos trabalhadores, ambos nos Estados Unidos da América, conduziram a conquistas que ainda hoje se mantêm. Também as manifestações pró-independência em Timor-Leste, em 1989, desencadearam mudanças na governação do país e nos direitos e liberdades dos cidadãos timorenses. Durante o ano de 2011 ocorreram, um pouco por todo o mundo, manifestações do Movimento dos Indignados pela democracia e contra a corrupção e o capitalismo.

Sabias que...

O Movimento dos Indignados surge em 2011, em Espanha, por iniciativa de um grupo de cidadãos que reivindicam mudanças na esfera política e mais democracia. Defendem que a crise do capitalismo e as medidas de austeridade implementadas para diminuir as dívidas soberanas têm aumentado o desemprego e a precariedade no emprego, condicionando os direitos civis e sociais. O Movimento dos Indignados alargou-se ao mundo e, nos vários continentes, ouvem-se vozes de protesto contra a classe política e o capitalismo.

Proposta de Atividade

Pesquisa movimentos sociais em vários países ao longo da história da humanidade e reflete sobre o seu contributo para a expansão dos direitos sociais, civis e políticos dos cidadãos e para a mudança social.

1.2. Capital Social e Desenvolvimento Comunitário

Capital social é um termo que descreve o *valor* gerado pelas relações sociais, realçando as consequências positivas da sociabilidade para os indivíduos (como o acesso a recursos, informações) e para as coletividades (aumento da eficácia pela cooperação entre indivíduos). Desta forma, enquadra as potencialidades e sinergias que emergem das redes entre indivíduos, demonstrando como formas de capital não monetárias (caso do capital social), são importantes para atingir níveis de desenvolvimento e qualidade de vida mais satisfatórios. O capital social tem sido estudado do ponto de vista individual (centrado no indivíduo, nas suas interações sociais e recursos que daí obtém) e coletivo (focado nas relações internas de um grupo, por exemplo, uma organização ou nação). Neste subtema, iremos explorar a dimensão coletiva do capital social atendendo ao seu impacto no desenvolvimento comunitário.

1.2.1. Capital Social

As primeiras discussões teóricas sobre a noção de capital social remontam aos séculos XVII e XVIII. Vários estudiosos, como Alexis de Tocqueville, usaram conceitos próximos da atual noção de capital social para descrever como a vida associativa interfere na qualidade dos sistemas democráticos.



Citação

Para Lyda Hanifan, o capital social derivava da interação entre as pessoas e consubstanciava-se, por exemplo, na boa vontade, camaradagem e simpatia.

O autor considerava que o indivíduo ficava socialmente indefeso se entregue a si próprio. Na interação com os vizinhos, verifica-se uma acumulação de capital social, que pode servir para satisfazer necessidades individuais ou contribuir para a melhoria das condições de vida da comunidade.

A comunidade irá beneficiar da cooperação das partes que a integram.

(Hanifan, 1916; citado por Putnam, 2000)



Citação

Pierre Bourdieu define capital social como um conjunto de recursos, efectivos ou potenciais, de uma rede de contactos ou grupo, que um indivíduo pode mobilizar. Para o autor, o volume de capital social de cada indivíduo varia em função das relações que estabelece com outras pessoas e do volume de capital (económico, cultural ou simbólico) que estas possuem.

(Portugal, 2007)



Citação

Robert Putnam considera o capital social um bem público. Para o autor, o capital social “refere-se às conexões entre indivíduos – redes sociais e normas de reciprocidade e confiança que delas emergem”.

(Putnam, 2000)

Pensa-se que o termo “capital social” foi utilizado pela primeira vez, em 1916, por Lyda Hanifan (1879-1932), supervisor numa escola rural nos Estados Unidos da América, para explicar a importância do envolvimento da comunidade na promoção do sucesso escolar.

Todavia, só a partir de meados do século XX esta noção passou a ser reconhecida e usada nas ciências sociais. Desde então, tem sido estudada por investigadores de diversas áreas do conhecimento (como, sociologia, economia, política, educação), com interpretações distintas.

Pierre Bourdieu (1930-2002), sociólogo francês, e James Coleman (1926-1995), sociólogo americano, caracterizam a noção de capital social a partir dos recursos e benefícios adquiridos pelos cidadãos em virtude da sua participação em grupos e redes sociais (perspetiva centrada no indivíduo). Robert Putnam considera que o capital social é composto por normas, valores e atitudes (confiança, reciprocidade e cooperação) que configuram as relações sociais, apresentando uma perspetiva centrada nas coletividades. Bourdieu e Coleman questionam “o que a rede de relações de cada pessoa pode fazer por ela?”, enquanto Putnam questiona “como é que todos podem beneficiar de uma rede social ampla, com normas, confiança e reciprocidade?”.

Assim, não existe uma definição universal de capital social. Porém, é consensual que se refere ao *valor* implícito nas relações sociais, que é benéfico para o indivíduo e para a comunidade.

Tipos de Capital Social

Não obstante os benefícios associados ao capital social, importa considerar os impactos negativos que o mesmo pode produzir. Robert Putnam distingue dois tipos de capital social: o inclusivo que reforça o lado positivo do capital social, e o exclusivo que corresponde ao lado negativo do capital social.

O **capital social inclusivo** une pessoas e grupos de diferentes origens, etnias, regiões e classes, permitindo superar as diferenças. Consiste numa força positiva que promove a integração social, a cooperação, a valorização da diversidade e a ação coletiva.

Pelo contrário, o **capital social exclusivo** une aqueles que são muito semelhantes, conduzindo a clivagens e formas de exclusão social. Se, por um lado, tende a favorecer a solidariedade e reciprocidade entre os indivíduos que integram o grupo, por outro, pode levar a antagonismos face aos indivíduos externos ao grupo. É o caso de grupos xenófobos e racistas, de fanatismo religioso ou nacionalistas, que tendem a vincar a separação entre o «nós» e os «outros».

Citação



O Banco Mundial (2008) considera que “o capital social se refere às instituições, relações e normas que conformam a qualidade e quantidade das interações sociais numa sociedade. (...) O capital social não é apenas a soma das instituições de uma sociedade, mas a matéria que as mantém unidas”.

(Banco Mundial, 2008; citado por Hintze, 2009)

Componentes do Capital Social

O capital social envolve várias componentes: redes sociais, confiança, reciprocidade e normas.

Redes Sociais

As redes sociais são o conjunto de relações que unem vários atores sociais (como indivíduos, grupos, associações, empresas). Podem compreender interações presenciais ou virtuais e envolver trocas de informação, conhecimento, bens e serviços.

Podemos distinguir redes sociais pessoais de redes comunitárias. As **redes sociais pessoais** definem-se a partir de um indivíduo e referem-se ao conjunto de atores sociais com quem esse indivíduo se relaciona. As **redes sociais comunitárias** definem-se a partir de um grupo de pessoas e/ou organizações que interagem para atingir um objetivo comum (por exemplo, combater a pobreza e exclusão social).



Figura 1.1. Rede social pessoal de um estudante



As redes sociais também se diferenciam pelo tipo de relação, formal ou informal, entre os atores sociais. As **redes informais** ocorrem quando o vínculo é afetivo e não formal, como nas relações entre familiares e amigos; as **redes formais** existem quando as relações se enquadram num contexto formal/institucional (organizações, instituições, empresas), como ocorre, por exemplo, entre colegas de trabalho.

A sociedade é composta por um tecido de várias redes (pessoais e comunitárias, formais e informais) que se sobrepõem e interligam. Quanto maior a densidade das redes e as trocas entre os atores sociais, maior o volume de capital social produzido.

Confiança e Reciprocidade

A confiança e a reciprocidade são fundamentais para sustentar as redes sociais, pois na sua ausência os laços que unem os atores sociais ficam ténues e o envolvimento em projetos comuns torna-se mais difícil.



Ter confiança significa ter credibilidade, segurança e garantia em relação a pessoas, bens e serviços. É possível distinguir dois tipos de confiança: a particular e a social ou generalizada. A **confiança particular** respeita à confiança depositada nas pessoas mais próximas, como a família e amigos. A **confiança social ou generalizada** assenta em ser possível confiar na maior parte das pessoas; ocorre quando é colocada em pessoas desconhecidas e/ou organizações sociais. Acreditar que se pode confiar na maioria das pessoas é fundamental para a abertura dos cidadãos à relação e criação de elos de ligação entre pessoas e organizações.

A reciprocidade é um processo de troca entre duas partes (por exemplo, pessoas ou grupos). Esta troca pode assumir múltiplas formas consoante os intervenientes. Por exemplo, falar de reciprocidade numa relação entre familiares, pode significar entreaajuda; mas num sistema democrático, a reciprocidade assume a forma de direitos e deveres. Os cidadãos gozam de direitos e, em troca, espera-se que cumpram os seus deveres e obrigações para com a sociedade. É a concretização desta troca que permite construir sociedades mais democráticas.



Sabias que...

*Robert Putnam é um cientista político que se tem dedicado ao estudo do capital social. Duas das suas obras mais célebres – *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy* (1993) e *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (2000) – aprofundam a noção e expressão do capital social e a sua relação com a qualidade dos sistemas democráticos.*

Robert Putnam considera que existem dois tipos de reciprocidade: a reciprocidade específica e a generalizada ou difusa. A **reciprocidade**

específica respeita às trocas simultâneas de valor equivalente; por exemplo, quando colegas de trabalho trocam dias de folga ou amigos trocam prendas de aniversário. A **reciprocidade generalizada ou difusa** compreende as trocas, que mesmo não correspondidas de imediato, envolvem expectativas mútuas de recompensa no futuro; significa que *“eu ajudo hoje na expectativa de um dia, quando precisar, me ser retribuída a ajuda”*.

Confiança e reciprocidade influenciam-se mutuamente. A confiança nos outros e nas organizações sociais facilita as relações de reciprocidade entre atores sociais, que, por sua vez, aumentam a confiança e criam condições favoráveis à cooperação e ação coletiva. Isto é, as pessoas quando confiam, estão mais dispostas a dar e quem recebe a retribuir. Quando as redes sociais ficam mais fortes, aumenta a confiança e a reciprocidade, criando os alicerces para a cooperação entre indivíduos.



Normas

As normas constituem regras que regulam o comportamento dos cidadãos em sociedade e são assimiladas pela socialização (processo de aprendizagem e interiorização das regras/normas instituídas numa sociedade). As normas indicam aquilo que se deve seguir e respeitar e determinam os comportamentos que são e não são admitidos. Podem ser **formais** quando se trata de leis e regras escritas; ou **informais** quando se referem a usos e costumes transmitidos entre gerações.

As normas são importantes formas de capital social, pois fomentam o respeito pelos direitos, bens e costumes coletivos. A preservação do coletivo consolida a identidade social dos cidadãos e favorece o seu envolvimento na esfera pública. O desrespeito e incumprimento pelas regras instituídas conduzem a sanções, que costumam ser aplicadas pelo Estado (quando a lei é transgredida) ou pela sociedade (quando algum uso ou costume não é respeitado).

O capital social desenvolve-se a partir da confiança e reciprocidade presentes nas redes sociais e nas normas que as regulam e traduz-se num valor partilhado que ativa a participação dos cidadãos na comunidade. Por isso, o capital social tem sido reconhecido como um fator fundamental para o desenvolvimento comunitário.



Sabias que...

*A palavra comunidade vem do latim *communitas* e exprime a qualidade daquilo que é comum (deveres, interesses e obrigações). Refere-se ao conjunto de pessoas que fazem parte de uma região ou se encontram unidas por interesses comuns. O conceito de comunidade expandiu-se com a evolução das novas tecnologias da informação e comunicação e passou a integrar coletividades geograficamente dispersas.*

1.2.2. Desenvolvimento Comunitário

O desenvolvimento comunitário consiste num processo que visa potenciar a qualidade de vida dos cidadãos de uma comunidade, através da sua participação ativa na concretização de projetos de desenvolvimento local. Engloba um conjunto de iniciativas locais que procuram dar resposta a diversos problemas sociais (como o desemprego, pobreza e exclusão social), económicos (como o encerramento de indústrias e o enfraquecimento das economias locais), ambientais (como a degradação dos ecossistemas locais e a ausência de saneamento básico) e culturais (como a descaracterização da identidade e património locais).

O desenvolvimento comunitário valoriza as comunidades locais e parte da mobilização dos cidadãos (dos seus conhecimentos, desejos, aspirações e competências) e dos recursos naturais (solo, água, floresta), materiais (património, infraestruturas, como água, eletricidade, gás, telecomunicações), culturais (tradições) e económicos.



Citação

Em 1955, a Organização das Nações Unidas designou o desenvolvimento comunitário como “um processo que visa criar condições de progresso social e económico para toda a comunidade com a sua participação activa”.

O desenvolvimento comunitário baseia-se no pressuposto que deve ocorrer de forma endógena para ser equilibrado e sustentável, ou seja, deve partir do interior da comunidade e não do seu exterior. Por isso, a participação dos atores locais nos projetos de desenvolvimento local é fundamental para o sucesso de tais projetos, pois esses atores conhecem os recursos locais e sabem o que lhes convém em termos de desenvolvimento e qualidade de vida. Foi sobretudo a partir da década de 1980 que a participação dos cidadãos nos projetos de desenvolvimento local e a utilização dos recursos endógenos passaram a ser valorizados e tornaram-se uma prática cada vez mais comum.



Sabias que...

Participar na comunidade tem impactos positivos na qualidade de vida das pessoas, pois ao envolverem-se fortalecem as relações sociais, há mais partilha e ajuda e menos criminalidade. As pessoas sentem-se mais felizes, seguras e confiam mais nos outros. Conhecem melhor os recursos locais, utilizam-nos mais e dinamizam a economia local.

A participação dos cidadãos pode ocorrer em diversas fases dos projetos de desenvolvimento local: diagnóstico, planeamento, tomada de decisões, concretização e avaliação. A fase de diagnóstico é crucial para o desenvolvimento dos projetos, pois é aqui que se procede à identificação das necessidades e recursos determinantes para o planeamento e execução das fases seguintes.

Nos últimos anos têm sido desenvolvidos diversos métodos de diagnóstico que visam auscultar e envolver os atores locais nos projetos comunitários, procurando conhecer as necessidades e recursos locais e as aspirações dos cidadãos. Um exemplo desses métodos é o mapeamento da comunidade.

O mapeamento da comunidade pretende identificar necessidades existentes e recursos passíveis de serem mobilizados para lhes dar resposta através da representação de características físicas e sociais de uma comunidade. A figura 1.3. representa um mapa de recursos sociais que pretende identificar as infraestruturas existentes e atuais necessidades da comunidade ao nível da saúde, educação e acessibilidades.

Figura 1.2. Mapa de recursos naturais

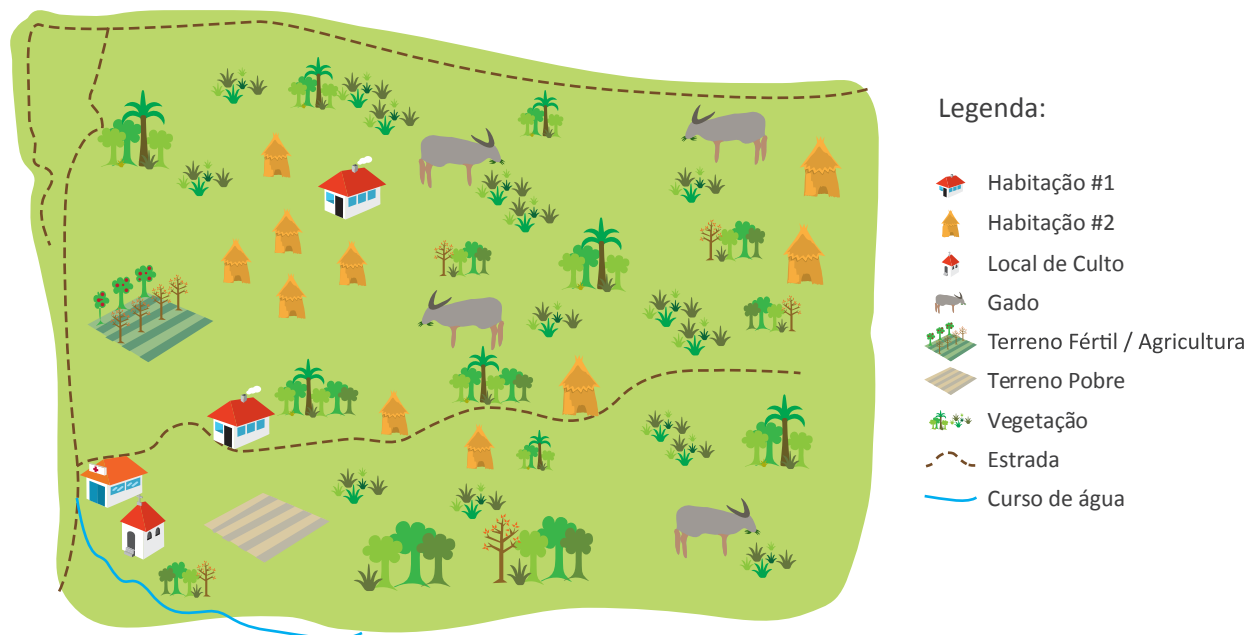
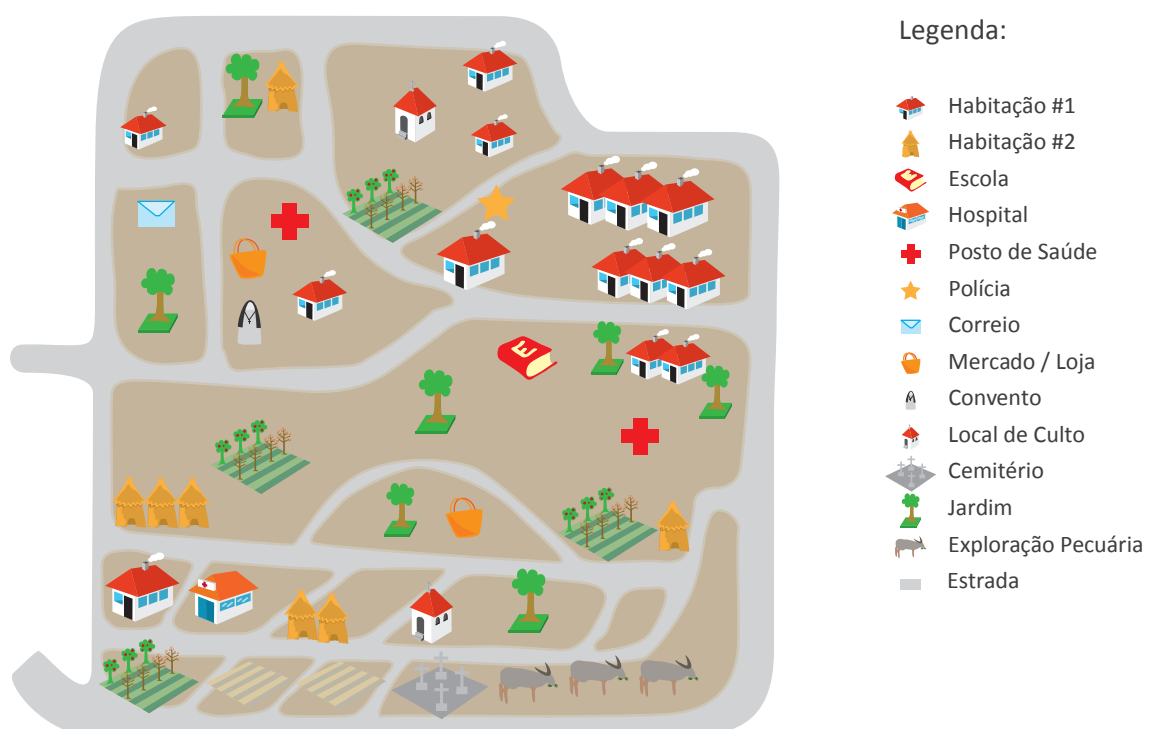


Figura 1.3. Mapa de recursos sociais





Subtema 1.1. Participação Cívica

Atividade 1.1. Votar

Votar é importante para a representação e defesa dos direitos e interesses dos cidadãos, bem como para a consolidação de sociedades democráticas mais livres, participativas e justas. Com base no que aprendeste, e com o auxílio de pesquisas complementares nos meios de comunicação social (jornais, revistas, rádio, televisão) e na Internet, discute com os teus colegas a importância de votar em eleições e referendos. Para aprofundar a vossa reflexão, podem apresentar exemplos de acontecimentos em vários países onde votar teve forte impacto na mudança da vida social e política.

Atividade 1.2. À Conversa com... Voluntários

As motivações que levam os cidadãos a envolverem-se em ações de voluntariado variam consoante os seus princípios, valores, experiências e projetos de vida. Convida voluntários ou ex-voluntários a partilharem a sua motivação e experiência de voluntariado; ou, se já fizeste voluntariado, partilha com os colegas o teu testemunho. Reflete com a turma sobre as principais motivações dos voluntários e a importância do seu contributo para o bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos.

Atividade 1.3. Sensibilizar para o Voluntariado

O voluntariado tem vindo a expandir o seu campo de ação a diversas áreas da vida social como a educação, saúde ou habitação. Em conjunto com a turma, lança uma campanha de sensibilização para o voluntariado na escola ou na comunidade. Elabora pequenos folhetos informativos sobre o voluntariado e divulga ações de voluntariado existentes ou a desenvolver.

Atividade 1.4. Retrato do Associativismo na Comunidade

O associativismo constitui uma forma de participação cívica e de organização social presente em todas as comunidades. Junta-te aos teus colegas (formando grupos de 4 a 5 elementos) e identifica associações culturais, recreativas, desportivas ou religiosas existentes na tua comunidade. Elabora uma breve caracterização (incluindo identificação da associação local, contactos, projectos e actividades desenvolvidas) e reflete com os teus colegas sobre o seu contributo para a comunidade local. No final, apresentem as vossas conclusões à turma.

Atividade 1.5. Papel do Associativismo e do Voluntariado na Sociedade

Em conjunto com a turma e com a ajuda do professor, organiza um colóquio sobre o papel do associativismo e do voluntariado na sociedade. Na fase de preparação, convida especialistas, membros de organizações ligadas ao voluntariado ou voluntários para participarem no colóquio como oradores e divulga o encontro.

Durante o colóquio, coloca algumas questões para aprofundar a discussão e regista as principais ideias debatidas. Após o colóquio, elabora um trabalho escrito com a síntese das ideias discutidas.

Subtema 1.2. Capital Social e Desenvolvimento Comunitário

Atividade 1.6. Pensar a (in)Existência do Capital Social na Sociedade

O capital social é amplamente reconhecido pelos seus impactos positivos nos cidadãos e coletividades. Vimos no subtema 1.2. que o capital social se desenvolve a partir da confiança e reciprocidade presentes nas relações sociais e nas normas que as regulam. Já pensaste como seria uma sociedade sem capital social? Imagina como seria uma sociedade sem confiança, reciprocidade e normas. Quais seriam as principais implicações que isso teria na vida dos cidadãos? E no desenvolvimento da comunidade? Discute com os teus colegas a tua opinião e reflete sobre a influência do capital social na qualidade de vida dos cidadãos.

Atividade 1.7. A Minha Rede Social

Elabora um esquema no teu caderno onde irás representar a tua rede social pessoal. Identifica com quem interages (família, amigos, colegas da escola, da associação) e indica qual o tipo de apoio que dás e recebes (por exemplo, apoio económico/material, emocional, aconselhamento, recreativo) em relação a cada um dos elementos da tua rede.

Atividade 1.8. Exemplos de Projetos de Desenvolvimento Comunitário

Os projetos de desenvolvimento comunitário visam contribuir para o maior bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos e englobam um conjunto de iniciativas e de atores locais. Junta-te aos teus colegas (formando grupos de 4 a 5 elementos) e identifica um projeto de desenvolvimento comunitário implementado na tua comunidade. Pesquisa informações acerca do projeto e entrevista alguns dos cidadãos envolvidos (por exemplo, responsáveis, participantes, voluntários, beneficiários). Procura compreender quais os principais objetivos, problemas identificados, soluções propostas e atores locais envolvidos.

Atividade 1.9. A Nossa Proposta de Projetos de Desenvolvimento Comunitário

A participação dos cidadãos nos projetos de desenvolvimento comunitário é crucial para o seu sucesso. Imagina que tu e os teus colegas estão a coordenar um projeto de desenvolvimento para a vossa comunidade. Em grupos de 5 a 6 elementos, procura dar resposta a uma necessidade da tua comunidade. Começa por identificar uma necessidade/problema, define os objetivos do projeto e propõe soluções. Pensa nos atores locais (pessoas e organizações) a envolver e nos recursos endógenos a mobilizar, justificando as tuas opções. Constrói um *poster* para apresentar as propostas e demonstrar quais os benefícios do projeto para o bem-estar dos cidadãos.

Atividade 1.10. Mapa da Minha Comunidade no Futuro

O mapeamento da comunidade é importante para identificar as suas principais características físicas e sociais, bem como necessidades existentes e recursos para lhes dar resposta. A partir dos exemplos de mapa de recursos sociais e mapa de recursos naturais, junta-te aos teus colegas (formando grupos de 7 a 8 elementos) e façam um mapa similar onde projetam como gostariam que fosse a comunidade daqui a 10 anos. O que gostariam que fosse diferente? Reflitam sobre as necessidades e recursos da comunidade, representem as vossas aspirações no mapa e justifiquem as vossas opções aos colegas da turma.

Glossário

Ação coletiva - ação conjunta de um grupo de pessoas para a prossecução de objetivos comuns.

Assistencialismo - assistência prestada às pessoas mais carenciadas da sociedade; envolve o apoio necessário à satisfação das necessidades básicas (como alimentação, vestuário).

Associativismo - forma de participação cívica e organização social que pressupõe a agregação voluntária e sem fins lucrativos de um conjunto de cidadãos para alcançar objetivos comuns.

Capital social - termo utilizado para descrever o valor gerado a partir das relações sociais que beneficia indivíduos e coletividades, e engloba um conjunto de elementos, tais como redes sociais, confiança, reciprocidade e normas.

Confiança particular - confiança depositada nas pessoas mais próximas (como família e amigos).

Confiança social ou generalizada - confiança depositada em pessoas desconhecidas e/ou organizações sociais.

Lock-out - interdição, por parte da entidade empregadora, do acesso aos locais de trabalho e recusa em ceder aos trabalhadores tarefas, condições e instrumentos de trabalho conduzindo à paralisação total ou parcial da empresa.

Movimentos sociais - ação coletiva de um conjunto de cidadãos que partilham valores, aspirações e ideias comuns e pretendem desencadear ou responder a mudanças sociais.

Normais informais - usos e costumes transmitidos entre gerações.

Normas formais - leis e regras escritas que regulam o comportamento dos cidadãos em sociedade.

Participação cívica - capacidade de cada cidadão intervir na esfera pública, isto é, de participar na discussão e tomada de decisão das questões coletivas.

Sistema de democracia direta - sistema de governo em que as decisões são tomadas pelos cidadãos e não através de intermediários/representantes.

Sistema de democracia representativa - sistema de governo em que o povo elege os seus representantes.

Voluntariado - ações realizadas por cidadãos que tomam a iniciativa de contribuir para o benefício da comunidade, sem remuneração pecuniária, ajudando a colmatar necessidades sociais e a promover o maior bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos.

Bibliografia

- Almeida, J. (2011). *O essencial sobre O Capital Social*. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda.
- Arthur, J., Davies, I. & Hahn, C. (Eds.) (2008). *The SAGE handbook of education for citizenship and democracy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Carmo, H. (1999). *Desenvolvimento Comunitário*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Cattani, A., Laville, J. Gaiger, L. & Hespanha, P. (2009). *Dicionário Internacional da Outra Economia*. Coimbra: Edições Almedina.
- Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado (2002). *Guia do Voluntário*. Lisboa: Instituto para o Desenvolvimento Social.
- Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado (2005). *Formação em Voluntariado: manual do formador*. Lisboa: Instituto da Segurança Social.
- Gilchrist, A. (2009). *The well-connected community: a networking approach to community development* (2ª Ed.). Bristol: The Policy Press.
- Gohn, M. (org.) (2003). *Movimentos Sociais no início do século XXI: antigos e novos atores sociais* (3ª Ed.). Petrópolis: Editora Vozes.
- Gomes, R. (Coord.) (s/d). *FAROL: Manual de Educação para os Direitos Humanos com Jovens*. Coimbra: Humana Global.
- Gómez, J., Feitas, O. & Callejas, G. (2007). *Educação e Desenvolvimento Comunitário Local: perspectivas pedagógicas e sociais da sustentabilidade*. Porto: Profedições.
- Guadalupe, S. (2009). *Intervenção em rede: serviço social, sistémica e redes de suporte social*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Guerra, I. (2006). *Participação e Acção Colectiva: interesses, conflitos e consensos*. Cascais: Principia.
- Henriques, M., Reis, J., & Loia, L. (2006). *Educação para a cidadania: Saber & inovar*. Lisboa: Plátano Editora.
- Kumar, S. (2007). *Methods for community participation: a complete guide for practitioners*. London: ITDG Publishing.
- Ponthieux, S. (2006). *Le Capital Sociale*. Paris: Éditions La Découverte.
- Purdue, D. (2007). *Civil Societies and Social Movements: Potentials and Problems*. Nova Iorque: Routledge.
- Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: the collapse and revival of american community*. Nova Iorque: Simon & Schuster Paperbacks.
- Skarkissian, W., Cook, A. & Walsh, K. (1999). *Community participation in practice: a practical guide*. Murdoch: The Institute for Sustainability and Technology Policy. Murdoch University.
- Sofia, C. (2007). *Capital Social e Comunidade Cívica. O Círculo Virtuoso da Cidadania*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Teixeira, E. (2001). *O Local e o Global: limites e desafios da participação cidadã*. São Paulo: Cortez Editora.
- Tocqueville, A. (2008). *Da Democracia na América* (M. Pereira, trad.). Lisboa: Relógio D'Água.
- Warburton, D. (Ed.) (2000). *Community & Sustainable Development: participation in the Future*. Londres: Earthscan Publications, Ltd.
- Wilkinson, R. & Pickett, K. (2010). *O Espírito da Igualdade: por que razão sociedades mais igualitárias funcionam quase sempre melhor*. Lisboa: Editorial Presença.

Documentos:

Constituição da República Democrática de Timor-Leste, aprovada e decretada pela Assembleia Constituinte, em 22 de março de 2002.

Declaração Universal dos Direitos Humanos, proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 10 de abril de 1948.

Recursos Digitais:

Comissão Nacional de Eleições

www.cne.tl

Governo de Timor-Leste

www.timor-leste.gov.tl

Social Capital Research

www.socialcapitalresearch.com

United Nations Development Programme

www.undp.org

World Bank Group

www.worldbank.org

World Volunteer Web

www.worldvolunteerweb.org

O B J E T I V O S

O mundo atual caracteriza-se por uma grande diversidade: cultural, religiosa, social e económica, de modos e estilos de vida, de gostos pessoais. Cada vez mais, a convivência plural entre diferentes povos, culturas e grupos sociais contribui para o sucesso dos indivíduos e das sociedades. Conhecer e desenvolver competências pessoais e de cidadania que permitam viver a diversidade e valorizá-la como um recurso social constitui por isso um dos grandes desafios das sociedades contemporâneas e de cada um enquanto cidadão.

Esta unidade temática tem como objetivos: transmitir conhecimentos sobre as diversas expressões de diversidade no mundo contemporâneo; promover uma reflexão crítica sobre a forma como as sociedades e os indivíduos pensam sobre a diversidade e se relacionam com ela, os principais obstáculos que se opõem a essa relação e os mecanismos sociais e estratégias / competências pessoais necessários para os ultrapassar.

Ao longo desta unidade ser-te-ão propostos vários desafios e atividades através dos quais poderás aprofundar conhecimentos, atitudes e comportamentos essenciais para a vivência da diversidade, aumentando, desse modo, o teu sentido de tolerância ativa e o respeito pela diversidade nas suas variadas expressões.



2. Diversidade e Pluralismo

32 2.1. Diversidade e Identidade

32 2.1.1. Diversidade: Conceitos, Significados e Papel na Sociedade Contemporânea

34 2.1.2. Expressões de Diversidade na Sociedade Contemporânea

39 2.1.3. Diversidade e Identidade Individual / Grupal

39 2.1.4. Diversidade e Cidadania: A Construção do Estado e da Nação

41 2.2. Desafios Sociais da Diversidade

41 2.2.1. Obstáculos à Relação com a Diversidade

46 2.2.2. Diversidade e Exercício da Cidadania

49 2.3. Viver a Diversidade em Cidadania

50 2.3.1. Competências Perante a Diversidade

52 2.3.2. Pluralismo e Tolerância



Citação

“Não é o Homem, são os Homens que habitam este planeta. A pluralidade é a lei da Terra”

Fonte: Arendt (1971)

2.1. Diversidade e Identidade

O mundo que habitamos caracteriza-se por uma grande diversidade: uma multiplicidade de seres vivos, povos, culturas, línguas, religiões, maneiras de ser e de estar, opções e escolhas, em múltiplos lugares e tempos diversos. A humanidade engloba toda a diversidade de povos e culturas, mas também de grupos e subgrupos que constituem esses diferentes povos e culturas (como diversas religiões, grupos sociais ou económicos).

Uma característica da sociedade contemporânea é o contacto e interação entre pessoas de culturas e grupos diferentes. Diversos fatores facilitam as trocas culturais (telecomunicações, meios de comunicação social globais, facilidade de viajar e aumento dos movimentos migratórios) e, consequentemente, a difusão e mundialização de diversas expressões culturais.

O modo como os seres humanos encaram a diversidade e convivem com as diferenças é uma condição essencial para o sucesso e bem-estar das sociedades. Muitos conflitos atuais (como na Irlanda do Norte, Israel e Palestina e certas regiões do Cáucaso) estão associados à falta de compreensão entre diferentes povos ou modos de vida coexistentes numa sociedade.



Proposta de Atividade

*O que te sugere a palavra diversidade?
Que expressões de diversidade conheces? Anota as tuas ideias e debate-as com os teus colegas.*

Neste subtema abordaremos o que significa a diversidade, suas principais manifestações ou expressões na sociedade contemporânea e como contribuem para a definição da identidade dos indivíduos e dos grupos de pertença. Convidamos-te, finalmente, a refletires sobre as formas de diversidade no teu país; e como a diversidade cultural, social, económica, religiosa e linguística contribui para a tua identidade como cidadão e para a construção e afirmação do teu país enquanto Estado e nação.

2.1.1. Diversidade: Conceitos, Significados e Papel na Sociedade Contemporânea

A diversidade é um conceito vasto que inclui um conjunto de diferentes características físicas, biológicas, sociais e culturais dos seres humanos, como as que são definidas pela idade, sexo, orientação sexual, estado de saúde, competências físicas, etnia, crenças, religião, língua ou classe social.

A diversidade manifesta-se em diferentes níveis: **pessoal ou interpessoal** (relacionado com idade, sexo, características físicas e de personalidade, opções e escolhas pessoais); **social e cultural** (por exemplo, na língua, costumes, etnia ou religião); ou **institucional** (pertença a determinados grupos ou instituições). Assim, existem diversas dimensões ou expressões de diversidade (mais intrínsecas ou extrínsecas à condição individual) que representam subcategorias de diversidade (Figura 2.1.).



Monumento ao Multiculturalismo (Toronto, Canadá) celebrando a coexistência das múltiplas expressões de diversidade.

Figura 2.1. Dimensões de expressão da diversidade



As **dimensões intrínsecas** incluem a idade, sexo, características físicas ou de personalidade, etnia, nacionalidade e contexto social e económico; são as mais difíceis de alterar pelo indivíduo. As **dimensões extrínsecas** envolvem os hábitos pessoais ou as opções ideológicas e políticas, resultam de escolhas de índole pessoal ou dependem de fatores situacionais; são mais facilmente alteradas ou modificadas. As crenças religiosas/religião e os costumes e práticas culturais estão numa posição intermédia: podem ser alteradas ao longo da vida, mas nem sempre resultam de uma escolha pessoal (nascemos no grupo religioso ou cultural da nossa família que não depende, inicialmente, da nossa escolha) e a sua alteração tende a ser mais difícil.

Proposta de Atividade

Na tua opinião, em que somos diferentes? Porque somos diferentes? Que potencialidades encerra a diferença? Anota as tuas ideias e debate-as com os teus colegas.

Em síntese, a diversidade exprime-se em:

- traços e características de personalidade;
- características e atributos físicos como idade, sexo/gênero ou estado de saúde;
- orientação sexual;
- modos ou estilos de vida;
- ideologias e formas de pensar;
- culturas e etnias;
- manifestações culturais;
- línguas;
- costumes;
- crenças religiosas.



2.1.2. Expressões de Diversidade na Sociedade Contemporânea

Diversidade de Funcionamento: Deficiência e Participação

Para além de diferirem nas suas características de personalidade, idade, sexo, modos e estilos de vida, as pessoas também diferem: no seu estado de saúde, no grau de capacidade física (por exemplo, na capacidade visual ou auditiva), capacidades de mobilidade, assim como nas suas competências de funcionamento mental, cognitivo e social. Segundo a Organização Mundial de Saúde esta diversidade de funcionamento (físico, mental e social) define-se a partir de quatro dimensões:

Deficiência: existência de problemas, como por exemplo, desvios ou perdas nas funções fisiológicas dos sistemas orgânicos, nas funções fisiológicas e nas partes anatómicas do corpo (órgãos, membros e seus componentes). São exemplos de deficiência: a visual, auditiva ou motora.

Atividades: execução de uma tarefa ou ação por uma pessoa; quando uma pessoa apresenta dificuldades a este nível, diz-se que apresenta limitações na atividade.

Participação: envolvimento de uma pessoa numa situação da vida real; quando uma pessoa enfrenta dificuldades a este nível, está sujeita a restrições de participação.

Fatores Ambientais: constituem o ambiente físico, social (serviços, políticas, leis) e de atitudes em que as pessoas vivem; podem funcionar como barreiras da funcionalidade.

Usualmente, as pessoas com deficiência são associadas a algum tipo de incapacidade ou déficit de participação. No entanto, de acordo com a conceção da Organização Mundial de Saúde sobre a deficiência, esta associação nem sempre acontece. A funcionalidade e o grau de capacidade de uma pessoa resultam da interação entre o estado de saúde (doenças, lesões ou traumas) e fatores ambientais que podem facilitar ou restringir o seu potencial para participar na vida quotidiana. Quando existe uma interação negativa entre estados de saúde e fatores ambientais, podem ocorrer alterações na funcionalidade, gerando incapacidade ao nível individual (limitações na atividade) ou social (restrições de participação).

Assim, a deficiência não representa necessariamente um déficit no funcionamento ou participação social. Por exemplo, se uma pessoa com limitações de mobilidade beneficiar do apoio/assistência adequada para se movimentar, pode desempenhar sem dificuldade o seu trabalho. Ao invés, poderá ocorrer um déficit na participação social, sem existir uma deficiência. Por exemplo, uma pessoa que sofreu de uma doença mental, mas da qual já está recuperada, poderá continuar a enfrentar preconceitos e/ou discriminação nas relações interpessoais e no trabalho, que afetam o seu nível de desempenho.

Esta forma de compreender a deficiência tem implicações no modo como se abordam os direitos sociais e cívicos das pessoas portadoras de deficiência. Em particular, chama a atenção para o papel que os fatores ambientais e sociais podem ter na limitação da atividade e participação social. Por isso têm sido desenvolvidos esforços para proteger os direitos e aumentar as possibilidades de participação das pessoas com deficiência.

Cumprir os direitos das pessoas com deficiência faz parte da concretização dos objetivos do Plano Estratégico de Desenvolvimento de Timor-Leste (2011-2030) e dos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio (ODM). Esses direitos incluem:

- **Educação**
- **Informação**
- **Participação política**
- **Acesso à justiça**
- **Participação na vida cultural**

Sabias que...

Dia 3 de dezembro comemora-se o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência. Neste dia, em 2010, realizou-se em Díli uma marcha de solidariedade em defesa dos direitos das pessoas com deficiência.



Jogos Paralímpicos, um evento de participação social das pessoas com deficiência.

Sabias que...

Os Jogos Paralímpicos são o maior evento desportivo mundial que envolve pessoas com deficiência. Foram realizados pela primeira vez em Itália, em 1960, mas tiveram início em Inglaterra, onde ocorreram as primeiras competições desportivas para deficientes físicos, com o objetivo de reabilitar militares atingidos na Segunda Guerra Mundial.



Símbolo do Movimento LGTB (Lésbicas, Gays, Transexuais e Bissexuais).



Sabias que...

A transexualidade ocorre quando as pessoas se identificam como sendo de outro sexo que não o seu sexo biológico. Esta identificação depende da identidade de gênero que representa o sentido subjetivo de ser do sexo masculino ou feminino.

Diversidade Sexual

A diversidade sexual refere-se à pluralidade de manifestações e expressões humanas da sexualidade humana ou do comportamento sexual. Em particular alude às diferentes orientações sexuais, ou seja, o envolvimento durável emocional, amoroso e/ou atração sexual por homens, mulheres ou ambos os sexos. A orientação sexual pode ser categorizada em: heterossexualidade, bissexualidade e homossexualidade.

Heterossexualidade: atração sexual e/ou envolvimento emocional ou amoroso entre pessoas de sexo diferente.

Homossexualidade: atração sexual e/ou envolvimento emocional ou amoroso entre pessoas do mesmo sexo. Frequentemente, o termo gay é utilizado para referir os homens homossexuais e o termo lésbica para denominar as mulheres homossexuais.

Bissexualidade: atração sexual e/ou envolvimento emocional ou amoroso com pessoas de ambos os sexos.

Diversidade Cultural

Desde o final da II Guerra Mundial, o mapa-mundo foi-se tornando cada vez mais diverso e recortado. Atualmente, a Organização das Nações Unidas é constituída por 191 Estados membros (ao invés dos 50 Estados membros que a integravam inicialmente). Este padrão internacional de diversidade introduz alterações na relação entre povos e culturas: a diversidade étnico-cultural é um traço marcante do mundo contemporâneo.



Sabias que...

A Organização da Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) trabalha para proteger sociedades e culturas. A Declaração Universal da UNESCO sobre a Diversidade Cultural, aprovada por 185 Estados-Membros em 2001, representa o primeiro instrumento de definição de um padrão internacional destinado a preservar e promover a diversidade cultural e o diálogo intercultural.

A diversidade cultural (frequentemente designada por multiculturalismo) refere-se à coexistência de várias etnias e culturas (autónomas) na mesma comunidade, sociedade ou país, unidas por um conjunto comum de valores universais. Quando, além da coexistência, se assiste ao diálogo e interação entre etnias e culturas, estamos perante uma sociedade intercultural que: 1) aceita e legitima a especificidade cultural e social das minorias étnicas; 2) acredita que indivíduos e grupos podem estar integrados na sociedade sem perderem a especificidade. Uma sociedade intercultural defende:

- A oportunidade de expressar e de manter elementos distintivos da cultura étnica (especialmente língua e religião);
- A ausência de desvantagens sociais e económicas ligadas a aspetos étnicos;
- A oportunidade de participar nos processos políticos, sem os obstáculos do racismo e discriminação;
- O envolvimento de grupos minoritários na formulação e expressão da identidade nacional.

A Declaração Universal da Organização da Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) sobre a Diversidade Cultural inspira-se no princípio de que *“a riqueza cultural do mundo reside na sua diversidade em diálogo”*. Esta declaração pretende:

- Reafirmar que a cultura deve ser considerada como o conjunto dos traços distintivos espirituais e materiais, intelectuais e afetivos que caracterizam uma sociedade ou grupo social e que abrange, além das artes e letras, os modos de vida, maneiras de viver juntos, sistemas de valores, tradições e crenças.
- Constatar que a cultura se encontra no centro dos debates contemporâneos sobre identidade, coesão social e desenvolvimento de uma economia baseada no saber.
- Afirmar que o respeito pela diversidade das culturas, tolerância, diálogo e cooperação, em clima de confiança e entendimento mútuos, estão entre as melhores garantias da paz e segurança internacionais.
- Aspirar a maior solidariedade fundada no reconhecimento da diversidade cultural, na consciência da unidade do género humano e no desenvolvimento dos intercâmbios culturais.
- Considerar que o processo de globalização, facilitado pela rápida evolução das novas tecnologias da informação e comunicação, apesar de constituir um desafio para a diversidade cultural, cria condições de um diálogo renovado entre as culturas e as civilizações.

Fonte: Declaração Universal da UNESCO sobre a Diversidade Cultural (2001)

Diversidade Linguística

A diversidade linguística relaciona-se com a existência e convivência de línguas diferentes. Atualmente, a população mundial ascende a mais de seis bilhões de pessoas e calcula-se que existam no mundo entre 6000 e 7000 línguas vivas, sendo que 96% destas línguas são faladas por cerca de 4% da população mundial. Ou seja, enquanto uma larga faixa da população mundial utiliza apenas um pequeno número de línguas, existe um elevado número de línguas utilizado por um reduzido número de falantes.

A diversidade linguística incide no respeito por todas as línguas e promove a preservação daquelas em vias de extinção por falta de falantes. Este aspeto é significativo na sociedade contemporânea, pois a língua pode constituir um espaço de discriminação e exclusão, se a variedade linguística do indivíduo não for aceite ou valorizada pela sociedade.

Diversidade Religiosa

A diversidade religiosa refere-se à pluralidade de crenças e religiões e à convivência plural e respeito entre diversos grupos religiosos. Existe uma grande diversidade de religiões no mundo, das quais são exemplos: o cristianismo, o judaísmo, o islamismo, o budismo, o hinduísmo ou o taoísmo. Em cada uma podem ainda surgir grupos religiosos que se



A Torre de Babel por Pieter Brueghel.

Sabias que...

Subjacente ao conceito de diversidade linguística está a ideia de que, no princípio de todas as coisas, existiria uma língua com que todos comunicavam. Posteriormente, em consequência de castigo divino, teriam surgido várias línguas, impedindo ou dificultando o entendimento entre povos. Segundo o Antigo Testamento, os descendentes de Noé construíram na Babilónia uma torre alta, a torre de Babel, para eternizar seus nomes e alcançar o céu. Esta intenção provocou a ira de Deus que, para castigá-los, confundiu as línguas e espalhou-os por toda a Terra (para que não se entendessem e não pudessem voltar a construir a torre). Hoje, entende-se esta história como uma tentativa dos povos antigos explicarem a diversidade de idiomas, povos e culturas.



Símbolos de diversas religiões.

*Da esquerda para a direita:
Cristianismo, Judaísmo, Hinduísmo,
Islamismo, Budismo, Sintoísmo,
Siquismo, Bahá'í, Jainismo.*

distinguem pelos costumes e formas de abordar e celebrar o mesmo Deus. A religião pode ser definida como uma prática que estabelece uma ligação entre o ser humano e uma realidade transcendente. Envolve duas dimensões: 1) subjetiva ou privada, relativa à fé ou sentimento religioso (ou seja, a vivência emocional e construção pessoal das crenças religiosas); 2) objetiva e de caráter público que constitui a dimensão social da religião (inclui cerimónias religiosas). Apesar de diferentes, todas as religiões partilham alguns elementos:

Sistema de crenças: doutrina (conjunto de princípios e dogmas) em que acreditam os membros da comunidade de crentes.

Culto, liturgia: conjunto de ritos, cerimónias e celebrações, que permitem aos crentes exteriorizar a sua relação com Deus e com a comunidade religiosa;

Moral: conjunto de normas, princípios e valores morais que orientam as relações humanas;

Organização: estrutura institucional que garante a transmissão de valores, saberes e vivência organizada da religião;

Mediador ou mediadores: figuras históricas que estabelecem a mediação entre o ser humano e a Divindade (por exemplo, Cristo, Maomé, Buda);

Ideia de salvação: recompensa prometida a quem agir em conformidade com os princípios religiosos (por oposto à condenação dos que fogem à ordem divina).



Para Pesquisar

Recorrendo à Internet, no sítio do Parlamento das Religiões do Mundo, pesquisa informação sobre as diversas religiões atuais e sua distribuição geográfica. Enuncia uma lista com os teus colegas e anotem-na no quadro.



Proposta de Atividade

Organiza uma lista das tuas semelhanças e diferenças em relação aos teus colegas. Divide essas semelhanças e diferenças por grupos ou categorias, por exemplo: a) características físicas, b) opções pessoais, c) gostos, d) estilos de vida; e) pertença a grupos sociais e religiosos, f) diferentes tradições. Anota as tuas ideias e debate-as com os teus colegas.

A convivência entre religiões constitui um aspeto central na sociedade contemporânea. O direito a professar, em privado e público, crenças de teor religioso e celebrar rituais, constitui um direito nas sociedades democráticas.

Diversidade Política/Ideológica

A diversidade política ou ideológica remete para a variedade de opiniões, incluindo as ideologias políticas. Em ciência política, o termo pluralismo é utilizado para caracterizar esta diversidade, implicando:

- A coexistência de diferentes grupos com interesses políticos e ideológicos diversos;
- A inexistência de um domínio completo de um desses grupos, que impediria a existência e ação dos demais elementos da sociedade.

2.1.3. Diversidade e Identidade Individual/Grupai

A diversidade, nas suas múltiplas expressões, contribui para a construção da identidade individual e dos grupos de pertença. A língua, ideias, hábitos e tradições praticadas pelas pessoas num grupo ou comunidade fazem parte da sua identidade.

Diversidade, diferença (alteridade) e a construção da identidade (individual/pessoal ou social/coletiva) estão indissociavelmente ligadas. A construção de uma identidade individual (“quem sou eu” / “quem não sou” / “que outras coisas poderia ser”) ocorre num determinado ambiente, em contacto com outras pessoas e com as suas identidades e diferenças. As características pessoais e dos grupos (atributos, valores, práticas e comportamentos) são por isso essenciais: as pessoas afirmam a sua identidade pessoal através da pertença a grupos.

A identidade constrói-se na relação com o diferente (alteridade). A comparação social, ou seja, a procura de semelhanças e diferenças em relação a outros indivíduos ou grupos, permite a cada um definir-se, simultaneamente, como ser único e semelhante ao outro. A sociabilidade resulta deste equilíbrio entre identidade pessoal e pertença a um determinado grupo, conjugando as semelhanças (entre o indivíduo e os elementos do seu grupo) e as diferenças (do indivíduo e do seu grupo de pertença em relação aos demais grupos e indivíduos).

2.1.4. Diversidade e Cidadania: A Construção do Estado e da Nação

Abordamos agora como a diversidade de expressões culturais, sociais, linguísticas e religiosas contribuem para a construção da identidade nacional, da nação e do Estado.

Todas as sociedades detêm características que as identificam e que ajudam a distingui-las das restantes. São vários os fatores de identidade de uma população: costumes, língua, religião, património. Estes fatores permitem definir fronteiras e diferenças entre populações.

A sociedade timorense caracteriza-se por uma grande diversidade e riqueza de expressões culturais, linguísticas e religiosas. As diferentes regiões do país, em particular os distritos, estão associados a representações culturais

Citação

“A pluralidade humana, condição básica da ação e do discurso, tem o duplo aspeto da igualdade e diferença. Se não fossem iguais, os Homens seriam incapazes de compreender-se entre si e seus antepassados, ou de fazer planos para o futuro e prever as necessidades das gerações vindouras. Se não fossem diferentes, se cada ser humano não diferisse de todos os que existiram, existem ou virão a existir, os Homens não precisariam do discurso ou da ação para se fazerem entender. Com simples sinais e sons poderiam comunicar as suas necessidades imediatas e idênticas.”

Fonte: Arendt, (1958, 2001)



Tecido tradicional de Timor-Leste

Citação

“O nacionalismo Timorense, construído sobre a gestão de fenómenos identitários associados à sociedade tradicional e ao passado colonial, dotou a nação de um repertório simbólico que permitiu reunir identidades grupais numa comunidade e cultura supraétnicas.”

Fonte: Prista (2006)



Proposta de Atividade

Junta-te aos teus colegas em grupos de três ou quatro e com base em fontes bibliográficas e/ou consulta de sítios eletrónicos na Internet procura caracterizar a população do teu país quanto à sua diversidade.

1. *Identifica grupos culturais e religiosos, variedades linguísticas faladas, minorias étnicas, dados sobre emigração.*

2. *Apresenta os resultados à turma e compara com as tuas expectativas iniciais em relação às diferentes expressões da diversidade no teu país.*

3. *Reflete com os teus colegas: qual o peso da diversidade na sociedade timorense? Que expressões de diversidade encontras? Há grupos minoritários?*

4. *Cria um lema promocional para a sensibilização da sociedade de Timor-Leste face à diversidade dos seus cidadãos.*



Proposta de Atividade

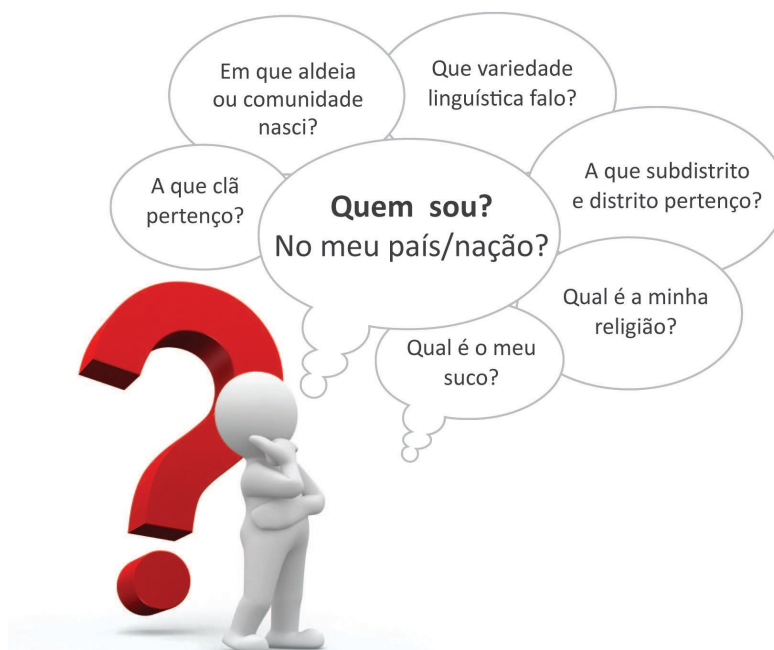
Inspira-te na Figura 2.2. para desenhares o teu esquema de identidade. Esse esquema deve expressar as diferentes ligações e pertenças que contribuem para a definição da tua identidade como cidadão timorense: o teu clã, a aldeia em que nasceste, o teu distrito, a(s) variedades linguísticas que falas, a tua religião.

Depois de construíres o teu esquema de identidade, reflete: o esquema que produziste é semelhante ao dos teus colegas? Será semelhante ou diferente de outros cidadãos do teu país? Descobriste algo novo sobre ti? Sobre a tua identidade pessoal, social, cultural ou religiosa?

(estereótipos culturais) que desempenham um papel importante no mapeamento simbólico do país e na construção da nação. Representam “comunidades de sentimento”, onde os cidadãos de Timor-Leste estabelecem identificações e onde preservam as suas tradições, costumes e manifestações culturais.

Neste contexto de diversidade, vários elementos contribuem para a construção e a síntese da identidade pessoal e coletiva: pertencer a uma determinada família, a um clã, a uma aldeia ou comunidade (num determinado distrito e subdistrito), falar uma determinada variedade linguística, professar uma religião, ter determinados costumes e práticas culturais. Estes elementos são referências identitárias que ajudam a definir quem o indivíduo é (em relação aos restantes indivíduos e grupos sociais) e a ligar-se à sociedade em que vive. Conhecer e ter acesso às memórias coletivas (acontecimentos sociais relevantes), apropriar-se da história local/regional e nacional e ter um referencial simbólico (ou seja, reconhecer e identificar-se com símbolos locais, regionais e nacionais) também contribuem para a consolidação dessa identidade e para o desenvolvimento de um sentimento de coesão e pertença nacional. Entre os elementos simbólicos que facilitam a integração nacional, podem citar-se: a existência de uma língua oficial dominante, de um exército nacional e sistema político ou educativo, a representação nacional em competições desportivas mundiais. Todos constituem símbolos da identidade nacional. Ao conhecerem e aceitarem estes símbolos, as pessoas podem ter religiões ou etnias diferentes, mas continuam a ser e a sentir-se cidadãos de um país.

Figura 2.2. Elementos de construção da identidade como cidadão



2.2. Desafios Sociais da Diversidade

Neste capítulo abordaremos três conceitos fundamentais para compreender como nos relacionamos com a diversidade (estereótipos, preconceitos e discriminação), os principais obstáculos que enfrentamos nessa relação, assim como algumas estratégias ou mecanismos sociais para os ultrapassar.

2.2.1. Obstáculos à Relação com a Diversidade

Estereótipos

Os estereótipos são estruturas mentais que contêm os conhecimentos e expectativas sobre o que nos rodeia e determinam os julgamentos e avaliações acerca dos outros grupos humanos e seus membros. Estes julgamentos e avaliações estão geralmente associados a características como gênero, aparência física, origem geográfica ou social, ou aspetos associados à identidade religiosa, política, étnica, ou sexual. Na base dos estereótipos está um processo de categorização social; ou seja, criamos categorias que permitem a organização de indivíduos ou situações em classes com características semelhantes. Os estereótipos têm por isso uma função de simplificação e ordenação da realidade social; contudo, muitas vezes, estão associados à formação de atitudes denominadas “preconceitos” e à discriminação.

Preconceitos

Gordon Allport, um importante psicólogo norte-americano, foi um dos primeiros autores a estudar os preconceitos, definindo-os como “pensar mal dos outros sem suficiente fundamento”. Representam atitudes adversas ou hostis em relação a uma pessoa que pertence a determinado grupo (por exemplo, social ou religioso), que são motivadas por se presumir injustificadamente que essa pessoa (ou grupo) possui características negativas. Uma característica dos preconceitos é que essas atitudes adversas se mantêm mesmo quando há factos e evidências que desconfirmam a associação do grupo ou pessoa a essas características indesejáveis.

Os preconceitos manifestam um desejo de coesão ou de proteção de um grupo social em relação a outro. Frequentemente refletem tensões ente grupos sociais ou culturais. Existem diversos preconceitos: raciais, étnicos, sexuais, linguísticos, religiosos, de pertença geográfica e classe

social. Os preconceitos, tal como os estereótipos, formam-se através do processo de aprendizagem e socialização. Aprendem-se nos grupos a que se pertence (família, grupo de pares, meios de comunicação social) e tendem a aumentar com o desconhecimento sobre a realidade.

Discriminação

A discriminação designa o comportamento negativo dirigido aos indivíduos visados pelo preconceito. Allport define-a como “todo o comportamento que nega aos indivíduos e aos grupos a igualdade de tratamento que mereceriam”. A discriminação pode ser:

- **Direta:** intenção de discriminar uma pessoa ou grupo; exerce-se pela adoção de regras ou formas de interação desfavoráveis, como normas, proibições e outras formas de tratamento desvantajosas que estabelecem desigualdades entre pessoas/grupos e demais pessoas/grupos sociais (por exemplo, colocar um placa à entrada de um elevador para proibir a entrada de pessoas de determinada etnia).
- **Indireta:** quando uma medida, política, serviço, prática ou comportamento, aparentemente neutros, colocam uma pessoa ou grupo de pessoas (em virtude da sua diferença) numa situação de desvantagem e desigualdade social (por exemplo, na situação anterior não existe placa proibitiva, mas os moradores recusam-se a entrar no elevador com uma pessoa de determinada etnia).

A discriminação pode manifestar-se em:

- **Verbalização negativa:** as pessoas verbalizam os seus preconceitos entre amigos ou com estranhos;
- **Evitamento:** as pessoas evitam o contacto com os membros do grupo que hostilizam.
- **Comportamento discriminatório:** os preconceitos traduzem-se em comportamentos com consequências negativas na vida dos grupos alvo do preconceito; por exemplo, os membros do grupo hostilizado são excluídos de certos locais ou zonas residenciais.
- **Ataque físico:** em condições de preconceito exacerbado e de elevada tensão emocional, o preconceito pode manifestar-se em violência física contra os membros do grupo hostilizado.
- **Exterminação:** os linchamentos, massacres e programas de genocídio étnico ou religiosos marcam o grau mais grave de violência na expressão do preconceito.



Exposição de pintura nas instalações da CAVR em Díli, incluída nas comemorações do 60º aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos em 2008.

A discriminação tende a ganhar maior intensidade em períodos de crise económica. Nestes contextos, existe maior probabilidade de que as pessoas dirijam os seus sentimentos negativos e frustração contra grupos ou pessoas que são alheios ao problema, por exemplo, migrantes.

Os comportamentos discriminatórios podem associar-se a qualquer forma de diversidade, tais como: idade, sexo, orientação sexual, cultura, expressão linguística, grau de (in)capacidade e nível socioeconómico. Entre as formas mais comuns encontram-se: xenofobia, racismo, homofobia (discriminação baseada na orientação sexual) e discriminação de pessoas portadoras de deficiência.

Proposta de Atividade

Junta-te a três ou quatro dos teus colegas e pesquisa sobre grupos sociais, culturais, religiosos ou outros que sofrem discriminação social; analisa como se manifesta essa discriminação na sociedade. Pensa em campanhas para promover e divulgar os aspetos positivos desses grupos.

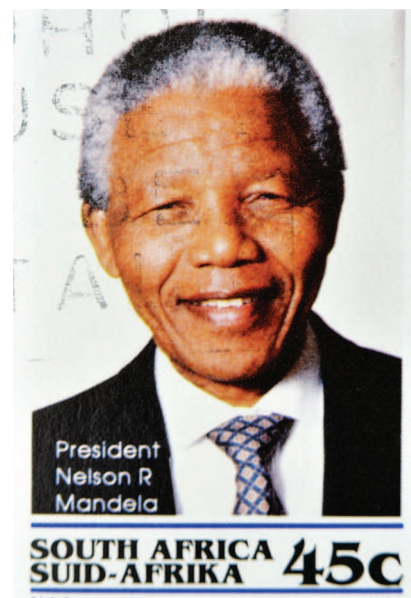
Figura 2.3. Relação entre estereótipos, preconceitos e discriminação: obstáculos à relação com a diversidade



Xenofobia

A xenofobia é um medo mórbido (ou aversão) a estrangeiros ou países estrangeiros. Este sentimento negativo baseia-se em imagens e ideias (esquemas mentais ou estereótipos) construídos socialmente, sem assentarem em factos objetivos e racionais (são infundados). Quando uma pessoa (ou um grupo de pessoas) pensa de forma xenófoba, reduz-se a uma visão maniqueísta da sociedade: opõe um “nós” (os bons: os locais, normais) a um “eles” (os maus: estrangeiros, delinquentes, invasores).

A construção da identidade pessoal e social enquanto indivíduos pertencentes a um grupo étnico, Estado ou nação (processo social normal em todas as sociedades e grupos) implica a consciência da diversidade nessa sociedade. Numa sociedade democrática o “outro” (indivíduo ou grupo) deve ser olhado como “semelhante” (em deveres e direitos humanos e cívicos) e não como inimigo ou rival.



Nelson Rolihlahla Mandela, ativista dos direitos humanos e Presidente da África do Sul de 1994 a 1999. Prémio Nobel da Paz em 1993, é considerado um símbolo da luta contra o racismo e a discriminação racial (retratado num selo da República da África do Sul).



Citação

“Existem diferenças físicas entre os seres humanos e algumas são hereditárias. Algumas destas diferenças, e não outras, tornam-se motivo de discriminação e preconceito racial, mas isso nada tem a ver com a biologia. A questão crucial não está nas formas de descrição das diferenças humanas, mas nas distinções raciais serem fatores importantes na reprodução de padrões de poder e de desigualdade na sociedade.”

Fonte: Giddens (2004)



Sabias que...

Dia 21 de março comemora-se o Dia Internacional pela Eliminação da Discriminação Racial.



Proposta de Atividade

Junta-te aos teus colegas, em grupos de três ou quatro, e lê a Convenção Internacional Sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Racial, ratificada pelo Parlamento Nacional de Timor-Leste em 17 de setembro de 2003. Discute o conteúdo com o teu grupo e anota as vossas conclusões.

Racismo

O racismo define-se como uma crença, consciente ou inconsciente, da inerente superioridade de uma raça sobre outra. Esta definição tem subjacentes três pressupostos: 1) existem raças; 2) existem relações hierárquicas entre as raças (umas são “superiores” e outras “inferiores”); 3) a raça “superior” tem o direito de exercer poder e dominar os indivíduos considerados “inferiores”.

O conceito de raça assenta na distinção entre grupos e indivíduos a partir de características físicas (fenotípicas), como a cor da pele. Pesquisas recentes demonstram que indivíduos com características físicas diferentes (fenótipos diferentes) podem ter mais genes em comum, do que indivíduos com características físicas semelhantes. Assim, o conceito de raça é mais uma construção social, do que uma realidade biológica.

Historicamente, a existência de raças “superiores” e “inferiores” tem sido discutida com base nas diferenças biológicas. Hoje, sobressaem outras formas de racismo, como o cultural: crença de que existe uma hierarquia de culturas (inferiores e superiores) ou de que certas culturas, tradições e costumes são incompatíveis. Nessa perspetiva, a exclusão e discriminação de estrangeiros ou minorias étnicas são justificadas pela “incompatibilidade de culturas”, religiões ou civilizações.

O racismo pode conduzir a formas abusivas de exercer poder: pessoas ou grupos com poder traduzem os seus preconceitos em ações ou formas de tratamento (comportamentos discriminatórios diretos ou indiretos) sobre outros, colocando-os em desvantagem e aumentando as assimetrias (desigualdades). O racismo cristaliza relações de poder entre as pessoas/grupos racistas e as vítimas: aumenta o poder das primeiras e coloca as vítimas numa posição de impotência, desespero ou resignação.

O racismo pode existir a diferentes níveis:

Pessoal: atitudes, valores e crenças pessoais sobre a superioridade de uma “raça” e a inferioridade de outras.

Interpessoal: comportamento direcionado a outros que reflete a crença da superioridade da própria “raça”.

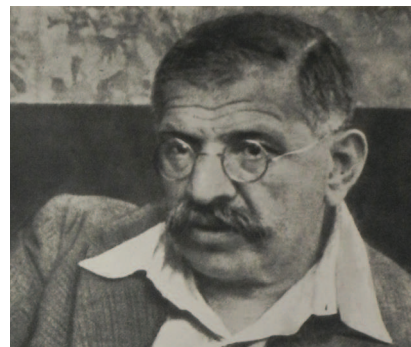
Institucional: leis, costumes, tradições e práticas que, sistematicamente, resultam em desigualdades raciais e na discriminação na sociedade, organizações e instituições.

Cultural: valores e normas da conduta social que promovem práticas culturais como a norma e modelo, e julgam as restantes práticas culturais como inferiores.

Homofobia ou Discriminação Baseada na Orientação Sexual

A homofobia pode ser definida como aversão ou ódio às pessoas com uma orientação sexual diferente (geralmente às pessoas homossexuais), seu estilo de vida e/ou cultura.

Os indivíduos com orientação sexual diferente da maioria são muitas vezes discriminados por atos que vão desde o insulto ao assassinato. Em certos países, a prática da homossexualidade é ainda considerada um crime, chegando a ser punida com a pena de morte. Algumas pessoas ainda encaram a homossexualidade como uma doença, desordem psicológica ou comportamento não natural. Os maiores problemas que as pessoas com orientação sexual diferente da maioria têm de enfrentar são a discriminação por estranhos (violência, assédio ou negação de prestação de serviços). Podem também enfrentar problemas com a família ou amigos quando decidem assumir a sua orientação sexual. Assim, por vezes, adiam a decisão de assumir a sua orientação sexual com receio da rejeição e discriminação social e familiar, com grande prejuízo para o seu desenvolvimento e bem-estar físico, emocional e social.



Magnus Hirschfeld (1868-1935) prestigiado médico e sexólogo alemão, pioneiro da defesa dos direitos das pessoas homossexuais.

Sabias que...

A *Rebelião de Stonewall* é considerada um marco nos movimentos de defesa dos direitos civis das pessoas LGTB (Lésbicas, Gays, Transsexuais e Bissexuais). Aconteceu em Nova Iorque em 1969, num bar chamado Stonewall Inn, quando um grande número de pessoas LGBT resistiu, pela primeira vez, a uma ação policial dirigida à sua comunidade.

Discriminação das Pessoas Portadoras de Deficiência

A discriminação das pessoas portadoras de deficiência significa a ação de preconceitos e desfavorecimento de alguém apenas porque é portador de uma deficiência, prejudicando ou limitando a sua participação social (por exemplo, negar emprego ou impedir a frequência de determinada escola). É frequente as pessoas portadoras de deficiência apresentarem: baixo nível educativo e de formação vocacional, taxa mais alta de desemprego, rendimentos mais baixos, obstáculos no seu ambiente físico e exclusão social. Frequentemente estão sujeitas a discriminação direta ou indireta e são submetidas a diversas formas de violência e abuso físico e psicológico.



Discriminação Religiosa

A discriminação religiosa manifesta-se em preconceitos e comportamentos discriminatórios dirigidos a um indivíduo ou grupo que professa uma religião diferente dos grupos majoritários e por restrição da liberdade religiosa. Em alguns países esses comportamentos discriminatórios têm assumido grandes proporções com censura e sanções judiciais, restrição de direitos sociais, perseguições, ataques e homicídios. Estes

atos discriminatórios assentam no fundamentalismo e desrespeito pela liberdade religiosa e representam um dos maiores problemas que as sociedades contemporâneas enfrentam. No ponto 2.3 podes encontrar uma abordagem mais pormenorizada a esta questão e aos conceitos de liberdade e tolerância religiosa.



Para Pesquisar

Junta-te a três ou quatro dos teus colegas e pesquisa sobre pessoas que têm lutado no teu país contra diversas formas de discriminação.

2.2.2. Diversidade e Exercício da Cidadania

A cidadania deve ser uma garantia de equidade entre cidadãos. Numa sociedade democrática, as leis e a constituição devem garantir a igualdade de todos os cidadãos, independentemente da sua diversidade individual ou social. Quando uma sociedade não consegue desenvolver os talentos e as capacidades de todos os seus cidadãos, coloca em perigo a democracia e a justiça social. Quando os direitos das minorias não são respeitados e estas se sentem discriminadas e prejudicadas pela sua diferença, a participação social de todos os cidadãos em condições de igualdade não é garantida e a sociedade empobrece. A cidadania democrática tem de ser, simultaneamente, uma cidadania assente na partilha de valores cívicos comuns entre todos os cidadãos, mas também uma cidadania que permita múltiplas pertenças e identificações.

Inclusão e Exclusão Social da Diversidade



Os regimes políticos democráticos defendem e asseguram o direito à igualdade de oportunidades dos seus cidadãos em relação à educação, saúde, justiça, emprego ou intervenção política; independentemente das suas características individuais, ou seja, da sua diversidade. No entanto, as várias formas de discriminação e preconceitos que abordámos são responsáveis pela exclusão de certas pessoas ou grupos minoritários e pela instauração de desigualdades sociais.

O quadro 2.1 apresenta alguns fatores que, em cada domínio da sociedade (social, económico, institucional e simbólico) e respetivos sistemas sociais (por exemplo, educação, saúde, justiça, emprego, mercado de bens e serviços), devem ser assegurados para garantir a inclusão e os direitos de todos os cidadãos.

Quadro 2.1. Fatores promotores da inclusão nos sistemas sociais

Domínios	Sistemas	Fatores de inclusão (vs. exclusão social)
1. Sociabilidade	Família, vizinhança e amigos	Existência e funcionamento de redes de sociabilidade (contato, convivência, entreajuda).
2. Económico	Geradores de rendimento	Salário; pensões; subsídios (apoios em situação de desfavorecimento); acesso ao crédito/fontes de financiamento bancário.
	Mercado de bens e serviços	Disponibilidade de recursos financeiros para adquirir bens e serviços essenciais (alimentação, vestuário, saúde, transporte, habitação, educação, lazer, informação).
3. Institucional	Educação/formação	Acesso à escolaridade; sucesso escolar; segurança (não violência/discriminação).
	Saúde	Acesso aos serviços de saúde, cuidados médicos e medicamentos.
	Emprego	Acesso ao emprego; proteção no desemprego; segurança laboral, condições de trabalho adequadas.
	Serviços de apoio social	Acesso aos serviços de apoio à infância, apoio a idosos, apoio a deficientes, apoio a doentes crónicos.
	Justiça	Acesso aos serviços de justiça, confiança no sistema de justiça.
	Habitação	Acesso à habitação; qualidade habitacional.
	Cultura e lazer	Acesso aos equipamentos/atividades desportivas; equipamentos/atividades culturais; espaços de lazer (parques, jardins).
	Informação e conhecimento	Literacia, computador e Internet.
4. Simbólico	Cidadania política	Acesso ao voto e à nacionalidade (participação política).
	Referências identitárias	Reconhecimento pessoal (autoestima, autoconceito, identidade pessoal) e coletivo (pertença à família, grupo profissional, grupo social, vizinhança, grupo étnico-cultural); conhecimento/adesão informada a normas e valores dominantes.
	Construção das memórias individual/coletiva	Apropriação da história individual, familiar e local/regional; reconhecimento/identificação com símbolos locais, regionais e nacionais.

Fonte: adaptado de Costa (2008)



Proposta de Atividade

Junta-te aos teus colegas em grupos de três e façam uma pesquisa no sítio eletrónico da ONU para identificar iniciativas e programas de intervenção destinados a proteger e valorizar a diversidade e a promoção de igualdade de oportunidades entre as pessoas, independentemente da sua raça, etnia, pertença cultural e religiosa, orientação sexual e género. Façam uma pesquisa semelhante na Constituição da República Democrática de Timor-Leste. Organizem uma lista com os resultados da vossa pesquisa e comuniquem à turma.

Instrumentos Jurídicos e Medidas de Suporte à Diversidade

Os preconceitos e as várias formas de discriminação (direta ou indireta) têm efeitos negativos sobre a autoestima, autonomia e bem-estar social dos indivíduos ou grupos discriminados. Frequentemente estas pessoas ou grupos passam a acreditar nos juízos negativos sobre si e/ou a agir de acordo com esses juízos negativos (e infundados). Por isso foram criados instrumentos jurídicos (internacionais e nacionais) e mecanismos sociais para defender os direitos dos cidadãos mais vulneráveis ou sujeitos a discriminação. Estes instrumentos e medidas têm por objetivo criar condições que favorecem a convivência e a interação positiva entre os diversos grupos sociais. Exemplos desses instrumentos são: Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência, Convenção Internacional Sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Racial, Declaração Universal dos Direitos Humanos, Declaração Universal da UNESCO sobre a Diversidade Cultural, Declaração da UNESCO sobre Raça e Preconceito Racial, Declaração Universal dos Direitos das Pessoas que pertencem a Nações ou Minorias Étnicas, Religiosas e Linguísticas.

O Estado e a sociedade civil devem assumir um papel decisivo na construção de modelos sociais que promovam a inclusão. O Plano Estratégico de Desenvolvimento de Timor-Leste (2011-2030) salienta a necessidade de implementar medidas para apoiar os cidadãos em maior vulnerabilidade para que possam desenvolver o seu potencial humano.



Citação

“Enquanto Nação, iremos desenvolver esforços para apoiar os nossos cidadãos mais vulneráveis e garantir que estes conseguem atingir todo o seu potencial. A resposta a este compromisso coloca muitos desafios financeiros, sociais e culturais para Timor-Leste, porém reconhecemos, que um dos aspetos de uma Nação forte, coesa e progressiva, é a capacidade de proteger os direitos e interesses dos seus cidadãos mais vulneráveis.”

Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)

Nesta perspetiva, surgem as medidas de **discriminação positiva** (ou ação afirmativa). Por oposição à discriminação negativa, definem-se medidas para apoiar quem sofre exclusão económica física e social. Por exemplo, minorias ou pessoas desfavorecidas podem ser objeto de medidas de apoio especiais para os ajudar a ultrapassar a situação. As primeiras iniciativas tiveram lugar nos Estados Unidos da América, na década de 1950, em que minorias como negros ou índios tiveram um tratamento preferencial nas áreas da educação, saúde e habitação.

Em suma, uma sociedade democrática deve assegurar um conjunto de princípios que garantam equidade e justiça social perante a diversidade (especialmente em relação a pessoas que pertencem a minorias ou grupos minoritários ou alvo de discriminação):

- Não-discriminação
- Promoção de igualdade efetiva
- Promoção e preservação da cultura, religião, língua e tradições
- Liberdade de reunião pacífica
- Liberdade de associação
- Liberdade de expressão
- Liberdade de pensamento, consciência e religião
- Direito a aceder e usar os media
- Liberdade de acesso à educação e língua
- Participação na vida económica, social e cultural
- Proibição de práticas ou medidas de assimilação forçada

Citação

“Uma comunidade política desejável deve garantir dentro do possível a assistência comunitária aos que sofrem e ajuda aos que, por qualquer razão, pouco ou nada podem ajudar-se. O difícil é conseguir que esta assistência não se faça à custa da liberdade e da dignidade da pessoa. (...) As desgraças põem-nos nas mãos dos outros e aumentam o poder coletivo sobre o indivíduo: é importante esforçarmo-nos para que esse poder seja utilizado apenas para remediar carências e debilidades, mas não para as perpetuar sob anestesia em nome de uma «compaixão autoritária».”

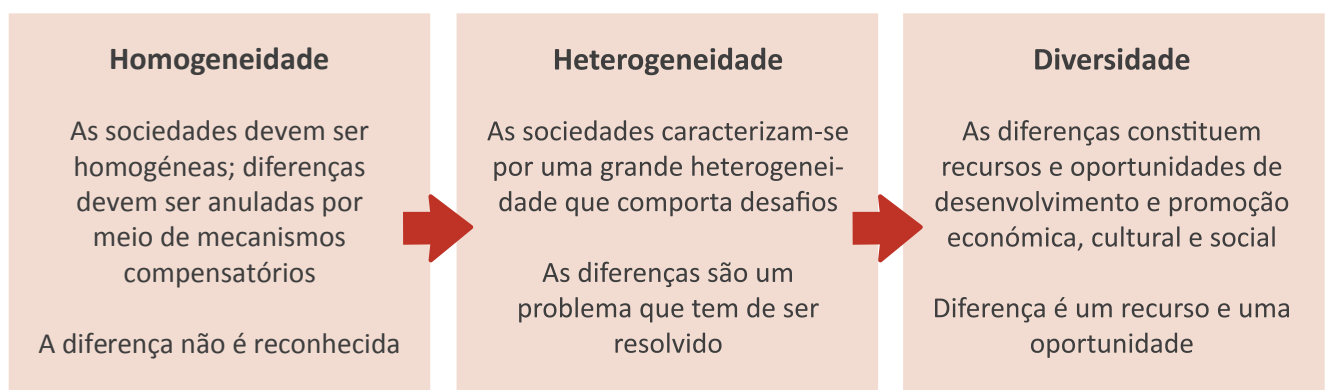
Fonte: Savater (1993)

2.3. Viver a Diversidade em Cidadania

Qualquer sociedade tem hoje como característica o aumento da diversidade e multiculturalidade. Assim, há que reconhecer e respeitar os direitos das minorias e gerir a diversidade. O desenvolvimento de competências interculturais e de cidadania é uma forma eficaz de abordar fenómenos como a discriminação e a exclusão social (o racismo, discriminação racial, intolerância) e de promover a capacitação e participação social de todos os cidadãos (independentemente das suas pertenças e escolhas), utilizando a diversidade como um recurso. A Figura 2.4. ilustra o modo como a diversidade tem sido encarada na sociedade contemporânea: desde uma conceção que realça a necessidade de homogeneidade (anulação da diferença) até à valorização da diversidade como um recurso social (uma fonte de criatividade e riqueza).



Figura 2.4. Padrões de resposta perante a diferença na sociedade contemporânea





2.3.1. Competências Perante a Diversidade

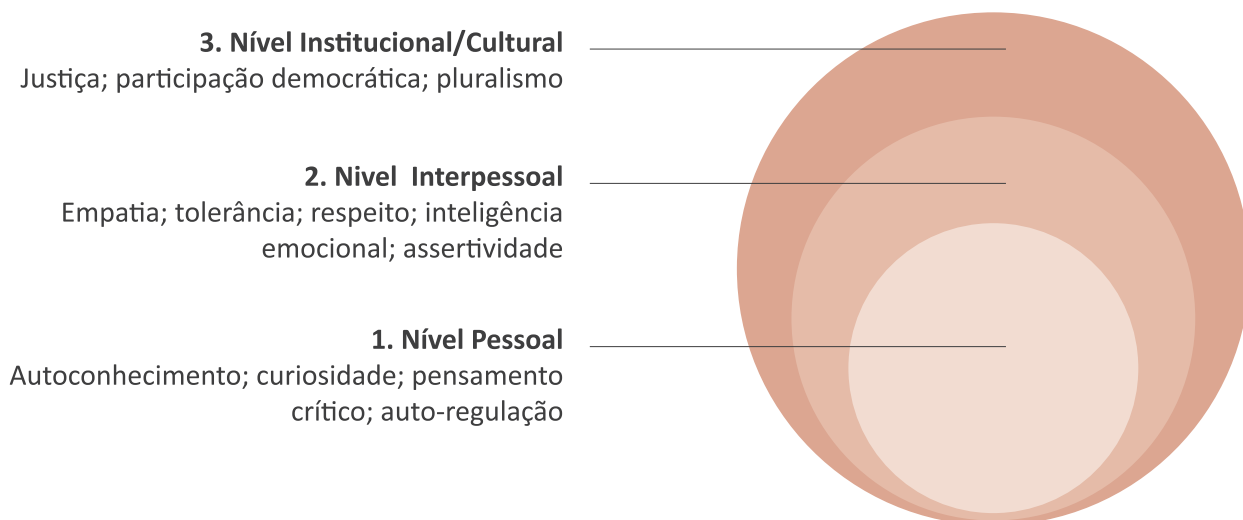
As competências perante a diversidade contemplam a forma como agimos perante a diversidade e interagimos com outras culturas, sociedades e grupos sociais. Incluem conhecimentos, capacidades, atitudes e comportamentos indispensáveis para estabelecer a relação e comunicação com pessoas de contextos pessoais, sociais, culturais e religiosos diversos. Essas competências podem desenvolver-se em diferentes níveis e em diferentes contextos:

Pessoal: conhecimentos, capacidades e atitudes relacionados com a esfera íntima e pessoal, como autoconhecimento ou capacidade de gerir as emoções;

Interpessoal: conhecimentos, atitudes e comportamentos relacionados com a esfera social e interação com os outros, como empatia, respeito, tolerância e outras capacidades relacionais e de comunicação.

Institucional/cultural: práticas, valores e normas de conduta social evidenciadas na comunidade e nos sistemas sociais mais vastos, como, por exemplo, criação de condições de participação e igualdade (de oportunidades), respeito pela pluralidade, democracia na tomada de decisões.

Figura 2.5. Níveis de competências



As competências perante a diversidade representam formas de reconhecer e ultrapassar os obstáculos (Quadro 2.2.) à relação com as diversas pessoas e grupos. Também permitem potenciar o desenvolvimento social e pessoal, aumentar o capital cultural e as competências de cidadania e participação. No Quadro 2.3. encontra-se uma descrição mais pormenorizada destas competências.

Quadro 2.2. Obstáculos à comunicação e relacionamento na diversidade

1. Desconhecimento ou restrição do <i>habitus cultural</i>	Nem sempre temos conhecimento das normas, valores e regras de conduta que interiorizamos durante o nosso processo de socialização. Por isso, cada um de nós, tende a perceber e a interpretar as coisas à sua volta a partir da perspectiva limitada das suas normas e valores, da qual tem consciência parcial. Assim, cada indivíduo tende a pensar que as suas normas e valores são universais. Este conjunto de normas e valores individuais designa-se por <i>habitus cultural</i> e constitui a lente através da qual olhamos o mundo. Quando é muito restrito, a nossa visão do mundo torna-se menos tolerante e pluralista e mais facilmente emergem preconceitos.
2. Projeção das normas, valores e percepções nos outros	As pessoas tendem a atribuir e projetar as suas normas, valores e percepções nos outros e a agir de acordo com o que projetaram (esquecem-se que os outros têm as suas normas e valores).
3. Baixa assertividade e clareza na comunicação	Em virtude de estarem pouco familiarizadas com valores, normas e códigos de comunicação (seus e dos outros), muitas vezes, as pessoas não conseguem expor os seus pontos de vista, desejos, limites e necessidades de forma clara, gerando mal-entendidos, frustração, ressentimentos e conflitos.

Quadro 2.3. Competências perante a diversidade

Autoconhecimento e identidade	Descobrir e conhecer-se; aprofundar a identidade pessoal (“quem sou?” / “quem não sou?” / “que outras coisas poderia ser?”) e social (grupos a que se pertence); reconhecer e compreender a identidade nacional (símbolos, expressões culturais, religiosas, artísticas, grupos sociolinguísticos, memórias coletivas, acontecimentos históricos) em interação com a identidade cultural de outros países.
Curiosidade	Gostar de experimentar, interessar-se, explorar e descobrir temas novos, como outras expressões culturais ou religiosas, outras línguas, diferentes modos de vida.
Capacidade de descentração	Disponibilidade para procurar semelhanças e diferenças entre vários modos de ser e agir; ou seja, descobrir outros modos de ler e categorizar a realidade (percebendo que a nossa forma de categorização da realidade não é universal).
Abertura moral e pensamento crítico	Pensar a partir de múltiplas perspetivas, sem tirar conclusões precipitadas; não ter receio de mudar de opinião, não se prender a uma visão única; ter vontade de ultrapassar estereótipos e preconceitos.
Inteligência emocional	Ter consciência das motivações e sentimentos, próprios e dos outros; saber o que fazer em diferentes situações sociais e perante pessoas e grupos diversos.
Autorregulação	Controlar o que fazemos e sentimos; ser disciplinado, regular as nossas emoções e vontades; ser capaz de exprimir a frustração de forma construtiva (controlar a agressividade, violência e comportamentos autodestrutivos).

Assertividade	Autoafirmar-se, mostrando aos outros o que pensa e sente com autenticidade; saber defender os próprios direitos e opiniões, respeitando os direitos e opiniões dos outros.
Empatia	Compreender as ideias, sentimentos e motivações de outras pessoas, colocando-se no seu lugar (procurando imaginar, pensar e sentir como se fosse a outra pessoa).
Tolerância	Compreender e aceitar valores (pessoais, culturais, religiosos, políticos) ou atitudes diferentes das que são a norma no grupo de pertença (fundados no respeito pela dignidade humana); manter uma atitude e comportamento positivos de celebração e valorização da diferença.
Respeito	Estimar, valorizar e mostrar consideração pelas qualidades reais dos outros (pessoas, grupos ou entidades) e agir em conformidade.
Pluralismo	Reconhecer e valorizar a diversidade em diversos domínios (individual cultural, político, religioso, ideológico).
Justiça e participação democrática	Tratar os outros com igualdade, independentemente das suas características individuais e sociais; não permitir que sentimentos pessoais interfiram nas decisões que afetam outras pessoas; estar motivado para participar em processos de tomada de decisão democráticos; participar em atividades cívicas destinadas a dar suporte à diversidade social e a promover a coesão social.



Proposta de Atividade

As competências perante a diversidade não são inatas. Podem desenvolver-se ao longo da vida.

1. Individualmente, a partir do quadro 2.3., analisa as tuas competências perante a diversidade e, para cada uma das competências enunciadas, decide numa escala de 1 (muito baixo) a 5 (muito alto) o grau em que as possuis.

2. Regista aquelas que na tua opinião ainda precisas desenvolver mais e como o podes fazer.

Competência	Grau				
	Muito Baixo (1)	Baixo (2)	Moderado (3)	Alto (4)	Muito alto (5)
Autoconhecimento e identidade					
Curiosidade					
(...)					

2.3.2. Pluralismo e Tolerância

O pluralismo representa o reconhecimento e valorização da diversidade: opiniões, ideologias, culturas, religiões. Quando um espaço de ação é partilhado por grupos de diferentes origens étnicas e culturais, diz-se pluralista, pois permite manter unida uma multiplicidade de elementos diversos (conservando a sua identidade). Por exemplo, no pluralismo cultural, os vários grupos étnicos mantêm a sua religião, tradições, costumes e estilos de vida, mas partilham alguns aspetos com outros grupos étnicos, como os negócios.

O pluralismo é especialmente importante nas relações interétnicas, pois permite que diferentes culturas e etnias interajam sem conflitos, apesar de interesses e modos de vida muito diversos. O viver e aceitar a diferença é um mecanismo que acontece quando os diferentes grupos possuem um poder semelhante, não havendo um grupo dominador.

Tolerância

A tolerância define a capacidade de uma pessoa ou grupo social aceitar outra pessoa ou grupo social com uma atitude, estilo de vida ou comportamento diferentes das que são as normas no seu grupo. Representa uma atitude pessoal e comunitária de aceitação face a valores diferentes dos adotados pelo grupo de pertença original.

Ser tolerante não significa apenas admitir passivamente que todas as pessoas, independentemente da sua confissão religiosa, pertença cultural, língua, competências físicas e funcionais ou escolhas e orientação sexual, têm o direito de existir e conviver no nosso contexto social. O verdadeiro sentido da tolerância reside em valorizar as diferenças, reconhecê-las e apreciá-las pelos seus aspetos positivos.

O conceito de tolerância é aplicado em diversos domínios:

Tolerância social: atitude de aceitação e valorização de diferentes valores morais ou normas.

Tolerância religiosa: atitude respeitosa e convivial diante das confissões de fé diferentes.

Tolerância Religiosa

As crenças religiosas extremadas podem conduzir ao dogmatismo e intolerância, e desencadear conflitos. A história da humanidade tem sido marcada por inúmeros conflitos religiosos. O final do século XX foi palco de diversas dessas contendas; por exemplo: Kosovo, Irlanda e Tibete. Neste cenário, torna-se indispensável promover o diálogo entre religiões, para alcançar uma sociedade pluralista e democrática.

Indicadores sociais da liberdade religiosa

- Ausência de práticas de violência por motivos religiosos;
- Ausência de práticas restritivas oficiais do exercício religioso;
- Ausência de restrições à expressão confessional;
- Ausência de repressão socioprofissional por motivos religiosos.

Sabias que...

O Prémio Sakharov para a Liberdade de Pensamento, batizado em honra do cientista soviético Andrei Sakharov, foi estabelecido em dezembro de 1985 pelo Parlamento Europeu como meio para homenagear pessoas ou organizações que dedicaram as suas vidas ou ações à defesa dos direitos humanos e à liberdade.

Entre as pessoas que foram galardoadas com o prémio Sakharov contam-se:

1988 - Nelson Mandela (África do Sul)

1988 - Anatoly Marchenko (Ucrânia, a título póstumo)

1999 - Xanana Gusmão (Timor-Leste)

Sabias que...

O Dia Mundial da Tolerância celebra-se todos os anos no dia 16 de novembro. Este dia foi criado pela ONU e instituído pela UNESCO (1995), em reconhecimento da Declaração de Paris, assinada no dia 12 de novembro de 1995, que reafirma os Direitos Humanos fundamentais, em particular, o direito à liberdade de pensamento, consciência e religiosa e à liberdade de opinião e de expressão. 1995 foi o Ano das Nações Unidas para a Tolerância.

Proposta de Atividade

Com a tua turma debate: “Como está o barómetro da tolerância da nossa escola, sociedade e/ou país?”
Exprimam a vossa opinião preenchendo uma escala de 0 (= muito baixo) a 5 (= muito elevado). Construam um gráfico com as opiniões da turma sobre o barómetro da tolerância, analisem-no e discutam os resultados. Discutam sobre a responsabilidade pessoal e social no respeito pela tolerância e pela diferença.



Citação

A Declaração Universal dos Direitos Humanos, adotada e proclamada pela Assembleia-Geral das Nações Unidas em 1948, consagra que “toda a pessoa tem direito à liberdade de pensamento, de consciência e de religião; este direito implica a liberdade de mudar de religião ou de convicção, assim como a liberdade de manifestar a religião ou convicção, sozinho ou em comum, tanto em público como em privado, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pelos ritos” e “impede qualquer Estado (...) de se entregar a alguma atividade ou de praticar algum ato destinado a destruir os direitos e liberdades” enunciados na declaração.

Este direito é reforçado pelo art. 2 da Dignitatis Humanae, proclamada pelo Concílio Vaticano II, que consagra que “todos os homens devem estar livres de coação, quer por parte dos indivíduos, quer dos grupos sociais ou de qualquer outra autoridade humana; e de tal modo que em matéria religiosa, ninguém seja forçado a agir contra a própria consciência, nem impedido de proceder segundo a mesma, em privado e em público, só ou associado com outros, dentro dos devidos limites”.

A Constituição de Timor-Leste garante a liberdade de consciência, religião e oração a todas as pessoas e estipula que ninguém pode ser perseguido ou discriminado por motivos religiosos. O artigo 12.º defende a cooperação do Estado com as diferentes confissões religiosas.

Artigo 12.º

(O Estado e as confissões religiosas)

1. O Estado reconhece e respeita as diferentes confissões religiosas, as quais são livres na sua organização e no exercício das atividades próprias, com observância da Constituição e da lei.
2. O Estado promove a cooperação com as diferentes confissões religiosas, que contribuem para o bem-estar do povo de Timor-Leste.

Conceito de Tolerância Religiosa

Tolerância religiosa significa:

1. Aceitar que os seguidores das diferentes religiões considerem as suas crenças como verdadeiras;
2. Admitir que os outros possam mudar livremente de religião;
3. Dar oportunidade aos outros de, dentro de limites razoáveis, praticarem a sua fé religiosa;
4. Esforçar-se para se adaptar às necessidades religiosas dos outros;
5. Não discriminar no trabalho, alojamento ou noutras circunstâncias, por motivos religiosos;
6. Permitir que os outros defendam crenças religiosas diferentes das suas.



Sabias que...

O Parlamento das Religiões do Mundo (ou Parlamento Mundial das Religiões) é uma organização internacional não-governamental de diálogo inter-religioso que se reuniu pela primeira vez em Chicago em 1893. Foi a primeira vez que na história da humanidade se tentou criar um fórum de diálogo entre todas as religiões mundiais. Na comemoração dos 100 anos do Primeiro Parlamento das Religiões do Mundo, em 1993, foi pedido a Hans Küng, teólogo holandês, para desenvolver o esboço de uma Declaração das Religiões para uma Ética Global. Dessa declaração constam os princípios para a convivência das religiões.

Princípios de Convivência de Pessoas de Religiões Diferentes

Segundo o Parlamento das Religiões do Mundo, os quatro princípios irrevogáveis que permitem a convivência de pessoas de religiões diferentes são:

1. Compromisso a favor de uma cultura de não-violência e respeito pela vida;
2. Compromisso a favor de uma cultura de solidariedade e ordem económica justa;
3. Compromisso a favor de uma cultura de tolerância e existência vivida com veracidade;
4. Compromisso a favor de uma cultura de direitos iguais, nomeadamente entre homens e mulheres.



Subtema 2.1. Diversidade e Identidade

Atividade 2.1. Expressões de Diversidade

1. Organiza um dossier para registar, durante pelo menos uma semana, expressões de diversidade na família, escola e comunidade. Podes incluir notícias, fotografias ou registos de acontecimentos que consideres significativos.
2. No final do tempo previsto, partilha os teus resultados com a turma.
3. Para refletires sobre o teu posicionamento pessoal perante a diversidade, usa o quadro abaixo representado para registar, de forma confidencial, os teus comportamentos, sentimentos e atitudes pessoais, e avalia-os criticamente: a) *“o que senti?”*, b) *“o que pensei?”*, c) *“o que fiz ou faria?”*, d) *“mudaria o meu comportamento e/ou sentimentos registados nos itens a), b) ou c)?”, “Porquê?”*

Situação	O que senti?	O que pensei?	O que fiz?	Mudaria alguma coisa?	Porquê?

Atividade 2.2. Sentir a Diferença

Convidamos-te a refletir sobre o impacto na vida pessoal e social da discriminação em virtude da diferença:

1. Junta-te aos teus colegas em grupos de 3 ou 4 elementos. Enumerem uma lista de critérios para a constituição de grupos de cidadãos que partilham determinada característica tradicionalmente associada à diversidade (por exemplo, minorias étnicas e religiosas, imigrantes, homossexuais e pessoas com deficiência). Podes procurar, nos meios de comunicação social e no quotidiano (por exemplo, nas conversas entre as pessoas), exemplos de linguagem, mensagens e imagens de discriminação social.
2. Reflitam sobre como essas diferenças podem ter impacto na vida quotidiana, por exemplo, em termos de oportunidades, serviços disponibilizados, educação, saúde, trabalho ou lazer.
3. Cada grupo compõe uma personagem diferente, representativa dos grupos identificados (mínimo três), e mantém, durante uma semana, um diário ficcionado de cada uma dessas personagens, relatando as suas vivências na escola/trabalho, família e comunidade.
4. Apresentação dos diários de cada personagem à turma.

Subtema 2.2. Desafios Sociais da Diversidade

Atividade 2.3. Comunicação Social e Estereótipos

Em pequenos grupos, procura responder à questão “*Como são representadas as diferenças étnicas, religiosas, culturais e outras nos meios de comunicação social?*” Com esse objetivo:

1. Faz uma pesquisa em meios de comunicação como jornais, revistas, televisão ou rádio e Internet, para encontrar notícias, histórias, reportagens ou imagens que abordem temas relacionados com a diversidade.
2. Divide os dados em representações positivas e negativas e analisa-os para perceber:
 - Qual a percentagem de representações negativas em relação às positivas?
 - Emergem preconceitos?
 - De que forma os títulos e conteúdos negativos se poderiam transformar em representações positivas?
3. No final apresenta os resultados à turma e discute a influência dos meios de comunicação social na construção de representações sociais e estereótipos associados à diversidade.

Atividade 2.4. Apoio à Integração

Forma pequenos grupos na tua turma e elabora:

1. Uma lista de medidas úteis para ajudar uma comunidade minoritária a integrar-se em Timor-Leste. Por exemplo, medidas relacionadas com a vida: 1) na escola, 2) na comunidade e 3) no país.
2. Uma lista de atitudes que essa comunidade minoritária pode adotar para se integrar melhor em Timor-Leste. Por exemplo, atitudes que ajudam a integrarem-se: 1) na escola, 2) na comunidade em que vivem e 3) no país.

Para organizares estas listas podes inspirar-te no quadro representado abaixo.

Medidas		
Na escola	Na comunidade	No país

Atividade 2.5. Um Debate sobre Estereótipos

Muitas vezes, aquilo que se pensa acerca da outra pessoa determina a forma como nos comportamos em relação a ela. Esta atividade vai permitir aprofundar os efeitos dos estereótipos e preconceitos na comunicação e na interação entre os indivíduos.

1. Com a ajuda do teu professor organiza a turma para realizar um debate sobre um dos seguintes temas: a) expressões maioritárias e minoritárias; b) direitos das pessoas com deficiência; c) a importância das medidas de discriminação positiva; d) atitudes racistas e xenófobas; e) tolerância religiosa.
2. Dez elementos da turma participam no debate, os restantes são observadores. Decidam quem integra o painel de debate e quem assume o papel de observador.

3. Este debate vai decorrer de uma forma especial: cada um dos participantes vai usar um boné onde está inscrito um determinado rótulo (exemplos de rótulos: *sou inteligente, sou distraído, sou conflituoso, sou de confiança; sou preconceituoso, sou tolerante*). Cada participante verá apenas o rótulo inscrito no boné dos outros participantes, mas nunca o que está inscrito no seu. Cada um tem de orientar as suas intervenções ao longo do debate em função do rótulo atribuído aos restantes participantes (exemplo: quando alguém se dirige a outro cujo rótulo no boné é *“sou inteligente”*, pode pensar que o outro é uma pessoa que sabe imensas coisas e que tem sempre resposta; se o rótulo for *“sou conflituoso”*, parte do princípio de que essa pessoa cria conflitos e enfurece-se facilmente. O professor modera o debate.
4. Após finalização do debate, analisa em conjunto com os teus colegas (participantes e observadores) as interações durante o debate e a forma como cada participante se sentiu tratado pelos outros (*“que diferenças em relação ao modo habitual?”*, *“o que sentiram ao terem de dirigir-se aos colegas de acordo com o rótulo”*, *“de que gostaram menos, o que foi mais difícil?”*).

Fonte: adaptado de Rijo e Janeiro (2006)

Subtema 2.3. Viver a Diversidade em Cidadania

Atividade 2.6 Discriminação: Caixa de Perguntas e Respostas

A discriminação direta ou indireta é um processo comum na nossa sociedade.

1. Propomos-te que reflitas (não necessitas partilhar com os teus colegas) sobre situações de discriminação que tenhas vivido ou presenciado. Procura identificar as tuas preocupações e sentimentos.
2. Na caixa de experiências e perguntas anónimas sobre discriminação que o teu professor construiu, podes colocar as situações vividas/presenciadas ou perguntar sobre algo que te preocupe (sem te identificares).
3. Depois de todos terem colocado na caixa as suas preocupações/questões podem discutir em grupo, para procurar soluções para enfrentar essas formas de discriminação, ou a turma pode pesquisar informação relevante que responda às preocupações.

Atividade 2.7. Religião: Múltiplas Expressões

Em pequenos grupos, com os teus colegas:

1. Faz uma pesquisa sobre as diversas religiões em Timor-Leste e/ou no mundo.
2. Com base na informação, organizem um debate sobre o papel da religião na sociedade e discutam temas como o direito à liberdade religiosa e a (in)compatibilidade de pontos de vista.
3. Reflete individualmente sobre as tuas opiniões, atitudes e perspetivas em relação às diferentes religiões e avalia o teu grau de tolerância religiosa. Podes usar esta escala como exemplo para a tua reflexão.

	Grau				
	Muito Baixo (1)	Baixo (2)	Moderado (3)	Alto (4)	Muito alto (5)
Tolerância Religiosa					

Atividade 2.8. Racismo e Discriminação: Manual de Sobrevivência

Em conjunto com a tua turma, organiza um manual de sobrevivência ao racismo e à discriminação.

O manual deve transmitir e divulgar, de forma acessível, os princípios fundamentais para a convivência e tolerância ativa entre pessoas de culturas, etnias ou religiões diferentes.

Poderão abordar os seguintes tópicos: a) *“o que é discriminação?”*, b) *“quais os principais efeitos negativos dos comportamentos discriminatórios?”*, c) *“como reconhecer atitudes racistas e discriminatórias?”*, d) *“como prevenir?”*, e) *“como reagir?”*, f) *“organizações de apoio a vítimas de racismo e discriminação”*.

Organizem-se para distribuir e apresentar este manual à comunidade educativa da vossa escola (alunos, professores, funcionários, encarregados de educação).

Atividade 2.9. Celebrar a Diversidade

Junta-te à tua turma para organizar um festival de celebração da diversidade na tua escola. Poderá incluir a realização de um colóquio sobre a diversidade e atividades de caráter lúdico que promovam a diversidade. Esta atividade é um projeto complexo que vai exigir trabalho, empenho e dedicação ao longo do ano letivo. Para isso propomos que sigas algumas etapas:

1) Reunir as condições necessárias para desenvolver o projeto:

- a) Identificar os objetivos (que problemas querem resolver, onde querem chegar);
- b) Constituir uma equipa de trabalho responsável pela coordenação do projeto;
- c) Avaliar os recursos humanos e materiais necessários;
- d) Apresentar o projeto à escola, sensibilizar os professores, alunos, pais e funcionários e outros elementos da comunidade para a ideia e mobilizar a sua participação;
- e) Angariar os fundos para a concretização do colóquio.

2) Realizar sessões preparatórias para explorar e investigar o tema:

- a) Definir os temas a abordar (por exemplo, realizar sessões preparatórias para explorar diversas expressões culturais, religiosas, étnicas, linguísticas em Timor-Leste; refletir sobre competências e estratégias facilitadoras da tolerância, pluralismo e convivência entre diferentes grupos);
- b) Decidir que especialistas, entidades e elementos significativos da comunidade poderão ser convidados;
- c) Planear atividades de receção e animação sociocultural (exemplo: exposição artística sobre as múltiplas expressões da diversidade em Timor-Leste).

3) Concretizar a ideia, organizando os aspetos práticos:

- a) Decidir a data para a realização do festival e divulgá-lo;
- b) Convidar os especialistas e entidades escolhidas e outros participantes da comunidade (alunos, professores, pais, outros elementos significativos da comunidade);
- c) Organizar o espaço e os materiais e as condições de acolhimento dos participantes.

4) Depois de realizarem o festival é importante que façam um balanço para avaliar o que aprenderam com esta experiência, o impacto que teve em cada um de vós, na vossa escola e comunidade. Podem escrever um artigo sobre a experiência e publicá-lo no jornal da escola.

Glossário

Alteridade - concepção que parte do princípio básico de que a existência do Eu (eu-individual) só é elaborada mediante a interação com o Outro (o não-eu, ou a sociedade diferente do indivíduo); ou seja, é necessário que exista o Outro, com as suas características (alteridade), para definir o Eu (identidade).

Categorização social - processo através do qual os indivíduos organizam as características sociais em categorias (grupos), acentuando as diferenças (no exterior das categorias ou grupos) e sublinhando as semelhanças (no interior dessas categorias ou grupos); permite classificar e ordenar o ambiente social, constituindo um processo organizador e simplificador da realidade social.

Cultura - representa, em sentido lato, o conjunto de crenças, conhecimentos, ritos e comportamentos tradicionais de uma sociedade e detém um caráter normativo para os membros dessa sociedade. As manifestações culturais estendem-se desde a representação do mundo natural até às formas de organização do trabalho e aos costumes relativos a atos do quotidiano como comer ou dormir; neste sentido define-se o capital cultural de um indivíduo como o conjunto de referentes simbólicos que possui, conhecimentos e saber-fazer em vários domínios.

Deficiência - segundo a Organização Mundial de Saúde, representa a existência de problemas, como por exemplo, desvios ou perdas, nas funções fisiológicas dos sistemas orgânicos, nas funções fisiológicas e nas partes anatómicas do corpo (órgãos, membros e seus componentes). São exemplos de deficiência, a deficiência visual, auditiva ou motora.

Diálogo intercultural - diálogo positivo na diversidade e entre as diversas culturas; constitui uma forma de lidar com culturas diferentes e construir redes para maior aproximação no respeito e na aceitação mútua.

Discriminação negativa - distinção em função de variados fatores (sociais, raciais, religiosos, sexuais, idade ou nacionalidade) que prejudicam determinado grupo ou cidadão pela criação de situações injustas, podendo levar à exclusão social; pode ser direta ou indireta.

Discriminação positiva - implementação de medidas compensatórias que regulam positivamente o sistema económico/social para equilibrar as diferenças/desigualdades sociais, em determinado grupo, país ou região.

Diversidade - variedade e convivência de ideias num determinado assunto, situação ou ambiente. É um conceito amplo, aplicado em diferentes campos do conhecimento humano (Filosofia, Antropologia, Biologia, Direito, Psicologia). Está ligada aos conceitos de pluralidade, multiplicidade, diferentes ângulos de visão ou de abordagem, heterogeneidade e variedade.

Dogmatismo - sistema religioso que estabelece a revelação de Deus através de dogmas, que são princípios teológicos básicos, imutáveis e definitivos; este termo é muitas vezes usado pejorativamente para se referir a crenças nos domínios político e religioso.

Empatia - capacidade psicológica que permite, de forma aprofundada, a compreensão de ideias, sentimentos e motivações de outras pessoas, através da colocação no lugar do outro. A empatia é uma atitude de compreensão centrada no outro.

Estereótipo - resulta da convicção de que um ou mais traços particulares caracterizam as pessoas de um determinado grupo social. O estereótipo é aplicado de maneira quase mecânica, tendo a função de simplificação e permitindo a adoção de quadros de interpretação do mundo social.

Etnia - representa um conjunto de indivíduos que, podendo pertencer a nações diferentes, estão unidos por uma cultura e, particularmente, por uma língua comum e entre os quais existem níveis de solidariedade e de identificação; frequentemente têm origens, interesses e experiências comuns e evidenciam uma tendência para preservar costumes, crenças e instituições comuns, parte da sua cultura.

Etnocentrismo - é a atitude pela qual um indivíduo ou um grupo social se considera superior a outro, valorizando as suas formas de viver, agir, sentir e pensar coletivamente como as mais corretas e naturais; julga outros indivíduos ou grupos à luz dos seus valores; traduz-se numa dificuldade em pensar a diferença e ver o mundo com os olhos dos outros.

Habitus - segundo Pierre Bordieu, corresponde ao princípio que estabelece as referências e preferências culturais de cada um (e o respetivo sistema de hierarquização); funciona como uma grelha de categorização (escala de gostos e valores) que permite que as escolhas pessoais, nos diversos domínios, tenham coerência, moldem a personalidade individual e o distingam dos outros (o habitus molda a relação com a realidade, a “visão do mundo” individual).

Identidade - é o conjunto de traços de um indivíduo ou uma comunidade, que o distinguem dos restantes indivíduos ou comunidades, assegurando a continuidade do indivíduo ou da comunidade, ainda que através de um processo de permanentes mudanças.

Identidade nacional - conceito que sintetiza o sentimento dos indivíduos de pertencer a uma nação. Expressa-se positivamente enquanto união e empatia entre pessoas do mesmo país.

Identidade social - parte do autoconceito do indivíduo que deriva do conhecimento que tem da sua pertença a um determinado grupo social e o valor e significado emocional que atribui a essa pertença. Envolve identificações coletivas que correspondem a um sentimento de “Nós”.

Inclusão social - definida por oposição à exclusão social, representa o grau de ligação de um determinado indivíduo (ou grupo) aos sistemas sociais (saúde, educação, justiça) da sociedade em que vive. O grau de inclusão será tanto maior quanto maior for o número de sistemas a que o indivíduo está ligado e quanto maior for a força dessa ligação.

Incapacidade - corresponde a qualquer redução ou falta de capacidades para exercer uma atividade nos limites considerados normais para o ser humano, temporária ou permanentemente. Segundo a OMS, resulta da interação negativa entre estados de saúde (doenças, perturbações, lesões, traumas) e fatores ambientais (meio físico, social, serviços, políticas, leis e atitudes), podendo provocar alterações na funcionalidade ao nível individual ou social.

Interculturalidade - processo que ocorre quando duas ou mais culturas interagem de forma horizontal, favorecendo a integração e convivência das pessoas e respeitando a diversidade. Distingue-se do multiculturalismo e do pluralismo pela sua intenção direta de fomentar o diálogo e a relação entre culturas.

Liberdade religiosa - direito humano fundamental que defende a liberdade de mudar de religião e a liberdade de manifestar essa religião ou crença; inclui a liberdade de não seguir qualquer religião, ou mesmo de não ter opinião sobre a existência ou inexistência de Deus.

Liberdade de pensamento - compreende a liberdade de cada indivíduo pensar por si, procurar e difundir informações e ideias de toda e qualquer natureza, sem restrições de fronteiras, utilizando qualquer meio apropriado.

Minoria - designa um grupo social em desvantagem numérica, económica ou social em relação à sociedade em que se insere (representando a maioria). Nas sociedades ocidentais está associado à noção de classe social e de desvantagem, com menos oportunidades de trabalho, educação, alvo de discriminação ou exploração económica; no entanto, certas minorias podem ter maior poder em relação aos grupos sociais majoritários, como aconteceu durante os períodos de colonização.

Multiculturalismo - coexistência de várias culturas diferentes num mesmo país ou zona.

Participação - princípio que advoga que a ação de todos é central para mudar e construir sociedades mais inclusivas. Através de estruturas de participação, nas diversas sociedades, pretende-se dar voz aos indivíduos para restituir a sua capacidade de ação e iniciativa e promover a sua autonomia.

Personalidade - representa uma organização interna e dinâmica (mutável) de fatores psicológicos e psicofísicos que estão na base dos padrões (características recorrentes e persistentes) de comportamento, pensamento e experiência emocional característicos de uma pessoa, num contexto social e cultural.

Pluralismo - representa em sentido amplo, o reconhecimento e valorização da diversidade em vários domínios (cultural, político, religioso, ideológico), permitindo que esses elementos de multiplicidade se integrem e mantenham numa unidade, conseguindo conservar a sua identidade.

Preconceito - sentimento negativo, com origem numa crença irracional, que tende a manifestar-se sob a forma de atitude discriminatória perante pessoas ou grupos de pessoas considerados diferentes.

Raça - conceito em desuso, que pretendeu ser uma classificação de grupos ou tipos de seres humanos, com uma origem comum que se distinguiam pelas suas características físicas; descobertas científicas recentes contrariam este conceito (trata-se mais de uma construção social do que um conceito científico) pois evidenciam que indivíduos com características físicas diferentes (fenótipos diferentes) podem ter mais genes em comum do que indivíduos com fenótipos semelhantes.

Racismo - preconceito em relação a um grupo racial ou etnia, geralmente diferente daquele a que pertence o sujeito racista, que se considera dotado de atributos superiores relativamente ao outro grupo.

Respeito - sentimento positivo de estima ou consideração pelas qualidades de uma pessoa, grupo ou entidade (como uma nação ou religião) que poderá converter-se em ações e condutas representativas dessa estima.

Tolerância - capacidade de uma pessoa ou grupo social compreender e aceitar valores ou atitudes diferentes das que são norma no seu grupo, desde que fundados no respeito pela dignidade humana. Representa a atitude pessoal e comunitária face a valores diferentes dos adotados pelo grupo de pertença. O conceito de tolerância ativa (mais profundo do que o respeito pela diferença/diversidade - tolerância passiva) radica numa atitude positiva, de celebração e valorização da diferença.

Xenofobia - sentimentos negativos (por exemplo, medo irracional, aversão, antipatia ou desconfiança) em relação aos estrangeiros ou em relação a pessoas de culturas, subculturas ou sistemas de crenças diferentes.

Bibliografia

- Arendt, H. (2001). *The human condition*. Chicago: University of Chicago Press. Edição original, 1958.
- Arendt, H. (1991). *A vida do espírito*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará. Edição original, 1978.
- Borges, A. (2010). *Religião e diálogo inter-religioso*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Cerclé, A. & Somat, A. (1999). *Manual de Psicologia Social*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Costa, A. B. (Coord.) (2008). *Um olhar sobre a pobreza. Vulnerabilidade e exclusão social no Portugal contemporâneo*. Lisboa: Gradiva.
- Gallos, J. (1997). *Teaching diversity: Listening to the soul, speaking from the heart*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gaarder, J. (2003). *O livro das religiões*. Lisboa: Editorial Presença.
- Gardenswartz, L. & Rowe, A. (1998). *Managing diversity*. New York: McGraw-Hill.
- Giddens, A. (2004). *Sociologia* (4ª Ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Leyens, Jacques-Philippe & Yzerbyt, V. (1999). *Psicologia Social*. Lisboa: Edições 70.
- Lott, B. (2009). *Multiculturalism and diversity: A social psychological perspective*. Oxford: Wiley & Blackwell.
- Lusting, M. (2002). *Intercultural competence: Interpersonal communication across cultures*. Boston: Allyn & Bacon.
- Macedo, E. (2009). *Cidadania em Confronto: Educação de Jovens Elites em tempo de globalização*. Lisboa: Legis.
- Malheiros, J. (2011). *Promoção da interculturalidade e da integração de proximidade: Manual para técnicas/os*. Lisboa: Alto Comissariado para a Imigração e o Diálogo Intercultural.
- Marques, R. (2003). *Políticas de gestão da diversidade étnico-cultural. Da assimilação ao multiculturalismo*. Lisboa: Observatório da Imigração.
- Mendes, N. (2005). *A multidimensionalidade da construção identitária em Timor-Leste: Nacionalismo, estado e identidade nacional*. Lisboa: ISCSP-UT
- Mourão, P. R. (2008). *A liberdade religiosa como estímulo à migração*. Lisboa: Alto Comissariado para a Imigração e o Diálogo Intercultural.
- Nogueira, C. A. (2000). *Alguns aspetos da história, cultura e economia de Timor-Leste*. Almada: ISEIT-UILA.
- Nogueira, C., Oliveira, J. M. (Orgs). (2010). *Estudo sobre a discriminação em função da orientação sexual e da identidade de género*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.
- Osler, A. (2006). *Citizenship and democracy in schools: Diversity, identity, equality*. Stoke-on-Trent: Trentham.
- Pinto, D. (2000). *Intercultural communication: A three-step method for dealing with differences*. Apeldoorn: Garant Publishers.
- Rijo, D., Sousa, M. N., Lopes, J., Pereira, J., Vasconcelos, J., Mendonça, M. C., Silva, M. J., Ricardo, N., & Massa, S. (2006). *Gerar Percursos Sociais – Um Programa de Prevenção e Reabilitação Psicossocial para Jovens com Comportamento Desviante*. Ponta Delgada: EQUAL.
- Savater, F. (1993). *Ética para um jovem*. Lisboa: Editorial Presença.
- Seixas, P. (2006). *Diversidade cultural na construção da Nação e do Estado Em Timor-Leste*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa.
- Thomaz, L. F. R. (2002). *Babel Loro Sa'e. O problema linguístico de Timor-Leste*. Lisboa: Instituto Camões.
- Vieira, D. (2011). *Educação e diversidade cultural*. Porto: Afrontamento.
- Wieviorka, M. (2002). *O Racismo – Uma Introdução*. Lisboa: Fenda Edições.
- Wieviorka, M. (2002). *A Diferença*. Lisboa: Fenda Edições.

Documentos:

Constituição da República Democrática de Timor-Leste, aprovada pela Assembleia Constituinte, em 22 de março de 2002.

Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência, adotada na Assembleia Geral das Nações Unidas, em 13 de dezembro de 2006.

Convenção Internacional Sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Racial, adotada pela Assembleia Geral da Nações Unidas, em 21 de dezembro de 1965.

Convenção da UNESCO e Recomendação contra a Discriminação na Educação, aprovada pela Conferência Geral da Organização da Nações Unidas para a Educação, em 15 de dezembro de 1960.

Declaração Universal dos Direitos Humanos, proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 10 de abril de 1948.

Declaração Universal da UNESCO sobre a Diversidade Cultural, proclamada pela Conferência Geral da Organização das Nações Unidas para a Educação, em 2 de novembro de 2001.

Declaração da UNESCO sobre Raça e Preconceito Racial, aprovada e proclamada pela Conferência Geral da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, em 27 de novembro de 1978.

Declaração Universal dos Direitos das Pessoas que pertencem a Nações ou Minorias Étnicas, Religiosas e Linguísticas, adotada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 18 de dezembro de 1992.

Declaração Dignitatis Humanae sobre a Liberdade Religiosa, aprovada pelo Concílio Vaticano II, em 7 de dezembro de 1965.

Pacto Internacional Sobre Direitos Civis e Políticos, adotado pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 16 de dezembro de 1966.

Pacto Internacional Sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais, adotado pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 16 de dezembro de 1966.

Recursos Digitais:

Arquivo & Museu da Resistência Timorese

www.amrtimor.org

Secretaria de Estado da Cultura da República Democrática de Timor-Leste

www.cultura.gov.tl

Organização da Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO)

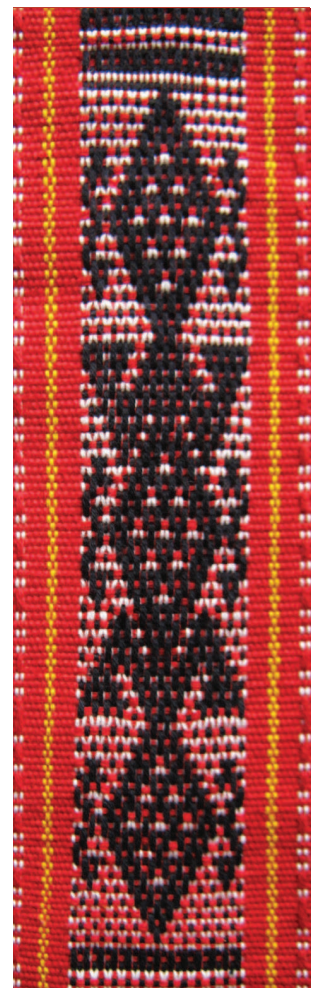
www.unesco.org

O B J E T I V O S

A promoção e proteção da saúde dos povos são essenciais para o contínuo desenvolvimento económico e social, contribuindo para melhorar a qualidade da vida e para a paz mundial. Cada pessoa tem o direito e dever de participar, individual e coletivamente, no planeamento e execução dos seus cuidados de saúde; também tem a responsabilidade de promover hábitos saudáveis e desta forma prevenir as doenças.

Esta unidade aborda conceitos gerais, definidos pela Organização Mundial de Saúde, e aspetos específicos do Serviço Nacional de Saúde de Timor-Leste. Contempla temas relacionados com a saúde mental, desmistificando crenças. Aprofunda as temáticas da higiene pessoal e alimentar, bem como o cumprimento do plano nacional de vacinação e o reconhecimento dos comportamentos de risco como condicionantes de bem-estar em saúde. Terás oportunidade de reconhecer a prevenção como estratégia a adotar nas doenças tropicais mais frequentes em Timor-Leste e a possibilidade de desenvolver competências para a vivência da sexualidade de forma livre, consciente, informada e responsável.

Com esta unidade espera-se que desenvolvias um papel ativo na tua comunidade que contribua para a adoção de comportamentos saudáveis promotores da saúde.



3. Saúde Individual e Comunitária

66 3.1. Organização do Sistema de Saúde

67 3.1.1. Organização Mundial de Saúde

68 3.1.2. Serviço Nacional de Saúde

74 3.2. Promoção da Saúde

74 3.2.1. Saúde Mental

76 3.2.2. Higiene Pessoal

78 3.2.3. Higiene Alimentar

80 3.2.4. Plano de Vacinação

82 3.2.5. Comportamentos de Risco

86 3.3. Doenças Tropicais

86 3.3.1. Malária

87 3.3.2. Dengue

88 3.3.3. Diarreia

89 3.4. Vivência da Sexualidade

89 3.4.1. Planeamento Familiar

96 3.4.2. Doenças Sexualmente Transmissíveis

3.1. Organização do Sistema de Saúde

Um sistema de saúde engloba um conjunto de entidades públicas e privadas que desenvolvem serviços prestadores de cuidados de saúde à população. Cabe aos diferentes Estados e nações providenciarem sistemas de saúde com vista à efetivação do direito à proteção da saúde dos seus cidadãos.



Sabias que...

A OMS realizou várias conferências mundiais, das quais resultaram documentos importantes na definição de metas e estratégias para melhorar a saúde no mundo. A 12 de setembro de 1978, realizou-se a Conferência Internacional sobre Cuidados de Saúde Primários em Alma-Ata, onde se reafirmou que a saúde não é simplesmente a ausência de doença ou enfermidade, mas um direito humano fundamental.

Em novembro de 1986, em Ottawa no Canadá, realizou-se a 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, da qual emergiu o documento “Carta de Ottawa”. Nele são estabelecidos os seguintes pré-requisitos fundamentais para a saúde: paz, habitação, educação, alimentação, recursos económicos, ecossistema estável, recursos sustentáveis, justiça social e equidade.

A Constituição de Timor-Leste reconhece os cuidados de saúde como um direito fundamental de todos os cidadãos e impõe ao Governo o dever de criar e implementar um Sistema Nacional de Saúde que conjugue esforços do setor público e privado para desenvolver atividades de prevenção, promoção e tratamento.

Definição de Saúde

A saúde é reconhecida como o maior e melhor recurso para o desenvolvimento social, económico e pessoal, constituindo uma das mais importantes dimensões da qualidade de vida. A definição de saúde constante na Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS), ratificada em 1948, consubstancia esta ideia: “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença”.

Na “Carta de Ottawa” a saúde é apresentada como um conceito positivo, que acentua os recursos sociais e pessoais, a par com as capacidades físicas. Esta conceptualização de saúde implica que a sua promoção não pode ser uma responsabilidade exclusiva do setor da saúde, exigindo a participação ativa dos cidadãos na adoção de estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar.

Indicadores de Saúde

Para avaliar o estado de saúde de uma população utilizam-se “indicadores de saúde”, que são expressos em taxas ou percentagens, calculadas em relação a uma determinada população mundial, continental, nacional ou regional. Estes indicadores são ferramentas úteis na conceção de estratégias e políticas para a melhoria da saúde das populações.

Alguns indicadores do estado de saúde de uma população são:

- Taxa de mortalidade infantil (número de crianças mortas por 1000 nascidos vivos);



Proposta de Atividade

*O que significa para ti “saúde”?
Dá dois exemplos de fatores que
pensas interferirem positiva ou
negativamente na tua qualidade de vida.*

- Taxa de mortalidade materna (número de mortes maternas por 100000 nascidos vivos);
- Esperança média de vida (número de anos que uma pessoa tem probabilidade de viver);
- Taxa de mortalidade infantil ≤ 5 anos (probabilidade de morrer antes de completar 5 anos por 1000 nascidos vivos);
- Esperança de vida ao nascer (número médio de anos que um recém-nascido pode esperar viver);
- Taxa de mortalidade de adultos (probabilidade de morrer entre 15 a 60 anos por 1000 da população);
- Percentagem de prevalência de tuberculose (incidência estimada de tuberculose por 100000 habitantes);
- Taxa de doenças infecciosas (número doenças infecciosas por 100000 habitantes).



Sabias que...

Em 1990, a esperança de vida ao nascer era de 48 anos para os homens timorenses e de 53 anos para as mulheres. Em 2009, a esperança de vida sobe para os 64 anos nos homens e 69 anos nas mulheres.

Fonte: OMS (2011)

3.1.1. Organização Mundial de Saúde

A Organização Mundial de Saúde (OMS) foi estabelecida em 7 de abril de 1948, pela Organização das Nações Unidas (ONU). Tem sede oficial em Genebra (Suíça) e é a autoridade que dirige e coordena a saúde no sistema das Nações Unidas. Segundo a sua Constituição, tem como objetivo a “aquisição, por todos os povos, do nível de saúde mais elevado possível”. É composta por 193 Estados-membros e envolve um trabalho em parceria com diversas organizações governamentais e não-governamentais, agências e fundações, para garantir a saúde das populações e a satisfação das suas necessidades.



Selo português comemorativo da fundação da OMS

De acordo com o “Projeto do Décimo Primeiro Programa-Geral de Trabalho para 2006-2015”, são funções da OMS:

1. Liderar em assuntos críticos para a saúde e estabelecer parcerias onde a ação conjunta é necessária;
2. Definir temas de pesquisa em saúde, estimular a realização de trabalhos científicos e a divulgação e tradução de conhecimentos valiosos;
3. Estabelecer normas e padrões de atuação ao nível mundial e promover/acompanhar a sua implementação;
4. Articular opções de política éticas e baseadas na evidência;
5. Prestar apoio técnico, catalisando mudanças e capacitação institucional sustentável;
6. Monitorizar a situação de saúde e avaliar as tendências de saúde.



Bandeira da OMS



Sabias que...

Durante o século XIX, assistiu-se ao crescimento da preocupação com doenças epidémicas que atravessavam as fronteiras entre países. Entre 1851 e o final do século XIX, realizaram-se dez conferências internacionais sobre a regulamentação dos regimes de quarentena, para fazer face a doenças como a cólera e a febre amarela. Em 1903, a décima primeira conferência sanitária internacional recomenda a criação de um organismo internacional, e quatro anos depois é fundado em Paris o Office International d'Hygiène Publique (OIHP), uma das primeiras organizações de saúde transnacionais. Após a Primeira Guerra Mundial (1914-1918), a Sociedade das Nações cria a Organização de Saúde, o embrião da atual OMS.

Fonte: League of Nations (1931)

A OMS compromete-se com atividades de desenvolvimento da saúde, dando prioridade à proteção da saúde em países pobres e nos grupos desfavorecidos e vulneráveis.

3.1.2. Serviço Nacional de Saúde

A Lei do Sistema de Saúde de Timor-Leste (Lei nº 10/2004 de 24 de novembro) determina “os princípios fundamentais a que deve obedecer a política de saúde, a estrutura, a organização e o financiamento do sistema de saúde e em especial do serviço nacional de saúde, bem como os direitos e deveres fundamentais dos seus beneficiários”. Estabelece um quadro normativo que compete ao Governo regulamentar e implementar. No mesmo documento legal, é referenciada a responsabilidade do Governo em definir a política de saúde, “competindo ao Ministério da Saúde propô-la, promover e vigiar a respetiva execução e coordenar a sua ação com as organizações internacionais de saúde, designadamente a Organização Mundial de Saúde e com os Ministérios que tutelam áreas conexas”.

A Lei do Sistema de Saúde tem por objeto “o estabelecimento das bases do sistema de saúde, entendendo-se por tal o conjunto de instituições e serviços públicos e privados que asseguram a proteção da saúde, através de atividades de prevenção, promoção e tratamento”.

O Sistema de Saúde é composto pelo “Serviço Nacional de Saúde, bem como por todas as outras entidades, públicas ou privadas, com ou sem fim lucrativo, que desenvolvam, direta ou indiretamente, atividades de prevenção e promoção da saúde e tratamento da doença”.



Ambulância do Ministério da Saúde de Timor-Leste

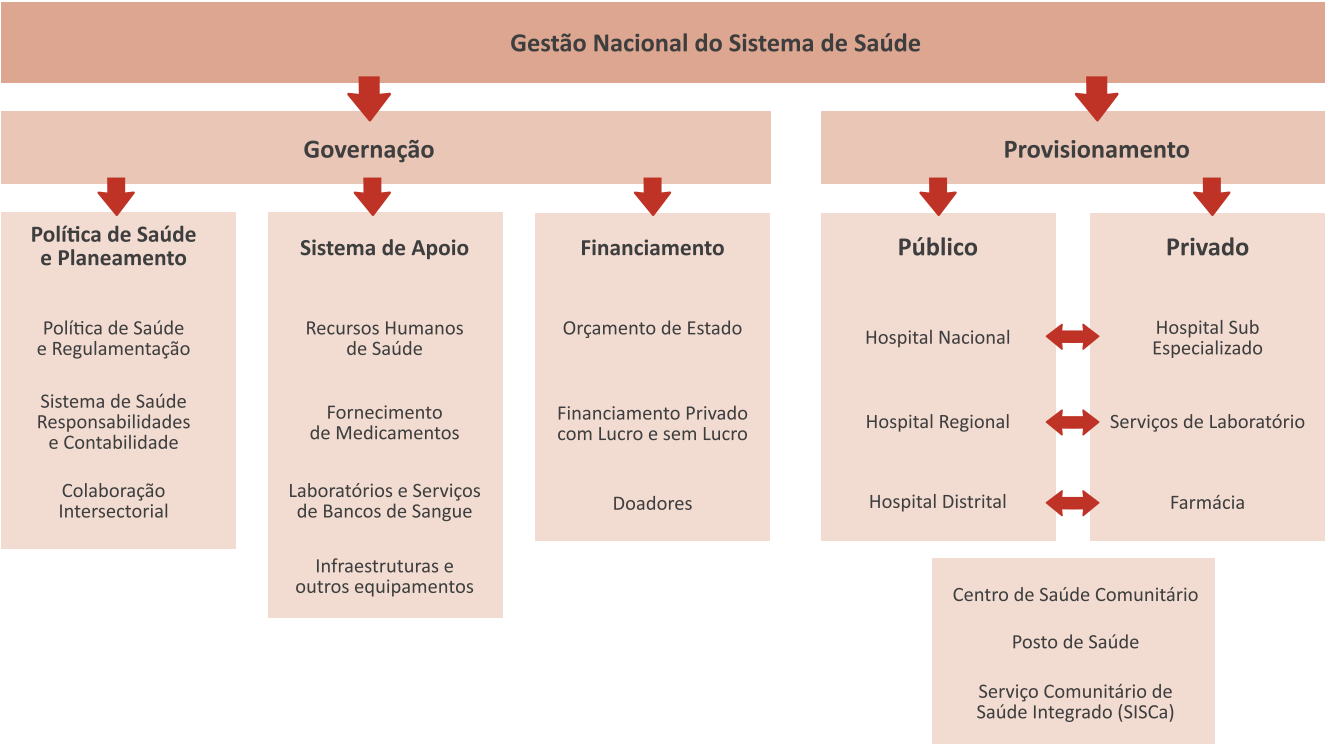
“O Serviço Nacional de Saúde caracteriza-se por:

- a) Ser universal quanto à população abrangida;
- b) Prestar integralmente cuidados de saúde de qualidade, ou garantir a sua prestação;
- c) Garantir a equidade dos utentes no acesso, atenuando os efeitos das desigualdades económicas, geográficas ou outras;
- d) Ser tendencialmente gratuito, sem prejuízo do estabelecimento de contribuições acessíveis;
- e) Ter, tendencialmente, organização desconcentrada e gestão descentralizada e participada”.

Fonte: Jornal da República (2004)

A figura seguinte ilustra o modelo elaborado pelo Ministério da Saúde para o Sistema Nacional de Saúde.

Figura 3.1. Sistema de Saúde da República Democrática de Timor-Leste



Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)

Ainda segundo a Lei do Sistema de Saúde, os serviços de saúde existentes em Timor-Leste têm como metas: “garantir o acesso a cuidados de saúde primários para todos os timorenses; incidir na resposta às necessidades das crianças, mulheres e outros grupos vulneráveis; desenvolver um serviço hospitalar capaz de dar resposta às necessidades de saúde através de cuidados especializados”.

As preocupações centram-se na melhoria do acesso à saúde, por exemplo, ao nível de infraestruturas básicas (de cuidados de saúde primários, secundários e terciários), na formação dos recursos humanos, no acesso a medicamentos, materiais e equipamentos de diagnóstico e suporte aos cuidados prestados pelos profissionais de saúde.

O Serviço Nacional de Saúde encontra-se dividido em serviços de saúde comunitários e serviços hospitalares, organizados e distribuídos da seguinte forma: 193 Postos de Saúde, 66 Centros Comunitários de Saúde, 5 Hospitais de Referência e 1 Hospital Nacional (Guido Valadares em Díli).



Cuidados de saúde em Laclubar, distrito de Manatuto.

Quadro 3.1. Serviços de saúde de Timor-Leste

Tipo	Público	Privado	Total
Posto de Saúde	193	0	193
Centros Comunitários de Saúde	66	26	92
Hospitais	6	0	6
Total	264	26	290

Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)



Posto de Saúde em Laclubar (2006).

Os cuidados de saúde primários são fornecidos por: serviços de saúde do distrito, que incluem postos de saúde, clínicas móveis e centros comunitários de saúde. Os postos de saúde, maioritariamente com um enfermeiro e uma parteira, prestam cuidados preventivos e curativos e realizam programas de promoção de saúde. Os centros comunitários de saúde prestam um nível de serviço superior ao dos postos de saúde através de apoio técnico e administrativo, com a colaboração de mais funcionários, e providenciam clínicas móveis duas vezes por semana, através de motorizadas, a comunidades remotas sem postos de saúde.

Os cuidados de saúde primários asseguram serviços de prevenção da doença, tratamento e promoção da saúde. Facultam cuidados curativos básicos, cuidados de saúde materna e infantil, programas de nutrição, vigilância e acompanhamento da tuberculose, vacinação, cuidados de saúde mental, promoção e educação para a saúde.



Logótipo do SISCa

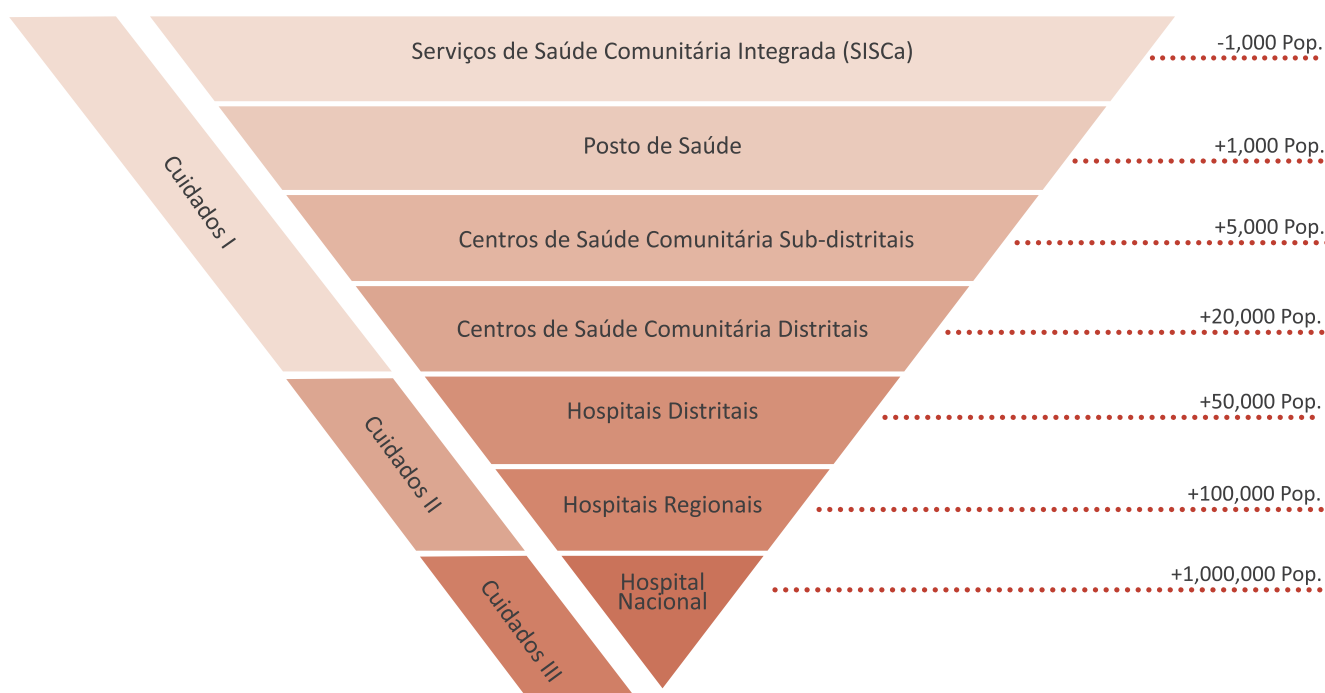
Com o compromisso de melhorar o acesso aos cuidados de saúde a todas as populações de Timor-Leste, o Ministério da Saúde implementou um programa de assistência integrada em saúde: SISCa (Serviço Integrado da Saúde Comunitária). É formado pelas comunidades, que se mobilizam através de líderes (chefes de aldeia), para envolver a população e facilitar o acesso a cuidados de saúde. Presta assistência na promoção da saúde, prevenção, tratamento de doenças, reabilitação, combate contra as doenças infecciosas, planeamento familiar, nutrição, saúde materna e infantil e saúde ambiental.

Os serviços hospitalares prestam cuidados de saúde ao nível secundário e terciário. Os hospitais de referência têm departamentos de emergência e de internamento, estão dotados de profissionais de medicina geral e especialistas em quatro áreas clínicas. O Hospital Nacional de Timor-Leste em Díli presta cuidados ao nível terciário e é o hospital de referência

de topo para serviços especializados. Possui ligações a hospitais internacionais para cuidados de saúde terciários especializados. Todos os hospitais prestam formação a profissionais de saúde que trabalham ao nível dos cuidados primários e servem como centros de estágio para todos os profissionais de saúde. Atualmente os cuidados de saúde terciários são prestados no estrangeiro devido a falta de tecnologia e de especialistas.

Os cuidados de saúde fornecidos pelo setor privado têm um papel relevante no desenvolvimento da saúde de Timor-Leste, representando cerca de um quarto dos cuidados e serviços de saúde básicos fornecidos às populações. O setor não lucrativo também faculta cuidados de saúde. Por exemplo, a “Clínica Café Timor” atua em oito clínicas fixas, conferindo cuidados de saúde semelhantes aos de um Centro Comunitário de Saúde no sistema público. A sua atividade teve origem no tratamento das necessidades de saúde das cooperativas de trabalhadores na indústria do café. Existem ainda 32 clínicas em Igrejas espalhadas pelo país. A Caritas opera em 27 clínicas distribuídas pelos distritos, com 125 elementos médicos, sobretudo voluntários.

Até 2030 o Ministério da Saúde prevê um desenvolvimento na cobertura de cuidados de saúde primários (I), secundários (II) e terciários (III) da seguinte forma:



Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)

Citação

“Até 2030 Timor-Leste terá uma população mais saudável, como resultado de serviços de saúde abrangentes e de qualidade elevada acessíveis a todos os cidadãos timorenses. Isto, por sua vez, ajudará a reduzir a pobreza, a aumentar os níveis de rendimentos e a melhorar a produtividade nacional”.

Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)



Para Pesquisar

Individualmente ou em grupo, realiza uma pesquisa sobre as ONGs que atuam no país em áreas relacionadas com a saúde e apresenta os seus resultados à turma.



Citação

“A Assistência Médica Internacional (AMI) foi a primeira ONG a entrar no território timorense com ajuda humanitária no dia 22 de setembro de 1999, após a violência no seguimento do anúncio dos resultados do referendo. A ação da AMI representou um significativo marco na história das suas missões internacionais, tanto em volume de trabalho (3 distritos: Díli, Ermera e Manatuto) como em investimento financeiro.

Atualmente, a AMI mantém a presença no território através do apoio a projetos locais em saúde e apoio social. O objetivo é o fortalecimento institucional e a promoção do desenvolvimento de Timor-Leste.”

Fonte: sítio eletrónico oficial da AMI



Sabias que...

Em Timor-Leste, um terço das crianças com idade inferior a 5 anos e um terço das mulheres sofrem de anemia. Uma das principais causas é a má nutrição crónica em idades muito jovens. Esta situação pode ser atenuada por iniciativas agrícolas, permitindo dietas mais diversificadas e equilibradas.

Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)



A poluição da água constitui um fator que influencia negativamente a saúde individual e comunitária.

Organizações Não-Governamentais

Foi num contexto de emergência humanitária que, em setembro de 1999, se assistiu à entrada das Organizações Não-Governamentais (ONGs) internacionais de saúde em Timor-Leste. As ONGs inscrevem a sua ação numa lógica de ajuda ao desenvolvimento e têm papel preponderante na área da saúde, sendo um pilar de sustentação do sistema de saúde timorense.

Fatores que Influenciam a Saúde Individual e Comunitária

Nos países em desenvolvimento, a assistência médica é escassa, sendo complementada pela OMS e inúmeras ONGs. Estes países debatem-se com doenças associadas à falta de salubridade e escassez de vacinas e medicamentos para as combater. Alguns fatores que contribuem para a frágil saúde das populações são:

- Deficientes condições de higiene e habitação;
- Inexistência de saneamento básico;
- Falta de instalações de saúde;
- Carências alimentares, desnutrição e fome;
- Clima (húmido e quente);
- Insuficientes campanhas de vacinação;
- Falta de água potável;
- Falta de medicamentos ou sua má distribuição.

O Governo de Timor-Leste, no “Plano Estratégico de Desenvolvimento 2011-2030”, apresenta as aspirações do povo timorense relativamente à criação de uma nação forte e próspera. O plano foi desenvolvido para inspirar mudanças, apoiar ações coletivas e pensar num futuro melhor. A área da saúde é valorizada e são definidas metas (ver quadro seguinte) para garantir melhores cuidados de saúde e, assim, uma evolução positiva nos indicadores de saúde.

Quadro 3.2. Metas de saúde constantes no Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)

Até 2015	Até 2020	Até 2030
Sucos com população entre 1.500 a 2.000 habitantes, localizados em áreas muito remotas, serão atendidos por Postos de Saúde.	Todos os Postos de Saúde serão compostos por, pelo menos, um médico, dois enfermeiros (M/H) e duas parteiras.	Haverá um hospital em cada um dos 13 distritos.
A prestação dos serviços de saúde, por prestadores privados e do setor não-lucrativo, será regulada e estará em conformidade com o sistema público.	Haverá um posto de saúde para cada 1.000 a 5.000 pessoas.	Haverá um hospital especializado em Díli.
70% das mulheres grávidas recebem cuidados pré-natais, pelo menos, quatro vezes durante a gravidez.	Os centros de saúde nos subdistritos atenderão entre 5.000 a 15.000 pessoas e gerem cerca de quatro Postos de Saúde.	100% dos estabelecimentos de saúde estarão equipados e com pessoal para o acompanhamento de doenças crónicas.
65% das mulheres terão um parto assistido.	Aldeias, a mais de uma hora a pé de um Posto de Saúde, terão uma parteira natural da aldeia local ou agente comunitário de saúde formados pelo Ministério da Saúde.	100% dos serviços de saúde terão infraestruturas funcionais, seguras, amigas do ambiente e sustentáveis.
90% das crianças serão imunizadas contra a poliomielite, sarampo, tuberculose, difteria e hepatite B.	Serviços de cuidados paliativos, renais e cardíacos estarão disponíveis no Hospital Nacional de Díli.	Haverá serviços de saúde abrangentes e de alta qualidade acessíveis a todo o povo timorense.
Haverá maior sensibilização e consciência sobre o vírus da imunodeficiência humana (VIH), tuberculose, malária.	Cinquenta e quatro centros de saúde estarão localizados nos cinco distritos que não têm hospitais.	
80% dos surtos de malária serão controlados.	O foco mudará de cuidados primários para a prestação de cuidados de saúde especializados.	
90% dos edifícios do Ministério da Saúde terão acesso a eletricidade, água e saneamento básico.		

Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)

3.2. Promoção da Saúde

A promoção da saúde representa uma estratégia para enfrentar os problemas de saúde que afetam as populações e o ambiente. A OMS, na Carta de Ottawa (1986), define-a como o processo de capacitar as pessoas para aumentar o controlo sobre a sua saúde, com a atenção no comportamento individual e numa ampla gama de intervenções sociais e ambientais. Assim, a promoção da saúde e a prevenção da doença são focos de atenção da OMS, centrando-se na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e da sua comunidade.

As preocupações com a saúde mental, higiene pessoal e alimentar, vacinação e os comportamentos de risco inscrevem-se numa ótica de promoção da saúde, pois a adoção de estilos de vida saudáveis proporciona bem-estar e mais saúde.

3.2.1. Saúde Mental

A saúde mental está relacionada com a sensação de bem-estar, connosco e na relação com os outros, e com a capacidade de lidar de forma positiva com as adversidades. Saúde mental e saúde física são indissociáveis.

Segundo a OMS, a saúde mental não é apenas a ausência de perturbação mental mas um estado de bem-estar em que cada indivíduo percebe e efetiva as suas potencialidades, consegue lidar com as pressões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a sua comunidade. Nesta perspetiva positiva, a saúde mental constitui uma base para o bom funcionamento na comunidade, estando relacionada com a promoção do bem-estar, a prevenção de perturbações mentais, e o tratamento e reabilitação de pessoas afetadas por estas enfermidades.

A OMS estima que entre 1% a 2% da população de qualquer país requer cuidados de saúde mental nalgum momento das suas vidas. Os problemas de saúde mental mais comuns são a depressão, stresse, e algumas formas de ansiedade. É frequente que as pessoas que sofrem destas doenças não procurem cuidados profissionais, mesmo quando estão disponíveis.

Nas sociedades atuais, assistimos à proliferação de alguns mitos sobre a doença mental. As pessoas que padecem de perturbações mentais são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos preconceitos que importa esclarecer ou desmistificar.



Proposta de Atividade

Exprime o que entendes por “saúde mental”. Com os teus colegas faz um pequeno debate sobre a temática, fazendo a comparação das vossas respostas com o conceito apresentado.



Sabias que...

A 10 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Saúde Mental, uma iniciativa promovida em 1992 pela Federação Mundial para a Saúde Mental.



Proposta de Atividade

Analisa os seguintes factos assinalados pela OMS a propósito da saúde mental. Seguidamente, de forma breve, refere o que representa para ti cada uma das frases:

- *Mais de 450 milhões de pessoas sofrem de perturbações mentais;*
- *A saúde mental é parte integrante da saúde; na realidade, não há saúde sem saúde mental;*
- *A saúde mental é algo mais do que a simples ausência de perturbações mentais;*
- *A saúde mental é determinada por fatores socioeconómicos, biológicos e ambientais;*

No final da análise realiza um esquema que resuma os aspetos que te pareçam mais importantes.

Quadro 3.3. Factos e mitos associados à doença mental

- **As pessoas que sofrem de doenças mentais nunca irão recuperar.**

As doenças mentais tratam-se e a maior parte dos doentes recupera a saúde. As doenças mentais devem ser encaradas de modo similar às doenças físicas.

- **Pessoas com doenças mentais são perigosas e devem ser excluídas da família, comunidade e sociedade.**

Os doentes mentais não representam perigo acrescido para a família, comunidade ou sociedade. Por isso, devem ser tratados e inseridos na comunidade, sem medo ou exclusão. Dentro das suas limitações, poderão levar uma vida normal, feliz e produtiva.

- **A doença mental deve-se à pobreza e/ou pouca inteligência.**

A doença mental, tal como outras doenças físicas, pode afetar qualquer pessoa, independentemente da sua idade, emprego, classe social ou habilitações escolares.

- **A doença mental é causada por fraquezas individuais.**

As pessoas que padecem de perturbações mentais não escolhem ficar doentes; trata-se de uma doença e não de uma fraqueza de carácter.

- **A doença mental é uma doença rara.**

As doenças mentais podem afetar qualquer pessoa em qualquer época da sua vida. Podem causar mais sofrimento e incapacidade que qualquer outro tipo de problema de saúde. Em 2001, a OMS referia que 1 em cada 4 pessoas poderá ser afetada, ao longo da sua vida, por uma doença mental.

Fonte: adaptado de Projeto “UPA Informa” da Instituição Particular de Solidariedade Social “Encontrar+se”

Estes mitos, a par do estigma e da discriminação associados à doença mental, fazem com que muitas pessoas tenham vergonha e medo de procurar apoio ou tratamento; ou não queiram reconhecer os primeiros sinais ou sintomas da doença. O tratamento deve ser iniciado o mais cedo possível, reduzindo sintomas e promovendo medidas de reabilitação, para melhorar a qualidade de vida do indivíduo, família e comunidade.

Apesar de em muitos países as questões de saúde mental ainda se encontrarem pouco desenvolvidas, assiste-se a uma crescente preocupação a nível mundial em criar planos e estratégias de desenvolvimento, tendo como principal foco de atenção os grupos mais vulneráveis e as situações de pós-conflito.

O povo de Timor-Leste vivenciou 24 anos de guerra e foi submetido a massacres, agressões e violações dos direitos humanos. No relatório “Chega!”, a Comissão de Acolhimento, Verdade e Reconciliação (CAVR) refere que “muitas das vítimas de violações de direitos humanos continuam a ser afetadas por problemas de saúde em resultado dos abusos sofridos.



Cemitério de Santa Cruz, palco do massacre ocorrido a 12 de novembro de 1991.



Citação

“Apesar das vítimas de violência sexual não poderem, de forma alguma, ser culpabilizadas ou responsabilizadas pelas terríveis violações que lhes foram impostas, foram frequentemente marginalizadas pela sociedade, ou destruídas pelas próprias famílias, pelos membros das comunidades e pela Igreja Católica, devido às experiências que viveram. As percepções erradas relativamente à violência sexual continuam a provocar a vitimização das mulheres”.

Fonte: Comissão de Acolhimento Verdade e Reconciliação de Timor-Leste (2005)



Sabias que...

O Ministério da Saúde pretende adotar várias medidas para melhorar os serviços de saúde mental em Timor-Leste, incluindo:

- “Melhoria do acesso a instalações de saúde e a tratamentos para todas as pessoas com doenças mentais ou epilepsia;
- Fornecimento de instalações apropriadas nos hospitais de referência para os pacientes de saúde mental;
- Introdução de uma equipa multidisciplinar de psiquiatras, enfermeiros de psiquiatria, psicólogos e técnicos de saúde mental qualificados;
- Aumento da sensibilização comunitária e da compreensão em relação às doenças mentais e à epilepsia, por meio de educação e promoção”.

Fonte: Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030)



Sabias que...

Num estudo realizado na população timorense em 2000, verificou-se uma taxa de prevalência de 34% para as situações de stresse pós-traumático.

Fonte: Ministério da Saúde de Timor-Leste (2005)

A Comissão conheceu vítimas que tinham balas alojadas nos seus corpos, feridas que não sararam, ossos [partidos] que não cicatrizaram, problemas ginecológicos em resultado de violações e uma variedade de incapacidades físicas causadas por tortura repetida ou prolongada. Sem a devida atenção às suas necessidades de saúde, estas vítimas não serão capazes de assumirem o lugar que lhes é devido como cidadãos ativos de Timor-Leste”.

Todas as vivências descritas podem causar reações de stresse pós-traumático, angústia e medo, depressão, isolamento, com impacto negativo ao nível da saúde mental. Para a maioria das pessoas, a restauração da paz e segurança e a capacidade de trabalhar e realizar atividades significativas levará à resolução natural desses sintomas. Contudo, afigura-se relevante implementar medidas no âmbito da saúde mental e criar apoios na reparação dos danos provocados durante o período de conflito.

3.2.2. Higiene Pessoal

A saúde, como vimos, depende de vários fatores, e a melhoria dos padrões de higiene é uma das medidas com impacto na promoção da saúde individual e coletiva. A higiene é caracterizada por um conjunto de regras individuais e sociais favoráveis à saúde, que permitem a prevenção de várias doenças. A higiene poderá ser dividida em: pessoal, ambiental e alimentar.

A higiene pessoal é um fator essencial para a existência de condições propícias à saúde, pois a sua ausência favorece o desenvolvimento de micro-organismos que podem conduzir a doenças infetocontagiosas. Os hábitos de higiene corporais são indispensáveis para a manutenção da saúde e incluem a higiene da pele, boca, ouvidos, olhos, cabelo, genitais, mãos e pés.

A higiene das mãos é particularmente importante, pois é nas mãos que ocorre maior contaminação. Assim, as mãos devem ser lavadas com água e sabão, removendo bactérias, células descamativas, suor, sujidade e oleosidade.

Figura 3.2. Técnica de lavagem sequencial das mãos



- 1 Palma das mãos
- 2 Dorso das mãos
- 3 Espaço entre dedos
- 4 5 Parte de trás dos dedos
- 6 Polegar
- 7 Unhas e extremidades dos dedos
- 8 Punho

Sabias que...

O simples ato de lavar as mãos com água e sabão pode reduzir a incidência de casos de diarreia em 44%.

Fonte: UNICEF (2009)

A saúde oral é outra área de atenção, em que os fatores de risco incluem dieta pouco saudável, tabagismo, uso nocivo de álcool e má higiene oral.

A OMS desenvolveu o programa para a saúde oral, para desenvolver políticas globais de promoção da saúde e prevenção de doenças orais. Também o Governo de Timor-Leste, no seu Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030), foca esta problemática, reconhecendo a elevada incidência de cáries (em 2009, aproximadamente 40% da população tinha cáries), e dando especial relevo à melhoria da assistência através da disponibilização de cuidados de odontologia de emergência por todo o país.

A OMS identifica as medidas de higiene como o princípio básico da prevenção e controlo de infeções. Por isso, é cada vez mais importante

Sabias que...

60% a 90% das crianças em idade escolar em todo o mundo têm cáries dentárias.

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS



Sabias que...

- Cerca de 1,1 mil milhões de pessoas no mundo não têm acesso a fontes de abastecimento de água;
- Aproximadamente 2,4 mil milhões de pessoas não têm acesso a qualquer tipo de instalações sanitárias;
- Cerca de 2 milhões de pessoas morrem todos os anos devido a doenças diarreicas, sendo a maioria crianças menores de 5 anos de idade;
- O abastecimento de água potável e o desenvolvimento de infraestruturas sanitárias possibilitam condições de higiene pessoal mais favoráveis, minimizando os riscos de doença.

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS

implementar medidas que garantam a proteção daqueles em situações de vulnerabilidade e mais expostos a contrair doenças infecciosas. Aqui incluem-se as questões relacionadas com o ambiente, como a água e o saneamento, principalmente nos países em desenvolvimento, em que as populações vivem em situações de pobreza extrema. O acesso a água potável, instalações sanitárias e comportamentos de higiene são fatores importantes na redução de doenças, sendo o saneamento básico reconhecido pela OMS como um direito humano e uma componente fundamental para a saúde individual e coletiva.

A higiene pessoal é um fator essencial de bem-estar e saúde. A adoção de hábitos saudáveis individuais e coletivos concorre para uma melhoria das relações sociais, para a aquisição de um nível de vida adequado e para a construção da cidadania.



3.2.3. Higiene Alimentar

A alimentação é um fator condicionante de saúde, pois permite ao organismo obter energia para a sua manutenção e funcionamento. Os nutrientes são substâncias que existem nos alimentos e devem ser ingeridos nas quantidades e proporções adequadas à condição fisiológica; não devem ser ingeridos nem em excesso, nem em defeito, pois podem conduzir a desequilíbrios alimentares.



Sabias que...

Na Conferência Internacional sobre Nutrição (ICN), realizada em Roma, em 1992, a “segurança alimentar” foi definida como o acesso físico, social e económico por todas as pessoas, em todos os momentos, a alimentos em quantidade suficiente, seguros e nutritivos, que atendam às necessidades dietéticas e preferências alimentares, para uma vida ativa e saudável.

Fonte: FAO/OMS (1992)

A segurança alimentar e nutricional é um direito humano básico que cada país deve garantir para prevenir doenças (infecciosas ou tóxicas) relacionadas com a alimentação. Estas doenças representam uma preocupação para os sistemas de saúde, afetando bebés, crianças, idosos e doentes; criam um ciclo vicioso de diarreias e má nutrição, conduzindo a carências alimentares (como por exemplo, anemia, carência de iodo, carência de vitamina A).

As principais causas de um estado nutricional pobre são: indisponibilidade de alimentos; poder aquisitivo insuficiente; inadequada distribuição ou utilização ao nível doméstico; condições precárias de saúde e saneamento; ambiente social e cuidados inadequados. Em geral, as crianças e as mulheres grávidas e em fase de amamentação são mais vulneráveis à malnutrição, devido às suas necessidades nutricionais específicas.

As doenças transmitidas por alimentos abrangem um amplo espectro. A contaminação dos alimentos pode ocorrer no processo de produção (produtos químicos), ou por contaminação ambiental (incluindo a poluição da água, solo ou ar). A OMS estima que, anualmente, cerca de 2,2 milhões de pessoas (das quais 1,9 milhões são crianças) sofram de problemas gastrointestinais (diarreia) provocados por insegurança hídrica e alimentar. Os sintomas gastrointestinais (diarreia) são normalmente a primeira forma clínica deste problema. No entanto, poderão ocorrer outras alterações neurológicas, imunológicas, falência de múltiplos órgãos, ou cancro.

Para prevenir doenças transmitidas por alimentos ou água, a OMS elaborou um manual intitulado “Cinco chaves para uma alimentação mais segura”, que explana os princípios básicos que cada indivíduo deve adotar em qualquer ponto do mundo para garantir práticas seguras de manipulação de alimentos.

As cinco chaves para uma alimentação mais segura

Mantenha a limpeza: lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo; lave as mãos depois de ir à casa de banho; higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos; proteja as áreas de preparação e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.

Separe alimentos crus de alimentos cozinhados: separe carne e peixe crus de outros alimentos; utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados; guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados.

Cozinhe bem os alimentos: deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe; as sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C. Use um termómetro para confirmação. No caso das carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados; se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado.

Mantenha os alimentos a temperaturas seguras: não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente; refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C); mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos; não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico; não descongele os alimentos à temperatura ambiente.



Crianças numa sala de aula à hora do almoço (projeto “Cambodian Kids Care” que visa auxiliar crianças carenciadas).

Sabias que...

A falta de acesso a água potável, saneamento básico e falta de higiene é responsável por quase 90% das mortes por diarreia, principalmente em crianças.

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS

Sabias que...

Um terço das mortes de crianças menores de cinco anos nos países em desenvolvimento está relacionado com a desnutrição.

Fonte: sítio eletrónico oficial da ONU

Proposta de Atividade

Pesquisa no sítio eletrónico da OMS e do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge informações sobre segurança alimentar e as cinco chaves de uma alimentação segura (sugestão: consulta o manual “Cinco chaves para uma alimentação segura”, disponibilizado no sítio eletrónico oficial do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge). Elabora um resumo dos itens mais importantes que poderás melhorar junto da tua família.

Use água e matérias-primas seguras: use água potável ou trate-a para que se torne segura; selecione alimentos variados e frescos; escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado; lave frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus; não use alimentos com o prazo de validade expirado.

Fonte: Organização Mundial de Saúde & Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006)



Sabias que...

Em 2001, 56% da população de Timor-Leste teve acesso a uma fonte melhorada de água e, em 2002, 33% da população tinha acesso a instalações sanitárias adequadas.

Fonte: sítio eletrónico oficial da SEARO/WHO

O governo de Timor-Leste, no documento Plano Estratégico de Desenvolvimento (2011-2030), identificou que “a situação nutricional de crianças e adultos continua significativamente aquém dos padrões mundiais aceitáveis. O Estudo Demográfico e de Saúde de Timor-Leste e outros estudos recentes destacam a gravidade do problema da má nutrição, sobretudo nas crianças de tenra idade e nas mulheres. No caso das crianças:

- Quase 45% têm peso abaixo do indicado para a idade.
- 15% têm peso muito abaixo do indicado para a idade.
- Quase 58% das crianças com menos de cinco anos estão menos desenvolvidas que o normal.
- Quase 33% estão muito menos desenvolvidas do que o normal”.

Assim, o governo pretende promover o consumo de alimentos produzidos localmente, criando estratégias e ações que conduzam a práticas de cuidados nutricionais de mães e crianças através do acesso a serviços de apoio nutricional e promovendo mudanças em relação a comportamentos nutricionais.



Campanha de vacinação contra a poliomielite no Paquistão.

3.2.4. Plano de Vacinação

No ambiente (ar, alimentos, solo, objetos) existem micro-organismos suscetíveis de causarem doenças. Estes micro-organismos entram no organismo através dos orifícios naturais ou quando a barreira da pele é lesada. Contudo, o organismo tem a capacidade de se proteger e defender destes micro-organismos através do sistema imunitário.

O sistema imunitário identifica e reconhece as substâncias estranhas ou anormais ao organismo e atua pela sua neutralização e destruição.

Ao estar em contacto com micro-organismos, o corpo humano tem a capacidade de adquirir proteção contra uma infeção. Uma forma de ajudar o organismo na luta contra a agressão microbiana ou na sua prevenção é criar imunidade ativa através da vacinação. O método mais comum de administração de vacinas é através de injeção, mas existem algumas formas de administração por via oral ou nasal.

Em 1796, o cientista britânico Edward Jenner demonstrou o valor da imunização contra a varíola. Com a utilização sistemática e alargada da vacina, esta doença foi erradicada mundialmente em 1977. O sucesso desta medida levou a OMS a estabelecer em 1974 o Programa Alargado de Vacinação (PAV), com o objetivo de garantir que todas as crianças em todos os países beneficiassem de vacinas. Na década de 1980, a UNICEF trabalhou com a OMS para alcançar a vacinação universal das crianças com seis vacinas para as seguintes doenças: difteria, coqueluche, tétano, sarampo, poliomielite e tuberculose. Atualmente estas duas organizações mantêm programas conjuntos no âmbito da vacinação.

A imunização é reconhecida pela OMS como uma ferramenta eficaz no controlo e na eliminação das doenças infecciosas, evitando entre 2 a 3 milhões de mortes por ano. A implementação de programas de vacinação afigura-se extremamente relevante, isto porque, atualmente, milhões de crianças continuam a morrer devido a doenças infecciosas que seriam evitáveis através da vacinação.

Durante a década de 1990, a vacinação em Timor-Leste encontrava-se num nível razoável e em 1997 estimava-se que cerca de 80% a 90% das crianças fossem vacinadas para as doenças infantis mais habituais (BCG, DPT, OPV e sarampo). No entanto, a instabilidade no país durante o fim da década de 1990 interrompeu as atividades de imunização durante alguns meses. Em março de 2000 reinicia-se a imunização infantil de rotina. Nesta altura, para evitar um surto de sarampo, foram imunizadas mais de 45.000 crianças durante uma campanha especial em Timor-Leste.

Cobertura da vacinação para a população a partir de 5 anos de idade em Timor durante 2001:

- BCG (vacina da tuberculose): 73.6 %
- OPV (vacina da poliomielite oral): 62 %
- DPT 3 (vacina da difteria-tétano-tosse convulsa): 63.2 %
- Sarampo: 60.5 %

Fonte: sítio eletrónico oficial da SEARO/OMS (2006)

Sabias que...

A imunização é o processo pelo qual uma pessoa adquire proteção imunológica relativamente a uma doença infecciosa, através da administração de uma vacina.

Sabias que...

A UNICEF é líder mundial na aquisição de vacinas para crianças. Em 2008, adquiriu cerca de 2,6 bilhões de doses de vacina, no valor de cerca de 633 milhões dólares.

Fonte: sítio eletrónico oficial da UNICEF (2010)

Sabias que...

Em 2008, 1,7 milhões de crianças morreram de doenças evitáveis por vacinação.

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS (2011)



Proposta de Atividade

Individualmente ou em grupo, consulta no sítio eletrónico da OMS os programas e projetos sobre imunização e verifica as tabelas sobre as recomendações mundiais de vacinação. Poderás analisar as idades recomendadas para cada tipo de vacina e os intervalos de administração.



Barack Obama, Presidente dos Estados Unidos, a ser vacinado contra o vírus de gripe H1N1 em 2009.

Para facilitar a adoção de medidas de imunização pelos vários países, a OMS elaborou um documento com tabelas acerca das vacinas de rotina recomendadas para as várias faixas etárias, crianças, adolescentes e adultos. Oferece um conjunto de recomendações, incluindo as primeiras tomas e as doses de reforço. Os governos, apoiados nestas informações, elaboram os seus calendários e estabelecem os seus programas de vacinação.

Quadro 3.4. Esquema de vacinação em Timor-Leste

Antigénio	Idade de administração
BCG (vacina da tuberculose)	Desde o nascimento até ao 1º ano de idade.
DTP – Hep B (vacina da difteria, tétano, coqueluche, Hepatite B) (3 doses)	6 semanas ou primeiro contacto após 6 semanas; + 1 mês; + 1 mês.
OPV (vacina oral contra a poliomielite) (dose de nascimento + 3 doses)	0-2 semanas; 6 semanas ou primeiro contacto após 6 semanas; + de 1 mês; + 1 mês.
Sarampo	9 meses.
Toxoide tetânico (vacina do tétano) (5 doses)	Mulheres grávidas: primeiro contacto; + 1 mês; + 6 meses; + de 1 ano; + 1 ano.

Fonte: Ministério da Saúde, Governo de Timor-Leste (2009)

3.2.5. Comportamentos de Risco

A adolescência é uma etapa de vida pontuada por um conjunto de riscos ao bem-estar e à saúde, muitas vezes associados às influências dos contextos sociais do adolescente. A personalidade do adolescente desenvolve-se num determinado ambiente familiar, social, escolar e laboral. É nestes contextos que existe a possibilidade dos adolescentes serem sujeitos a pressões que conduzam a hábitos sociais nocivos, como alcoolismo, tabagismo e consumo de drogas, potenciando o desenvolvimento precoce de doenças graves, que inclusivamente podem levar à morte prematura.

Também é nestes contextos que se deve apostar na promoção de práticas saudáveis, dotando o adolescente de competências que o ajudem a lidar com as pressões. Um estilo de vida saudável e informado conduz e concebe indivíduos responsáveis e conscientes dos riscos, com ferramentas para os enfrentarem de forma controlada. Neste sentido, muitos países adotam medidas que visam fornecer informação e fomentar competências para diminuir a frequência e/ou a intensidade dos consumos e prevenir comportamentos de risco associados.

Tabagismo

O termo tabagismo refere-se ao uso abusivo de tabaco, sendo uma das maiores ameaças à saúde pública mundial. O tabaco mata cerca de seis milhões de pessoas por ano, das quais mais de 5 milhões são fumadores e ex-fumadores e mais de seiscentas mil são não-fumadores expostos ao fumo do tabaco (fumadores passivos). No entanto, milhões de pessoas continuam a fumar, havendo hoje cerca de 150 milhões de jovens fumadores. O número de fumadores tem vindo a aumentar ao nível mundial, principalmente entre as mulheres jovens. É um comportamento que se inicia quase sempre na adolescência, acarretando problemas de saúde para a idade adulta, como doenças cardiovasculares, respiratórias, alguns tipos de cancro, além de causar dependência.

Os efeitos negativos do tabaco ultrapassam os prejuízos a nível individual, tendo repercussões negativas nas famílias, comunidades e governos. Não se trata apenas de uma desvantagem económica e social, mas também constitui um fator de risco no aparecimento de novas epidemias de doenças não transmissíveis (por exemplo, a tuberculose), anulando alguns dos ganhos de saúde global conseguidos dos últimos 50 anos.

Para combater o tabagismo, muitos países adotaram medidas assentes na Convenção Quadro da OMS para o Controlo do Tabaco. A proibição da publicidade ao tabaco, o aumento dos preços do tabaco e as leis de proibição de fumar em locais públicos, foram algumas das medidas que se traduziram numa redução de fumadores e, sobretudo, de novos fumadores.

Alcoolismo

O consumo nocivo de álcool é um problema global que compromete o desenvolvimento individual e social, resultando em 2,5 milhões de mortes a cada ano. A idade de início do consumo é cada vez mais precoce, assistindo-se ao aumento do consumo nos jovens e nas mulheres. O consumo de bebidas alcoólicas pode estar relacionado com diversos fatores, como o contexto familiar, padrões culturais, nível socioeconómico e predisposição genética.

Sabias que...

O “The Global Youth Tobacco Survey” (inquérito que avalia o consumo juvenil de tabaco) mostrou uma alta prevalência de consumo de tabaco nos jovens na região do sudeste asiático, bem como um aumento no uso de drogas injetáveis entre os adolescentes e jovens na mesma região. Os valores máximos de casos de consumo de drogas foram encontrados nas Maldivas, no grupo etário dos 16 aos 24 anos. No Nepal, metade dos 50 mil consumidores de drogas injetáveis pertenciam ao grupo dos 16 aos 25 anos.

Fonte: Sítio eletrónico oficial da SEARO/OMS (2011)

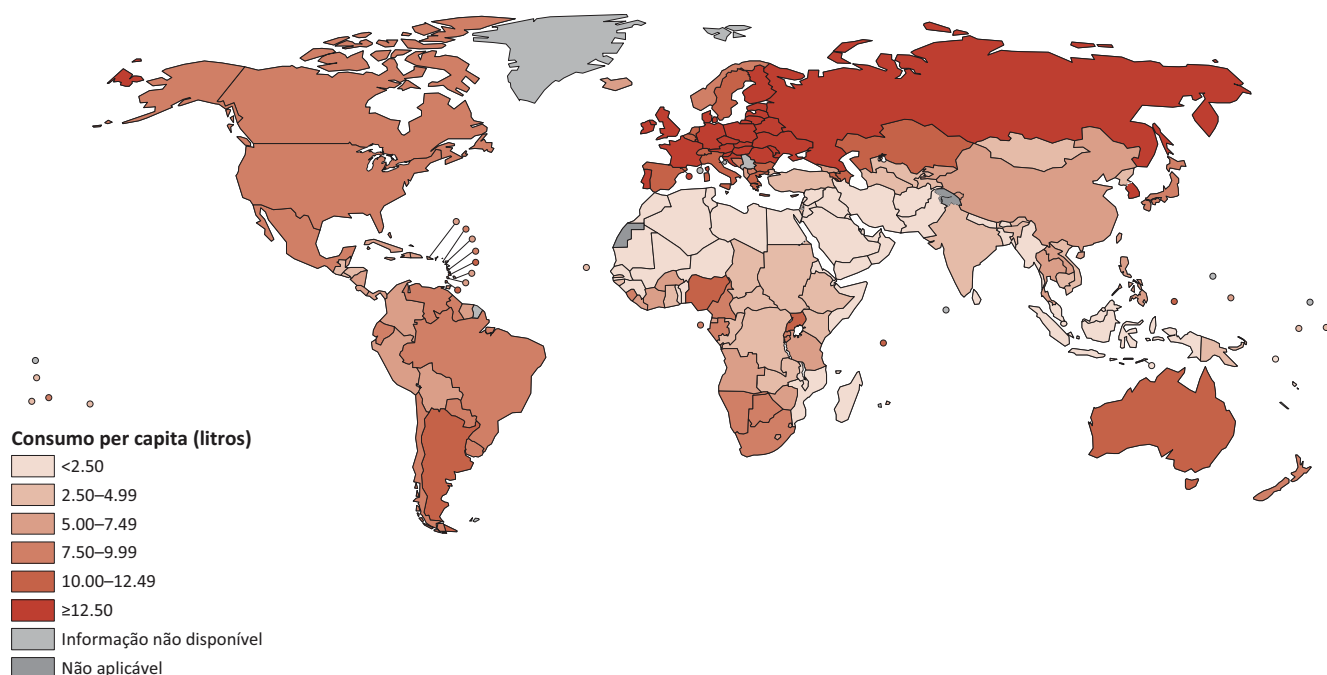


Folhas de tabaco penduradas para secar ao sol.

Proposta de Atividade

Consulta o relatório “Global report: Mortality attributable to tobacco” (2012) e analisa as repercussões do consumo do tabaco ao nível da família, comunidade e ações governamentais.

Figura 3.3. Média de litros de álcool puro consumidos no mundo, por pessoas com idade superior a 15 anos (2005)



Fonte: Organização Mundial de Saúde (2011)

O impacto do consumo de álcool atinge, não apenas o indivíduo, mas também a sociedade, ao contribuir para a ocorrência de acidentes domésticos, de trabalho e de viação, comportamentos violentos, conflitos familiares, incapacidade prematura e morte. Relaciona-se ainda com o desenvolvimento de perturbações neuropsiquiátricas, doenças cardiovasculares, cirrose do fígado e vários tipos de cancro. O uso prejudicial de álcool encontra-se também associado a várias doenças infecciosas, como o VIH/SIDA, tuberculose e doenças sexualmente transmissíveis. Constitui, por isso, um importante problema de saúde pública.

Consumo de Drogas Ilícitas

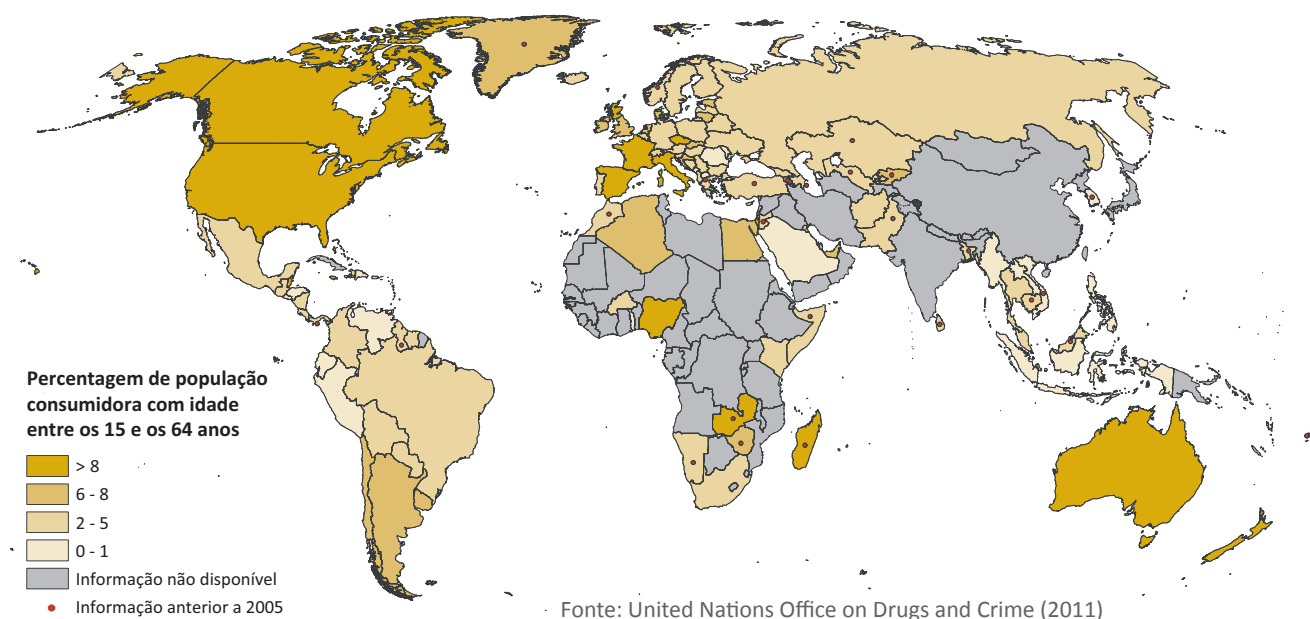
As drogas são substâncias capazes de originar alterações nas sensações físicas, psíquicas e emocionais. Podem ser identificados dois grupos, decorrentes das imposições legais a que as substâncias estão sujeitas: drogas lícitas e drogas ilícitas. Apesar de prejudiciais à saúde do homem e conduzirem à dependência, as drogas lícitas são substâncias legalizadas, produzidas e comercializadas livremente, e aceites pela sociedade. São exemplos de drogas lícitas qualquer substância que contenha álcool, nicotina, cafeína, medicamentos sem prescrição médica, entre outros.

As drogas ilícitas são aquelas cuja produção, comércio e consumo é proibida por lei. Podem ser de origem natural ou produzidas em laboratório, com efeitos psicotrópicos, que podem ser estimulantes, depressivos ou alucinogênicos, e com resultados amplamente negativos no organismo. As drogas podem ser introduzidas no organismo por via oral, sublingual, inalação, aspiração ou injeção. Em 2008, o consumo de substâncias psicoativas, como cannabis, anfetaminas, cocaína, opióides e medicação psicoativa sem prescrição médica atingiu cerca de 3,5% a 5,7% da população mundial com idades entre os 15-64 anos; a cannabis é referida, mundialmente, como a mais usual.

O uso abusivo de drogas ilícitas está relacionado com diversos fatores, como por exemplo: contexto familiar, padrões culturais, nível socioeconômico e predisposição genética de cada indivíduo. O consumidor está sujeito a problemas de saúde, quer pelo efeito direto da droga e da dependência, quer pela via de consumo (por exemplo, transmissão do VIH e hepatite B pela partilha de seringas).

São muitas as consequências na saúde associadas ao excessivo consumo de drogas ilícitas: arritmia cardíaca, acidente vascular cerebral, necrose cerebral, insuficiência renal e cardíaca, depressão, disforia, alterações nas funções motoras, perda de memória, disfunções no sistema reprodutor e respiratório, cancro, convulsões, desidratação, náuseas e exaustão. Além dos danos, por vezes irreparáveis e incontrolláveis, o seu consumo detém ainda repercussões negativas quanto à vida social, familiar, emocional e psicológica da pessoa, implicando questões como tráfico, violência, exclusão social, sinistralidade nas estradas e no trabalho.

Figura 3.4. Prevalência do consumo de cannabis no mundo (2009)



3.3. Doenças Tropicais

As doenças tropicais são patologias infecciosas que proliferam em condições climáticas quentes e húmidas das regiões tropicais. Algumas são causadas por protozoários (como a malária), outras por vírus (como o dengue).



3.3.1. Malária



O mosquito *Anopheles*

A malária, também conhecida como paludismo, é uma doença infecciosa provocada por protozoários parasitas (*Plasmodium*) que são transmitidos ao ser humano através da picada da fêmea do mosquito *Anopheles*. A transmissão da doença ocorre quando o mosquito pica uma pessoa contaminada, recolhe o parasita (que passa a albergar no seu sistema), depositando-o noutra pessoa que pique posteriormente (pois durante a picada o inseto também injeta saliva e anticoagulantes). Estes mosquitos têm maior atividade nos momentos de crepúsculo (amanhecer e entardecer).

Sintomas

Nas fases iniciais da infeção, a malária caracteriza-se por sintomas inespecíficos que podem durar vários dias, como dores de cabeça, fadiga, febre e náuseas. Mais tarde, surgem acessos periódicos de calafrios e febre intensa, seguidos de palidez da pele e tremores violentos durante cerca de 15 minutos a 1 hora. Segue-se uma fase de acalmia, em que o doente se sente bem, até à crise seguinte que ocorre dois ou três dias mais tarde.

Prevenção

- Dormir coberto por redes antimosquito;
- Evitar a exposição nos períodos de maior atividade do mosquito;
- Usar repelentes de insetos;
- Usar roupas compridas, evitando áreas de pele descobertas, e usar calçado fechado (o mosquito não tem tendência a picar o rosto e as mãos, pois os vasos sanguíneos são menos acessíveis).
- Ainda não há vacina eficaz contra a malária.

Tratamento

O tratamento da malária é feito com medicamentos, sendo a Quinina o primeiro antimalárico conhecido.



Sabias que...

A forma de transmissão da malária, através do mosquito, foi descoberta em 1898 pelo médico britânico Ronald Ross. Este feito valeu-lhe o prémio Nobel da Fisiologia ou Medicina em 1902.

Fonte: Sítio eletrónico oficial dos prémios Nobel

3.3.2. Dengue

O dengue é uma doença causada por vírus (vírus do dengue), transmitido para a pessoa através da picada da fêmea contaminada, principalmente, do mosquito *Aedes aegypti*. Estes mosquitos têm maior atividade durante o dia, sobretudo ao amanhecer e ao final da tarde.



O mosquito *Aedes aegypti*

Sintomas

A doença pode manifestar-se de duas formas: “dengue clássica” e “dengue hemorrágica”.

Dengue clássica

- Febre alta, dores de cabeça, costas e atrás dos olhos.
- Raramente acontecem complicações (hemorragias graves), mas alguns doentes podem apresentar hemorragias leves na boca e nariz.

Dengue hemorrágica

- Mais gravosa; ocorre quando a pessoa contrai a doença pela segunda vez.
- Nos primeiros cinco dias, os sintomas são semelhantes ao tipo clássico. A partir do quinto dia alguns doentes podem apresentar hemorragias em vários órgãos. Podem ainda ocorrer vômitos, tonturas, dificuldade em respirar, dores abdominais intensas e presença de sangue nas fezes.
- Na ausência de tratamento médico precoce, o doente pode falecer.

Prevenção

Como não existem formas de erradicar totalmente o mosquito transmissor, a única forma de combater a doença é eliminar os locais onde a fêmea se reproduz.

- Eliminar recipientes/locais de água parada (por exemplo, vasos, baldes, caixotes do lixo, pneus ou latas);
- Evitar a exposição nos períodos de maior atividade do mosquito;
- Usar repelentes de insetos;
- Usar roupas compridas, evitando áreas de pele descobertas e usar calçado fechado (o mosquito não costuma picar o rosto e as mãos, pois os vasos sanguíneos são menos acessíveis).
- Não existem vacinas ou medicações preventivas, havendo apenas testes de vacinas em curso.

Sabias que...

Um ovo de *Aedes aegypti* pode sobreviver em ambiente seco durante aproximadamente 400 dias. Se neste período entrar em contacto com a água, poderá gerar uma larva e, em seguida, o mosquito.

Sabias que...

O dengue não é transmitido de pessoa para pessoa, nem mesmo através de alimentos ou uso de objetos.

Tratamento

Dengue clássica

Não existe tratamento específico. Recomenda-se repouso, alimentação com muitas frutas, legumes e a ingestão de muitos líquidos.

Dengue hemorrágica

Deverá haver um rigoroso acompanhamento médico, para identificar os casos de agravamento com perdas de sangue.



Logótipo do Dia Mundial da Higiene das Mãos (água, sabão e mão)



Sabias que...

O Dia Mundial da Higiene das Mãos foi criado pela OMS e celebra-se a 15 de outubro. O simples gesto de lavar as mãos reduz em 50% o índice de mortes por diarreia e é mais eficiente do que a prevenção por vacinas ou intervenções médicas.

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS



Proposta de Atividade

Lê e comenta o plano traçado pela UNICEF e OMS (2009) no relatório "Diarrhoea: Why children are still dying and what can be done". O plano de sete pontos para salvar a vida das crianças afetadas por diarreia inclui dois elementos de tratamento e cinco de prevenção.

Tratamento:

- 1 - Substituição de líquidos para evitar desidratação.
- 2 - Administração de zinco (que reduz a gravidade e a duração dos episódios de diarreia).

Prevenção:

- 1 - Vacinas contra o Rotavírus e contra o sarampo.
- 2 – Promoção do aleitamento materno precoce e exclusivo e administração de suplementos com vitamina A.
- 3 – Promoção da lavagem das mãos com sabão.
- 4 - Melhoramentos na qualidade da água e promoção do seu consumo.
- 5 - Promoção do saneamento básico nas comunidades.

Desde o início do tratamento com soro fisiológico e tabletes de zinco, há cerca de 25 anos, mais de 50 milhões de crianças foram salvas.

3.3.3. Diarreia

A diarreia caracteriza-se pela evacuação frequente de fezes líquidas (por vezes misturadas com sangue). Pode ser de curta duração (2 a 3 dias), ou estender-se por um período mais longo, particularmente quando é provocada por uma infeção. A diarreia não é uma doença, mas o sintoma de uma infeção ou doença.

Alguns fatores que podem provocar a diarreia são:

- Infeções por vírus, bactérias ou parasitas;
- Alergias;
- Alguns medicamentos (antibióticos);
- Doença inflamatória intestinal.

Sintomas

Existem diferentes tipos de diarreia, dependendo das causas; contudo, alguns sintomas são comuns:

- Febre (até 38°C);
- Vómitos;
- Dores abdominais;
- Fezes frequentes e líquidas, com perda acentuada de água e sais minerais do corpo, levando à desidratação. Os adultos são normalmente mais resistentes; mas os bebés, crianças, pessoas idosas e debilitadas tendem a desidratar com maior facilidade, exigindo rápidos cuidados médicos.

Prevenção

A prevenção da diarreia exige manter hábitos de higiene adequados, como lavar as mãos regularmente com sabão para evitar a transmissão a outras pessoas dos agentes que a podem causar (principalmente nos casos de gastroenterite, uma infeção extremamente contagiosa).

Tratamento

Na maioria dos casos de diarreia, o único tratamento é a reposição dos líquidos perdidos para evitar a desidratação. Deve-se ter cuidado com os alimentos a ingerir, evitando alimentos gordurosos e açucarados e bebidas alcoólicas. Nos casos de infeção, o uso de antibiótico só deverá ser iniciado por prescrição médica.

3.4. Vivência da Sexualidade

Nas últimas décadas ocorreram enormes mudanças na compreensão da sexualidade humana. Cada vez é tratada com maior naturalidade. Contudo, a sociedade ainda revela alguns preconceitos, pois as pessoas sentem dificuldades em conversar sobre sexualidade, especialmente com crianças, jovens e adolescentes.

Segundo a OMS (2002), a sexualidade é um aspeto central do ser humano, ao longo de toda a sua vida, e engloba múltiplos elementos, como: género, identidades e papéis, orientação sexual, intimidade, erotismo e reprodução. A sexualidade é experienciada e expressa através de pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. De salientar que a sexualidade não se limita ao ato sexual. A sexualidade é inerente à vida, pois envolve o nosso corpo, história, costumes, relações afetivas e cultura, sendo construída paulatinamente ao longo de todo o ciclo vital, do nascimento até à morte.

As expressões da sexualidade são determinadas pelo contexto histórico e cultural, sendo alvo de normas morais, religiosas e científicas. Assim, a sexualidade é vivida de diversas formas consoante as sociedades.

Torna-se fundamental a tomada de consciência dos direitos sexuais, bem como a adoção de comportamentos seguros que contribuam para uma vivência da sexualidade mais informada, gratificante, autónoma e responsável.

3.4.1. Planeamento Familiar

O Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (Cairo, 1994) refere que a “saúde reprodutiva” implica que as pessoas sejam capazes de ter uma vida sexual satisfatória e segura e possam decidir quando e com que frequência têm filhos. Implícito está o direito de homens e mulheres serem informados e terem acesso a métodos de planeamento familiar, que sejam seguros, eficazes e aceitáveis; e, ainda, a serviços de saúde adequados, que ofereçam segurança às mulheres durante a gravidez e o parto e permitam aos casais melhores oportunidades de terem crianças saudáveis.



Sabias que...

O Rotavírus, uma das causas mais comuns de diarreia severa, é o vírus responsável por mais de 40% dos internamentos devidos a diarreia de crianças menores de cinco anos. Já existe uma vacina segura e eficaz contra o Rotavírus, mas ainda é difícil obtê-la na maioria dos países em desenvolvimento.

Fonte: UNICEF e OMS (2009)



A saúde sexual (parte da saúde reprodutiva) é, segundo a OMS (2002), um estado de bem-estar físico, mental e social em relação à sexualidade que exige uma abordagem positiva e respeitosa à sexualidade e relações sexuais, bem como a possibilidade de ter prazer e experiências sexuais seguras, livres de coerção, discriminação e violência. A valorização da vida e das relações interpessoais torna-se o grande objetivo da saúde sexual. Os cuidados de saúde reprodutiva constituem, por isso, um conjunto diversificado de serviços, técnicas e métodos que contribuem para a saúde e o bem-estar reprodutivos de mulheres e homens ao longo do seu ciclo de vida.

O planeamento familiar é uma componente fundamental da prestação de cuidados em saúde reprodutiva, pois promove o acesso à informação, métodos de controlo da gravidez não desejada eficazes e seguros, e serviços de saúde que contribuem para a vivência segura e saudável da sexualidade.



Sabias que...

Os 11 Estados-membros do Gabinete Regional para o Sudeste Asiático da OMS são: Bangladesh, Butão, República Democrática Popular da Coreia, República da Índia, República da Indonésia, República das Maldivas, República da União de Myanmar, Nepal, Sri Lanka, Reino da Tailândia, República Democrática de Timor-Leste.

Fonte: sítio eletrónico oficial SEARO/OMS

Segundo o Gabinete Regional para o Sudeste Asiático da OMS, o planeamento familiar contribui para a melhoria da qualidade de vida, prevenindo gravidezes indesejadas e as suas consequências nefastas, como a mortalidade materna e infantil e o aborto inseguro. O planeamento familiar confere um maior leque de opções às mulheres, contribuindo para a diminuição das desigualdades de género e para adoção de comportamentos sexuais mais seguros (por exemplo, a utilização do preservativo como forma de prevenir a gravidez e, simultaneamente, infeções sexualmente transmissíveis).



Sabias que...

Os 11 países membros da Secção Regional do Sudeste Asiático da OMS (SEARO) são responsáveis por mais de um quarto da população mundial. A sua abordagem para responder às necessidades de planeamento familiar dos seus Estados-membros é orientada pelo Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento e pelos Objetivos de Desenvolvimento do Milénio.

Fonte: sítio eletrónico oficial SEARO/OMS

Uma grande parte da população mundial – mais de 1,75 mil milhões – é jovem, com idades compreendidas entre 10 e 24 anos. Segundo a OMS (2011), existem cerca de 350 milhões de adolescentes na Região do Sudeste Asiático (SEAR), que correspondem a cerca de 22% da população dos países que a integram. Os adolescentes são um grupo da população heterogéneo com necessidades determinadas pela idade (início da adolescência, meio e final), sexo (homens/mulheres), estado civil, residência (urbana/rural), nível de escolaridade, nível sócio-económico-cultural e meio ambiente em que estão inseridos.

A vulnerabilidade na adolescência pode ser aumentada pela falta de informação e acesso a serviços relevantes. No Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (Cairo, 1994) esta era uma preocupação emergente, pelo que se definia a necessidade de providenciar serviços e informações que ajudassem os adolescentes a atingir um nível de maturidade necessário para tomar decisões responsáveis, compreender a sua sexualidade, protegê-los de gravidezes indesejáveis, doenças sexualmente transmissíveis e subsequente risco de infertilidade.

As orientações estratégicas do Gabinete Regional do Sudeste Asiático da OMS (SEARO/OMS, 2011) para melhorar a saúde dos adolescentes desta região, vêm reforçar a importância do investimento na educação para a saúde, pois é nesta fase de vida que se prepara uma idade adulta próspera. A negligência da educação para a saúde, em particular da educação sexual, terá sérias repercussões negativas, tanto ao nível da saúde individual, como ao nível económico e de desenvolvimento de uma nação. Algumas das estratégias delineadas foram:

- Maior investimento na educação, saúde (incluindo na saúde reprodutiva e sexual) e desenvolvimento de competências laborais dos adolescentes conduzirá a uma maior produtividade durante os últimos anos de adolescência e na vida adulta.
- Padrões de comportamento adquiridos durante a adolescência (por exemplo, o uso de tabaco, álcool e outras substâncias, hábitos alimentares desadequados e a exposição a conflitos) afetam negativamente a idade adulta. A adolescência pode ser encarada como o momento mais oportuno para impedir a adoção de comportamentos prejudiciais à saúde e, desta forma, contribuir para a poupança através da redução das despesas com tratamentos (atuais e no futuro), e para a produtividade na fase adulta. Disponibilizar serviços apropriados, facultar informações e promover as competências dos adolescentes, constituem meios importantes para reduzir os riscos e vulnerabilidades inerentes a este estágio desenvolvimental.
- Retardar a idade de casamento e capacitar os adolescentes para tomar decisões racionais sobre a parentalidade, com espaçamento adequado entre nascimentos, contribuirá para famílias menores e mais saudáveis, e para um crescimento populacional mais lento (particularmente relevante para os países da região onde o casamento precoce é comum e os níveis de fertilidade permanecem elevados).

Sabias que...

Muitas mortes prematuras entre adultos são, em grande parte, devidas a comportamentos iniciados durante a adolescência.

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS

Sabias que...

Em Timor-Leste, a idade média da primeira relação sexual entre as mulheres do grupo etário dos 25-49 é de 20,9 anos e a idade média da primeira relação sexual entre os homens do mesmo grupo etário é de 23,0 anos, dois anos mais tarde do que entre as mulheres da mesma faixa etária.

Fonte: National Statistics Directorate, Ministry of Finance of Timor-Leste & ICF Macro (2010)

Métodos de Controlo da Gravidez Não Desejada

Os métodos de controlo da gravidez não desejada são processos que permitem reduzir as possibilidades de uma gravidez indesejada, permitindo a vivência da sexualidade de forma saudável e segura.



Sabias que...

O óvulo, após ter sido expulso do ovário, permanece fértil apenas 24 horas. O espermatozoide, após a sua introdução nas vias genitais femininas, tem capacidade para fecundar um óvulo durante 48 a 72 horas.

A utilização destes métodos aumentou em muitas partes do globo, particularmente na Ásia e América Latina, mas continua a ser limitada na África subsariana. Ao nível global, o uso de métodos de controlo da gravidez aumentou de 54% em 1990 para 63% em 2007. Contudo, a OMS estima que 200 milhões de casais nos países em desenvolvimento gostariam de ter controlo sobre o número de filhos, mas não utilizam qualquer método de controlo da natalidade. Entre as razões para tal contam-se:

- Escolha de métodos limitada;
- Acesso limitado a métodos de controlo de gravidez não desejada, especialmente entre os jovens, segmentos mais pobres da população e pessoas solteiras;
- Medo ou experiência de efeitos colaterais;
- Oposição cultural ou religiosa;
- Pouca qualidade dos serviços disponíveis;
- Obstáculos associados às desigualdades de género.



Sabias que...

As relações sexuais, mesmo que seja a primeira vez ou só uma vez, podem ter como consequência a gravidez.

Em Timor-Leste, o relatório “*Demographic and Health Survey (2009-10)*” mostra que 78% das mulheres casadas e 66% dos homens casados conhece pelo menos um método moderno de planeamento familiar. Entre as mulheres casadas, os métodos mais conhecidos são os injetáveis (70%) e a pílula (58%), enquanto para os homens casados são o preservativo masculino (54%) e os injetáveis (46%). O uso de métodos modernos de planeamento familiar duplicou em cinco anos, entre 2002 e 2007, e aumentou quase 50% entre 2007 e 2010. Os métodos de controlo da natalidade modernos são favorecidos em detrimento dos métodos naturais de planeamento familiar. Mais de uma em cada cinco mulheres casadas (22%) usa um método de planeamento familiar, com 21% a usar um método moderno de controlo de gravidez não desejada.

Métodos Naturais e Não Naturais

Para decidir em consciência sobre o método de controlo de gravidez não desejada mais adequado, os indivíduos devem ter acesso a informação, recorrendo a serviços com pessoal técnico habilitado para o aconselhamento, e os meios materiais para o fazer com qualidade.

Os métodos de controlo da gravidez não desejada têm como objetivo impedir que o espermatozoide se una ao óvulo ou que o embrião se implante no útero. Alguns destes métodos, nomeadamente os preservativos, podem ainda ser usados como meio de prevenção das doenças sexualmente transmissíveis.

Os métodos de controlo da gravidez não desejada podem dividir-se em:

Naturais	Não Naturais
Consistem em calcular o período fértil, mediante a auto-observação de sinais e sintomas que ocorrem no organismo feminino ao longo do ciclo menstrual, de modo a evitar que ocorra a fecundação. Assim, durante este período, deverá haver abstinência sexual.	Impedem a gravidez através de dispositivos locais, medicamentos com hormonas sexuais sintéticas ou intervenção cirúrgica. Estes métodos podem ainda classificar-se em métodos mecânicos, químicos e cirúrgicos.

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS, sítio eletrónico oficial da Associação para o Planeamento da Família

Métodos Naturais		
Método	Descrição	Eficácia para prevenir a gravidez (*)
Coito Interrompido	O homem retira o pénis da vagina da sua parceira, e ejacula fora, mantendo o sémen longe dos genitais da mulher.	96% Método pouco eficaz, porque o momento de retirada do pénis é difícil de determinar.
Método Ogino-Knaus ou do Calendário	Método que permite calcular os dias férteis da mulher, através da determinação do momento da ovulação que é relativamente constante, ocorrendo entre 11 a 16 dias antes do início da próxima menstruação.	75% O casal previne a gravidez, evitando o sexo vaginal sem proteção durante os dias férteis, geralmente pela abstinência ou uso do preservativo.
Método da Temperatura	Método que permite calcular o período fértil da mulher, baseado nas alterações da temperatura basal na mulher ao longo do ciclo menstrual. Esta temperatura antes da ovulação permanece baixa e sofre uma subida ligeira na ovulação, aqui permanecendo até ao início da próxima menstruação.	
Método de Billings ou do Muco Cervical	Método que permite calcular o período fértil da mulher, através da auto-observação das características do muco cervical que apresenta transformações específicas ao longo do ciclo menstrual, permitindo identificar a ovulação. O muco cervical, no período fértil, provoca na vulva uma sensação de humidade e lubrificação, apresentando-se transparente, elástico, escorregadio e fluído (semelhante à clara de ovo). Fora deste período, o muco cervical é pegajoso, branco ou amarelo, grumoso, dando sensação de secura da vulva e impedindo que os espermatozoides penetrem pelo canal cervical.	

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS, sítio eletrónico oficial da Associação para o Planeamento da Família

(*) A eficácia indicada para prevenir a gravidez depende da utilização correta e consistente de cada método.

Métodos Não Naturais			
Método		Descrição	Eficácia para prevenir a gravidez (*)
Barreira (impedem a ascensão dos espermatozoides ao útero)	Diafragma	Método de uso feminino que consiste numa cúpula de silicone ou borracha fina com anel de metal flexível que se coloca na vagina cobrindo completamente o colo do útero, antes da relação sexual.	80%
	Dispositivo intrauterino (DIU)	Dispositivo de plástico, com ou sem adição de substâncias metálicas ou hormonais, colocado no interior do útero por técnicos especializados.	> 99%
	Espemicidas	Podem apresentar-se sob a forma de óvulos, supositórios, geleias, cremes ou espumas e devem ser colocados na vagina antes de cada relação sexual.	74%
	Preservativo	Masculino: Consiste num envoltório de látex muito fino colocado sobre o pénis ereto, antes da relação sexual. É de uso descartável. Feminino: Consiste num envoltório de poliuretano fino colocado no interior da vagina. É de uso descartável e mais resistente que o preservativo masculino, com a vantagem de poder ser inserido antes do ato sexual, ficando seu uso sob controlo unicamente feminino. É o método mais eficaz para evitar as infeções sexualmente transmissíveis, sendo a principal forma de prevenir a disseminação da SIDA.	98% (masculino) 90% (feminino)
Hormonais (impedem a ovulação)	Adesivo	Sistema transdérmico (aplicado na pele) composto por adesivo fino que contém hormonas sexuais sintéticas (estrogénios e progestagénios). A aplicação é feita com um adesivo a cada três semanas, deixando uma de intervalo.	> 98%
	Anel vaginal	Anel de plástico, flexível e transparente, introduzido no colo do útero, impregnado de hormonas sexuais sintéticas (estrogénios e progestagénios) que são lentamente libertadas e absorvidas para a corrente sanguínea. É colocado no primeiro dia de menstruação e permanece na vagina por três semanas.	> 99%
	Contracetivos injetáveis	Hormonas sexuais sintéticas injetadas no músculo. Pode variar entre 1-3 meses dependendo do produto injetado.	> 99%
	Implante	Pequenas hastes flexíveis ou cápsulas colocadas debaixo da pele do braço contendo apenas uma hormona sexual sintética (progestagénios). O implante é colocado por um profissional de saúde e tem uma duração de três a cinco anos dependendo do implante.	> 99%
	Minipílula	Comprimidos contendo apenas uma hormona sexual sintética – progestagénios. Pode ser usada durante a amamentação, desde que tomada diariamente sempre à mesma hora.	> 99%
	Pílula combinada	Comprimidos contendo hormonas sexuais sintéticas (estrogénios e progestagénios) em diferentes doses.	> 99%
Cirúrgicos (obstrução da progressão dos espermatozoides e dos óvulos)	Laqueação de trompas	Pequena cirurgia que consiste em bloquear ou cortar as Trompas de Falópio. É um método contraceptivo de carácter permanente, realizado com anestesia. Não afeta o desempenho sexual feminino.	> 99%
	Vasectomia	Pequena cirurgia que consiste em cortar o canal deferente que liga o testículo ao pénis. É um método contraceptivo de carácter permanente realizado com anestesia. Não afeta o desempenho sexual masculino.	> 99%

Contraceção de emergência	Pílula do dia seguinte	Comprimidos contendo hormonas sexuais sintéticas (estrogénios e progestagénios), usadas em doses mais elevadas em situação de urgência (relação sexual não protegida ou falha do método contraceptivo utilizado). Estes contraceptivos não são adequados para uso regular. A contraceção de emergência não é abortiva. Pode atuar de várias formas para prevenir a gravidez, consoante a altura do ciclo menstrual, mas nunca interrompe uma gravidez em curso.	Reduz o risco de gravidez em 60-90%
----------------------------------	-------------------------------	--	--

Fonte: sítio eletrónico oficial da OMS, sítio eletrónico oficial da Associação para o Planeamento da Família

(*) A eficácia indicada para prevenir a gravidez depende da utilização correta e consistente de cada método.

Antes de optar por um método de prevenção da gravidez não desejada, deve marcar-se uma consulta de planeamento familiar ou consultar o médico, pois existem fatores que devem ser analisados, como: idade, estilo de vida, estado da saúde em geral, se tem ou pretende ter mais filhos, necessidade de proteção contra infeções de transmissão sexual. A prevenção da gravidez não desejada deve ser sempre da responsabilidade dos dois parceiros e não apenas do homem ou da mulher.

Métodos de controlo de gravidez não desejada

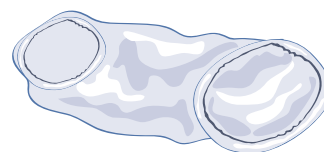
Anel Vaginal



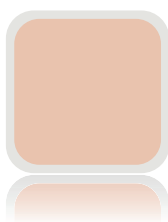
Preservativos masculinos



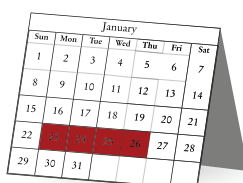
Preservativos femininos



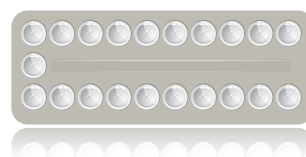
Adesivo



Método do Calendário



Pílula



Injetáveis



Dispositivo intrauterino





Sabias que...

Algumas infecções sexualmente transmissíveis podem existir sem sintomas. Nas mulheres grávidas com sífilis não tratada precocemente, 25% das gestações resultam em natimortos e 14% em mortalidade neonatal. As infecções sexualmente transmissíveis são a principal causa evitável de infertilidade, especialmente em mulheres.

Fonte: sítio eletrônico oficial da OMS



Sabias que...

Em muitos países do SEAR, a prevalência das DSTs é elevada entre os jovens. No Bangladesh, mais de 50% dos doentes que procuraram tratamento em unidades formais eram jovens. Na Tailândia, os novos casos de DSTs entre estudantes aumentaram de 3% em 2000 para 10% em 2004.

Fonte: SEARO/WHO (2011)



Sabias que...

As DSTs facilitam a transmissão do VIH. Como tal, o tratamento imediato das DSTs contribui para a redução do risco de infeção pelo VIH.

Fonte: sítio eletrônico oficial da OMS

3.4.2. Doenças Sexualmente Transmissíveis

As doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) são infecções contagiosas que se transmitem entre pessoas, principalmente através de relações sexuais (vaginais, orais ou anais). Em particular o VIH, a hepatite B e a sífilis, também podem ser transmitidas de mãe para filho, durante a gravidez e o parto, e através de produtos sanguíneos e transferência de tecido.

Segundo estimativas da OMS de 2005, surgem anualmente em todo o mundo 448 milhões novos casos de DSTs curáveis (sífilis, gonorreia, clamídia e tricomoníase) em adultos dos 15 aos 49 anos. O tratamento das DSTs deve ser sempre feito a ambos os parceiros envolvidos na relação sexual.

Apesar de apresentarem causas diferentes, existem alguns sinais e sintomas comuns às DSTs:

- Corrimento vaginal anormal, frequentemente com mau odor;
- Corrimento uretral;
- Presença de edema, vermelhidão, úlceras, verrugas ou vesículas nos órgãos genitais ou à sua volta;
- Dor ou sensação de queimadura ao urinar;
- Dor abdominal inferior;
- Sensação de dor ou queimadura aquando das relações sexuais;
- Febre;
- Infecções oculares neonatais (conjuntivite do recém-nascido de uma portadora de DSTs).

Perante algum destes sintomas, devem-se interromper as relações sexuais e procurar os serviços de saúde. Somente o médico pode fazer exames clínicos e de laboratório para avaliar a medicação adequada a cada DST. Só quando o portador da doença é tratado e usa preservativo é que se interrompe a cadeia de transmissão das DSTs.

A prevenção é um dos aspetos mais importantes quando se fala em DSTs. Os meios mais eficazes para evitar a infeção ou propagação de uma doença sexualmente transmissível são: abstinência de relações sexuais (oral, vaginal ou anal); ter relações sexuais somente dentro de um relacionamento de longo prazo, mutuamente monogâmico, com um parceiro não infetado. Os preservativos masculinos de látex, quando usados consistentemente e

corretamente, são altamente eficazes na redução da transmissão do VIH e outras infeções sexualmente transmissíveis, incluindo gonorreia, infeção por clamídia e tricomoníase.

VIH/SIDA

A síndrome de imunodeficiência adquirida (SIDA) é uma doença causada pela infeção com o Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH). Este vírus introduz-se no organismo humano destruindo o sistema imunitário, anulando a capacidade de defesa em relação a muitas doenças causadas por bactérias, vírus e outros micro-organismos. O VIH pode ficar incubado no corpo humano por tempo indeterminado, sem que manifeste quaisquer sintomas. As pessoas portadoras do VIH denominam-se seropositivas; apesar de não apresentarem sinais da doença, podem transmitir o vírus a outra pessoa.

Sintomas

- Debilidade geral, com perda de peso inexplicável;
- Febre e transpiração continuada;
- Diarreia prolongada;
- Inflamação de gânglios em diferentes partes do corpo, principalmente no pescoço, axilas e virilhas;
- Perturbações respiratórias persistentes e tosse seca;
- Aparecimento de manchas vermelhas e purpúreas na pele e na boca.

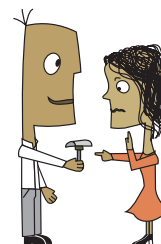
Formas de transmissão do VIH

Relação sexual com penetração (anal, vaginal ou oral) com uma pessoa infetada sem preservativo; partilha de seringas, agulhas, escova de dentes, lâminas de barbear e/ou material cortante com a pessoa infetada pelo VIH; de mãe para o filho durante a gravidez, parto e/ou amamentação (se a mãe estiver infetada).

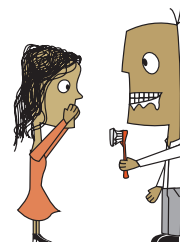
Como não se transmite o VIH?

Picadas de insetos e outros animais; contactos sociais (beijar na face, abraçar ou tocar) e profissionais; utilização de casas de banho públicas; partilha de roupa; brincar com portadores; utilizar os mesmos talheres; tomar banho com portadores ou qualquer outro meio que não envolva sangue, esperma, fluidos vaginais ou leite materno.

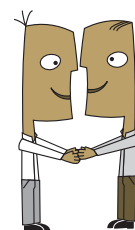
Como se transmite o VIH



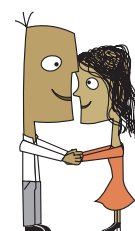
Partilhar lâminas



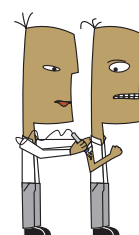
Partilhar escovas de dentes



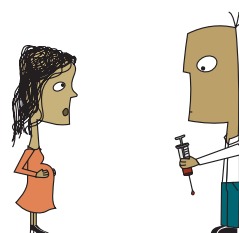
Relações homossexuais



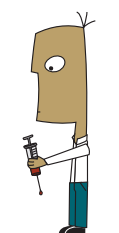
Relações heterossexuais



Tatuagens



Da mãe para o feto

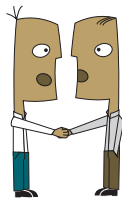


Partilhar seringas

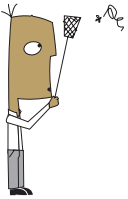
Como não se transmite o VIH



Partilhar loiça



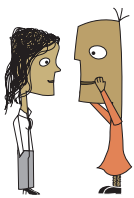
Contactos sociais



Picadas de insetos



Beijar



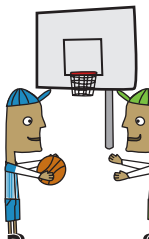
Trocar de roupa



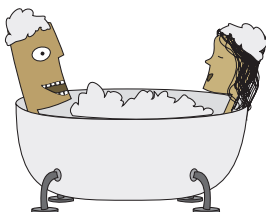
Sexo seguro



WC



Brincar



Banhos e piscinas

Prevenção

As vacinas estão em desenvolvimento, mas ainda nenhuma se revelou eficaz na cura desta doença. A prevenção continua a ser a forma de evitar a infeção pelo VIH. As medidas de prevenção individual são: abstinência da atividade sexual, fidelidade ao parceiro não infetado, uso correto do preservativo em todas as relações sexuais, utilização de seringas e agulhas descartáveis e o uso de luvas no contacto com sangue.

A prevenção depende substancialmente de uma mudança de mentalidades, de um cuidado de si próprio e dos outros, do respeito mútuo e solidariedade entre os indivíduos.

Tratamento

A investigação tem produzido grandes progressos, com o desenvolvimento de medicamentos antirretrovirais. Estes não aniquilam o vírus (VIH), e o seu uso apenas retarda ou impede a reprodução do VIH, contribuindo para a preservação das defesas do organismo.

Sífilis

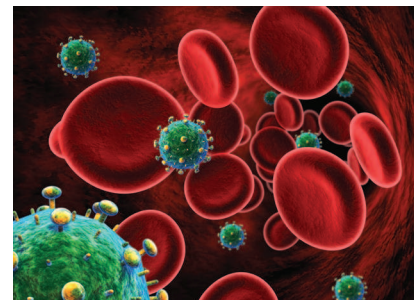
A sífilis é uma DST contagiosa e perigosa, curável se for tratada precocemente. É causada por uma bactéria chamada *Treponema Pallidum*, cujo sintoma mais comum é uma úlcera indolor nos genitais. No entanto, esta bactéria pode atacar qualquer tecido, desde a pele aos ossos, fígado, órgãos genitais e olhos. O maior perigo desta doença reside na possibilidade de alcançar o sistema nervoso e o coração, o que pode conduzir à morte. A bactéria da sífilis apenas precisa de um ambiente quente e húmido para sobreviver.

Sintomas

Esta doença evolui em três fases: sífilis primária, sífilis secundária e sífilis terciária. A lesão da sífilis primária começa como uma pequena zona vermelha saliente que, em poucas horas, se transforma numa úlcera não dolorosa, que se denomina sifiloma ou cancro duro. Geralmente, esta lesão aparece na região próxima dos genitais. Mesmo sem tratamento, a úlcera da sífilis habitualmente desaparece após 3 a 6 semanas, levando à falsa sensação de cura natural. Contudo, este desaparecimento não significa cura.

A sífilis secundária inicia-se com uma erupção cutânea, que costuma aparecer 6 a 12 semanas após a infecção; pode durar pouco tempo ou prolongar-se durante meses. Nesta fase é ainda frequente:

- Condilomas planos – formações salientes na pele, extremamente infecciosas; podem achatar-se e adotar uma cor rosa-escuro ou cinzenta;
- Úlceras na boca;
- Gânglios linfáticos inflamados em todo o corpo;
- Inflamação nos olhos e visão turva;
- Inflamação nos ossos e articulações, que causa muitas dores;
- Inflamação renal;
- Sensação de mal-estar (indisposição), perda de apetite, náuseas, vômitos, fadiga, febre e anemia;
- Queda de pelos em tufos.



Representação tridimensional do VIH na corrente sanguínea.



Representação tridimensional da bactéria Treponema Pallidum.

Nesta etapa, mesmo sem tomar a medicação, os sintomas irão desaparecer e a doença entra numa fase latente que pode durar anos ou a vida toda. Após este período de latência, algumas pessoas desenvolvem a fase mais grave: sífilis terciária. Nesta etapa, a sífilis não é contagiosa e apresenta três tipos principais de sintomas: grandes lesões ulceradas que cicatrizam de forma gradual, deixando cicatrizes; lesões da artéria aorta conduzindo a insuficiência cardíaca; lesões do sistema nervoso.

Formas de transmissão

A transmissão, em geral, ocorre por via sexual durante a fase primária ou secundária da doença, principalmente se houver lesões ativas nos órgãos sexuais. Nas fases mais avançadas, a sífilis pode ser transmitida pelos beijos ou pelo toque se houver lesões na pele ou na boca. Existe ainda a possibilidade de transmissão de mãe para filho durante a gravidez, quando a mãe se encontra contaminada pelo *Treponema Pallidum*. Esta forma é apelidada de sífilis congénita.

Prevenção

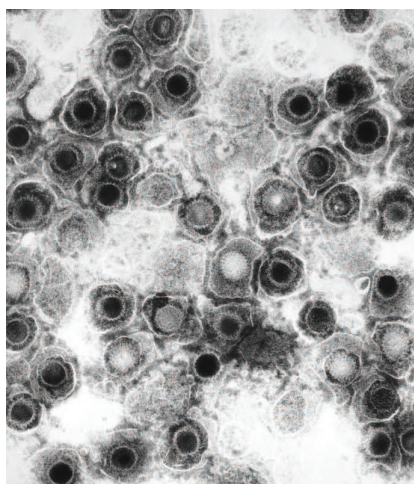
As medidas de prevenção são: abstinência da atividade sexual, fidelidade ao parceiro não infetado, uso correto do preservativo em todas as relações sexuais e realização de análises antes e durante a gravidez.

Tratamento

O tratamento é feito com antibióticos, prescritos pelo médico. Enquanto o tratamento não estiver terminado, as pessoas com sífilis nas fases primária e secundária devem evitar o contacto sexual, visto serem as fases de contágio da doença. Uma pessoa que tenha sido curada de sífilis não fica imune e pode voltar a sofrer uma infeção.

Herpes Genital

Herpes genital é uma DST provocada pelo vírus Herpes simplex tipo 1 (HSV-1) e tipo 2 (HSC-2), que se manifesta por uma erupção dolorosa (bolhas) nos órgãos genitais. É uma doença que não tem cura, existindo medicamentos que aliviam as dores.



O vírus Herpes simplex visualizado através de um microscópio eletrónico de transmissão.

Sintomas

Embora algumas pessoas infetadas por herpes não apresentem sintomas, podem transmitir a infeção. Os sintomas mais frequentes são:

- Sintomas idênticos à gripe: febre, dores musculares, dor de cabeça e fadiga;
- Vesículas dolorosas (bolhas) nos genitais, coxas e nádegas;
- Corrimento vaginal;
- Dor e dificuldade para urinar;
- Dor durante a relação sexual;
- Prurido na região anal ou genital;
- Sensibilidade e crescimento de caroços com pus na virilha.

Formas de transmissão

Transmite-se por contacto sexual com alguém que tenha infeção genital pelo vírus Herpes simplex.

Prevenção

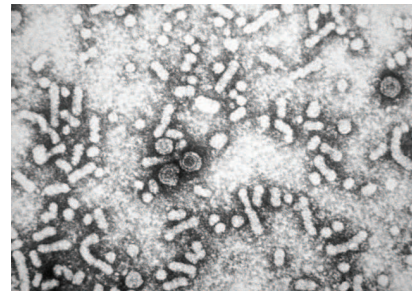
O método de prevenção mais seguro é a abstinência da atividade sexual ou fidelidade ao parceiro não infetado. Como as vesículas podem aparecer nas áreas genitais (homem e mulher) não cobertas pelo preservativo de látex, este método não garante proteção contra o herpes genital.

Tratamento

Atualmente ainda não há cura para o herpes genital. O tratamento visa reduzir os sintomas, com antivirais prescritos pelo médico.

Hepatite B

A hepatite B é uma doença infecciosa provocada pelo vírus da Hepatite B (VHB) e constitui a mais perigosa das hepatites. Este vírus infeta o fígado, dando origem a infeções que podem ser agudas ou crónicas. A hepatite B aguda pode durar algumas semanas ou meses e curar-se de forma espontânea. A hepatite B crónica é uma doença que pode durar toda a vida e dar origem a doenças hepáticas graves, incluindo cancro do fígado. O VHB pode sobreviver fora do organismo mais de uma semana, resistindo a alguns desinfetantes.



Vírus da Hepatite B.

Sintomas

Os sintomas mais comuns são: febre, mal-estar, náuseas, dor abdominal, perda de peso, dor nas articulações e erupções na pele. Mais tarde, nalgumas pessoas, pode aparecer icterícia (pele e olhos adquirem a cor amarela), a urina tornar-se escura e as fezes mais claras do que habitual. A hepatite crónica pode não apresentar quaisquer sintomas específicos. Apenas 30% das pessoas com hepatite B têm sintomas.

Formas de transmissão

O vírus da Hepatite B transmite-se, não só por via sexual (através do sêmen e secreções vaginais), mas também através do sangue e de outros fluidos corporais (que tenham estado em contacto com sangue infetado), tais como saliva, urina, fezes e lágrimas. Outra forma de contágio é de mãe para filho através da placenta.

Prevenção

Para a prevenção da hepatite B existe uma vacina com eficácia de 95%. Para os indivíduos não vacinados, as medidas de proteção passam pela abstinência da atividade sexual, fidelidade ao parceiro não infetado, uso correto e consistente de preservativo, uso de luvas quando em contacto com sangue ou objetos com sangue e não partilha de objetos de uso pessoal cortantes ou perfurantes, como por exemplo, lâminas de barbear, tesouras ou alicates de unha, escovas de dentes, entre outros.



Enfermeira da Marinha dos Estados Unidos administra a vacina contra a hepatite B.



Subtema 3.1. Organização do Sistema de Saúde

Atividade 3.1. Qual é o meu Conceito de Saúde?

Expressa a tua visão pessoal sobre o conceito de “saúde”, e que elementos influenciam, direta ou indiretamente, o teu estado de saúde. Elabora uma lista com os aspetos que te pareçam mais relevantes. Em seguida, pesquisa no Manual do Aluno e na Internet o conceito de saúde apresentado pela OMS. Realiza um pequeno debate sobre esta temática com os teus colegas, relacionando a vossa visão pessoal com o que leram.

Atividade 3.2. Indicadores de Saúde

Junta-te com os teus colegas em pequenos grupos. Façam uma pesquisa bibliográfica em livros, revistas, jornais ou na Internet sobre indicadores de saúde (por exemplo: taxa mortalidade infantil, taxa de mortalidade materna, esperança média de vida). Pesquisa os dados estatísticos disponíveis no sítio eletrónico da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o território timorense e quais os fatores que influenciam esse indicador. No final, apresentem a vossa análise à turma.

Atividade 3.3. Funções da OMS

Analisa os seguintes textos sobre a OMS (disponíveis no sítio eletrónico oficial da OMS): “*Working for health: an introduction to the World Health Organization*” e o “Projeto do Décimo Primeiro Programa-Geral de Trabalho para 2006-2015: resumo”. Após a leitura e análise individual, identifica as funções da OMS e o contributo desta organização na melhoria dos problemas sanitários do mundo. Poderás construir, em conjunto com os teus colegas, uma listagem a colocar num local visível, por exemplo, no quadro ou noutro suporte.

Atividade 3.4. Serviços de Saúde em Timor-Leste

Organizados em grupos, pesquisem informação sobre a cobertura do Sistema Nacional de Saúde de Timor-Leste de forma a identificarem as principais características dos serviços hospitalares e comunitários (metade dos grupos formados pesquisa sobre os serviços hospitalares e a outra metade debruça-se sobre os serviços comunitários). Tendo por base o Jornal da República, analisa a lei que regula o Serviço Nacional de Saúde e enumera as suas principais características. Apresenta uma opinião crítica acerca do Serviço Nacional de Saúde de Timor-Leste. No final, cada grupo apresenta o trabalho resultante da pesquisa. Poderão utilizar fontes bibliográficas (livros, jornais, relatórios, Internet) ou dirigirem-se a organismos oficiais do Governo ou serviços prestadores de cuidados de saúde para obterem estas informações.

Atividade 3.5. Uma Estratégia de Atuação

Em pequenos grupos, identifiquem os principais problemas sanitários do país e da vossa comunidade. Poderão realizar entrevistas a profissionais de saúde para delinear possíveis intervenções. Organiza com os teus colegas um pequeno debate, tendo como moderador e dinamizador o teu professor, e comentem os resultados obtidos nas entrevistas e as estratégias de intervenção propostas. Poderás consultar o Plano Estratégico de Desenvolvimento de Timor-Leste (2011-2030).

Atividade 3.6. Jornal de Saúde da Turma

Propomos-te criar um jornal de parede para afixar na escola em local de fácil acesso a toda a comunidade escolar. Será dedicado à apresentação dos temas mais importantes abordados em cada subtema da unidade temática “Saúde Individual e Comunitária”. Organiza os artigos a publicar no jornal, combinando textos escritos e elementos gráficos, como desenhos, imagens, fotografias. O nome do jornal deverá ser escolhido em conjunto pela turma, que deve contribuir para a realização deste projeto. Podes recorrer à colaboração de professores de outras disciplinas. Os artigos a publicar deverão ser supervisionados pelo professor da disciplina e devem ser realizados no final de cada subtema.

Subtema 3.2. Promoção da Saúde

Atividade 3.7. Promoção da Saúde Mental

Divididos em pequenos grupos, pesquisem fontes bibliográficas e/ou consultem sítios eletrónicos na Internet para obter informação sobre os fatores de risco associados à doença mental. No final, apresentem a informação à comunidade escolar, sob a forma de cartazes ou panfletos, com o objetivo de sensibilizar os jovens para a importância da promoção da saúde mental.

Atividade 3.8. Higiene Pessoal e Alimentar

Propomos-te que com os teus colegas formes dois grupos: “Grupo Higiene Pessoal” e “Grupo Higiene Alimentar”. Cada grupo fica responsável pela pesquisa e apresentação de um tema. Realizam um teste escrito para aplicar ao outro grupo após a apresentação da temática do vosso grupo. Os temas são Higiene Alimentar e Higiene Pessoal. Devem pesquisar em diversas fontes, como textos, livros, jornais, revistas ou na Internet. Posteriormente, cada grupo tem a responsabilidade de corrigir o teste que aplicou, com o objetivo de promover a discussão e o esclarecimento de dúvidas. O vosso professor terá um papel de avaliador, mediador e facilitador da realização do trabalho.

Atividade 3.9. Importância da Vacinação

Recolhe informação, individualmente ou em grupo, junto das entidades oficiais de saúde, sobre a importância da vacinação e qual o plano de vacinação em vigor no território nacional. Constrói com os teus colegas um panfleto ou desdobrável com o plano de vacinação e a sua importância na prevenção da doença. Após supervisão do professor, este panfleto pode ser distribuído na comunidade.

Atividade 3.10. Pensar em Mudar

O tabagismo, o alcoolismo e a toxicodependência são os temas para a realização de um trabalho de grupo. Dividam a turma em 3 grupos ficando cada grupo responsável pela apresentação de um tema com a moderação do professor, dando ênfase aos problemas individuais, familiares e sociais a que estes comportamentos conduzem. Poderão recorrer a relatórios elaborados pela OMS, profissionais de saúde que trabalham nestas áreas e testemunhos de indivíduos que vivenciam ou vivenciaram estes problemas.

Subtema 3.3. Doenças Tropicais

Atividade 3.11. Elabora um Cartaz de Prevenção

Faz uma pesquisa, individualmente ou em grupo, junto de profissionais de saúde acerca das doenças tropicais. O objetivo é promover campanhas de sensibilização que envolvam a tua comunidade. Nesse sentido, podes elaborar cartazes e afixá-los em locais públicos. Solicita a ajuda do teu professor para orientar os trabalhos de grupo e obter o melhor resultado possível.

Subtema 3.4. Vivência da Sexualidade

Atividade 3.12. O que é a Sexualidade?

Junto com os teus colegas realiza uma atividade de “tempestade de ideias” expressando o que é para ti a sexualidade (a participação é voluntária). O professor modera e anota, no quadro, as diversas ideias. No final, definam o vosso conceito de sexualidade, compreendendo as várias vertentes.

Atividade 3.13. Planeamento Familiar

Com os teus colegas, realiza uma pesquisa sobre planeamento familiar em documentários, jornais, revistas, documentos disponíveis na Internet, ou mesmo no teu Manual do Aluno de Cidadania e Desenvolvimento Social. Regista a informação que consideres pertinente para apresentar na sala de aula. Realiza com a tua turma um pequeno debate sobre a importância do planeamento familiar. Podem incidir nos seguintes temas: mortalidade infantil, mortalidade no parto, gravidez na adolescência, crenças religiosas, métodos de controlo da gravidez não desejada, dificuldades na implementação do planeamento familiar.

Atividade 3.14. As Minhas Dúvidas

Escreve as tuas dúvidas sobre as doenças sexualmente transmissíveis numa folha de papel e coloca-a dentro de uma caixa de cartão, sem identificação, para garantir o anonimato. Posteriormente, o teu professor ou um profissional de saúde convidado irá esclarecer essas dúvidas.

Glossário

Abstinência sexual - ato de se privar de relações sexuais.

Anemia - diminuição dos níveis de hemoglobina na circulação sanguínea. A hemoglobina é uma proteína que contém ferro, presente nos glóbulos vermelhos (eritrócitos) e tem a função vital de transportar o oxigênio dos pulmões para as células.

Antibióticos - substâncias químicas, naturais ou sintéticas, que têm a capacidade de impedir a multiplicação de bactérias ou de as destruir, sem ter efeitos tóxicos para o ser humano ou animal.

Antivirais - medicamentos usados para as infecções causadas por vírus, interferindo com os processos de replicação (reprodução) do vírus.

Cancro do fígado - tumor maligno que se forma no fígado. A hepatite B é responsável por 80% dos cancros hepáticos primários a nível mundial.

Desidratação - insuficiência de água no organismo que pode decorrer da escassa ingestão ou de perdas excessivas de água do corpo.

Medicina baseada na evidência - uso consciencioso e criterioso da melhor evidência atual relativa à pesquisa clínica sobre o tratamento de doentes. É o processo de pesquisa sistemática, validação e aplicação dos dados da investigação atual como base para a tomada de decisões clínicas.

Mortalidade neonatal - número de óbitos de crianças com menos de 28 dias de idade por 1000 nados vivos.

Muco cervical - secreção produzida no colo do útero através das criptas cervicais que, por ação hormonal, apresenta transformações características ao longo do ciclo menstrual, possibilitando a identificação do processo ovulatório.

Natimorto - denominação dada ao feto que morreu dentro do útero ou durante o parto.

Odontologia - ciência que estuda o sistema mastigatório, com ênfase no principal componente (os dentes), no sentido da recuperação e prevenção das doenças da boca.

Rotavírus - vírus tido como uma das principais causas de diarreia grave em crianças e jovens. É um dos diversos vírus que causam infeções chamadas de gastroenterite.

Saneamento do meio - controlo dos fatores do meio físico do ser humano que exercem efeito prejudicial sobre seu bem-estar físico, mental ou social.

Sexo - refere-se às características biológicas que definem os seres humanos do sexo feminino ou masculino.

Sistema imunitário - todos os mecanismos pelos quais um organismo multicelular se defende de invasores externos, como bactérias, vírus, protozoários ou fungos.

Stresse pós-traumático - perturbação psicológica classificada dentro do grupo das perturbações de ansiedade, que ocorre como consequência da exposição a um evento traumático.

Bibliografia

- Buss, P. M. (2000). Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5 (1), 163-177.
- Comissão de Acolhimento Verdade e Reconciliação de Timor-Leste (2005). *Chega! Relatório da Comissão de Acolhimento, Verdade e Reconciliação (CAVR) de Timor-Leste, Resumo Executivo*. Díli: CAVR.
- Comissão para os Determinantes Sociais da Saúde (2010). *Redução das desigualdades no período de uma geração. Igualdade na saúde através da ação sobre os seus determinantes sociais. Relatório Final da Comissão para os Determinantes Sociais da Saúde*. Genebra: Organização Mundial da Saúde.
- Comunidade dos Países de Língua Portuguesa & ONUSIDA-Brasil (2010). *Epidemia de VIH nos países de língua oficial portuguesa: Situação atual e perspetivas futuras rumo ao acesso universal à prevenção, tratamento e cuidados*. Lisboa: CPLP.
- Direção-Geral da Saúde do Ministério da Saúde (2002). *A Vacinação e a sua história. Cadernos da Direção-Geral da Saúde*, 2, 3-7.
- Direção-Geral da Saúde, Divisão de Saúde Materna, Infantil e dos Adolescentes (2001). *Saúde Reprodutiva: Planeamento familiar*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations & World Health Organization (1992). *International Conference on Nutrition. Final Report of the Conference*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- League of Nations (1931). *Health Organisation*. Geneva: Information Section.
- Ministério da Saúde, Timor-Leste (2005). *National Mental Health Strategy for a mentally healthy Timor-Leste*. Díli: Ministério da Saúde.
- Ministério da Saúde, Timor-Leste (s.d.). *Strengthen communities in the area of health through SISCa: Servisu Integradu da Saúde Comunitária (Integrated Community Health Services)*. Díli: Ministério da Saúde.
- National EPI, Department of Maternal and Child Health (2009). *Comprehensive multiyear plan for immunization activities 2009–2013*. Díli: Ministry of Health, Government of Timor-Leste.
- National Statistics Directorate, Ministry of Finance of Timor-Leste, & ICF Macro (2010). *Timor-Leste Demographic and Health Survey 2009–10*. Díli: NSD & ICF Macro.
- Observatório Europeu da Droga e da Toxicodependência (2005). *Relatório Anual 2005: A evolução do fenómeno da droga na Europa*. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias.
- Organização das Nações Unidas (1994). *Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento*. Cairo: Organização das Nações Unidas.
- Organização Mundial de Saúde & Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006). *Cinco chaves para uma alimentação mais segura: Manual*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.
- Organização Mundial de Saúde (2005). *Projeto do Décimo Primeiro Programa-Geral de Trabalho para 2006-2015: resumo*. RC/2005/2. Genebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (2011). *Estadísticas Sanitarias Mundiales 2011*. Ginebra: OMS.
- Pinto, J. (2011). *Direito à Alimentação e Segurança Alimentar e Nutricional nos Países da CPLP: Diagnóstico de Base*. Lisboa: CPLP.
- Prüss-Üstün A. & Corvalán C. (2006). *Preventing disease through healthy environments. Towards an estimate of the environmental burden of disease*. Geneva: World Health Organization.
- SEARO/WHO (2007). *Adolescent health: Timor-Leste. Fact Sheet*. New Delhi: WHO.
- SEARO/WHO (2011). *Strategic directions for improving adolescent health in South-East Asia Region*. New Delhi: WHO.
- Secretaria de Vigilância em Saúde, Ministério da Saúde (2006). *Saúde e prevenção nas escolas: Guia para a formação de profissionais de saúde e de educação*. Brasília: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde.
- UNESCO (2011). *UNESCO'S strategy for VIH and AIDS*. Paris: UNESCO.
- UNICEF & WHO (2009). *Diarrhoea: Why children are still dying and what can be done*. New York: UNICEF/WHO.
- UNICEF (2009). *Soap, toilets and taps: A foundation for healthy children. How UNICEF supports water, sanitation and hygiene*. New York: UNICEF.
- United Nations (2010). *The Millennium Development Goals Report, 2010*. New York: United Nations.
- United Nations Environment Program, United Nations Children's Fund & World Health Organization (2002). *Children in the new millennium: Environmental impact on health*. Geneva: UNEP, UNICEF & WHO.
- United Nations Office on Drugs and Crime (2011). *World drug report 2011*. Vienna: Division for Policy Analysis and Public Affairs UNODC.
- WHO (2002). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health*. Geneva: WHO.

WHO (2006). *Engaging for Health: 11th General Programme of Work, 2006-2015. A Global Health Agenda*. Geneva: WHO.

WHO (2007). *Working for health: An introduction to the World Health Organization*. Geneva: WHO.

WHO (2010). *Global Strategy to reduce the harmful use of alcohol*. Geneva: WHO.

WHO (2010). *Mental health and development: Targeting people with mental health conditions as a vulnerable*. Geneva: WHO.

WHO (2011). *Global status report on alcohol and health*. Geneva: WHO.

WHO (2011). *Report on the global tobacco epidemic, 2011: Warning about the dangers of tobacco*. Geneva: WHO.

WHO (2011). *Sexual and reproductive health core competencies in primary care: attitudes, knowledge, ethics, human rights, leadership, management, teamwork, community work, education, counselling, clinical settings, service, provision*. Geneva: WHO.

WHO (2011). *World Malaria Report*. Geneva: WHO.

WHO (2012). *Global report: Mortality attributable to tobacco*. Geneva: WHO.

WHO, US Centers for Disease Control and Prevention (CDC), & IMMUNIZATIONbasics (2008). *WHO Recommendations for Routine Immunization: A User's Guide to the Summary Tables*. Geneva: World Health Organization.

Documentos:

Carta de Ottawa, Promoção da saúde nos países industrializados, 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, Ottawa, Canadá, 17 – 21 de novembro de 1986.

Constituição da Organização Mundial de Saúde, assinada a 22 de julho de 1946, ratificada em 7 de abril de 1948.

Constituição da República Democrática de Timor-Leste, aprovada pela Assembleia Constituinte, em 22 de março de 2002.

Convenção Quadro sobre Controlo do Uso do Tabaco, adotada pelos Países membros da OMS a 21 de maio de 2003.

Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, aprovada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 6 de dezembro de 2006.

Declaração de Alma-Ata, Saúde para todos no ano 2000, Conferência Internacional sobre Cuidados de Saúde Primários, Alma-Ata, Cazaquistão, URSS, 12 de setembro de 1978.

Lei do Sistema de Saúde de Timor-Leste, República Democrática de Timor-Leste, Parlamento Nacional, Lei n.º 10/2004 de 24 de novembro.

Plano Estratégico de Desenvolvimento 2011-2030, versão submetida ao Parlamento Nacional, Díli.

Recursos Digitais

Assistência Médica Internacional (AMI)

www.ami.org.pt

Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

www.adeb.pt

Associação para o Planeamento da Família

www.apf.pt

Banco Mundial

www.worldbank.org

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov

Comissário para o Apoio à Transição em Timor-Leste (Relatório sobre Financiamento a ONG e Organismos de Apoio ao Desenvolvimento)

www.comissario-timor.gov.pt

Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

www.dgicd.min-edu.pt

Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)

www.unicef.pt

Gabinete Regional do Sudeste Asiático da Organização Mundial de Saúde

www.searo.who.int

GAVI Alliance

www.gavialliance.org

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

www.insa.pt

Ministério da Saúde de Portugal

www.min-saude.pt

Nações Unidas

www.un.org

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Prémio Nobel

www.nobelprize.org

Projeto “UPA Informa” – Instituição Particular de Solidariedade Social “Encontrar+se”

upainforma.encontrarse.pt

United Nations Environment Program

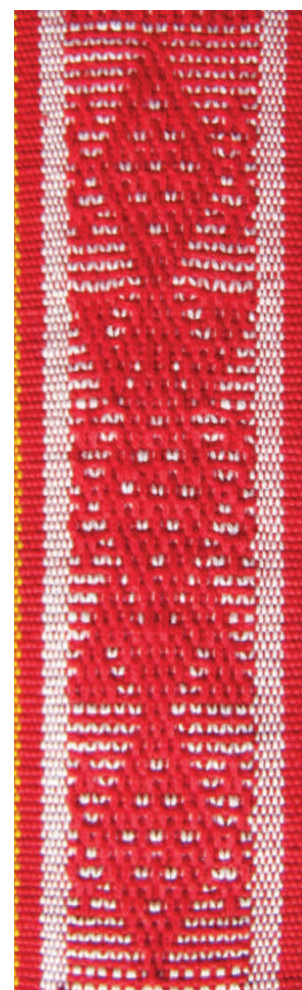
www.unep.org

O B J E T I V O S

Os padrões de consumo excessivos e irresponsáveis colocam desafios à sustentabilidade da vida humana. Tomar decisões conscientes e éticas no que respeita às opções de consumo dos cidadãos é fundamental para adotar estilos de vida sustentáveis que promovam o desenvolvimento equilibrado de uma sociedade global.

O primeiro subtema aborda as características da sociedade de consumo e a noção de consumidor cívico, discutindo os seus direitos e deveres, bem como as decisões de consumo. O segundo subtema aprofunda a noção de desenvolvimento sustentável nas suas componentes social, ambiental e económica e o terceiro apresenta um conjunto de formas de consumo responsável e de estilos de vida sustentáveis.

Nesta unidade vais ainda encontrar vários exercícios que te ajudam a questionar os padrões de consumo atuais e a consolidar uma prática de consumo responsável e sustentável.



4. Consumo e Sustentabilidade

110 4.1. Sociedade de Consumo

110 4.1.1. Sociedade de Consumo

111 4.1.2. Publicidade

112 4.1.3. Consumo e Globalização

114 4.1.4. Consumismo e Consumerismo

115 4.1.5. Consumidor Cívico

116 4.1.6. Direitos e Deveres do Consumidor

117 4.1.7. Escolhas do Consumidor

119 4.2. Desenvolvimento Sustentável

119 4.2.1. Desenvolvimento Sustentável

122 4.2.2. Ética da Responsabilidade

123 4.3. Consumo Responsável e Estilos de Vida Sustentáveis

123 4.3.1. Comércio Justo

125 4.3.2. Turismo Ético

125 4.3.4. Permacultura

128 4.3.5. Poupança



4.1. Sociedade de Consumo

O tipo de organização social que atualmente apelidamos de Sociedade de Consumo surgiu na segunda metade do século XX. O seu desenvolvimento ocorreu sobretudo nos países mais desenvolvidos, mas teve impactos um pouco por todo o mundo. A globalização foi o grande fator que contribuiu para a disseminação desses impactos, ao esbater as fronteiras físicas que separam os territórios.

A Sociedade de Consumo caracteriza-se pelo consumo massivo de bens e serviços, contando com o auxílio da publicidade para divulgação e incentivo à sua aquisição pelos consumidores. Os consumidores são atores cruciais na Sociedade de Consumo, com um papel determinante na economia. Tomar consciência desta realidade e do papel dos consumidores é uma condição elementar para os cidadãos tomarem decisões éticas e responsáveis e assegurar o futuro das próximas gerações.

4.1.1. Sociedade de Consumo

O consumo é um ato vulgar que faz parte do nosso quotidiano. Adquirimos bens ou serviços com o objetivo de melhorar o nosso bem-estar. Todavia, o consumo pode assumir múltiplas formas e significados, consoante os interesses de cada pessoa e as especificidades (como a cultura e o clima) da região.



Ilustração de um motim de trabalhadores de uma mina perto de Charleroy, Bélgica (1868).



Sabias que...

A Revolução Industrial substituiu os sistemas de produção artesanais por sistemas de produção em massa, tornando possível produzir mais em menos tempo. Por exemplo, em 1913 um operário precisava em média de 12,5 horas para produzir o chassis de um carro; e em 1914 demorava 1,5 hora.

Fonte: Organização Worldwatch Institute (2004) citado por Leonard (2010)

A **Revolução Industrial**, no século XVIII, constituiu um marco histórico na evolução dos padrões de consumo: alterou o sistema de produção, aumentou o poder de compra dos consumidores através do trabalho remunerado, gerou abundância de produtos a preços mais acessíveis e melhorou as condições de vida da população. A partir daí, o desenvolvimento industrial progressivo aperfeiçoou os sistemas de produção, permitindo produzir cada vez mais, em menos tempo e com menor custo.

A partir de 1950, vários fatores favoreceram a massificação do consumo, em particular: término das duas guerras mundiais, aumento da natalidade e esperança média de vida, e expansão dos direitos dos cidadãos na educação, saúde e alimentação. Foi nesta conjuntura que surgiu a noção de Sociedade de Consumo, definida como uma sociedade com elevado desenvolvimento industrial e capitalista, na qual existe um consumo excessivo (além do necessário à sobrevivência) de bens e serviços.

A produção em massa e o uso intensivo dos recursos naturais, sem adequado planeamento, gerou desequilíbrios na sociedade, ambiente e economia. Com a saturação do mercado pela produção em massa, as empresas passaram a apostar na diversificação de produtos e serviços. A publicidade, desde sempre usada para divulgar as características dos produtos, passou a ser usada como instrumento de apelo ao consumo assente em estudos sobre as escolhas dos consumidores.

4.1.2. Publicidade

O termo publicidade designa as mensagens impressas ou difundidas que visam, junto de potenciais clientes, informar, divulgar e persuadir, com fins comerciais, sobre um produto ou serviço, uma marca ou organização.

Através da publicidade transmitem-se as funcionalidades do produto (por exemplo, “ter um telemóvel é útil pois permite contactar várias pessoas”) e disseminam-se valores (por exemplo, “ter um telemóvel ajuda a falar com a família”). Com o aumento da concorrência, os anúncios passaram a apostar mais na transmissão de valores, porque um produto não é adquirido apenas pela utilidade, mas também pelo que representa (por exemplo, proporciona bem-estar e pertença). Por isso, as empresas de publicidade recrutam profissionais que conhecem o comportamento humano (como psicólogos e/ou neurocientistas) e recorrem aos consumidores para compreender melhor as decisões de quem compra e influenciar as suas escolhas.

A publicidade tem sido alvo de vários estudos e debates que lhe associam diversas vantagens e desvantagens:

Sabias que...

O termo publicidade vem do latim *publicus* e significa tornar público um produto, um facto ou uma ideia.



Poster publicitário da década de 1890.

Vantagens

- . Informa e ajuda a identificar os produtos disponíveis no mercado;
- . Promove a diversidade de produtos, aumentando as possibilidades de escolha;
- . Divulga as novidades do mercado e promoções;
- . Incentiva a concorrência;
- . Constitui uma fonte de financiamento da comunicação de massas (como a televisão).

Desvantagens

- . Persuade o consumidor a comprar;
- . Apela ao consumo massivo sem se preocupar, muitas vezes, com o impacto no meio ambiente;
- . Encarece o preço dos produtos, pois ao custo de produção do produto acrescenta as despesas com publicidade;
- . Pode gerar necessidades supérfluas no consumidor (por exemplo, substituir um produto ainda funcional por outro de modelo mais recente);
- . Pode transmitir mensagens incorretas e gerar frustração (por exemplo, anunciar cosméticos que garantem resultados imediatos).



Sabias que...

Em média, um americano passa cerca de 1 ano da sua vida a ver anúncios.

Fonte: Elgin (s.d.) citado por Leonard (2010)



Nos últimos anos, a publicidade apresenta uma tendência crescente a nível mundial, muito impulsionada pelo desenvolvimento dos meios de comunicação de massas (como a televisão e a Internet). A sua função relaciona-se com a necessidade de manter níveis de consumo que assegurem o desenvolvimento económico. Ou seja, a publicidade, ao incentivar ao consumo, gera mais vendas; quando ocorrem mais vendas obtém-se mais rendimentos, o que aumenta a capacidade de oferta; em consequência, torna-se necessária mais publicidade para incentivar ao consumo; e o **ciclo** continua. De um ponto de vista económico, este ciclo tem sido funcional, contudo emergem duas questões: qual o impacto sobre o meio ambiente? É possível conciliar incentivos ao consumo para promover o crescimento económico com a moderação em prol da sustentabilidade ambiental?



Proposta de Atividade

E tu, o que pensas sobre este dilema? O desenvolvimento económico é conciliável com a sustentabilidade ambiental? O que podemos fazer para resolver esta situação?

4.1.3. Consumo e Globalização

A globalização surgiu entre os séculos XV e XVII, quando se iniciaram as primeiras explorações marítimas e se estabeleceram relações comerciais entre a Ásia, Europa, África e América. O processo de mundialização da economia, em virtude da abertura das economias e das fronteiras às trocas comerciais internacionais, lançou os primeiros alicerces do processo que viria a ser reconhecido como globalização na segunda metade do século XX, impulsionado pelo desenvolvimento dos transportes e telecomunicações.

O termo globalização surgiu para designar o processo de mundialização da economia mas expandiu-se passando a integrar também a transmissão de valores e a interdependência das relações sociais, políticas, económicas e culturais a nível mundial. Para tal, contribuiu a intensificação das relações financeiras internacionais e da circulação de pessoas, conhecimentos e informação. A globalização permitiu criar um mercado global que facilitou a livre circulação de pessoas e bens, como se as fronteiras que separam os territórios deixassem de existir e habitássemos um espaço comum. Hoje, por exemplo, um fenómeno político num determinado país (como a mudança de governo) pode ter influência no regime político de outro país ou despoletar movimentos de contestação social.

A globalização alterou as relações sociais, políticas, económicas e culturais a nível mundial e trouxe enormes desafios e oportunidades. Entre os principais desafios da globalização está a diminuição da soberania dos

Estados. Os governos têm vindo a perder poder sobre as decisões ligadas à economia, terreno conquistado pelas empresas transnacionais, agências financeiras privadas e estruturas intergovernamentais. Os critérios económicos, ligados à produtividade e competitividade, passaram a sobrepor-se muitas vezes aos critérios sociais (por exemplo, condições de trabalho dignas) e ambientais (como o respeito pela biodiversidade). Além disso, com a liberalização do comércio internacional, as empresas transnacionais tendem a deslocalizar-se para países onde os custos de produção são mais baixos (devido aos baixos salários, à legislação laboral menos rigorosa e à quase inexistência de medidas de proteção do ambiente), contribuindo para o aumento das assimetrias entre países mais ricos e mais pobres. Outro desafio associado à globalização está na generalização do risco, potenciada pela interdependência das relações humanas, pois a ação de um indivíduo ou comunidade pode ter efeitos na vida de outros, em territórios e momentos distintos. A este propósito, Ulrich Beck, sociólogo alemão, desenvolveu o conceito de “sociedade de risco”, em meados da década de 1980, para alertar sobre os riscos a que as sociedades atuais estão sujeitas, nomeadamente riscos de carácter tecnológico e ambiental, referindo-se em particular às consequências da industrialização, os quais são induzidos pela ação humana mas não são passíveis de serem controlados pela ciência. Por exemplo, a diminuição da camada do ozono, a modificação genética dos alimentos (transgénicos), a poluição ambiental e as ameaças nucleares ilustram algumas das novas formas de risco, cujos efeitos são cada vez mais globais.



O processo de globalização interliga países e pessoas de diferentes regiões do mundo.

Todavia, a globalização também trouxe benefícios. O principal está na construção de um sentido de cidadania global. Os cidadãos têm poder sobre o consumo e podem ser mais críticos em relação aos produtos que adquirem, procurando informar-se sobre as condições em que são produzidos e os impactos sobre o meio ambiente. Desta forma, podem optar por produtos que dignifiquem os trabalhadores e respeitem o ambiente, bem como denunciar situações que o comprometam.

Além disso, com a abertura das fronteiras e o desenvolvimento das telecomunicações, especialmente a Internet, tornou-se possível aceder a mais informação e conhecimento, outras culturas e tradições. A globalização impulsionou mudanças no plano tecnológico, favorecendo a inovação e criatividade na produção de bens e serviços, e no plano social e político, potenciando a liberdade, democracia e desenvolvimento. A

globalização mudou a nossa forma de ser e estar no mundo, o modo como nos relacionamos com as pessoas e com os bens materiais; influenciou valores e comportamentos e trouxe novos padrões de consumo que oscilam entre o consumismo e o consumerismo.

4.1.4. Consumismo e Consumerismo



Mercado em Díli.

A abundância de produtos disponível no mercado e o apelo ao consumo são um forte incentivo ao consumismo. O **consumismo** caracteriza-se pelo consumo impulsivo, descontrolado, irresponsável e, até, irracional. O consumo em excesso ocorre quando os consumidores gastam mais recursos do que aqueles que necessitam. Na sociedade de consumo, as pessoas são constantemente aliciadas por novos produtos, com um *design* cada vez mais moderno e novas funcionalidades (como acontece, por exemplo, com os telemóveis). Porém, muitos destes produtos têm sido projetados para que a sua durabilidade ou funcionamento ocorra por um período de tempo reduzido (por exemplo, as baterias dos telemóveis). Trata-se de uma estratégia de mercado que produz intencionalmente bens de curta duração para assegurar uma procura permanente às ofertas do mercado. Este processo é designado por **obsolescência programada** e envolve métodos de produção que desperdiçam recursos e têm impactos nefastos no meio ambiente. Tomar consciência desta realidade é fundamental para refletir sobre o comportamento e o papel do consumidor na sociedade atual.



Sabias que...

No dia 15 de março comemora-se o Dia Mundial do Consumidor. Este dia é assinalado em homenagem ao ex-presidente norte-americano John Kennedy que enunciou os primeiros direitos dos consumidores no dia 15 de março de 1962.

No extremo oposto ao consumismo está o **consumerismo** moderno que surgiu na década de 1960 com a proposta de John Kennedy sobre os primeiros direitos do consumidor. O consumerismo consiste no consumo racional, controlado e responsável e surge para prevenir e combater o desenvolvimento do consumismo e a propagação dos seus efeitos nefastos. O consumerismo visa consciencializar os cidadãos sobre o seu papel enquanto consumidores e promover hábitos de consumo saudáveis que respeitem os direitos humanos e o meio ambiente. Por exemplo: dar preferência aos produtos locais é benéfico para pessoas e ambiente porque ajuda a conservar os recursos, a dinamizar a economia local e a fortalecer as comunidades. Desta forma, os consumidores tomam decisões responsáveis, ou seja, agem como consumidores cívicos.

4.1.5. Consumidor Cívico

A noção de consumidor cívico surgiu na década de 1980 no Canadá e disseminou-se pela Austrália, Estados Unidos da América e Europa. Ser um consumidor cívico significa participar na vida coletiva, tomando decisões informadas, conscientes e responsáveis.

“Um Consumidor Cívico é um indivíduo que faz as suas escolhas com base em critérios éticos, sociais, económicos e ecológicos. Contribui de forma activa, para a manutenção de um desenvolvimento justo e sustentável, cuidando e agindo responsabilmente ao nível familiar, nacional e global.” (Thoresen, 2005)

Embora nem sempre evidente, o consumidor detém poder decisivo sobre os produtos e serviços que estão no mercado. O consumidor determina as características da procura e influencia o escoamento de produtos, motivando a manutenção de serviços e as suas condições de sustentabilidade no mercado. Os consumidores cívicos são aqueles que: refletem sobre as suas necessidades, desejos e recursos; tomam decisões responsáveis, fazem escolhas informadas e gerem o seu dinheiro de forma eficaz; conhecem os seus direitos e deveres; compreendem os efeitos da publicidade nas decisões dos consumidores; têm consciência das interações entre sociedade, meio ambiente e economia, e dos possíveis desequilíbrios que aí possam ocorrer (por exemplo, poluição ou exploração de mão de obra). Por isso é tão importante que estejam informados sobre matérias-primas, condições de produção (por exemplo, se os direitos dos trabalhadores são respeitados), proveniência dos produtos (território onde são fabricados), transparência e veracidade da informação disponibilizada ao consumidor, qualidade dos produtos e o seu impacto ambiental.

Ou seja, consumir ultrapassa (e muito) a esfera privada (decisão pessoal) e tem impactos a nível global, por isso os consumidores devem tomar decisões éticas e responsáveis. Os consumidores devem privilegiar os produtos e serviços de organizações/empresas que respeitem princípios éticos e ambientais, pois estão a contribuir para a sua sustentabilidade no mercado, incentivando a sua expansão e impedindo o crescimento daquelas que comprometem o desenvolvimento social e ambiental.



Proposta de Atividade

Debate com os teus colegas o seguinte tema: “Em que medida o nosso comportamento enquanto consumidores pode afetar a sociedade?”. Reflete sobre os impactos das decisões dos consumidores e sobre a sua responsabilidade na evolução do consumo.

4.1.6. Direitos e Deveres do Consumidor

Ser um consumidor cívico implica conhecer os seus direitos e responsabilidades. O artigo 53º da Constituição da República Democrática de Timor-Leste (2002) consagra os Direitos dos Consumidores:

1. Os consumidores têm direito à qualidade dos bens e serviços consumidos, a uma informação verdadeira e à protecção da saúde, da segurança e dos seus interesses económicos, bem como à reparação de danos.
2. A publicidade é disciplinada por lei, sendo proibidas todas as formas de publicidade oculta, indirecta ou enganosa.

Assim, os consumidores têm **direito** a:

Qualidade dos bens e serviços consumidos: os bens e serviços adquiridos devem cumprir as finalidades a que se destinam, sem enganar o consumidor.

Informação verdadeira: os produtores devem informar devidamente os consumidores sobre o produto, esclarecendo sobre a sua composição, preço, validade e garantia.

Protecção da saúde e segurança: os bens e serviços comercializados são obrigados a cumprir os requisitos que assegurem a protecção da saúde e segurança das pessoas.

Protecção dos interesses económicos: os consumidores devem ser protegidos de possíveis interesses económicos por parte dos produtores.

Reparação de danos: quando os produtos ou serviços não correspondem às expectativas dos consumidores, estes têm direito a ser indemnizados ou compensados pelos prejuízos.

Publicidade: a publicidade deve ser legal e verdadeira.



Mercado de produtos artesanais em Maubara. Uma das condições que contribui para a salvaguarda dos direitos do consumidor é a exposição clara do preço dos produtos.

Para fazer cumprir os seus direitos, o consumidor tem um conjunto de **responsabilidades**:

Obrigação de **promover os seus direitos e proteger os seus interesses**, solicitando informações sobre os produtos que adquire, garantia e recibos. Caso seja necessário, tem o direito de reclamar sobre o bem ou serviço que adquiriu e exigir responsabilidades.

Estar atento aos preços e qualidade dos produtos que utiliza.

Ter consciência dos impactos das suas escolhas sobre os outros cidadãos e ambiente.

4.1.7. Escolhas do Consumidor

Consumir é, em última análise, tomar decisões sobre os produtos e serviços a adquirir. Mas, consumir é um processo mais complexo que envolve valores, gostos e preferências. Também envolve fazer escolhas, e para escolher é importante saber distinguir o que precisamos do que queremos, o essencial do acessório. Com a Sociedade de Consumo, e em particular com a publicidade, a distinção entre necessidade e desejos tornou-se mais complexa. O acesso a mais informação e a novos produtos influenciou os valores e comportamentos dos consumidores, levando-os a aspirarem novos bens e serviços. Falar de necessidades ou desejos pode variar consoante as circunstâncias, pois é possível consumir o mesmo produto por necessidade (por exemplo, ter fome) ou desejo (por exemplo, por gula).

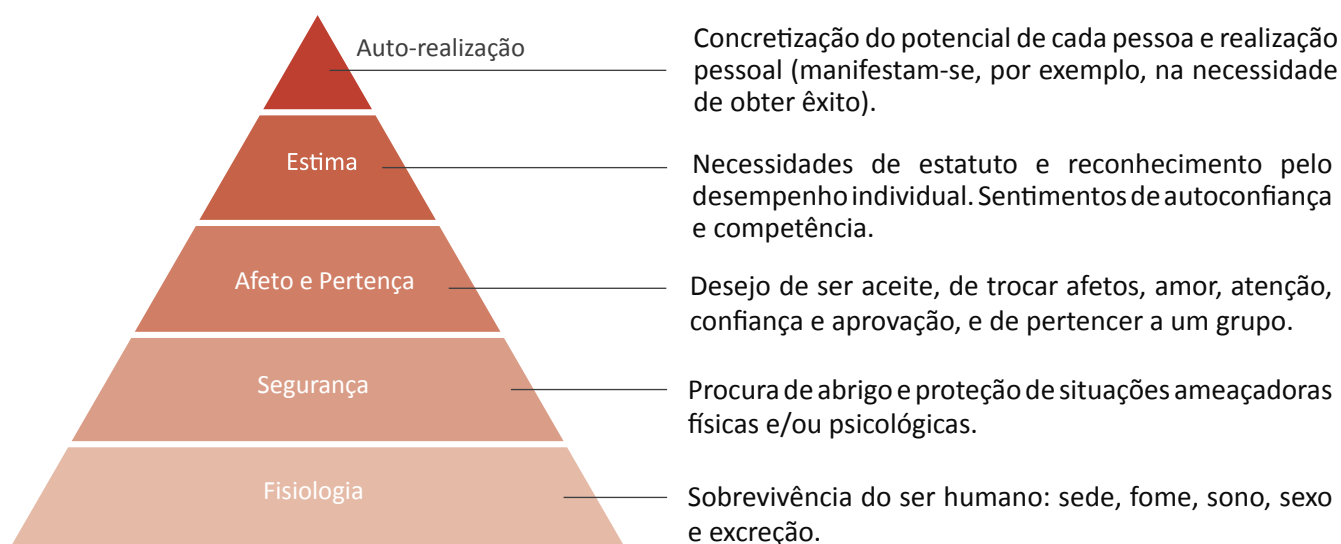


Jaca, fruto da Jaqueira (Artocarpus heterophyllus), à venda no mercado em Baucau.

Necessidades de Consumo

Todas as pessoas sentem diferentes necessidades ao longo da sua vida. Optar por satisfazer uma ou outra necessidade implica definir qual a mais premente num determinado momento. Abraham Maslow (1908-1970) desenvolveu uma teoria que demonstra como as necessidades humanas podem ser hierarquizadas, pois nem todas assumem a mesma importância. Na perspetiva do psicólogo norte-americano, as necessidades podem ser agrupadas em cinco conjuntos e representadas numa pirâmide. As necessidades fundamentais encontram-se na base da pirâmide. A ascensão a níveis superiores depende da satisfação das necessidades do nível que lhe precede.

A pirâmide de Maslow, como é conhecida, hierarquiza (da base para o topo) as necessidades do ser humano:



Existem outras propostas, para além de Maslow. Por exemplo, Attali e Guillaume (1974) sugerem a análise das necessidades a partir de três dimensões:

Utilitária: procurar satisfazer necessidades fisiológicas (como adquirir uma peça de vestuário para proteger do frio);

Social: procurar ter impacto social (por exemplo, adquirir uma peça de vestuário para transmitir uma sensação de estar na moda);

Subjetiva: providenciar a sensação de bem-estar pessoal (por exemplo, adquirir uma peça de vestuário para evidenciar a nossa autoimagem).



Proposta de Atividade

Lê o seguinte excerto e comenta com base no que aprendeste sobre necessidades e desejos dos consumidores.

“A riqueza não implica possuir muitas coisas mas sim possuir-se aquilo que se deseja. A riqueza não é um valor absoluto. É relativa ao desejo. De cada vez que procuramos algo que não podemos ter, tornamo-nos mais pobres, sejam quais forem os nossos recursos. E de cada vez que nos sentimos satisfeitos com o que temos, podemos ser considerados ricos, por muito pouco que realmente possuamos.”

Fonte: Rousseau (1754) citado por Botton (2005).

A dimensão utilitária está quase sempre entre os critérios de escolha dos consumidores. As outras dimensões (social e subjetiva) são menos evidentes, mas não menos importantes. Por vezes são motivações inconscientes que demonstram o significado que dada aquisição pode ter para o consumidor (por exemplo, sensação de pertença a um grupo).

As necessidades são subjetivas e evolutivas e variam de acordo com: características individuais (idade, sexo, nível de vida, contexto social, cultura), época (por exemplo, de crescimento económico ou recessão) e contexto geográfico (local, país ou continente). Por exemplo, a importância atribuída à satisfação de necessidades fisiológicas tende a ser maior em períodos de recessão económica ou em comunidades pobres, do que em períodos de crescimento económico ou em comunidades onde a concentração de riqueza é maior.



Proposta de Atividade

Enumera cinco desejos (aqui entendidos como produtos ou serviços que gostarias de comprar) numa folha e coloca-os por ordem de preferência. Depois explora as razões e os fatores que influenciaram a tua escolha e reflete com os teus colegas a diferença entre necessidades e desejos.

Desejos de Consumo

Os desejos de consumo diferenciam-se das necessidades de consumo, pois os desejos não são vitais para a sobrevivência das pessoas. Os desejos estão, assim, para além das necessidades básicas. As pessoas desejam certos bens e serviços (para além dos essenciais à sobrevivência) porque consideram que poderão proporcionar-lhes mais conforto e bem-estar, como acontece, por exemplo, quando decidem substituir um produto por outro similar mas com um *design* mais moderno e/ou novas funcionalidades.

Nem sempre os desejos de consumo são sentidos; com frequência são construídos pela mensagem veiculada na comunicação de massas (publicidade). Por isso, antes de comprar, é fundamental refletir sobre as verdadeiras razões na base da decisão e ponderar os benefícios, para avaliar se é um bom investimento.

4.2. Desenvolvimento Sustentável

Hoje fala-se de desenvolvimento sustentável como forma de gestão ética e consciente dos recursos e de responsabilidade intergeracional perante as gerações do presente e do futuro. Trata-se de um conceito abrangente que integra as componentes social, ambiental e económica, ponderadas a nível local, nacional e global. Nos subtemas seguintes, iremos aprofundar o conceito de desenvolvimento sustentável, as suas componentes e o princípio da responsabilidade universal.

.....

4.2.1. Desenvolvimento Sustentável

A tomada de consciência dos impactos negativos provenientes dos padrões de consumo excessivos deu origem ao conceito de desenvolvimento sustentável. Em 1987, o Relatório de Brundtland intitulado “*O Nosso Futuro Comum*”, elaborado pela Comissão Mundial sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento, incidiu sobre o conceito de desenvolvimento sustentável e argumentou que a satisfação das necessidades do presente não deveria comprometer a satisfação das necessidades e qualidade de vida das gerações futuras. Esta noção veio alertar para a importância do controlo e limite nos padrões de consumo das gerações atuais, de modo a garantir a preservação de recursos similares para usufruto das gerações futuras, reforçando a ideia de consumo responsável e equidade a longo prazo. A preocupação com a finitude dos recursos e com os desafios à sua distribuição é ainda mais pertinente quando se espera que a população mundial continue a aumentar nos próximos anos. As projeções da Organização das Nações Unidas estimam que em 2050 a população mundial ascenda aos nove mil milhões de pessoas, um terço mais do que existia no início do milénio.



As preocupações com o desenvolvimento sustentável começaram a pesar nas decisões dos consumidores a partir do momento em que se sentiram as primeiras alterações climáticas. O aquecimento global alterou os padrões de precipitação (gerando secas e cheias em várias regiões) e acelerou o degelo dos glaciares, contribuindo para a subida do nível dos oceanos. Para além disso, a excessiva exploração e dependência dos recursos fósseis (como petróleo, carvão e gás natural), que demoram milhões de anos a regenerar e contribuem para o aumento do aquecimento global, alertaram os consumidores de todo o mundo para a necessidade de contrabalançar o consumo destas fontes energéticas procurando alternativas.

Sabias que...

No dia 21 de março comemora-se o Dia Mundial da Árvore ou Dia Mundial da Floresta. Foi assinalado pela primeira vez em 1872 quando Julius Sterling Morton, jornalista e político, incentivou a plantação de árvores no estado norte-americano de Nebraska. Este dia é assinalado com o objetivo de sensibilizar os cidadãos para a importância da preservação das árvores, para o meio ambiente e para a qualidade de vida das pessoas.



Sabias que...

No dia 22 de março assinala-se o Dia Mundial da Água. Foi criado em 1992, pela Assembleia-geral da Organização das Nações Unidas, com o objetivo de consciencializar para a importância da água e sensibilizar para o uso racional da água potável.

Estes são alguns exemplos que ilustram a interligação das componentes do desenvolvimento sustentável que abordaremos em seguida.

Componentes do Desenvolvimento Sustentável

Não é possível pensar o desenvolvimento de forma segmentada, pois existe uma relação de interdependência entre sociedade, ambiente e economia. Se os recursos naturais escasseiam, o progresso social fica comprometido sob a ameaça de fome e pobreza, bem como o crescimento económico dada a insuficiência de matéria-prima para produzir bens e serviços.



Para Pesquisar

Pesquisa na Internet a Declaração Universal dos Direitos da Água.



Sabias que...

No dia 22 de abril comemora-se o Dia do Planeta Terra. Foi criado em 1970, pelo senador norte-americano Gaylord Nelson. É um dia que pretende consciencializar a humanidade para os problemas da poluição e preservar a biodiversidade e o planeta Terra.

Assim, a noção de desenvolvimento sustentável integra três componentes (sociedade, ambiente e economia) e pressupõe:

- Preservar os recursos naturais e a biodiversidade (Ambiente).
- Assegurar a equidade social, prestação de serviços de saúde e educação, igualdade de género e participação política (Sociedade).
- Produzir bens e serviços sem gerar desequilíbrios, isto é, sem produzir impactos negativos no meio ambiente (por exemplo, poluição) nem disparidades económicas num território (Economia).



Sabias que...

No dia 5 de junho assinala-se o Dia Mundial do Ambiente. Foi criado em 1972 pela Assembleia-geral da Organização das Nações Unidas, durante a Conferência sobre Meio Ambiente que decorreu na Suécia. É um dia que visa alertar os vários países para a importância de preservarem o meio ambiente.

Conciliar a preservação do meio ambiente, com progresso social e crescimento económico implica tomar consciência dos impactos que uma ação pode ter a vários níveis: social, ambiental, económico, político e cultural; considerando a sua grande variação entre regiões. Por exemplo, os países do hemisfério norte importam grande parte dos recursos naturais dos países do hemisfério sul, contribuindo fortemente para o aumento da poluição, degradação ambiental, erosão dos solos, desflorestação e escassez de água nestas regiões. O modelo de desenvolvimento sustentável, assente em princípios de justiça, equidade e respeito pelos direitos humanos, visa contrariar esta tendência através do incentivo à

produção local e à economia solidária, tornando as comunidades mais autónomas e sustentáveis. Para tal é fundamental informar e esclarecer os cidadãos para a tomada de decisões de consumo responsáveis que integrem a preocupação com as outras pessoas e a adoção de estilos de vida mais sustentáveis.

A Carta da Terra, uma iniciativa da Organização das Nações Unidas, é um documento de referência porque concretiza a noção de desenvolvimento sustentável num conjunto de princípios; e é produto de um diálogo intercultural, no qual participaram cidadãos e organizações de vários países. A Carta da Terra *é uma declaração de princípios fundamentais para a construção de uma sociedade global, justa, sustentável e pacífica, no século XXI.*



Sabias que...

No artigo 61º (Meio Ambiente) da Constituição da República Democrática de Timor-Leste pode ler-se:

- 1. Todos têm direito a um ambiente de vida humano, sadio e ecologicamente equilibrado e o dever de o proteger e melhorar em prol das gerações vindouras.*
- 2. O Estado reconhece a necessidade de preservar e valorizar os recursos naturais.*
- 3. O Estado deve promover acções de defesa do meio ambiente e salvaguardar o desenvolvimento sustentável da economia.*

Carta da Terra

Preâmbulo

Estamos diante de um momento crítico na história da Terra, numa época em que a humanidade deve escolher o seu futuro. À medida que o mundo se torna cada vez mais interdependente e frágil, o futuro enfrenta, ao mesmo tempo, grandes perigos e grandes promessas. Para seguir adiante, devemos reconhecer que no meio de uma magnífica diversidade de culturas e formas de vida, somos uma família humana e uma comunidade terrestre com um destino comum. Devemos somar forças para gerar uma sociedade sustentável global baseada no respeito pela natureza, nos direitos humanos universais, na justiça económica e numa cultura da paz. Para chegar a este propósito, é imperativo que nós, os povos da Terra, declaremos a nossa responsabilidade uns para com os outros, com a grande comunidade da vida, e com as futuras gerações.

Princípios da Carta da Terra

I. Respeito e cuidado pela comunidade de vida

1. Respeitar a Terra e a vida em toda a sua diversidade.
2. Cuidar da comunidade de vida com compreensão, compaixão e amor.
3. Construir sociedades democráticas que sejam justas, participativas, sustentáveis e pacíficas.
4. Conservar a generosidade e a beleza da Terra para as gerações presentes e futuras.

Para poder cumprir estes quatro compromissos globais, é necessário:

II. Integridade ecológica

5. Proteger e recuperar a integridade dos sistemas ecológicos da Terra, com especial cuidado para com a diversidade biológica e os processos naturais que sustentam a vida.
6. Encarar a prevenção dos problemas ambientais como o melhor método de protecção do ambiente e, em caso de conhecimento insuficiente, assumir medidas de prevenção.

7. Adotar padrões de produção, consumo e reprodução que salvaguardem a capacidade regenerativa da Terra, os direitos humanos e o bem-estar das comunidades.

8. Fomentar o estudo da sustentabilidade ecológica e promover a livre troca de conhecimento e sua aplicação.

III. Justiça social e económica

9. Erradicar a pobreza como imperativo ético, social e ambiental.

10. Garantir que as instituições económicas de todos os níveis promovam o desenvolvimento humano de forma equitativa e sustentável.

11. Afirmar a igualdade e a equidade de género como pré-requisitos para o desenvolvimento sustentável e assegurar o acesso universal à educação, aos cuidados de saúde e ao emprego.

12. Defender, sem discriminação, o direito de todos a um ambiente natural e social, promotor da dignidade humana, da saúde do corpo e do bem-estar espiritual, com especial atenção aos direitos dos povos indígenas e das minorias.

IV. Democracia, não-violência e paz

13. Reforçar as instituições democráticas, a todos os níveis, e conferir transparência e eficácia à governação, garantir a participação inclusiva na tomada de decisão e o acesso à justiça.

14. Integrar, na educação formal e na aprendizagem ao longo da vida, os conhecimentos, valores e competências necessárias a um modo de vida sustentável.

15. Tratar todos os seres vivos com respeito e consideração.

16. Promover uma cultura de tolerância, não-violência e paz.

(Versão resumida)

Fonte: Comissão da Carta da Terra (2000)



Sabias que...

O Indicador de Progresso Genuíno (GPI) mede os custos sociais e ambientais da atividade económica. Aos dados utilizados pelo Produto Interno Bruto (PIB) para medir a riqueza gerada, o GPI pondera aspetos que afetam a qualidade de vida das pessoas (como desemprego, rutura familiar, custos com crimes) e o meio ambiente (como degradação dos recursos naturais e poluição).

4.2.2. Ética da Responsabilidade

O sentido de responsabilidade presente na noção de desenvolvimento sustentável transcende preocupações individuais e impactos imediatos. Corresponde a um sentido de responsabilidade universal que, tal como considera Hans Jonas (1903-1993) na sua obra *Princípio de Responsabilidade* (1979), indica que todos os cidadãos devem agir de forma a assegurar condições de vida dignas às gerações futuras. O princípio de responsabilidade de Hans Jonas traduz uma conceção de ética orientada para o futuro, de maior consciencialização e responsabilização sobre os potenciais efeitos das ações atuais.

O pleno bem-estar e realização do ser humano implica que os cidadãos tenham liberdade e reúnam condições que lhes permitam satisfazer as suas necessidades e expectativas. Mas o progresso social só é possível através do respeito pelos direitos humanos, nomeadamente dos cidadãos que ainda não nasceram. Na opinião de Hans Jonas, moral e ciência não devem estar dissociadas. Aliás, a ciência deve ser o motor de desenvolvimento de sistemas de produção ecológicos que preservem o meio ambiente e a qualidade de vida dos cidadãos, em vez de ser amoral e de absorver os recursos naturais, sem restrição, para satisfazer as demandas da sociedade de consumo. Trata-se de uma responsabilidade coletiva que pressupõe a preservação do meio ambiente, o uso racional dos recursos naturais, a imposição de limites ao poder destrutivo do ser humano e a adoção de estilos de vida sustentáveis.

.....

4.3. Consumo Responsável e Estilos de Vida Sustentáveis

Consumir de forma responsável significa tomar decisões informadas que ponderem critérios sociais (como justiça e respeito pelos direitos humanos) e ambientais (preservação dos recursos naturais e biodiversidade) e dar preferência a produtos mais duradouros que possam ser reparados e recicláveis. O comércio justo e o turismo ético são dois exemplos que respeitam os pressupostos do consumo responsável, como veremos de seguida. Além destes exemplos, também a permacultura e a poupança, ilustram formas de consumo responsável e estilos de vida sustentáveis, visto que pressupõem a gestão responsável dos recursos e a restrição do consumo no momento atual para salvaguardar a satisfação de necessidades no futuro.



4.3.1. Comércio Justo

O **comércio justo** define-se como uma relação de troca económica e ética entre o produtor e o consumidor. É esta dimensão ética que o distingue do comércio convencional. O comércio convencional tende a centrar-se no critério económico, ou seja, procura gerar lucros, podendo negligenciar os direitos dos trabalhadores (por exemplo, através da exploração de mão de obra) e a preservação do meio ambiente (por exemplo, provocando poluição). Os preços praticados no comércio justo não são definidos pelo mercado, tal como acontece no comércio convencional, mas negociados com os produtores e contemplam os custos de produção e uma margem de lucro justa.

Sabias que...

A produção de café em Timor-Leste desempenha um papel crucial na economia do país, pois emprega quase um quarto da sua população. O café de Timor-Leste é certificado como um produto de comércio justo pois cumpre os critérios definidos pela Organização Internacional de Comércio Justo.



Café orgânico produzido pela Cooperativa Café Timor.



Para Pesquisar

O café de Timor-Leste é exemplo de um produto de comércio justo. Pesquisa outros produtos de comércio justo no país e analisa os seus benefícios para a comunidade.



Proposta de Atividade

Lê a seguinte frase e indica as características que distinguem o comércio justo do comércio convencional.

“Um indicador do impacto resultante do comércio justo não reside na soma daqueles que já eram ricos e tornaram-se ainda mais ricos por meio desse comércio, mas no montante dos que ele ajudou a sair da pobreza, da exclusão e da marginalidade em todos os níveis” (Cotera e Ortiz, 2009).

O comércio justo assume-se como um movimento internacional em crescente expansão com o propósito de promover o desenvolvimento solidário e sustentável e baseia-se nos seguintes valores e princípios:

Ética: pressupõe o respeito pelos direitos das pessoas (colocando-as acima de qualquer pretensão de lucro) e do meio ambiente;

Dignidade e justiça: nas condições de trabalho e nos preços praticados (que devem respeitar os direitos dos trabalhadores, nomeadamente o direito a um salário condigno e a preservação do ambiente);

Transparência: sobre o processo de produção e distribuição a todos os intervenientes que participam na cadeia comercial;

Informação: aos consumidores sobre os objetivos do Comércio Justo, a origem dos produtos, os produtores e a estrutura do preço;

Sensibilização: para o consumo responsável;

Participação: de todas as pessoas (desde produtores, voluntários e trabalhadores) nas tomadas de decisão que as afetam;

Promoção dos direitos humanos: nomeadamente das mulheres, crianças e povos indígenas;

Promoção da igualdade de oportunidades: entre homens e mulheres;

Sustentabilidade: através de relações comerciais responsáveis, estáveis e de longo prazo.

Através destes princípios, o comércio justo contribui para que:

- Produtores e trabalhadores de zonas pobres tenham melhores condições de trabalho;
- Consumidores de todo o mundo adquiram produtos de qualidade que respeitam os direitos dos trabalhadores e o meio ambiente;
- Ocorra o desenvolvimento das economias locais através da criação de emprego e valorização das culturas e saberes locais.

Ao optar por produtos do comércio justo, os consumidores contribuem para aumentar a procura destes produtos, estimulando o seu desenvolvimento, ao mesmo tempo que reduzem a procura de produtos e serviços do comércio convencional que não respeitem critérios sociais e ambientais.

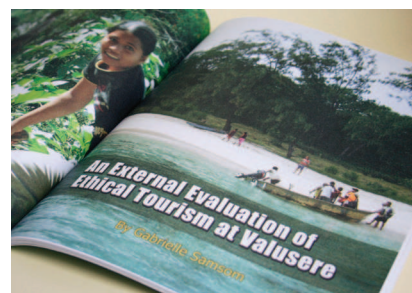
4.3.2. Turismo Ético

O **turismo ético** teve a sua origem na Europa e tem como base a aplicação dos princípios do comércio justo ao turismo. Trata-se de uma iniciativa que visa potenciar o desenvolvimento das comunidades turísticas através da captação de financiamento (nomeadamente dos impostos provenientes do turismo) para projetos de desenvolvimento sustentável (que envolvem acesso à informação e formação e a criação de infraestruturas) e de erradicação da pobreza, ao mesmo tempo que procura sensibilizar os cidadãos dos países do hemisfério norte para a realidade dos países do sul. Para tal, o turismo ético procura: desenvolver economias locais de produção de bens e serviços de comércio justo; envolver a comunidade no planeamento e tomada de decisão; promover a sustentabilidade social e ambiental; reforçar e diversificar economias locais.

O turismo ético distingue-se das atividades turísticas mais convencionais, pois baseia-se em pressupostos de desenvolvimento turístico equilibrados e sustentáveis, ponderando critérios sociais, ambientais, culturais e económicos. O turismo ético denuncia os impactos negativos do turismo e responsabiliza e sensibiliza todos os intervenientes (desde turistas, agências de viagens, comunidades) e atores com poder de decisão, para a importância de modelos turísticos sustentáveis. Trata-se de uma iniciativa que promove a solidariedade, cooperação, autonomia e gestão democrática e assenta numa lógica de economia solidária, em oposição à lógica economicista que sobrevaloriza os aspetos económicos.

4.3.4. Permacultura

A permacultura surgiu na década de 1970 na Austrália e tem vindo a expandir-se por todo o mundo. É entendida como um sistema de planeamento e construção de comunidades humanas sustentáveis, isto é, comunidades autossuficientes que apresentam reduzido impacto ambiental. Combina saberes de várias áreas, incluindo práticas agrícolas biológicas, formas de produção de energia eficientes e conhecimentos tecnológicos modernos. Tem como finalidade desenvolver modos de vida sustentáveis que permitam prover as necessidades do presente e melhorar o capital natural (recursos naturais como a água, a terra e os minerais) para as próximas gerações.



O livro “Mundu seluk nebe posivel – liu husi turismo etiku” descreve o projeto de Turismo Ético que decorreu em Tutuala.

Sabias que...

Entre 2003 e 2008, decorreu em Tutuala uma iniciativa de turismo ético conduzida pelo CIDAC (Centro de Intervenção para o Desenvolvimento Amílcar Cabral) e a Fundação Haburas. Esta iniciativa envolveu uma parceria entre Portugal e Timor-Leste e foi desenvolvida em estreita articulação com vários atores locais, fomentando um modelo de economia solidária que beneficiou toda a comunidade.

Sabias que...

Bill Mollison e David Holmgren são os criadores do conceito de permacultura. O seu primeiro livro sobre permacultura, intitulado “Permaculture One” foi publicado em 1978. A partir daí, ambos continuaram a investigar, escrever livros, e ministrar cursos e palestras sobre permacultura, difundindo a sua mensagem por todo o mundo.



Princípios éticos da permacultura

A permacultura baseia-se nos seguintes princípios éticos:

Cuidar da terra (solos, florestas e água) para que os recursos naturais se mantenham saudáveis, capazes de se regenerar e multiplicar.

Cuidar das pessoas (cuidar de si, dos seus familiares e da comunidade) para fomentar a confiança, o trabalho colaborativo e o sentido de responsabilidade, elementares à convivência em comunidade.

Partilha justa (limitar a produção, consumir menos e partilhar excedentes) para garantir que todas as pessoas têm acesso aos recursos imprescindíveis à sua existência.

Para além destes, existem ainda doze princípios de planeamento que auxiliam o pensamento e a ação em permacultura:

Observar e interagir. *“A beleza está nos olhos do observador.”*



A observação é essencial para compreender como a natureza funciona e se interagir e trabalhar com ela. O lema de Bill Mollison é “trabalhar com a natureza, não contra ela”. A observação ajuda a planejar a ação e a analisar os seus resultados. Mediante as consequências de uma ação, retiram-se conclusões. Os erros são úteis para aprender.

Captar e armazenar energia. *“Produce feno enquanto faz sol.”*



Muitos dos recursos do planeta são finitos, por isso devem ser explorados de forma responsável, aproveitando os recursos em tempos de abundância para utilizá-los em momentos de escassez. O sol, vento e água são fontes de energias renováveis com grande potencial a otimizar.

Obter um rendimento. *“Não se pode trabalhar de estômago vazio.”*



A ação deve ser planeada de modo a ser produtiva e sustentável, ou seja, capaz de satisfazer as necessidades de sobrevivência, sendo utilizada de forma responsável e eficaz.

Praticar a autorregulação e aceitar feedback. *“Colhemos o que semeamos.”*



A autorregulação implica limitar comportamentos desadequados que comprometem o desenvolvimento sustentável. O aquecimento global é exemplo de uma mensagem que deve ser interpretada e impulsionadora de mudanças de atitude mais ecológicas.

Usar e valorizar serviços e recursos renováveis. *“Deixa a natureza seguir o seu curso.”*

Utilizar serviços e recursos renováveis significa aproveitar tanto quanto possível os recursos que se regeneram e repõem de forma natural, como é o caso das plantas, animais, solo e água. Se estes recursos forem consumidos de forma moderada, não geram desequilíbrios no ecossistema natural.



Não produzir desperdícios. *“Não desperdices para que não te falte.”*

Não produzir desperdícios envolve moderação e cuidado com os bens materiais, não poluir o meio ambiente e encarar os desperdícios como recursos a reutilizar. As minhocas são um ótimo exemplo pois convertem os desperdícios orgânicos em húmus que fertiliza os solos.



Partir do desenho dos padrões para chegar ao detalhe. *“Às vezes as árvores impedem-nos de ver a floresta.”*

Este princípio está relacionado com o primeiro (“observar e interagir”). Um dos primeiros passos no planeamento em permacultura é apreender o contexto (padrões) e depois incidir sobre as especificidades (detalhes).



Integrar em vez de segregar. *“Muitos braços tornam o fardo mais leve.”*

Este princípio reconhece que cada elemento exerce várias funções e que se estabelece uma relação de complementaridade entre elementos. Integrar e otimizar o contributo de cada um permite que o benefício seja maior com menor esforço.



Pôr em prática soluções pequenas e lentas. *“Devagar sempre se ganha a corrida.”*

São evidentes os efeitos nefastos do crescimento rápido e desregulado. Por isso, deve-se planear soluções pequenas e lentas pois são mais fáceis de gerir, permitem uma melhor utilização dos recursos locais e são mais sustentáveis. Poucas árvores bem cuidadas podem dar mais e melhores frutos que um pomar de produção intensiva.



Utilizar e valorizar a diversidade. *“Não coloque todos os ovos na mesma cesta.”*

A diversidade é característica da natureza e condição fundamental ao equilíbrio e desenvolvimento harmonioso do ecossistema. A biodiversidade permite lidar com circunstâncias adversas, como pestes e condições climáticas desfavoráveis, e aumenta a autossuficiência das comunidades.





Utilizar as orlas e valorizar os elementos marginais. *“Não penses que estás no caminho certo por este ser o mais usual.”*

As orlas, ou extremidades de uma dada superfície, e os elementos marginais ou invisíveis, devem ser preservados e utilizados, pois aumentam a produtividade e equilíbrio do ecossistema. Aumentar a orla entre a área de cultivo e o lago pode ser vantajoso para ambos.



Utilizar e responder às mudanças criativamente. *“A verdadeira visão não é ver as coisas como elas aparentam ser no presente mas como serão no futuro.”*

Pressupõe que o planeamento utilize as mudanças previsíveis de forma criativa e cooperativa (como acontece quando se plantam diferentes vegetais que, em conjunto, favorecem o seu desenvolvimento), e que reconheça as mudanças imprevisíveis que ultrapassam o seu controlo (como as alterações climáticas), adaptando-se e desenvolvendo estratégias adequadas às novas circunstâncias (por exemplo, alterando as épocas de sementeira).



Sabias que...

A Organização das Nações Unidas proclamou a Década da Biodiversidade (2011-2020) com o objetivo de apelar a uma maior harmonia entre as pessoas e a natureza. Reconhecendo a importância que a biodiversidade constitui para a sustentabilidade da vida humana, pretende incentivar os governos a desenvolverem estratégias nacionais que contribuam para a implementação do Plano Estratégico para a Biodiversidade.

Assim, a permacultura é uma forma de ser e estar em sociedade. Ao considerar que cada indivíduo deve acreditar nas suas capacidades, promove o autoconhecimento e a valorização pessoal e favorece a solidariedade, cooperação e reciprocidade. A permacultura defende uma relação harmoniosa entre seres humanos e natureza como condição necessária ao desenvolvimento sustentável e apresenta uma abordagem deliberada, que reconhece a função de todos os cidadãos e seres vivos (como plantas e animais), e se baseia nas oportunidades e não nos obstáculos, mesmo em situações adversas.

4.3.5. Poupança

Poupar é sinónimo de economizar algum dinheiro e de não desperdiçar recursos. É restringir o consumo no presente para salvaguardar a satisfação das necessidades no futuro. Trata-se de uma atitude consciente e responsável que reconhece a finitude dos recursos e a necessidade de definir prioridades de consumo. Imagina que pretendes adquirir um produto, mas não tens dinheiro disponível. Se necessitas/queres mesmo esse produto, restam duas opções: podes comprar um produto similar mais barato ou economizar dinheiro para mais tarde adquiri-lo.

Decidir quando e como investir o dinheiro exige ponderação. Elaborar um orçamento é útil para tomar decisões adequadas sobre os investimentos. O orçamento consiste num plano financeiro no qual são registadas as receitas (dinheiro disponível) e se preveem as despesas, e serve para analisar o dinheiro de que se dispõe. Por exemplo, no caso de um orçamento familiar, o agregado deve registar na coluna das receitas o valor dos rendimentos que auferem mensalmente (salários, subsídios); e na coluna das despesas os gastos que têm com alimentação, saúde, educação, habitação, transportes, vestuário. A diferença entre receitas e gastos permite identificar o rendimento disponível.



Sucursal da Caixa Geral de Depósitos/ Banco Nacional Ultramarino em Díli. Entre outros serviços, os bancos facultam aos seus clientes serviços de poupança, dos quais são exemplo as “contas poupança”.

Plano Orçamental			Valor
Receitas		Despesas	
Salário		Alimentação	
Outras fontes de rendimento		Saúde	
		Educação	
		Habitação	
		Transportes	
		Vestuário	
		Outros	
Valor total de receitas		Valor total de despesas	

Receitas = _____
 Despesas = _____
 Rendimento disponível = _____

O consumo deve ser ponderado de acordo com o rendimento disponível. Sempre que possível, é aconselhável juntar o dinheiro antes de efetuar a compra para evitar endividamento. Quando as despesas são superiores às receitas dão origem ao défice/saldo negativo. O défice tem impactos nocivos, quer para as famílias, quer para a economia nacional, pois implica ajuda externa (por exemplo, prestada pelos bancos) conduzindo ao agravamento da dívida pelos juros cobrados (i.e., remuneração adicional cobrada sobre o valor do empréstimo).

Poupar também é muito importante para assegurar o futuro. Significa criar uma reserva de segurança para utilizar quando surgem imprevistos, evitando a contração de empréstimos. Para além disso, há despesas inesperadas para as quais necessitamos imediatamente de dinheiro e não podemos esperar (como problemas de saúde).



Sabias que...

No dia 31 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Poupança. Esta comemoração surgiu em Milão, em 1924, no Congresso Internacional de Economia e alerta os consumidores para a importância de poupar.

As estratégias utilizadas para poupar variam de acordo com as características individuais e os recursos existentes no meio em que se vive. Todavia, há estratégias comuns a todos:

- Definir prioridades e elaborar um plano orçamental;
- Não desperdiçar recursos naturais, nem materiais, reutilizando-os sempre que possível;
- Optar por produtos mais resistentes, duradouros e reparáveis;
- Evitar gastos supérfluos ou desnecessários e restringir o consumo aos bens essenciais;
- Analisar cuidadosamente as características dos produtos (quantidade e qualidade) e os preços para fazer um investimento mais rentável. O consumidor deve comparar várias marcas do mesmo produto e escolher a que oferece mais vantagens.

A poupança faz parte dos estilos de vida sustentáveis, pois permite a gestão responsável dos recursos, tornando-se benéfica para a qualidade de vida dos consumidores e para o desenvolvimento sustentável.

Conservação da biodiversidade e beleza natural



Vista do paradisíaco ilhéu de Jaco, localizado no ponto mais oriental da ilha de Timor.



Pescadores locais lançam as redes ao pôr do sol perto da praia da areia branca em Díli.



Contemplanção/vista do pôr do sol na praia da areia branca em Díli.



Subtema 4.1. Sociedade de Consumo

Atividade prática 4.1. Impactos da Sociedade de Consumo

A Sociedade de Consumo disseminou-se um pouco por todo o mundo. Com base no que aprendeste, e a partir da tua experiência, reflete com os teus colegas de turma sobre os impactos positivos e negativos da Sociedade de Consumo. Para aprofundar a reflexão, podes pesquisar informação e exemplos concretos em livros, revistas, jornais, filmes/documentários e na Internet, de modo a ilustrar alguns dos efeitos da Sociedade de Consumo.

Atividade prática 4.2. Publicidade Vista ao Pormenor

A publicidade é um importante veículo de comunicação com o consumidor. Informa sobre as funcionalidades do produto ou serviço e transmite valores que induzem o consumidor a adquiri-los. Por isso, analisar a publicidade é importante para fazer escolhas de consumo mais conscientes e responsáveis.

Forma um grupo com os teus colegas de turma (4 a 5 elementos) e escolham um anúncio de publicidade para analisar em detalhe. Na realização da atividade devem considerar os seguintes aspetos:

Produto:	
Marca do produto:	
<i>Slogan</i> publicitário:	
Informação sobre o produto:	
Público-alvo:	
Pontos fortes:	
Pontos fracos:	
Principal mensagem transmitida:	

Em seguida, reflete com a turma as razões da vossa escolha e o que pensam sobre a publicidade, referindo aspetos positivos e negativos.

Atividade prática 4.3. Criatividade para Publicitar

Junta-te aos teus colegas (formando grupos de 4 a 5 elementos) e criem um anúncio publicitário. Elejam um produto tradicional existente na vossa comunidade (por exemplo, café) e preparem uma campanha publicitária. Criem a marca, logótipo e mensagem publicitária para o produto. Considerem a história do produto, o processo de extração, produção e distribuição. A mensagem publicitária deve ser apelativa, fácil de memorizar e referente ao produto. No final, os anúncios publicitários (por exemplo, cartazes, folhetos, etc.) podem ser publicitados em vários pontos da escola.

Atividade prática 4.4. Globalização: Desafios e Oportunidades

Vimos como a globalização coloca vários desafios e oportunidades às sociedades atuais. Para aprofundar os conhecimentos sobre os impactos da globalização, pesquisa informações nos meios de comunicação social (jornais, revistas, rádio, televisão) e na Internet e descobre que transformações ocorreram, em consequência da globalização, nas relações sociais, políticas, económicas e culturais a nível mundial.

Para realizar esta atividade, a turma subdivide-se em dois grupos. Um grupo identifica e apresenta os impactos negativos da globalização e o segundo grupo expõe os impactos positivos. Ambos devem citar as referências/fontes consultadas.

Subtema 4.2. Desenvolvimento Sustentável

Atividade prática 4.5. Práticas de Desenvolvimento (In)Sustentável

Embora sejam cada vez mais frequentes as iniciativas/projetos (como o comércio justo, o turismo ético) que procuram contribuir para o desenvolvimento sustentável, existem vários fenómenos (como a agricultura intensiva e a poluição) que condicionam o desenvolvimento sustentável.

Junta-te aos teus colegas de turma (formando grupos de 4 a 5 elementos) e identifica alguns desses exemplos. A turma pode dividir-se em dois grupos: um apresenta as iniciativas com impactos positivos no desenvolvimento sustentável; o outro expõe os casos cuja prática tem impactos negativos no desenvolvimento sustentável.

A partir dos exemplos apresentados, reflete criticamente com os teus colegas sobre os seus impactos no ambiente, sociedade e economia.

Subtema 4.3. Consumo Responsável e Estilos de Vida Sustentáveis

Atividade prática 4.6. Promover Formas de Consumo Responsável

No subtema 4.3. tiveste oportunidade de explorar diversas formas de consumo responsável e estilos de vida sustentáveis. Propomos agora que aprofundes os teus conhecimentos, identificando ações concretas de formas de consumo responsável em casa, na escola e na comunidade. Forma um grupo com mais três colegas e apresentem as vossas propostas à turma. A partir da reflexão na turma, elaborem um panfleto com algumas dicas/sugestões para divulgarem na escola e na comunidade.

Atividade prática 4.7. Explorar Práticas de Comércio Justo

O comércio justo tem especificidades que o distinguem do comércio convencional. Em conjunto com os teus colegas (formando grupos de 4 a 5 elementos), identifica produtos idênticos provenientes do comércio justo e do comércio convencional. Analisa as suas diferenças (como preço, qualidade, local de origem, processo de produção) e reflete sobre os benefícios do comércio justo.

Para conhecer melhor algumas práticas de comércio justo, podem realizar, com a ajuda do professor, entrevistas a trabalhadores e produtores do comércio justo, fazer visitas de estudo ou organizar uma palestra convidando pessoas ligadas ao comércio justo (por exemplo, trabalhadores, produtores, vendedores ou clientes habituais dos produtos de comércio justo). Nesse momento, podem aproveitar para expor os vossos trabalhos e partilhar o que aprenderam sobre o tema.

Atividade prática 4.8. Ética no Turismo

O Código Mundial de Ética do Turismo é um documento elaborado pela Organização Mundial do Turismo (OMT) em 1999, que define um conjunto de princípios com o objetivo de “promover um turismo responsável e sustentável, acessível a todos no quadro do direito que qualquer pessoa tem de utilizar o seu tempo livre em lazer ou viagens, e no respeito pelas escolhas sociais de todos os povos”.

A turma pode dividir-se em dez grupos e pesquisa na Internet o Código Mundial de Ética do Turismo. Cada grupo analisa um princípio e prepara uma apresentação criativa (por exemplo, através de uma dramatização, poema, texto de reflexão, colagem, etc.) para a turma.

Artigo 1º - Contribuição do turismo para a compreensão e respeito mútuo entre homens e sociedades

Artigo 2º - O turismo, vector de desenvolvimento individual e colectivo

Artigo 3º - O turismo, factor de desenvolvimento sustentável

Artigo 4º - O turismo, utilizador do património cultural da humanidade e contribuinte para o seu enriquecimento

Artigo 5º - O turismo, actividade benéfica para os países e comunidades de acolhimento

Artigo 6º - Obrigações dos actores do desenvolvimento turístico

Artigo 7º - Direito ao turismo

Artigo 8º - Liberdade das deslocações turísticas

Artigo 9º - Direito dos trabalhadores e dos empresários da indústria turística

Artigo 10º - Aplicação dos princípios do Código Mundial de Ética do Turismo

Atividade prática 4.9. O Valor do Dinheiro

O valor que atribuímos ao dinheiro é subjetivo. Cada pessoa, por referência aos seus valores, aspirações e recursos (nomeadamente, recursos financeiros e bens materiais), atribui-lhe significados distintos e gere-o de forma muito particular. E tu, já alguma vez pensaste sobre o valor que atribuis ao dinheiro? Que utilidade lhe conferes e como é que o geres? Depois de pensares um pouco sobre a forma como te relacionas com o dinheiro e com os bens materiais, junta-te aos teus colegas e partilhem formas responsáveis de lidar com o dinheiro e com os bens materiais, identificando um conjunto de estratégias para poupar.

Se considerares pertinente, poderás questionar os teus familiares e/ou amigos sobre estratégias usadas para poupar.

Atividade prática 4.10. Permacultura: Criar Comunidades Sustentáveis

Vimos que a permacultura tem como finalidade desenvolver modos de vida sustentáveis em múltiplos contextos, como por exemplo, em casa, na escola ou na comunidade. Para consolidares os teus conhecimentos, propomos a realização de um *workshop* (oficina de trabalho) sobre permacultura. Em conjunto com os teus colegas e com a ajuda do professor, deves:

Na fase de preparação, convidar especialistas e membros de organizações ligadas à permacultura para participarem no *workshop* como oradores, com o objetivo de debaterem os princípios da permacultura e de apresentarem práticas de permacultura implementadas no país e no mundo. Nesta fase, deves ainda divulgar o encontro.

Durante o encontro, coloca questões e regista as principais ideias. Após o *workshop*, elabora um trabalho escrito com a síntese das ideias debatidas.

Glossário

Concorrência - competição entre empresas ou agentes económicos, através de estratégias que os diferenciam no mercado (por exemplo, preço, qualidade dos produtos e serviços pós-venda), no intuito de alcançarem um objetivo para o seu negócio que normalmente compreende o aumento de vendas e a obtenção de lucros.

Consumerismo - caracteriza-se pelo consumo responsável e moderado, que respeita os direitos humanos e o meio ambiente.

Consumidor - designa a pessoa que compra para consumo próprio.

Consumismo - Ato de consumir bens e/ou serviços de forma exagerada, massiva ou impulsiva, sem ponderar os impactos negativos que podem ter para a saúde humana e para o meio ambiente.

Consumo - consiste na aquisição de produtos e serviços.

Desejo de consumo - aspiração e/ou intenção de adquirir certos bens e serviços (para além dos essenciais à sobrevivência), com o objetivo de alcançar mais conforto e bem-estar.

Globalização - fenómeno de interdependência das relações sociais, políticas, económicas e culturais a nível mundial, impulsionado pela intensificação das relações financeiras internacionais e da circulação de pessoas, conhecimentos e informação, que permitiu criar um mercado global que facilitou a livre circulação de pessoas e bens.

Lícita - que é legal ou permitido por lei.

Marketing - é sinónimo de mercadologia e compreende um conjunto de estratégias comerciais que abrangem desde estudos de mercado, publicidade, promoções, venda e serviços pós-venda.

Necessidade de consumo - envolve estados de carência (por exemplo, necessidades básicas) e pode assumir múltiplas dimensões consoante a pessoa, a época e o contexto geográfico.

Orçamento - previsão de receitas (quantia a receber) e de despesas (quantia a gastar).

Permacultura - sistema de planeamento e construção de comunidades humanas sustentáveis, ou seja, de comunidades autossuficientes com reduzido impacto ambiental.

Persuadir - convencer ou influenciar alguém.

Poupança - por um lado, corresponde à diferença entre o rendimento disponível e o total das despesas de consumo efetuadas; por outro, à otimização de recursos, evitando desperdícios.

Promoção - estratégia de marketing que consiste na redução dos preços dos produtos e serviços ou na oferta de algo, por um prazo definido pelo vendedor, com o objetivo de vender um produto ou divulgar um serviço.

Publicidade - envolve um conjunto de meios (como televisão, jornais, cartazes) e técnicas com o objetivo de divulgar um produto ou serviço, informando o consumidor sobre as suas características, de modo a incentivá-lo ao seu consumo.

Recessão - fase de diminuição da atividade económica, por um dado período de tempo, caracterizada pela quebra de produção, aumento do desemprego, diminuição dos rendimentos da população, redução das taxas de lucro, quebras de investimento e aumento do número de falências e insolvências.

Sociedade de consumo - expressão que surgiu na segunda metade do século XX para designar o tipo de organização social que se caracteriza pelo consumo exagerado de bens e serviços, pelo excesso de oferta muitas vezes em relação à procura e pelo recurso a estratégias de *marketing* que incentivam ao consumo.

Bibliografia

Arthur, J., Davies, I. & Hahn, C. (Eds.) (2008). *The SAGE handbook of education for citizenship and democracy*. London: SAGE Publications Ltd.

Attali, J. & Guillaume, M. (1974). *L'anti-économique*. Paris: P.U.F.

Baudrillard, J. (1995). *A sociedade de consumo*. Lisboa: Edições 70.

Botton, A. (2005). *Status ansiedade*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Carvalho, D. & Cruz, C. (Eds.) (2008). *Mundu seluk nebe posivel – liu husi turismo etiku*. Díli: Fundação Haburas/CIDAC.

Cotera, A. & Ortiz, H. (2009). Comércio Justo. In A. Cattani, J. Laville, L. Gaiger, & P. Hespanha (Eds.) *Dicionário Internacional da Outra Economia* (pp. 60-67). Coimbra: Edições Almedina, S.A.

Friedman, T. (2009). *Quente, plano e cheio. Porque precisamos de uma revolução verde* (2ª Ed.). Lisboa: Actual Editora.

Goleman, D. (2009). *Inteligência ecológica. O impacto do que consumimos e as mudanças que podem melhorar o planeta*. Editora Campus/Elsevier.

Gomes, R. (Coord.) (s/d). *FAROL: Manual de Educação para os Direitos Humanos com Jovens*. Coimbra: Humana Global.

Gore, A. (1992). *A terra em equilíbrio: a ecologia e o espírito humano*. Alfragide: Estrela Polar

Leonard, A. (2011). *A história das coisas. Como a nossa obsessão pelo consumo excessivo está a destruir o planeta – o que pode fazer para mudar essa tendência*. Lisboa: Editorial Presença.

Lipovetsky, G. (2009). *A felicidade paradoxal. Um ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo*. Lisboa: Edições 70.

Santos, M. (2004). *Novo mercado, novo consumidor*. Lisboa: Prefácio.

Santos, M. (2006). *Este consumo que nos consome. Olhares sobre a sociedade de consumo actual*. Porto: Campo das Letras.

Thoresen, V. (2005). *The consumer: a fellow human being*. Hamar: Trykkeri AS.

Thoresen, V. (Ed.) (2005). *Educação do consumidor: linhas orientadoras. Vol. 1. Ensino Superior*. The Consumer Citizenship Network.

United Nations World Commission on Environment and Development (1987). *Our common future*. Oxford: Oxford University Press.

Documentos:

Agenda 21, aprovada pela Organização das Nações Unidas, em 1992.

Carta da Terra, aprovada pela Comissão da Carta da Terra, em 2000.

Constituição da República Democrática de Timor-Leste, aprovada e decretada pela Assembleia Constituinte, em 22 de março de 2002

Declaração do Rio sobre Ambiente e Desenvolvimento, aprovada pela Organização das Nações Unidas, em junho de 1992.

Recursos Digitais:

CIDAC – Organização não-governamental de desenvolvimento
www.cidac.pt

Consumer Citizenship Network

www.hihm.no/concit/

Dolceta, Online Consumer Education

www.dolceta.eu

Facing the Future: People and the Planet

www.facingthefuture.org

Worldwatch Institute

www.worldwatch.org

Portal do Consumidor

www.consumidor.pt

Rede Nacional de Consumo Responsável

www.consumoresponsavel.com

The Permaculture Association

www.permaculture.org.uk

The Story of Stuff Project

www.storyofstuff.com

United Nations Development Programme

www.undp.org

Convention on Biological Diversity

www.cbd.int

youthXchange

www.youthxchange.net

O B J E T I V O S

A segurança é um dos domínios mais valorizados pelos cidadãos, mas também um dos temas que mais preocupa as sociedades.

A segurança envolve dois aspetos: a possibilidade das comunidades conviverem de forma harmoniosa, sem conflitos, crimes ou episódios de violência; a preparação das comunidades perante a eventualidade de desastres ou calamidades, naturais ou induzidos por atividade humana.

Nesta unidade temática serão abordados: a definição do conceito de segurança humana; aspetos relacionados com o crime e o seu impacto na comunidade; natureza e avaliação do risco e estratégias para sua limitação, tendo em conta a possibilidade de ocorrência de catástrofes, calamidades e desastres.

Propomos também a realização de atividades práticas que promovam a reflexão e auxiliem a consolidar conteúdos, de modo a fomentar a consciência crítica perante temas relacionados com o valor da segurança.



5. Segurança e Comunidade

138 5.1. Segurança Humana

138 5.1.1. Definição de Segurança Humana

143 5.1.2. Defesa e Segurança da República Democrática de Timor-Leste (RDTL)

145 5.2. Crime e Comunidade

145 5.2.1. Crime e Segurança Interna

151 5.2.2. Forças e Serviços de Segurança

152 5.3. Catástrofes, Calamidades e Desastres

155 5.3.1. Estratégias de Redução do Risco

159 5.3.2. Papel da Proteção Civil



Sabias que...

A palavra “segurança” tem origem no latim, língua na qual significa sem preocupações ou sem cuidados.



O Uganda é um dos países africanos que convive com a pobreza extrema e com a fome, duas ameaças crônicas à segurança humana.

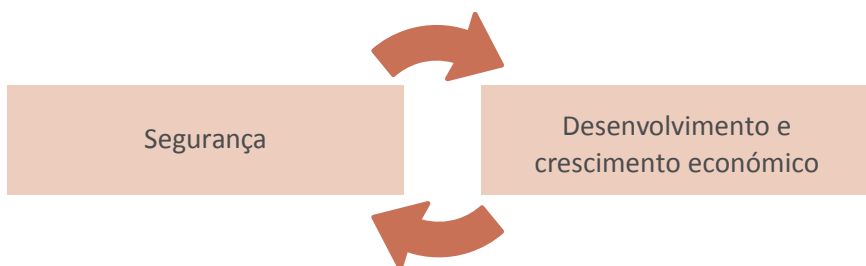
5.1. Segurança Humana

5.1.1. Definição de Segurança Humana

A “segurança humana” é a segurança centrada nas pessoas, constituindo um aspeto indispensável para o bem-estar dos indivíduos. A segurança humana representa uma forma de assegurar o funcionamento da sociedade baseada na liberdade e convivência social, na qual as pessoas possam viver protegidas de ameaças e situações problemáticas (como a fome, a doença ou conflitos).

Atualmente, os conceitos de segurança e desenvolvimento são considerados indissociáveis. A falta de segurança tem efeitos adversos no crescimento económico, bloqueia o desenvolvimento da nação e agudiza a pobreza; a falta de desenvolvimento ou o desenvolvimento desequilibrado potenciam conflitos, comprometendo a segurança dos cidadãos. E o processo inverso também ocorre. Ou seja, um país com maiores níveis de segurança tem maior probabilidade de desenvolvimento, e o desenvolvimento equilibrado da sociedade é relevante na manutenção da ordem e da segurança, como o diagrama seguinte demonstra:

Figura 5.1. Relação entre segurança e desenvolvimento



Sabias que...

De acordo com o relatório de 2000 “We the peoples” da Organização das Nações Unidas, cerca de 59 milhões de pessoas foram infetadas pelo HIV desde o início dos anos 1970, contabilizando-se 16 milhões de mortes. Só em 1999, 5,6 milhões de pessoas foram infetadas por este vírus.

O conceito de segurança humana tem-se modificado ao longo dos tempos, verificando-se atualmente a alteração de uma conceptualização restrita para uma mais alargada. A visão restrita do conceito de segurança humana considera sobretudo questões como a violência, o crime ou os conflitos armados. Ou seja, prevê apenas a libertação do medo. A visão ampla do conceito de segurança humana desenvolveu-se na sequência do Relatório do Desenvolvimento Humano de 1994 do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. Este relatório propõe uma visão alargada desta noção, que inclui a libertação do medo e a libertação da necessidade.

Uma perspectiva ampla de segurança humana justifica-se, pois questões como a fome, a pobreza extrema ou as doenças são responsáveis por um número superior de mortes, comparativamente às baixas provocadas pelos conflitos, guerras ou terrorismo.

Como foi anteriormente referido, a definição de segurança humana que reúne maior consenso faz referência a duas componentes: **libertação da necessidade** e **libertação do medo**.

Libertação da necessidade: Quando as pessoas têm asseguradas as necessidades básicas, a segurança na comunidade aumenta. Nos últimos anos alguns países têm conseguido notáveis ganhos no desenvolvimento económico (nomeadamente, alguns países asiáticos, como a China). Porém, apesar do progresso, muitos países continuam a viver em condições de extrema pobreza. É o caso, por exemplo, dos países da África subsariana, nos quais muitas pessoas sobrevivem com um rendimento muito baixo, pois o desemprego é frequente, os recursos são escassos e, conseqüentemente, ocorrem numerosos conflitos. Desta forma, erradicar a pobreza extrema é um dos maiores e mais difíceis desafios das sociedades atuais.

Libertação do medo: A redução do clima de medo e de insegurança é essencial ao bem-estar dos cidadãos e ao fortalecimento do seu sentimento de segurança. Atualmente, a maioria dos problemas de segurança surgem a nível interno, pois entre os países os conflitos têm sido, geralmente, ultrapassados de modo pacífico. Infelizmente, os conflitos internos e o desrespeito pelos direitos humanos são, ainda, uma constante. Neste sentido, a segurança deixa de se referir exclusivamente à segurança externa, para considerar também a proteção dos indivíduos perante a violência interna.

Importa igualmente considerar a segurança enquanto: 1) **proteção do indivíduo perante ameaças crónicas**, como é o caso da pobreza e fome, com que muitos países em desenvolvimento se deparam; e 2) **proteção do indivíduo perante ameaças de carácter súbito**, como são os desastres naturais.

Citação

“Sonho com o dia em que todos se levantarão e compreenderão que foram feitos para viverem como irmãos.”

Nelson Mandela



Criança num campo de refugiados em Dadaab, na Somália, onde milhares de somalis esperam por ajuda humanitária.



A fome constitui uma ameaça de carácter crónico que atinge, particularmente, o continente africano. O problema da fome configura uma ameaça à segurança alimentar.



Proposta de Atividade

Partindo da análise da Campanha Internacional Contra as Minas Terrestres, reflète sobre as vantagens da transição de uma concepção de segurança baseada na defesa do Estado, para uma concepção de segurança focada na defesa dos povos.

(Atividade 5.1.)



Sabias que...

De acordo com a Comissão das Nações Unidas sobre os Direitos Humanos (2005) existem cerca de 100 milhões de sem-abrigo no mundo.



Citação

“Já se sabe como erradicar a fome e agora é hora de aproveitar para chegar ao objetivo. É uma questão de vontade política e de prioridade, pois o mundo está cada vez mais rico e a produzir mais comida. O problema é o acesso das pessoas ao trabalho, recursos, terra e dinheiro para comprar comida.”

Hartwig de Haen, subdiretor da FAO

Segurança Humana e Segurança Nacional

A segurança humana (segurança dos indivíduos) e a segurança nacional (segurança do Estado) são dimensões essenciais à vivência quotidiana dos cidadãos, pois a segurança destes últimos depende da proteção perante ameaças de carácter externo (provenientes de outros Estados) e de carácter interno (dentro do seu Estado). Durante muitos anos a preocupação centrou-se essencialmente na segurança externa, por se temerem ataques entre diferentes Estados, mas hoje as diferentes nações preocupam-se também com a segurança interna.

A partir da década de 1990, quase todas as divergências entre Estados foram ultrapassadas pela via diplomática e pacificadora. No entanto, continuam a ocorrer conflitos internos que, por vezes, se estendem aos países vizinhos. Estes conflitos, frequentemente motivados por questões étnicas ou religiosas, contribuem para um clima de insegurança e incerteza na sociedade. São igualmente marcados pelo desrespeito pelas convenções humanitárias e pela violação dos direitos humanos.

A segurança dos Estados não significa, necessariamente, segurança das pessoas. Por essa razão, a segurança humana e a segurança nacional têm de ser encaradas como complementares, já que apenas quando ambas se encontram asseguradas é que as pessoas podem viver em segurança.

Relatório do Desenvolvimento Humano (1994) do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento

Em 1994, o Relatório do Desenvolvimento Humano do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento avançou com uma visão alargada do conceito de segurança humana, enunciando quatro características:

- 1. Universalidade:** A segurança é uma preocupação universal, pois assume um valor relevante para todos os indivíduos, independentemente do local onde residam.
- 2. Interdependência das suas componentes:** Os múltiplos componentes do conceito de segurança são interdependentes. Quando uma nação está em perigo, as outras nações podem ver-se envolvidas. Por exemplo, questões como o terrorismo ou o tráfico de drogas são transnacionais, ultrapassando as fronteiras de um país.
- 3. Enfoque na prevenção:** A prevenção primária obtém melhores resultados, por comparação com a prevenção secundária e terciária

(ver ponto 5.2.1., no qual são explicados os conceitos de prevenção primária, secundária e terciária).

4. Valor central da vida humana: A segurança humana é centrada nas pessoas e nos seus interesses e diferencia-se da segurança nacional centrada nos interesses do Estado. Há uma preocupação em aferir como as pessoas vivem em sociedade, se em conflito ou em paz; exercendo os seus direitos livremente, ou vivendo sob alguma forma de coação.



Logótipo da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO)

Segundo o mesmo documento, as ameaças à segurança humana podem ser categorizadas em sete grupos: económica, alimentar, saúde, ambiental, pessoal, comunitária e política.

Segurança económica: Existe segurança económica quando os indivíduos têm acesso a uma remuneração em função do trabalho prestado ou auferem um rendimento proveniente de uma rede de segurança financiada por fundos públicos. No entanto, a difícil situação económica de algumas nações impede que todos os cidadãos usufruam desse tipo de segurança. O desemprego, a precariedade do emprego, o trabalho temporário, a insegurança nos rendimentos, são apenas alguns dos fatores que agudizam esta situação. Os sem-abrigo representam um caso extremo de insegurança económica.

Segurança alimentar: Existe segurança alimentar quando se tem acesso físico e económico a bens alimentares. A disponibilidade de alimentos é relevante, mas não é condição única e suficiente para garantir a segurança alimentar. De acordo com o Relatório do Desenvolvimento Humano de 1994, os bens alimentares podem existir em quantidades suficientes, mas devido à distribuição desigual dos alimentos muitas pessoas continuam a passar fome. Embora exista uma produção capaz de travar a fome no mundo, nem todos recebem o suficiente. Em 2004, o Relatório Estado da Insegurança Alimentar no Mundo, publicado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), estimou que entre os anos de 2000 e 2002, cerca de 852 milhões de pessoas estavam desnutridas.

Segurança na saúde: Nos países em desenvolvimento as principais ameaças à segurança na saúde são as doenças infecciosas e parasitárias que continuam a causar muitas mortes. Nos países desenvolvidos, as principais causas de morte são as doenças cardiovasculares e oncológicas. Mesmo nos países desenvolvidos são as camadas da população com

Sabias que...

A FAO tem promovido inúmeras iniciativas para garantir a segurança alimentar no mundo, entre as quais o projeto “América Latina e Caribe sem fome”.

Este projeto constitui um esforço dos países da América Latina e Caribe para acabar com a fome e foi lançada pelos governos do Brasil e da Guatemala durante a Conferência Latino-americana sobre Fome Crônica que ocorreu na Guatemala, em 2005. No ano de 2006, esta iniciativa foi ratificada na 29ª Conferência Regional da FAO, na Venezuela.

Sabias que...

“Alimentar mentes para acabar com a fome” é uma iniciativa educativa mundial, lançada em 2000, destinada a escolas e grupos de jovens. Pretende estimular os mais jovens a contribuir ativamente para a criação de um mundo sem fome e desnutrição. Foi criada por um grupo de 10 associados internacionais e organizações sem fins lucrativos, entre as quais, a FAO e o Comité Nacional dos Estados Unidos para o Dia Mundial da Alimentação.



Sabias que...

Em dezembro de 2011 decorreu na Etiópia a 16ª Conferência Internacional sobre o HIV/SIDA e doenças sexualmente transmissíveis no continente africano. O seu principal objetivo é a partilha de informação sobre formas de prevenção e tratamento de doenças sexualmente transmissíveis.



A escassez de água é um das principais ameaças à manutenção da segurança ambiental e pode, no futuro, ser responsável por inúmeros conflitos.



Sabias que...

A mutilação genital feminina refere-se a todos os procedimentos que envolvam a remoção parcial ou total dos órgãos genitais externos ou quaisquer danos aos órgãos genitais femininos por motivos não médicos. De acordo com a Declaração Conjunta para a eliminação da Mutilação Genital Feminina, publicada em 2008, estima-se que entre 100 e 149 milhões de meninas e mulheres em todo o mundo tenham sido submetidas a esta prática e que, atualmente, 3 milhões de meninas corram o risco de sofrer uma mutilação genital.

menos recursos económicos que mais sofrem as consequências da falta de segurança na saúde, havendo disparidades entre ricos e pobres no acesso aos serviços de saúde. A proliferação do vírus HIV é, atualmente, uma das grandes ameaças à segurança na saúde.

Segurança ambiental: A vida humana depende da existência de um ambiente saudável. Contudo, todas as nações se debatem com a degradação do ambiente. A escassez de água é uma das maiores ameaças nos países em desenvolvimento. Nos países desenvolvidos, as principais ameaças decorrem da poluição atmosférica. As alterações climáticas têm sido aceleradas em consequência da ação humana, nomeadamente, a exploração descontrolada dos recursos e as falhas na preservação do ambiente, comprometendo a segurança ambiental.

Segurança pessoal: A vida humana também é ameaçada por episódios de violência súbita e imprevisível que podem assumir diferentes formas, tais como: tortura física, guerras, tensão entre etnias, violência de rua, violência doméstica, abuso de crianças, suicídio e abuso de drogas. Estas ameaças existem em países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento e preocupam as populações que temem o aumento da criminalidade e, sobretudo, do crime violento.

Segurança comunitária: Viver numa comunidade é frequentemente sinónimo de segurança, apoio e proteção. Contudo, as comunidades também podem contribuir para a perpetuação de práticas que comprometem a integridade dos cidadãos e os seus direitos. É o caso, por exemplo, da mutilação genital feminina. Esta prática, nefasta para as mulheres mas enraizada nas tradições de determinadas comunidades, tem sido alvo de ações legais e da atenção de organizações de defesa dos direitos humanos, com vista à sua erradicação. A segurança comunitária poderá também ser comprometida com o desencadeamento de conflitos interétnicos, por exemplo, quando numa comunidade diferentes grupos étnicos minoritários entram em clima de tensão.

Segurança política: Viver numa sociedade que assegure e respeite os direitos humanos é fundamental para a segurança dos cidadãos. Para isso, é essencial estabelecer Estados de direito, nos quais a convivência social assente no cumprimento das leis por todos; em que existam eleições livres, nas quais o pluralismo político seja efetivo, para assegurar o funcionamento de um regime democrático e evitar conflitos. Essa



Proposta de Atividade

Através de pesquisas em meios de comunicação social, bibliotecas e/ou Internet, faz uma recolha de ameaças à segurança humana ao nível nacional, regional e/ou global e partilha-as na sala de aula.

Procura categorizar essas ameaças de acordo com os vários tipos: económica, alimentar, saúde, ambiental, pessoal, comunitária e política.

evolução tem ocorrido de uma forma suave. Porém, a repressão política e/ou tortura são ainda uma realidade em alguns países. Sabe-se também que as violações dos direitos humanos são mais comuns em períodos de instabilidade política.

5.1.2. Defesa e Segurança da República Democrática de Timor-Leste (RDTL)

Cada vez mais o enfoque do conceito de segurança humana é colocado na segurança dos indivíduos e menos na dos Estados. Contudo, os dois tipos de segurança (humana e nacional) estão interligados e são contemplados na Constituição da República Democrática de Timor-Leste. Na Constituição da RDTL a segurança humana é considerada um objetivo do Estado, que se compromete com a defesa dos direitos e liberdades dos cidadãos, nomeadamente, o direito à segurança e integridade pessoal e a proteção dos mais frágeis (crianças e idosos).

Com efeito, apesar dos esforços das várias nações, continuam a verificar-se falhas na segurança humana ao nível global, como é o caso da violação dos direitos das crianças. O artigo 18º da Constituição da RDTL refere-se a esta questão:

- “1. A criança tem direito a proteção especial por parte da família, da comunidade e do Estado, particularmente contra todas as formas de abandono, discriminação, violência, opressão, abuso sexual e exploração.
2. A criança goza de todos os direitos que lhe são universalmente reconhecidos, bem como de todos aqueles que estejam consagrados em convenções internacionais regularmente ratificadas ou aprovadas pelo Estado.
3. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora do matrimónio, gozam dos mesmos direitos e da mesma proteção social.”

A segurança humana encontra-se comprometida quando não há respeito pelos direitos de liberdade, segurança e integridade pessoal. O artigo 30º da Constituição da República da RDTL clarifica que:

- “1. Todos têm direito à liberdade, segurança e integridade pessoal.
2. Ninguém pode ser detido ou preso senão nos termos expressamente previstos na lei vigente, devendo sempre a detenção ou a prisão ser submetida à apreciação do juiz competente no prazo legal.
3. Todo o indivíduo privado de liberdade deve ser imediatamente informado, de forma clara e precisa, das razões da sua detenção ou prisão, bem como dos seus direitos, e autorizado a contactar advogado, diretamente ou por intermédio de pessoa de sua família ou de sua confiança.
4. Ninguém pode ser sujeito a tortura e a tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes.”

A segurança nacional também é contemplada como um dos objetivos do Estado, sendo a Parte V da Constituição dedicada à defesa e segurança nacionais, elencando o papel das forças de segurança na defesa da soberania nacional. No artigo 146º lê-se:



As FALINTIL desfilam na comemoração do 35º aniversário da Proclamação da Independência (28 de novembro de 2010).

“1. As forças armadas de Timor-Leste, FALINTIL-FDTL, compostas exclusivamente de cidadãos nacionais, são responsáveis pela defesa militar da República Democrática de Timor-Leste e a sua organização é única para todo o território nacional.

2. As FALINTIL-FDTL garantem a independência nacional, a integridade territorial e a liberdade e segurança das populações contra qualquer agressão ou ameaça externa, no respeito pela ordem constitucional. (...)”

Os serviços de defesa e segurança da RDTL, como em qualquer Estado, são importantes para a manutenção da ordem e da segurança no território nacional. Por isso, é essencial existirem documentos legais que regulamentem o seu funcionamento, com relevo para a Lei de Segurança Nacional.

Lei de Segurança Nacional

A Lei de Segurança Nacional da RDTL (Lei nº2/2010 de 21 de abril) constitui um dos principais documentos legais referentes à segurança da nação. Este documento legal conceptualiza a noção de segurança do Estado e preocupa-se com a defesa da soberania nacional e a defesa do Estado perante ameaças de agressão externas. No artigo 3º da lei referencia-se:

“A Segurança Nacional tem carácter nacional, integrado, global e permanente, natureza interministerial e envolve todos os meios ao dispor do Estado contra qualquer ameaça ou risco aos seus elementos essenciais.”

“Para cumprimento das finalidades de Segurança Nacional o Estado deve promover o desenvolvimento e a atuação integrada das atividades de Defesa Nacional, Segurança Interna e Proteção Civil através do Sistema Integrado de Segurança Nacional, nomeadamente pela promoção de capacidades específicas de cooperação civil e militar.”

O Sistema Integrado de Segurança Nacional funciona de acordo com a colaboração de diversas componentes e unidades, nomeadamente: Forças Armadas de Libertação e Independência de Timor-Leste (FALINTIL); Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL); Autoridade de Proteção Civil; Sistema de Autoridade Marítima; Serviços Prisionais; Serviços de Migração; Segurança Civil; Alfândegas; Conselhos Distritais de Segurança e Serviço de Quarentena.

.....

5.2. Crime e Comunidade

5.2.1. Crime e Segurança Interna

A proliferação do crime e o consequente aumento de insegurança na vida dos cidadãos é uma preocupação das sociedades atuais. Para garantir que possamos viver em segurança, tem existido uma concertação de esforços pelos governos, organizações internacionais com responsabilidades na matéria e um conjunto alargado de outros atores sociais (tais como, escolas e associações locais) para travar o aumento da criminalidade. Apostar na prevenção do crime e da violência é fundamental para preservar a segurança dos cidadãos.

Prevalência e Impacto do Crime na Comunidade

O crime perturba o quotidiano de quem o vivencia de perto, comprometendo a sua segurança e podendo alterar hábitos ou rotinas. Em consequência, instala-se um clima de insegurança e de medo que reduz o bem-estar dos cidadãos.

Através dos meios de comunicação social o mundo conhece e recorda inúmeros episódios de violência e criminalidade (por exemplo, imagens de guerra ou atos terroristas). Contudo, nalguns casos, estes fenómenos assumem contornos menos visíveis. Por vezes, as vítimas encontram-se tão fragilizadas que não são capazes de se defender, e outras vezes não denunciam os seus agressores devido às pressões que sofrem, às ameaças de que são alvo, ou ao medo de represálias.

Atualmente, as sociedades estão empenhadas em prevenir a criminalidade e a violência, reconhecendo as vantagens de uma atitude preventiva e o seu importante contributo para a segurança das populações. Para alicerçar as estratégias de prevenção de forma robusta e melhor direcionar as ações



Destruição nas ruas de Sarajevo, capital e maior cidade da Bósnia e Herzegovina, durante a guerra na Bósnia, decorrida entre 1992 e 1995. Este conflito teve origem nas diferenças étnicas, culturais e religiosas desta zona dos Balcãs.

preventivas é importante que numa comunidade se conheçam: os tipos de crime e formas de violência mais prevalentes; os principais fatores de risco associados à violência; as suas consequências, para vítimas e agressores.

Alguns problemas preocupam a generalidade das sociedades devido à prevalência e impacto negativo no bem-estar das comunidades, designadamente: a violência entre os jovens, abuso infantil, negligência dos pais ou outros cuidadores, violência doméstica, violência contra os idosos ou violência sexual. Neste contexto, têm sido desenhadas ações de sensibilização como a campanha “Lei contra a Violência Doméstica: Protege-me, Protegendo a minha Família” lançada pela Secretaria de Estado da Promoção da Igualdade em Timor-Leste.



Proposta de Atividade

Recorrendo a uma “tempestade de ideias” elabora uma lista com os tipos de crimes que pensas terem maior prevalência na tua comunidade e país.

Em seguida, compara com as estatísticas oficiais de carácter nacional ou provenientes de autoridades locais.

Depois, sistematiza a informação recolhida e partilha-a com a turma.

A violência entre jovens é um fenómeno com visibilidade crescente, principalmente, pelo destaque que lhe é conferido nos meios de comunicação social. A violência juvenil tem impacto nos seus autores, nas suas famílias e restantes elementos da rede de relações, bem como na comunidade circundante. Muitos atos de violência juvenil resultam em mortes, ferimentos, deficiências, que comprometem a qualidade de vida dos envolvidos. Este tipo de violência está normalmente associado a outros comportamentos violentos. Por exemplo, um jovem que tenha testemunhado episódios de violência em casa, poderá conceber a violência como um meio aceitável de resolução de problemas.

A participação em lutas, a posse de armas ou o bullying são alguns dos atos violentos que se verificam com frequência entre os jovens. A violência juvenil encontra-se também relacionada com a formação de gangs, a qual está frequentemente associada à necessidade de pertença a um grupo. Os gangs juvenis existem em diversas partes do globo e tendem a ser um fenómeno no masculino, podendo envolver elementos de minorias étnicas ou raciais em situação de marginalização social. Os gangs atuam, geralmente, nas escolas e nas ruas da comunidade e a sua atividade está quase sempre associada a comportamentos violentos.

Prevenção e Redução da Criminalidade

A prevenção da criminalidade refere-se ao conjunto de iniciativas, de cariz governamental e não governamental, que visam reduzir, prevenir ou eliminar a vitimação, o medo do crime e o impacto nas vítimas.

Durante muito tempo, a prevenção da criminalidade e manutenção da ordem pública foram encaradas como tarefa e responsabilidade exclusiva das autoridades policiais que identificavam e puniam os infratores. Atualmente, a constatação de que a violência e a criminalidade têm causas diversas indica a importância de envolver outros quadrantes da sociedade, tais como as entidades com responsabilidade educativa. Com efeito, a construção de modelos de funcionamento de segurança pública é mais eficaz quando ocorre de forma democrática; ou seja, quando envolve vários setores da sociedade, não se centrando exclusivamente nas reformas legislativas.

Por isso, é importante criar espaços abertos ao debate entre diversos agentes sociais para que os cidadãos manifestem as suas inquietações e invistam em estratégias para ultrapassar os problemas. As estratégias de prevenção e redução da criminalidade tendem a ser melhor sucedidas quando envolvem a comunidade e constituem uma oportunidade para aprofundar o exercício da cidadania dos diferentes membros da sociedade. Uma intervenção para prevenir a criminalidade poderá desenvolver-se ao nível local, nacional e global, envolvendo diversos parceiros.

Nível local: a prevenção assenta em elencar os principais problemas da comunidade e estruturar estratégias para os resolver. A rede de parceiros inclui trabalhadores da saúde, elementos das forças de segurança e polícias, professores, técnicos de serviço social.

Nível nacional: a prevenção envolve a formação de parcerias, nomeadamente, entre os Ministérios que possam contribuir para esta causa, tais como os Ministérios da Educação, Saúde e Defesa.

Nível global: a prevenção estabelece parcerias que permitam a cooperação internacional para a conquista de um bem comum – a segurança dos cidadãos. Um exemplo é a assistência humanitária em caso de desastre natural.



Distúrbios nas ruas de Londres, em agosto de 2011. Estes atos de vandalismo e violência foram desencadeados na sequência de uma manifestação pacífica e prolongaram-se por vários dias, alastrando-se a diversas zonas de Londres.



Citação

"A violência é sempre terrível, mesmo quando a causa é justa."

Friedrich Schiller

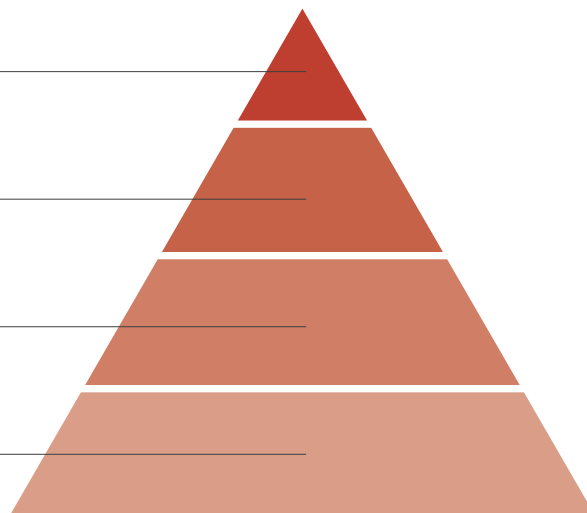
Para construir uma estratégia eficaz de prevenção e de redução da violência e da criminalidade é essencial conhecer os seus diversos fatores de risco, os quais podem ser sistematizados em quatro níveis: individual, relacional, comunitário e social.

Individual

Relacional

Comunitário

Social



Individual: envolve fatores biológicos e demográficos, ou seja, os elementos que constituem a história de vida do indivíduo e que condicionam o seu comportamento. Entre os fatores de risco encontram-se: baixas habilitações académicas, impulsividade ou tendência para a agressão.

Relacional: inclui as relações sociais do indivíduo (com membros da família, colegas ou pares) cujas características podem potenciar o risco de atos violentos. Por exemplo, a aprovação e/ou encorajamento de atos de violência por parte desses elementos.

Comunitário: considera as comunidades de inserção dos indivíduos (por exemplo, bairros, escolas ou locais de trabalho) para elencar características potenciadoras de atos violentos. São fatores de risco: a heterogeneidade da comunidade, o tráfico de droga, a elevada densidade populacional ou o desemprego.

Social: compreende aspetos sociais que influenciam os atos de violência e contribuem para a sua proliferação. São fatores de risco: sociedades que legitimam a supremacia do homem sobre a mulher e/ou apoiam os conflitos políticos e sociais; sociedades que consentem a violência como forma de resolver os conflitos.



Mural no Estádio Municipal de Díli.

A violência e o crime são transversais às diversas classes sociais, sociedades, países e continentes. Todos, de forma mais ou menos pontual, com maior ou menor gravidade, já se confrontaram com problemas associados ao crime e à violência.

A violência tem sido encarada como intrínseca ao funcionamento de qualquer sociedade, pois atravessa a história da humanidade, podendo levar a uma postura de conformismo perante a sua inevitabilidade. Contudo, a violência constitui um fenómeno previsível e evitável, cabendo a todos os cidadãos desenvolver estratégias concertadas de prevenção. Existem três tipos de prevenção:

Prevenção Primária: conjunto de medidas que visam prevenir as situações de violência antes da sua ocorrência.

Prevenção Secundária: respostas de carácter mais imediato à ocorrência de violência; por exemplo, serviços médicos de emergência, atendimento pré-hospitalar ou tratamento de doenças sexualmente transmissíveis.

Prevenção Terciária: ligada a cuidados de longa duração após atos violentos, nomeadamente, processos de reabilitação e reintegração, bem como estratégias de diminuição do trauma.

A maioria dos esforços dos governos, das forças de segurança e de organizações não-governamentais, tendeu a concentrar-se na prevenção secundária e terciária. De facto, numa primeira fase de desenvolvimento de estratégias de prevenção, a principal preocupação estava na prestação de apoio às vítimas de violência (prevenção secundária) e na punição dos criminosos (prevenção terciária). Contudo, atualmente é reconhecida a importância da prevenção primária. Esta aposta na promoção da não-violência assume que a violência pode ser evitada. A promoção da não-violência pode dirigir-se a diferentes públicos e ser mais ou menos abrangente, pressupondo-se que conferirá benefícios de longa duração.

Os quadros seguintes abrangem os vários tipos de intervenção, desde as intervenções de carácter universal até às intervenções efetuadas num plano mais restrito, tendo em conta o público-alvo.

Para Pesquisar

Pesquisa na biblioteca ou na Internet, instituições internacionais, nacionais ou comunitárias que contribuem para a prevenção da violência e da criminalidade, facultando alguns exemplos de ações e programas.



Bombeiros e Polícia Nacional de Timor-Leste em exercícios numa rua de Díli.

As intervenções de carácter universal destinam-se à população em geral e pretendem sensibilizar para a inutilidade da violência e necessidade de manter a ordem pública. Por exemplo, uma campanha televisiva contra o uso da violência.

Outras intervenções têm um público-alvo mais restrito, destinando-se a grupos de risco, devido à presença de fatores de risco. Inclui, por exemplo, programas de educação parental.

Com carácter ainda mais restrito encontramos as intervenções para indivíduos que já cometeram atos violentos.

Lei de Segurança Interna



Monumento de homenagem aos elementos da PNTL que morreram nos conflitos de 2006.

Em Timor-Leste, a atenção às questões relacionadas com a criminalidade e a sua prevenção é espelhada na Lei de Segurança Interna (Lei nº4/2010 de 21 de abril). No preâmbulo pode ler-se que “garantir a Segurança Interna, através das atividades que visam prevenir e combater a criminalidade e salvaguardar a ordem e a tranquilidade públicas, constitui condição de salvaguarda da paz e da estabilidade de qualquer país soberano”.

Artigo 1º da Lei nº4/2010

“A segurança interna é a atividade desenvolvida pelo Estado para garantir a ordem, a segurança e a tranquilidade públicas, proteger as pessoas e os bens, garantir o exercício dos direitos e liberdades fundamentais dos cidadãos, prevenir a criminalidade e assegurar o normal funcionamento das instituições democráticas.”

Também no preâmbulo se refere que:

“Na verdade, nas sociedades modernas de cariz democrático, em que Timor-Leste constitucionalmente se insere, a atividade de segurança interna deixou de se confinar exclusivamente a um ou dois departamentos governamentais, para ser assumida como questão a ser tratada, em permanência, por todas as instituições públicas e privadas e pelas comunidades locais.”

A Lei de Segurança Interna da RDTL menciona ainda a importância de estratégias de prevenção primária e indica os organismos com funções de Segurança Interna: Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL); Serviço Nacional de Inteligência (SNI); Serviço de Migração (SM); e organismos integrados no Sistema de Proteção e Socorro.

5.2.2. Forças e Serviços de Segurança

A existência de uma rede de forças e serviços de segurança coordenados é essencial na prevenção e combate ao crime e à violência e na manutenção da ordem e segurança interna e externa. As forças de segurança são estruturas cuja principal missão é assegurar a manutenção da ordem pública, intervindo sempre que algum episódio perturbador ocorra; prevenir a criminalidade; garantir a segurança dos cidadãos e zelar pelo cumprimento das leis. Às forças de segurança cabe ainda conduzir investigações perante a ocorrência de crimes, com o objetivo de identificar os responsáveis.

Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL)

A Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL) é a força de segurança do país que tem por missão defender a legalidade democrática, garantir a segurança das pessoas e bens e salvaguardar os direitos dos cidadãos, conforme o estabelecido na Constituição e nas leis.



Logótipo da Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL).

O artigo 2º do Decreto-lei nº9/2009 de 18 de fevereiro, intitulado Lei Orgânica da Polícia Nacional de Timor-Leste (PNTL), referencia os principais objetivos da PNTL. Entre estes contam-se:

- “Promover condições de segurança que garantam o normal funcionamento das instituições democráticas e o exercício dos direitos, liberdades e garantias dos cidadãos;
- Garantir a manutenção da ordem, segurança e tranquilidade pública;
- Prevenir a criminalidade e a prática de outros atos que sejam contrários à lei e aos regulamentos;
- Combater o crime organizado e o terrorismo, em coordenação com as demais forças e serviços de segurança e de defesa, nomeadamente as F-FDTL e o Serviço Nacional de Inteligência (SNI);
- Garantir a vigilância e fiscalização das fronteiras terrestres e marítimas e o controlo do movimento das pessoas e bens, em coordenação com as outras estruturas relevantes, nomeadamente as F-FDTL e o Serviço de Migração; (...)”

Serviço Nacional de Inteligência (SNI)

O Serviço Nacional de Inteligência (SNI) dedica-se à prevenção de situações de espionagem, terrorismo, sabotagem e criminalidade organizada transnacional, constituindo um instrumento de ação e de garantia contra ameaças à segurança externa e interna. No artigo 3º do Decreto-lei nº3/2009 define-se que:

“O SNI é o único organismo incumbido da produção de informações que contribuam para a salvaguarda da independência nacional, dos interesses nacionais e da segurança externa, bem como da garantia da segurança interna na prevenção da sabotagem, do terrorismo, da espionagem, da criminalidade organizada e dos atos que pela sua natureza possam alterar ou destruir o Estado de direito constitucionalmente estabelecido.”

Serviço de Migração (SM)



Símbolo do Serviço de Migração

O Serviço de Migração (SM) exerce funções de segurança interna e faz parte do Sistema Integrado de Segurança Nacional. O SM tem por missão o controlo de entrada e saída de pessoas pelas fronteiras terrestres, marítimas e aeroportuárias. Tem como responsabilidades: proceder ao controlo de entrada, permanência e saída dos cidadãos estrangeiros em território da RDTL; conceder vistos de entrada e permanência no país; proceder à instrução de processos de reagrupamento familiar; e instruir processos de expulsão de cidadãos estrangeiros do país.

5.3. Catástrofes, Calamidades e Desastres



Um cidadão procura recuperar alguns dos seus pertences depois das inundações na cidade de Peshawar, no Paquistão, ocorridas em julho de 2010. As inundações são uma ameaça súbita e comprometem a manutenção da segurança ambiental.

Quando ocorrem situações graves, como acidentes, catástrofes ou calamidades, por causas naturais ou devido à ação humana, o cidadão tem o direito ao apoio e socorro da Proteção Civil, mas também o dever de colaboração. Um cidadão informado constitui o primeiro agente na prevenção de riscos e atenuação dos efeitos em casos de emergência. De facto, os acidentes graves são uma ameaça constante à nossa vida e aos nossos bens. Cabe ao cidadão compreender a importância das estratégias de prevenção e de redução do risco, nomeadamente, na identificação e avaliação dos riscos na sua comunidade, e compreender de que forma os seus comportamentos quotidianos podem contribuir para aumentar o risco de perdas de vidas e bens (ex. expansão urbana desorganizada, degradação de habitações, construção em terrenos sem condições de segurança).

Contudo, para poder intervir e participar ativamente na segurança e proteção da sua comunidade, o cidadão necessita compreender a amplitude do “universo da catástrofe”. Este pode ser caracterizado por um ciclo que engloba várias fases:

1) **Análise de riscos:** avaliar os riscos com base na história das catástrofes ocorridas no passado em cooperação com as organizações/instituições técnicas/científicas (por exemplo, a história de uma determinada comunidade diz que inundações ocorrem com frequência);

2) **Análise das vulnerabilidades:** identificar os riscos e como estes afetariam a realidade da situação (por exemplo, identificar que estradas ou edifícios seriam afetados por uma inundação);

3) **Minimização e prevenção:** estabelecimento de medidas de prevenção que minimizem os riscos (por exemplo, normas restritivas de construção nas zonas potencialmente inundáveis);

4) **Planeamento:** reunião de todas as entidades relacionadas com o universo da catástrofe, sendo que cada uma fica vinculada e comprometida ao cumprimento das respectivas atribuições (por exemplo, definição das entidades que ficam responsáveis pela fiscalização das normas de construção restritivas delineadas no ponto anterior)

5) **Previsão e aviso:** vigilância constante, tendo presente que algumas catástrofes são previsíveis, enquanto que outras não (por exemplo, monitorizar os níveis dos cursos de água e as observações meteorológicas, com vista a emitir um alarme de inundação que avise atempadamente a população e lhe permita adotar as medidas de proteção adequadas);

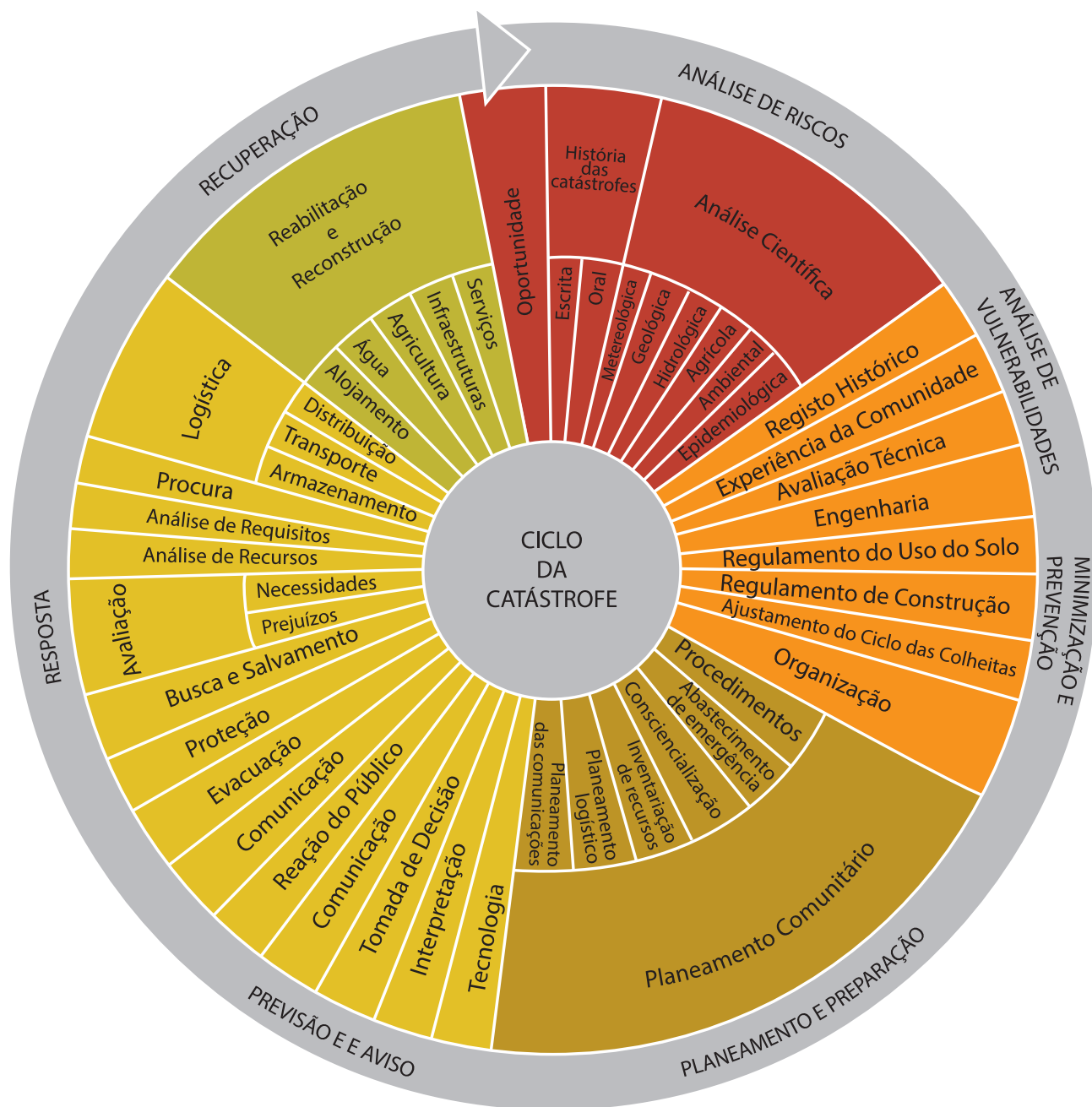
6) **Resposta:** envolve a atividade coordenada de todas as forças de intervenção no terreno para responder a uma situação de emergência (por exemplo, intervenção dos Bombeiros no salvamento de um cidadão preso em casa devido a uma inundação);

7) **Recuperação:** reposição das condições de normalidade (por exemplo, reabilitação e reconstrução das infraestruturas danificadas por uma inundação).



Destruição causada por um sismo na cidade de Concepción, no Chile, em 2010. Este tipo de desastres naturais assume um caráter súbito e compromete a segurança ambiental dos cidadãos.

Figura 5.2. Organograma do “universo da catástrofe” e respetivo ciclo



Fonte: Nova (1996) adaptado de SNPC (s/d)

No presente subtema serão abordados, essencialmente, as primeiras fases do ciclo, de análise dos riscos e vulnerabilidades. Não sendo possível aqui elencar e pormenorizar cada um dos principais riscos que assolam o território nacional e as medidas de autoproteção mais indicadas, a tónica será colocada na definição e clarificação de conceitos (por exemplo, risco, perigo e vulnerabilidade) e na sensibilização para a importância de adotar estratégias de redução do risco, as quais deverão preceder e minimizar o impacto das catástrofes.

5.3.1. Estratégias de Redução do Risco

O desenvolvimento de estratégias de redução do risco é uma tarefa relevante, pois procura reduzir o impacto de catástrofes, calamidades e desastres, poupando vidas e bens, e contribuindo para a manutenção da segurança das comunidades. Para desenhar uma estratégia de redução do risco é necessário conhecer os tipos de riscos ou vulnerabilidades das comunidades (por exemplo, suscetibilidade de uma área ser afetada por um sismo) e envolver os diversos agentes da comunidade.

Apontamentos Históricos sobre Redução do Risco

As diversas sociedades espalhadas pelo globo sempre se preocuparam com a proteção das suas populações e dos bens essenciais à sobrevivência, perante as consequências nefastas de catástrofes, como sismos ou inundações. Efetivamente, a possibilidade de ocorrência destes eventos destrutivos constitui uma inquietação intemporal da humanidade, transversal às várias civilizações. Ao longo dos séculos, os povos procuraram encontrar estratégias para antecipar a ocorrência de catástrofes, pois o risco sempre existiu. Por exemplo, os chineses desenvolveram o primeiro sismógrafo há cerca de 2000 anos para determinar a direção da propagação do sismo. A civilização chinesa também construiu diques para enfrentar as cheias, salvaguardando as culturas e os pertences das populações. Atualmente, pelas imagens divulgadas nos meios de comunicação social, é possível ter uma ideia precisa da devastação que estes fenómenos podem causar, nomeadamente as catástrofes humanitárias e/ou danos materiais.

Definição de Risco, Perigo e Vulnerabilidade

O conceito de **perigo** refere-se ao processo natural, tecnológico ou misto, suscetível de produzir perdas e danos. Ou seja, consiste no próprio fenómeno que causa os danos. A noção de **perigosidade** (ou probabilidade de risco) corresponde à probabilidade da ocorrência de um processo natural, tecnológico ou misto que acarrete um potencial de destruição de determinada severidade, considerando uma área territorial e um dado período de tempo. A **consequência** corresponde aos prejuízos ou perdas expectáveis perante a ocorrência de um processo natural, tecnológico ou misto. O conceito de **risco** inclui a probabilidade de ocorrência de um acontecimento perigoso, de origem natural ou resultante da ação humana, bem como a estimativa das suas consequências sobre as pessoas afetadas, bens e ambiente circundante.



Selo comemorativo da República Chinesa com a efígie de Zhang Heng, criador do primeiro sismógrafo.

Sabias que...

O primeiro sismógrafo era constituído por um jarro de bronze que continha oito cabeças de dragão, que seguravam uma bola com a boca, com diferentes direções. Quando ocorria um tremor de terra a boca do dragão abria. A bola caía na boca de um dos oito sapos de metal que se encontravam em baixo, permitindo determinar a direção do sismo.



Proposta de Atividade

E eu? Sou capaz de identificar riscos a nível global, nacional e regional?

Produce um documento que sintetize alguns dos riscos que conheces e reflete sobre as vantagens de conhecer os riscos (naturais e/ou induzidos pela atividade humana) em diferentes territórios.



Sem-abrigo a dormir nas ruas de Nova Iorque. Os grupos mais desfavorecidos são, geralmente, aqueles que se encontram em situação de maior vulnerabilidade



Deslizamento de terras em Timor-Leste. Ocorrem, muitas vezes, em consequência da falência de encostas. Quando acontecem em locais com ocupação humana, as consequências podem ser calamitosas.

Assim, é possível afirmar que o risco é produto da perigosidade pelas suas consequências, como demonstra a fórmula seguinte (quanto maior a perigosidade e as consequências, maior o risco):

$$\text{Risco} = \text{Perigosidade} \times \text{Consequência}$$

A **vulnerabilidade** corresponde ao grau de perda de um conjunto de elementos, na sequência da ocorrência de um processo natural, tecnológico ou misto de determinada gravidade. Uma análise das vulnerabilidades implica saber como é que os riscos afetariam a realidade da situação. Existem três tipos de vulnerabilidade: **física, financeira e social**.

Um indivíduo/comunidade encontra-se em situação de **vulnerabilidade física** quando vive e/ou trabalha nas imediações de uma zona de risco, como sejam, um vulcão, uma planície de inundação, edifícios debilitados ou sobrelotados. A **vulnerabilidade financeira** emerge pela insuficiência de recursos económicos ou de proteção financeira, nomeadamente, quando não existem seguros ou os meios de subsistência das populações são fracos. A **vulnerabilidade social** surge na sequência da falta de acesso à educação, saúde e/ou outros serviços essenciais. Este tipo de vulnerabilidade pode também ser despoletada pela falta de representação política, discriminação e falhas na proteção dos direitos das comunidades.

Natureza do Risco

A força e magnitude dos desastres naturais confronta o ser humano com a sua fragilidade e com a destruição que estes eventos podem causar em seu redor. A severidade de algumas destas catástrofes é responsável, diariamente, por mortes, propagação de doenças ou desalojamentos. Por vezes, na sua sequência, são desencadeados outros fenómenos que limitam a segurança das populações, como por exemplo, saques, pilhagens e violência nas ruas. Em geral, os grupos mais pobres das comunidades são os que mais sofrem as consequências dos desastres naturais. Contudo, os seus efeitos são transversais a todos os setores da sociedade, evidenciando a fragilidade do ser humano perante a força da natureza. Os meios de comunicação social tendem a relatar desastres de maior dimensão, como o sismo ocorrido no Haiti em 2010 e o tsunami no Oceano Índico em 2004. Mas todos os dias muitas pessoas se confrontam com a ocorrência de desastres que afetam o seu quotidiano. São exemplos disso, as inundações sazonais, a poluição das águas, as secas, os surtos de doenças como a malária ou a cólera, os conflitos localizados.

Os riscos podem ser categorizados como **naturais** ou **induzidos pela atividade humana**.

- **Os riscos naturais incluem:** riscos de origem geológica (tais como, atividade vulcânica, tsunamis, avalanches, deslizamentos); origem biológica (por exemplo, contacto com microrganismos patológicos ou toxinas, epidemias, pragas); e origem hidrometeorológica (como inundações, ciclones, secas, incêndios, temperaturas extremas).
- **Os riscos induzidos pela atividade humana incluem:** riscos tecnológicos, nomeadamente, a poluição industrial, atividades nucleares, radioatividade ou acidentes industriais (por exemplo, explosões, incêndios, vazamentos); e os riscos ambientais (por exemplo, incêndios florestais, desflorestação, destruição da camada do ozono, aumento do nível do mar).



Derrame de petróleo no Golfo do México. Os derrames de petróleo causam as marés negras, provocando danos irreversíveis na fauna e flora e contribuindo para a poluição dos oceanos.

Avaliação do Risco

A avaliação do risco tem elevada importância, pois permite prever e controlar situações calamitosas. O processo de avaliação do risco engloba um conjunto de atividades com o objetivo de minimizar a vulnerabilidade e o risco de desastres e evitar ou limitar o impacto negativo de perigos existentes. Conhecer a exposição de um determinado território ao perigo natural, tecnológico ou misto é essencial para desenhar uma boa estratégia de redução do risco. A avaliação do risco de ocorrência de inundação, por exemplo, é muito importante na salvaguarda de vidas e de bens, permitindo, nomeadamente, restringir a construção de edifícios e o desenvolvimento de espaços habitacionais em áreas que certamente irão sofrer os efeitos deste fenómeno, por serem zonas de alto risco de inundação.



Em 2010 o Haiti foi abalado por um sismo que deixou um rasto de destruição, sobretudo na capital haitiana, Port-au-Prince.

Estratégia Internacional para a Redução de Desastres (ISDR)

De 1990 a 1999 teve lugar a Década Internacional das Nações Unidas para a Redução de Desastres Naturais (IDNDR), que se fundou na promoção de soluções para a redução do risco de ocorrência de desastres naturais. Enquanto sucessora da IDNDR, em 2000 a Assembleia-Geral da ONU criou a Estratégia Internacional para a Redução de Desastres (ISDR) com a responsabilidade de continuar a trabalhar na redução de desastres. A ISDR pretende contribuir para a criação e desenvolvimento de comunidades resistentes a desastres e para a tomada de consciência da importância da redução de desastres, de modo a reduzir perdas humanas, sociais, económicas e ambientais.



Proposta de Atividade

Sou capaz de reconhecer o impacto de um desastre natural ao nível individual, familiar, comunitário, regional, nacional e global?

Conheço a prevalência da ocorrência de desastres no mundo?



O tsunami no Oceano Índico ocorreu no dia 26 de dezembro de 2004 e teve epicentro na costa oeste de Sumatra, na Indonésia. Estima-se que tenha causado a morte a cerca de 226 mil pessoas.

Com a implementação da ISDR pretende-se:

1. Aumentar a consciência pública para a compreensão do risco, vulnerabilidade e redução de desastres;
2. Promover o empenho das autoridades públicas na redução de desastres;
3. Estimular o trabalho multidisciplinar, designadamente, o estabelecimento de parcerias;
4. Melhorar os conhecimentos científicos sobre as causas dos desastres naturais, bem como sobre os seus efeitos nas sociedades.

Alterações Climáticas e Impacto na Ocorrência de Desastres

Os riscos climáticos e a ocorrência de desastres são um enorme desafio do nosso tempo. Por isso importa unir esforços para prevenir ou reduzir os seus impactos em termos do aparecimento ou agravamento de situações como pobreza, conflitos, propagação de doenças, migrações forçadas. Na ausência de uma atuação concertada do Estado e da sociedade, as alterações climáticas fomentarão o aparecimento deste tipo de problemas nas comunidades.

As alterações climáticas incluem fenómenos como o aumento do efeito de estufa, ou o degelo das calotes polares que gera, por exemplo, o aumento do nível da água do mar. Em resultado das alterações climáticas, tornam-se mais comuns fenómenos climáticos extremos como as ondas de calor ou frio, secas, inundações, furacões ou tempestades. Com o advento e a expansão da industrialização e a crescente dependência da queima de combustíveis, como o petróleo, estes fenómenos climáticos extremos têm vindo a aumentar e a instabilidade ambiental a acentuar-se.

Assim, é necessário refletir sobre as ações que têm sido praticadas. Para uma reflexão verdadeiramente partilhada, é necessário implicar os cidadãos, a comunidade, o governo e as organizações internacionais, de modo a concretizar medidas de controlo da situação atual que impeçam, pelo menos, o seu agravamento.

Para Pesquisar

O desastre na central nuclear de Fukushima, precedido por um sismo e tsunami, marcou a atualidade do ano de 2011.

Faz uma pesquisa acerca deste evento, indicando as suas causas e consequências.

Ao nível individual, as mudanças climáticas ameaçam a segurança humana. Os cidadãos devem estar conscientes que o seu estilo de vida contribui para as alterações climáticas (concorrem, por exemplo, para o aumento da emissão dos gases responsáveis pelo efeito de estufa para a atmosfera) e reconhecer a importância de adotar uma postura ambiental mais responsável.

Um estilo de vida “amigo” do ambiente engloba cuidados como: evitar desperdícios de matérias-primas e energia, nomeadamente, água e eletricidade; efetuar a separação dos diferentes resíduos (cartão, papel, vidro, pilhas, óleos) e sua posterior reciclagem; reduzir os gastos de combustível, optando, por exemplo, por fazer pequenos trajetos a pé ou pelo uso dos transportes públicos; ou reaproveitar alguns materiais. Diversas comunidades do globo estão já a sofrer com as alterações climáticas; por exemplo, aquelas que enfrentam períodos prolongados de seca ou fortes inundações. Os piores cenários, anunciados há muito, não podem continuar a ser vistos como uma realidade longínqua e exagerada. Os agentes de desenvolvimento da comunidade são desafiados a desenvolver estratégias para atenuar o impacto da mudança climática. As diferentes comunidades devem estar capacitadas para efetuar avaliações do risco de desastre e encontrar soluções apropriadas. À capacidade para avaliar o risco, acresce a importância de fomentar a capacidade de sobrevivência e recuperação após a ocorrência do desastre.

De acordo com o “Manual sobre como navegar através de um clima em mudança”, publicado em 2010 pela Caritas da República Checa, a consciência das alterações climáticas deve ser apoiada pela implementação de medidas legislativas que lhes deem resposta. Assim, a relevância da tomada de consciência para o impacto das alterações climáticas deve ser integrada nas prioridades das agendas nacionais e consagrada em acordos internacionais (por exemplo, para a redução das emissões de carbono, como é o caso do Protocolo de Quioto).

5.3.2. Papel da Proteção Civil

As estruturas da Proteção Civil são de extrema importância, pois atuam na prevenção da ocorrência de desastres e detêm adequada preparação para intervir imediatamente após a ocorrência de acidentes graves ou catástrofes (por exemplo, perante uma situação de cheias). A Proteção Civil terá, então, as funções de atenuar os efeitos destes fenómenos e proteger e socorrer as pessoas e bens em perigo.

Direção Nacional de Proteção Civil (DNPC) da RDTL

A preparação das populações para lidarem com a ocorrência de desastres passa por uma política preventiva, a nível individual e governamental, de que é exemplo a Direção Nacional de Proteção Civil (DNPC) da RDTL. Embora a ocorrência de desastres, catástrofes ou calamidades seja frequentemente perspetivada como imprevisível, a verdade é que muitos destes fenómenos podem prever-se. Por isso, é pertinente apostar em estratégias da redução do risco.

Citação

“A ciência não nos deixa alternativa senão agir agora.”

Rajendra Pachauri, presidente do IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change)



O degelo dos glaciares é uma das mais visíveis consequências das alterações climáticas e, particularmente, do aquecimento global.

Proposta de Atividade

Sugere-se a criação, em pequenos grupos, de um inquérito dirigido aos elementos da comunidade, que permita avaliar o impacto das alterações climáticas e a sua relação com a redução do risco. (Atividade 5.4)



As emissões de CO₂, nomeadamente, as provenientes das chaminés industriais são apontadas como uma das principais responsáveis pelas alterações climáticas.



Sabias que...

O protocolo de Quioto foi negociado em Quioto, no Japão, no ano de 1997, tendo entrado em vigor em 2005, após a ratificação de 55 países.

Estima-se que se o Protocolo de Quioto for implementado com sucesso a temperatura global possa reduzir entre 1,4°C e 5,8 °C até 2100. Em 2008, a RDTL ratificou, para adesão, o Protocolo de Quioto.

Existem dois elementos cruciais para a prevenção das catástrofes. O primeiro corresponde à redução do risco através da sua remoção ou, pelo menos, da sua limitação. O segundo respeita à capacitação dos cidadãos para responderem de modo informado e consciente no caso de desastre. Em linhas gerais, a preparação para a ocorrência de desastres tem dois objetivos principais:

1. Apostar na redução do risco de catástrofe;
2. Maximizar a eficiência e a eficácia da resposta em caso de ocorrência de desastre.

Um instrumento útil na prevenção de desastres é a elaboração de um mapa de riscos. Neste mapa identificam-se as zonas das comunidades, os edifícios e infraestruturas que podem ser afetados em caso de desastre, como: inundação, sismo, erupção vulcânica. O mapa de riscos deve ser construído envolvendo toda a comunidade (serviços de polícia e segurança; serviços educativos; organizações não-governamentais; associações locais). Na sua construção usam-se símbolos para identificar locais de referência (por exemplo, unidades de saúde, serviços de polícia e bombeiros, escolas) e cores diferentes para assinalar diferentes zonas da comunidade, de acordo com o nível de perigo existente. Com a cor vermelha são assinaladas as zonas de muito perigo; com a cor amarela as zonas de perigo e com a cor verde as zonas sem perigo.

Definição de Proteção Civil e seus Intervenientes



Símbolo Internacional da defesa e proteção civil

A Lei de Segurança Nacional (Lei nº 2/2010 de 21 de abril) define, no seu artigo 10º, que “a proteção civil é o complexo de atividades do Estado, cidadãos e todas as entidades públicas e privadas, destinadas a prevenir riscos coletivos inerentes a situações de acidente grave ou catástrofe, de atenuar os seus efeitos e proteger e socorrer as pessoas e bens em perigo quando aquelas situações ocorram.”

O mesmo artigo define que “a Autoridade de Proteção Civil tem por missão planear, coordenar e executar a política de proteção civil, designadamente na prevenção e reação a acidentes graves e catástrofes, de prevenção e socorro às populações e de superintendência da atividade dos bombeiros.” Esclarece-se ainda que “compete à Autoridade de Proteção Civil promover o levantamento, previsão e avaliação dos riscos coletivos, organizar o sistema nacional de alerta e aviso, licenciar e fiscalizar o cumprimento da legislação em matéria de proteção civil.”

Já no artigo 13º, a propósito dos objetivos da Política de Segurança Nacional, refere-se que um dos objetivos é “prevenir e minorar as consequências das catástrofes naturais, defender o ambiente e preservar a saúde pública e promover o planeamento de proteção civil e de emergência.”

Proposta de Atividade 

Sugerimos que elabores um mapa do risco da tua comunidade ou zona de residência. (Atividade 5.7.)

Assim, a Lei de Segurança Nacional da RDTL (Lei nº2/2010 de 21 de abril) reitera a necessidade de as forças de segurança, e particularmente a Proteção Civil, apostarem nas estratégias de avaliação e prevenção de riscos. A estratégia de redução do risco será tanto mais eficaz, quanto mais atores sociais envolver.

Na definição dos intervenientes e atores sociais implicados, o documento legal é claro quando afirma que a proteção civil não é uma atividade exclusiva do Estado, mas engloba “cidadãos e todas as entidades públicas e privadas”. Deste modo, enfatiza o direito dos cidadãos ao apoio e socorro prestados pela Proteção Civil em situações graves, mas também reconhece o seu dever de colaborar nestas atividades. O cidadão bem informado e solidário deverá ser o primeiro agente na prevenção de riscos e na minimização dos seus efeitos em casos de emergência.

Desta forma, é possível afirmar que a proteção civil é uma tarefa de todos para todos. Para poder ser eficientemente realizada, a proteção civil exige o envolvimento de variados intervenientes, desde o cidadão (consciente e solidário), famílias (organizada de forma a sobreviver às emergências), empresas (com medidas de higiene e segurança no trabalho e planos de emergência), escolas (promovendo a cultura preventiva), comunicação social (difundindo informações que sensibilizem e alertem as populações), até às entidades e serviços públicos divisados especificamente para o efeito.



Fonte: adaptado de Nova (1996)



Subtema 5.1. Segurança Humana

Atividade 5.1. Segurança Humana: da Defesa do Estado à Defesa dos Povos

De um conceito de segurança humana que considerava, sobretudo, a segurança do Estado, transitou-se para um conceito mais abrangente que inclui, também, a segurança das pessoas e é centrado nos seus interesses, em vez de se concentrar nos interesses do Estado.

A este respeito, propomos-te a leitura do seguinte texto:

A Campanha Internacional Contra as Minas Terrestres foi lançada em 1992 por iniciativa de seis organizações que prestavam serviço na África, Ásia, América Latina e Médio Oriente. Estas organizações observaram os terríveis efeitos das minas terrestres e decidiram criar esta campanha.

Em 1997 a campanha viria a ser distinguida com o Prémio Nobel da Paz, em simultâneo com Jody Williams, a sua coordenadora.

As minas terrestres antipessoais são instaladas sob o solo ou no solo e explodem perante a presença, proximidade ou contacto com uma pessoa.

Muitos territórios em vários países do mundo, outrora palcos de guerras, contêm minas terrestres. Desta forma, mesmo com os conflitos terminados e estabelecida a segurança dos Estados, muitos civis continuam a sofrer o efeito deste tipo de armas que matam e mutilam indiscriminadamente.

Estima-se que todos os anos cerca de 10000 pessoas morram na sequência da deflagração de minas terrestres.



Vítima de uma mina terrestre na cidade do Huambo, em Angola.

Depois de leres o texto, reflete sobre a importância e as vantagens da transição de um conceito de segurança baseado nos interesses de defesa do Estado, para um conceito de segurança humana focado na defesa das comunidades perante as múltiplas ameaças que lhes são colocadas.

Faz uma recolha de outro tipo de iniciativas que, assim como a Campanha Internacional contra as Minas Terrestres, evidenciem a preocupação com a defesa das comunidades e dos seus cidadãos.

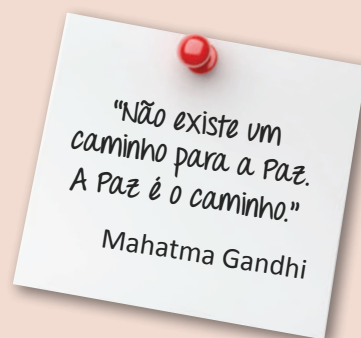
Seguidamente, organiza as tuas conclusões e apresenta-as à turma.

Subtema 5.2. Crime e Comunidade

Atividade 5.2. Não à Violência!

Com o objetivo de contribuíres para a sensibilização da tua comunidade para a não-violência, propomos-te a recolha de imagens, testemunhos e citações que evidenciem os danos causados pela violência.

Com o material recolhido poderás organizar uma súpula que evidencie o valor da paz e da segurança, por oposição à destruição e ao medo gerado pela violência.



Atividade 5.3. Prevenção e Redução da Criminalidade Juvenil

Num primeiro momento, reflete sobre os crimes que pensas mais envolverem os jovens timorenses, como vítimas e como agressores, sistematizando-os numa tabela ou quadro.

Partindo da convicção de que a prevenção da violência e do crime tem uma grande importância, sugerimos-te a elaboração de um plano de prevenção e redução da criminalidade juvenil.

Na elaboração deste plano deves considerar as vantagens da prevenção primária e privilegiá-la; podes também prever estratégias que evitem a possibilidade de reincidências ou estratégias de proteção das vítimas.

As tuas propostas de prevenção podem contemplar estratégias de intervenção nos planos individual, relacional, comunitário e social e devem estar adequadas às idades dos destinatários (crianças ou adolescentes).

Para realizares esta tarefa deves:

- Definir o tipo de crime sobre o qual irás trabalhar e enumerar as suas causas;
- Definir os objetivos do plano de prevenção;
- Descrever as várias ações que pretendes implementar;
- Definir os atores que irão participar na implementação dessas ações.

Subtema 5.3. Catástrofes, Calamidades e Desastres

Atividade 5.4. Impacto das Alterações Climáticas

Sugerimos-te a realização de um inquérito dirigido aos membros da tua comunidade com o objetivo de avaliar o impacto das alterações climáticas e a sua relação com a redução do risco.

Em grupo, com os teus colegas, deverás pensar num conjunto de perguntas que deverão constar no inquérito, como por exemplo:

“No seu quotidiano quais os principais efeitos das alterações climáticas que sente? Dê exemplos concretos.”

“No seu entender, no futuro quais poderão ser as consequências das alterações climáticas para as pessoas?”

“Na sua opinião, o que cada um de nós poderá fazer para evitar o aceleração das alterações climáticas?”

“Considera que os cidadãos se encontram devidamente sensibilizados para as ações que podem praticar para evitar a aceleração das alterações climáticas? Porquê?”

Quando o inquérito estiver pronto poderás partir para a recolha de dados; depois, a tua tarefa passa por analisar os resultados e sistematizar as conclusões. Os resultados devem ser partilhados na sala de aula e alvo de uma reflexão conjunta.

Atividade 5.5. Mundo Ecológico: É Preciso Sensibilizar!

Atualmente, é essencial que os indivíduos estejam sensibilizados para a necessidade de adotarem uma postura ambiental responsável, conhecendo o contributo que cada um pode prestar na manutenção de um planeta saudável. Assim, sugerimos que elabores um conjunto de 10 sugestões de atitudes que possamos adotar no dia-a-dia para poupar o planeta e os seus recursos. Depois, poderás sistematizá-las num cartaz criativo, com recurso a imagens, que poderás expor na tua escola ou noutros locais da comunidade.

Atividade 5.6. Impacto dos Desastres Naturais: O Caso do Sismo no Haiti

Partindo da análise da situação seguinte, reflete sobre:

- O impacto da ocorrência de um desastre natural nos planos individual, familiar, comunitário, nacional, regional e global;
- A prevalência dos desastres naturais no mundo;
- O papel dos governos e da sociedade civil no auxílio em situações de crise;
- A importância das estratégias de prevenção e redução do risco.

O sismo ocorrido no Haiti em 2010 destruiu grande parte da cidade capital do país, Port-au-Prince. No total estima-se que tenha afetado cerca de três milhões de pessoas e causado 230 mil mortos.

A grande maioria das habitações e edifícios públicos ruiu, muitas pessoas ficaram soterradas e o caos instalou-se no país.

Uma gigantesca estrutura de ajuda internacional de emergência foi montada para ajudar as vítimas.



Igreja destruída em Port-au-Prince, depois do sismo que atingiu o Haiti em 2010.

Atividade 5.7. O Mapa de Risco da tua Comunidade

Para realizares o mapa de risco da tua comunidade...

- Convoca uma reunião de trabalho, na qual estejam presentes as autoridades locais, os serviços educativos, entre outros parceiros que se considere pertinente. Há que explicar a importância dos mapas de riscos, realçando a vantagem de antecipar a possibilidade de ocorrência de um desastre, catástrofe ou calamidade.
- Deverás também fazer um levantamento dos episódios calamitosos que já tenham ocorrido no território.
- Depois, é útil que esclareças o significado de termos como risco, perigo ou vulnerabilidade, para os clarificar.

- Seguidamente, poderás avançar para a pesquisa e sistematização dos principais riscos a que a comunidade se encontra exposta. Poderás colocar perguntas como:

“Em caso de ocorrência de uma inundação quais os principais terrenos a ser afetados?”

“Quais as principais infraestruturas que seriam afetadas?”

“Quais as habitações mais expostas às consequências da ocorrência de um fen meno desta natureza?”

“Existe o perigo de os rios transbordarem? Quais as habitações que se encontram mais próximas das margens?”

- Estas perguntas deverão constar de um guia de observação que os elementos responsáveis pelas observações deverão utilizar na sua deslocação ao terreno. Um grupo pode dividir-se em pequenas equipas para fazer este levantamento.
- Seguidamente, com a informação recolhida, podes avançar para a construção do mapa de riscos.
- Um dos elementos faz um desenho da comunidade onde cada grupo de trabalho irá assinalar os perigos que identificou.

Nesse mapa:

1. Ir s assinalar os pontos fulcrais da comunidade, como por exemplo, escolas, igrejas, serviços de polícia e de segurança, serviços de saúde, bombeiros e outras estruturas relevantes.
2. Identificar s diferentes zonas da comunidade utilizando: a cor vermelha para assinalar zonas de muito perigo; a cor amarela para zonas de perigo; e a cor verde para zonas sem perigo.

Quando o mapa estiver finalizado poderás inventariar algumas das possíveis soluções para minimizar o risco, bem como partilhar as conclusões com os membros da comunidade.

Podes também optar por expor o mapa de riscos na escola, disponibilizando-o aos restantes elementos da comunidade escolar.

Exemplo de um mapa de risco



Glossário

Acidente grave - acontecimento repentino e imprevisto, de origem natural ou induzido por ação humana, com efeitos relativamente limitados no tempo e no espaço, que pode atingir pessoas, bens ou o ambiente.

Alterações climáticas - variações do clima que se verificam à escala global, devido a fatores naturais e em virtude da ação humana que contribui para o aceleração das mudanças climáticas.

Calamidade - é declarado o estado de calamidade face à ocorrência ou iminência de ocorrência de um acidente grave e/ou catástrofe e à sua previsível intensidade; ou seja, em resultado do reconhecimento da necessidade de adotar medidas de carácter excecional destinadas a prevenir, reagir ou repor a normalidade das condições de vida nas áreas atingidas pelos seus efeitos. As calamidades são acontecimentos com efeitos prolongados no tempo e no espaço, suscetíveis de provocar avultados prejuízos materiais e vítimas, perturbando consideravelmente as condições de vida e o tecido socioeconómico em extensas áreas do território nacional.

Catástrofe - interrupção grave do funcionamento da sociedade, gerando extensos prejuízos humanos, materiais e ambientais, que a sociedade afetada não consegue superar com os seus próprios recursos. De cariz súbito ou evolução gradual, as catástrofes podem ter causa natural ou ser provocadas pelo ser humano.

Consequência (ou dano potencial) - prejuízo ou perda expectável num elemento ou conjunto de elementos expostos em resultado de um impacto natural, tecnológico ou misto com determinada severidade.

Criminalidade - prática ou execução de atividades criminosas e ilícitas.

Bullying - ato de violência, de natureza física ou psicológica, cometido de forma frequente, intencional, consciente e hostil, cujo objetivo é agredir o outro. O bullying é uma afirmação do poder pela via da agressão.

Desastre - uma perturbação séria do funcionamento de uma comunidade ou sociedade, causando perdas humanas, materiais, económicas e ambientais expressivas que excedem a capacidade da comunidade ou sociedade de fazer frente à situação com os seus próprios recursos.

Direitos humanos - direitos básicos de todos os seres humanos. Os direitos humanos encontram-se consagrados na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Exposição - população, propriedades, infraestruturas, entre outros, expostos a um processo perigoso natural, tecnológico ou misto, num determinado espaço físico.

Fome - termo usado para referir casos de malnutrição ou privação de acesso a bens alimentares entre as populações, normalmente devido a pobreza, conflitos ou instabilidade.

Gang - grupo de indivíduos que partilham uma determinada identidade. No contexto atual, o conceito de gang tem sido ligado à prática de atividades ilícitas.

Não-violência - movimento que rejeita o uso da violência como forma de resolução de conflitos, defendendo que a paz não pode ser alcançada através de métodos repressivos e violentos. A não-violência é muito utilizada para defender causas como a igualdade de género, o acesso ao trabalho ou a preservação do meio ambiente.

Perigo - processo natural, tecnológico ou misto passível de produzir perdas e danos identificados.

Perigosidade - probabilidade de ocorrência de um processo natural, tecnológico ou misto, com potencial destruidor de severidade variável, numa dada área e período de tempo.

Pluralismo político - característica das democracias modernas que prevê a existência de diversos partidos políticos e que assegura a possibilidade de todos participarem na vida política e exercerem o poder político.

Risco - probabilidade de ocorrência de um processo perigoso e consequente estimativa das suas consequências sobre indivíduos, bens ou a nível ambiental, visíveis através dos danos corporais resultantes e de prejuízos materiais e funcionais.

Segurança humana - segurança dos cidadãos perante ameaças crónicas ou súbitas, que envolve, não só a proteção perante a criminalidade e a violência, mas também a proteção perante ameaças como as doenças, a fome ou a pobreza.

Segurança nacional - segurança do Estado perante ameaças externas à nação, nomeadamente, a possibilidade de ocorrência de ataques entre diferentes Estados.

Sem-abrigo - indivíduo que não tem uma habitação adequada, pessoal e permanente.

Severidade - capacidade do processo natural, tecnológico ou misto para provocar danos em função da magnitude, intensidade, grau, velocidade ou outro parâmetro que expresse o seu potencial de destruição.

Suscetibilidade - incidência do perigo em termos espaciais. Representa a propensão de uma área afetada por um determinado perigo, sendo avaliada através dos fatores de predisposição para a ocorrência dos processos ou ações, não contemplando o seu período de retorno ou a probabilidade de ocorrência.

Vulnerabilidade - grau de perda de um elemento ou conjunto de elementos expostos, em resultado da ocorrência de um processo natural, tecnológico ou misto de determinada gravidade.

Bibliografia

Annan, K. A. (2000). *'We the peoples': The role of the United Nations in the 21st century*. New York: United Nations.

Caritas Czech Republic (2010). *Manual on how to navigate through in a changing climate: Building upon communities resilience*. Prague: Caritas Czech Republic.

International Centre for the Prevention of Crime (2011). *Comparative report on types of intervention used for youth risk of joining a street gang: Practices from Belgium, Canada and France*. Montreal: International Centre for the Prevention of Crime.

International Strategy for Disaster Reduction (2004). *Living with risk: A global review of disaster reduction initiatives*. Geneva: United Nations.

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy J. A., Zwi, A. B. & Lozano, R. (Eds.) (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.

Nova, E. V. (1996). *Educar para a proteção civil: Projetos para a área-escola e atividades de complemento curricular*. Lisboa: Texto Editora.

O'Meara, C. (2010). *Disaster preparedness planning guide*. London: Y Care International.

United Nations Development Program (1994). *Human Development Report 1994*. New York: Oxford Express.

United Nations Office on Drugs and Crime (2010). *Crime Prevention Assessment Tool: Criminal justice assessment toolkit*. New York: United Nations.

United Nations Office on Drugs and Crime (2010). *Handbook on the crime prevention guidelines: Making them work*. New York: United Nations.

United Nations Office on Drugs and Crime (2010). *Promoting health, security and justice: Cutting the threads of drugs, crimes and terrorism - 2010 Report*. Vienna: UNODC.

Documentos:

Constituição da República Democrática de Timor-Leste, aprovada e decretada pela Assembleia Constituinte, em 22 de março de 2002.

Declaração Universal dos Direitos Humanos, proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em 10 de abril de 1948.

Lei de Segurança Interna (Lei nº4/2010 de 21 de abril), aprovada em 16 de março de 2010 e promulgada em 9 de abril de 2010.

Lei de Segurança Nacional (Lei nº2/2010 de 21 de abril), aprovada em 10 de março de 2010 e promulgada em 9 de abril de 2010.

Lei Orgânica da Polícia Nacional de Timor-Leste (Decreto-lei nº 9/2009 de 18 de fevereiro), aprovada em Conselho de Ministros em dezembro de 2008 e promulgada em 10 de fevereiro de 2009.

Serviço Nacional de Inteligência (Decreto-lei nº3/2009 de 15 de janeiro), aprovada em Conselho de Ministros de 6 de outubro de 2008 e promulgada em 18 de dezembro de 2008.

Recursos Digitais:

Campanha Internacional contra as Minas Terrestres

www.icbl.org

Estratégia Internacional para a Redução de Desastres

www.unisdr.org

Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação

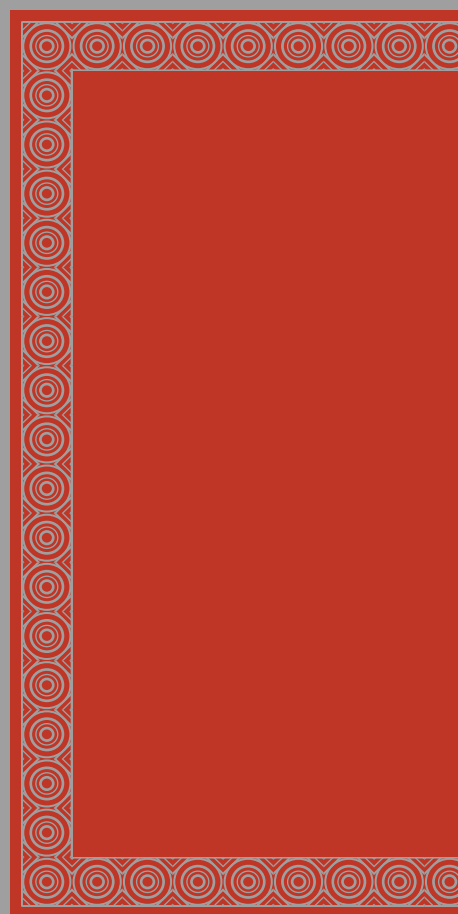
www.fao.org

Organização Mundial de Saúde

www.who.int

Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento

www.undp.org



Cooperação entre o Ministério da Educação de Timor-Leste, o Instituto Português de Apoio ao Desenvolvimento, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Universidade de Aveiro