

GUIA PARA A CIDADANIA JUVENIL...

um passo para o futuro!



ÍNDICE

1



Introdução

2



Objetivos

3



A cidadania

4



**Os direitos e os
deveres**

5



A cidadania digital

6



A participação cívica

7



**Preservação do
Património Cultural**

8



O ambiente

9



**O Desenvolvimento
Sustentável**

10



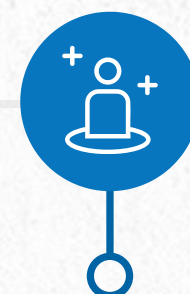
O consumo

11



**Comportamentos
aditivos e
dependências**

12



O voluntariado

13



Siglas e acrónimos

14



**Referências
bibliográficas**

Envolvimento e participação juvenil

Atualmente presenciamos grandes mudanças geopolíticas, sociais, económicas e ambientais, onde é cada vez mais importante a participação de todas as pessoas, para que essas mudanças possam ir ao encontro das necessidades atuais e aos direitos de toda a população.

O envolvimento e a participação juvenil devem assumir grande protagonismo e preocupação, materializando-se num número crescente de iniciativas que fortaleçam o envolvimento jovem, em múltiplas escalas, desde a realidade local até à realidade global.

É importante que a comunidade jovem seja sensibilizada para as questões da cidadania e da igualdade, para que possa assim contribuir para a construção e evolução das suas sociedades. As novas realidades demonstram que é essencial que exista uma participação, cada vez mais ativa, de todos/as os/as cidadãos/cidadãs, para que em sintonia consigamos atingir uma sociedade mais saudável e mais sustentável. No entanto, urge sensibilizar para as ações e atitudes que realmente contribuem para que haja um papel mais ativo da comunidade jovem, conduzindo-a, desta forma, a uma maior justiça social.

No âmbito do IV Plano Regional para a Igualdade e Cidadania Ativa (IV PRICA), no seu Eixo 5 – Promover uma Cidadania Ativa e Inclusiva, o Governo Regional da Madeira procura envolver a população mais jovem, para que esta assuma mais responsabilidades e possa difundir ações e comportamentos que vão ao encontro de uma cidadania ativa, que lhes permita viver numa sociedade mais justa e igualitária.

Neste sentido, a educação e formação para a cidadania é essencial, pois visa contribuir para que as pessoas sejam mais responsáveis, mais autónomas, mais solidárias, que conheçam e exerçam os seus direitos e deveres, em diálogo e no respeito umas pelas outras, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo, tendo como referência os valores dos direitos humanos. É fundamental promover uma permanente sensibilização, pois para que existam cidadãos e cidadãs mais ativos/as e participativos/as, e para que o combate às injustiças sociais seja uma realidade, torna-se essencial esta abordagem, principalmente no meio escolar.

Este **Guia para a Cidadania Juvenil... um passo para o futuro!**, é um trabalho que resulta de parcerias com várias entidades, nomeadamente, a Direção Regional da Cidadania e Assuntos Sociais (DRAS), através da Direção de Serviços de Igualdade e Cidadania (DSIC), serviço responsável pela coordenação do IV Plano Regional para a Igualdade e Cidadania Ativa - IV PRICA, a Direção Regional da Educação (DRE), a Direção Regional da Juventude (DRJ), a Direção Regional do Desporto (DRD) e o Instituto para a Qualificação, IP-RAM (IQ, IP-RAM).





1

Instrumento de apoio

Este Guia pretende ser um instrumento de apoio para a sensibilização da população mais jovem, para as questões da cidadania ativa e da igualdade, contribuindo desta forma para o desenvolvimento de uma sociedade mais inclusiva, assim como para a formação de cidadãos e cidadãs com mais responsabilidade e participação.



2

Ferramenta para reflexão

Procura ser também uma ferramenta para reflexão, no meio escolar e no seio da família, sobre as questões da igualdade, da cidadania e dos direitos humanos. Este documento pretende sensibilizar para a importância do envolvimento da população, mais jovem, na luta por um mundo livre de injustiças sociais e mostrar-lhes que são parte integrante da grande missão que é construir um mundo melhor.



3

Desafio

Este **Guia** pretende, ainda, abranger todos os atores da comunidade escolar, famílias, parceiros sociais e todo o meio envolvente, nomeadamente o corpo docente e não docente, e a comunidade jovem em geral. Em resumo, o principal desafio é mostrar que está nas mãos de cada ser humano, principalmente da comunidade jovem, promover o respeito, a não discriminação, a tolerância, a dignidade, e os restantes direitos através de uma participação ativa na sociedade, da qual todos nós fazemos parte.

PARTICIPAÇÃO ATIVA NA SOCIEDADE

Tolerância ; Respeito ; Dignidade



Cidadania e direitos humanos

A cidadania corresponde a um vínculo jurídico entre o indivíduo e o respetivo Estado e traduz-se num conjunto de direitos e deveres que todas as pessoas têm numa sociedade.

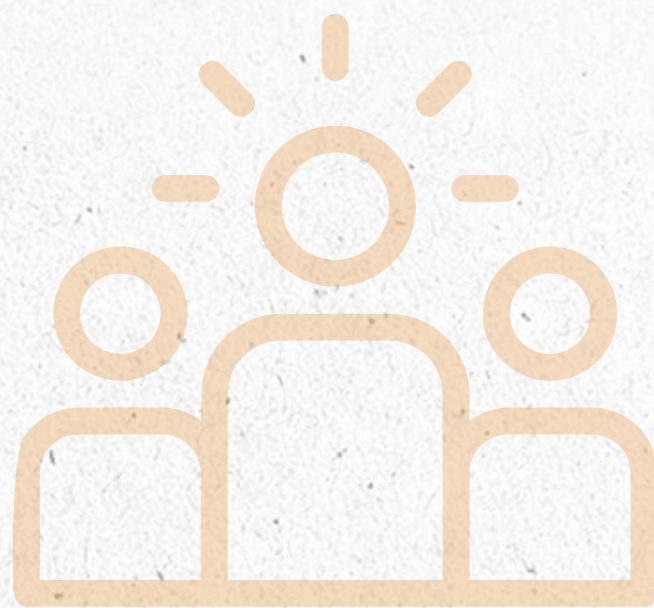
Todos/as nós temos de ser responsáveis e obedecer a um conjunto de regras, para que a nossa sociedade possa funcionar na sua plenitude, com justiça social e segurança. Assim, ser cidadão/cidadã significa ter acesso a todos os direitos individuais, políticos, sociais e económicos que asseguram uma vida digna, mas também cumprir um conjunto de deveres que fazem o equilíbrio na nossa sociedade, existindo uma estreita ligação entre cidadania e direitos humanos.

INTERROGA-TE



Pergunta

O que entendo por Cidadania?



A cidadania é o processo e o exercício pelo qual as pessoas partilham valores e normas de comportamento que possibilitam o relacionamento coletivo. Implica reconhecerem-se como membros de uma comunidade e, ao mesmo tempo, serem reconhecidas.

A cidadania expressa, assim, a igualdade de todos/as perante a lei e a pertença a uma sociedade organizada, procurando garantir que as necessidades e os interesses das pessoas, especialmente as classes mais desfavorecidas, sejam adequadamente representadas nas decisões políticas. Podemos então afirmar que a cidadania é a expressão plena do exercício da democracia.

As diferentes dimensões da Cidadania:

- "Civil - direitos inerentes à liberdade individual, à liberdade de expressão e de pensamento, pelo direito de propriedade e de conclusão de contratos, bem como pelo direito à justiça."
- "Política - direito de participação no exercício do poder político, como eleito ou eleitor no conjunto das instituições de autoridade política."
- "Social e económica - conjunto de direitos relativos ao bem-estar económico e social, desde a segurança social até ao direito de partilhar do nível de vida segundo os padrões prevaletentes na sociedade."

*Fonte: Eurocid



Voltar ao índice

CONSTITUIÇÃO
DA REPÚBLICA
PORTUGUESA

A CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA CONTEMPLA OS DIREITOS

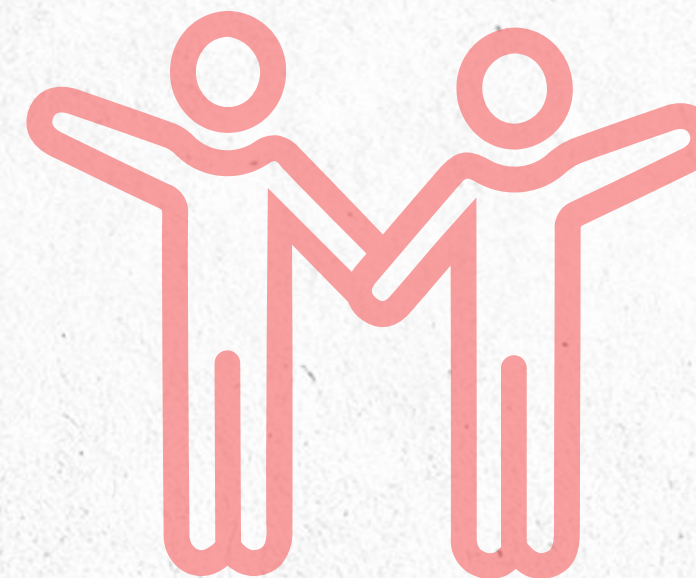
Pergunta

Será que conheço os meus direitos e deveres?



A Constituição da República Portuguesa contempla os direitos e os deveres que todos/as os/as cidadãos/cidadãs, independentemente da sua nacionalidade, devem usufruir e saber respeitar. Podemos encontrar duas grandes categorias de direitos fundamentais, por um lado os direitos, liberdades e garantias e, por outro, os direitos e deveres económicos, sociais e culturais.

Os direitos e os deveres das cidadãs e dos cidadãos devem andar sempre juntos, de mãos dadas, uma vez que ao cumprirmos com as nossas obrigações também permitimos que os/as outros/outras possam também gozar dos seus direitos.



Alguns exemplos de direitos:

- Direito a ter nome e nacionalidade;
- Direito a ser tratado/a de igual forma e de ter as mesmas oportunidades, independentemente do seu sexo, género, idade, nacionalidade e origens culturais ou religião;
- Direito a uma família;
- Direito à vida, à sobrevivência e ao desenvolvimento;
- Direito à opinião e à participação;
- Direito à informação;
- Direito à liberdade de pensamento;
- Direito à proteção contra a violência e o abuso;
- Direito a cuidados de saúde;
- Direito a estudar e a aprender;
- Direito ao descanso e aos tempos livres;
- Direito a participar no Programa Parlamento dos Jovens.



Alguns exemplos de deveres:

- Dever de tratar de igual forma todas as pessoas, independentemente do seu sexo, género, idade, nacionalidade e origens culturais ou religião;
- Dever de respeitar as regras da sua família;
- Dever de ajudar e proteger todos os seres que os rodeiam (pessoas, animais e natureza);
- Dever de ouvir e respeitar os sentimentos das outras pessoas;
- Dever de não agredir psicológica, emocional, física ou sexualmente as outras pessoas;
- Dever de respeitar a opinião e forma de pensar das outras pessoas;
- Dever de participar e de dar a sua opinião;
- Dever de ser gentil e amigo/a com os/as colegas e com todas as pessoas;
- Dever de cuidar da sua saúde e da saúde de todos/as os/as que o/a rodeiam;
- Dever de estudar e aprender;
- Dever de aceitar as escolhas e opções das outras pessoas, seja a nível escolar, social ou sentimental;
- Dever de dar espaço aos/às outros/as para que possam passar tempo com (outras) pessoas de quem gostam.



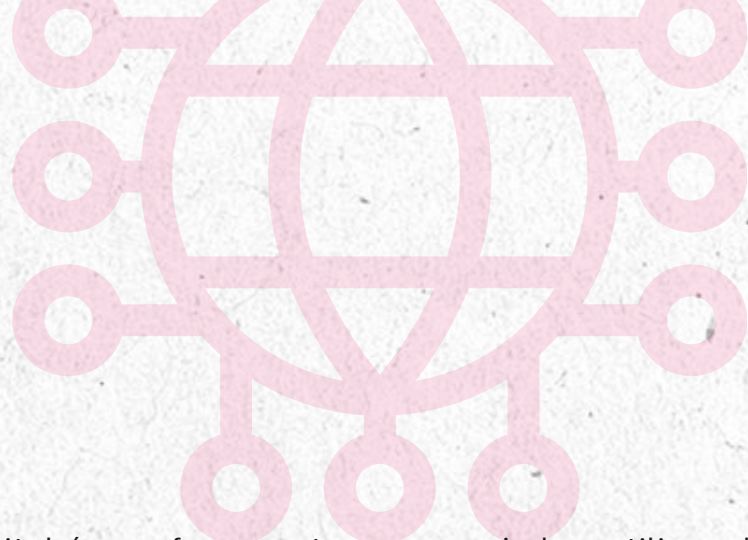
A cidadania digital é uma ferramenta que nos ajuda a utilizar, da melhor forma, as novas tecnologias, nunca esquecendo os comportamentos de uma cidadania ativa que devemos manter, mesmo quando estamos online.

Uma boa cidadania digital é fundamental para a proteção de todos e de todas e está profundamente ligada à literacia digital, que é a capacidades de usar, compreender e criar em ambiente digital e tem como principal objetivo potenciar a tomada de decisões acertadas, via online.

Quando falamos em Cidadania Digital não devemos esquecer de referir o Direito Digital nem a Saúde Digital. Estas duas “áreas” são cruciais, na medida em que é importante que estejamos bem, física e psicologicamente, sempre que utilizamos estas ferramentas online, assim como no que toca à responsabilidade pelas ações que são por nós tomadas e pelo respeito pelas regras e políticas do mundo online.

Os avanços tecnológicos que temos alcançado, principalmente a nível cibernético, vieram, sem dúvida, facilitar toda a comunicação entre pessoas e entre instituições. Mas, a nível cibernético, como em todas as áreas de desenvolvimento, existem também fatores negativos, alguns muito graves, que dificultam a execução de um processo “saúdável” de interação, não fosse a comunicação global uma área bastante complexa e dinâmica.

Um dos aspetos negativos que importa referir é o “Bullying Virtual/Cibernético” ou “Cyberbullying”. Este fenómeno, que nas suas formas mais extremas pode provocar depressão e até o suicídio das vítimas, é um fator de enorme relevância, pois é todo um conjunto de ofensas, ameaças e intimidações virtuais (redes sociais, sites e/ou nas aplicações) que qualquer pessoa pode sofrer.



Deves ter em atenção:



IMPORTANTE

- Não partilhar informação pessoal;
- Não adicionar pessoas desconhecidas;
- Não partilhar conteúdos de carácter íntimo;
- Reportar situações de *cyberbullying*, logo no primeiro episódio, aos teus familiares, corpo docente e/ou amigos/as.



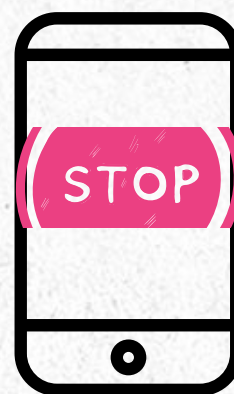
INTERROGA-TE



LITERACIA DIGITAL

Pergunta

Que comportamentos devo adotar no mundo virtual?





A participação como elemento fundamental para a Cidadania

A participação dos jovens na tomada de decisões é um fator crucial e cada vez mais importante para o desenvolvimento da sua responsabilidade coletiva. Esta realidade potencia a consolidação das bases de uma cidadania democrática e, acima de tudo, desenvolve a capacidade de empoderamento, concedendo à população mais jovem um papel mais ativo, quer a nível individual quer na comunidade em que estão inseridos. Assim sendo, torna-se fundamental que exista uma maior participação da comunidade jovem nas instituições representativas com o objetivo de promover o desenvolvimento de uma democracia mais participativa e uma cidadania mais ativa.

CAPACIDADE DE EMPODERAMENTO



A motivação para uma participação mais ativa

A população jovem deve participar e ajudar no desenvolvimento da sua comunidade e/ou sociedade. Mas, é evidente que para que essa maior participação nas questões da cidadania, da igualdade de oportunidades e até nas instituições representativas seja uma realidade, é crucial que tenham motivação. Para que tal aconteça, é necessário existir uma maior proximidade entre a comunidade jovem e a classe política e um maior incentivo dessa classe para suscitar interesse na participação juvenil.

Apesar do direito de voto ser uma ferramenta política importante, na verdade é que, antes de completarem os 18 anos, muitos podem ser os contributos da população jovem, como por exemplo a participação em debates sobre o combate às alterações climáticas; integrar associações e ONG's que protegem o meio ambiente ou em causas sociais, animais, entre outros. Podem, também, ter um contacto muito próximo com a classe política através do “**Programa Parlamento dos Jovens**”.

A União Europeia (UE) definiu uma Estratégia Europeia para a Juventude (2019-2027), com o intuito de uma maior participação e inclusão dos jovens na tomada de decisões e com uma preocupação crescente em fomentar melhores condições de vida para os jovens. Essa Estratégia Europeia para a Juventude assenta em 11 objetivos.

INTERROGA-TE



Pergunta

Como posso marcar a diferença através da minha participação?

Para descobrires mais sobre esta Estratégia, como participar e usufruir, consulta o site através do seguinte código QR:



Voltar ao índice



A ética no desporto promove uma prática desportiva, e toda a sua envolvência, assente em valores e *fair-play*, num ambiente leal e respeitador, combatendo todas as problemáticas associadas, ajudando a prevenir:

- **A violência no desporto;**
- **O doping;**
- **O racismo;**
- **A xenofobia;**
- **A discriminação social.**

O Governo Central e o Governo Regional da Madeira, têm tido uma grande preocupação em disseminar a Ética no Desporto, temática fulcral para promover um desporto inclusivo e justo. Como tal, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) tem um Código de Ética Desportiva, onde definem os objetivos, o público-alvo, os valores e as responsabilidades, que pode ser consultado em: <https://pned.ipdj.gov.pt/codigo-de-etica-desportiva>.



A RAM, através da Direção Regional do Desporto (DRD), está diretamente envolvida no Plano Nacional de Ética no Desporto, nomeadamente, em dois projetos:

- **Bandeira da Ética** – Certificação dirigida a todas as entidades que pretendem ver reconhecido e certificado o seu trabalho no âmbito da promoção dos valores éticos através do desporto. A DRD é a entidade responsável pela análise das candidaturas das entidades regionais e visitas técnicas. Para mais informação, pode consultar: <https://bandeiradaetica.ipdj.gov.pt/>
- **Concurso Literário “Ética na vida e no desporto”** – tem por objetivo estimular a produção de trabalhos escritos, sobre a temática da ética no desporto, por parte dos/das estudantes do ensino secundário e do ensino profissional, premiando os trabalhos com melhor qualidade literária. A fase regional do concurso está à responsabilidade da DRD. Para mais informações, pode consultar: https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77476/REGULAMENTO_A+%C3%89tica+na+Vida+e+no+Desporto.pdf/070765c3-3324-81bf-7b7b-98f5fa6c6815?t=1621211730502.

Tendo em conta o aumento de situações de violência nos recintos desportivos e a propagação de valores que em nada se identificam com a prática desportiva, sendo a inclusão social um dos objetivos da DRD, esta Direção Regional tomou a iniciativa de, com base no Código de Ética desportiva, criar a medida “Selos de Valores”, cujo objetivo é promover os valores éticos para uma boa prática desportiva e para uma inclusão social efetiva.

A DRD tem também um Plano de Formação Anual sobre Ética Desportiva, destinada aos agentes desportivos, professores, treinadores, dirigentes, atletas e encarregados/as de educação.

Existem ainda outros recursos, a nível nacional, que as entidades desportivas regionais podem utilizar, tais como:

- **Cartão Branco** – tem como objetivo promover e estimular o *Fair-Play* e a Ética Desportiva. Reconhecendo atitudes e comportamentos eticamente relevantes por parte de todos/as os/as agentes desportivos e do público. <https://pned.ipdj.gov.pt/caracterizacao>
- **Juramento pela Ética** – o intuito desta medida é que todos os intervenientes da prática desportiva, os/as atletas, treinadores/as, dirigentes e adeptos/as assumam comportamentos e gestos positivos que promovam os valores no desporto, tais como: a verdade, ajuda, tolerância, respeito pelas regras, o respeito pelo outro, o fair play, o saber estar e o saber aceitar o resultado. <https://pned.ipdj.gov.pt/juramento-pela-etica>



CARTÃO BRANCO | FAIRPLAY



cajap

Programas na Região Autónoma da Madeira (RAM) destinados aos jovens

O Governo Regional tem uma preocupação crescente na participação ativa dos/as jovens, com o intuito de incutir algum poder de decisão e de responsabilidade, de forma a que estes possam contribuir positivamente na construção do seu próprio futuro e de uma sociedade mais justa e igualitária.

Como resultado dessa preocupação, as diferentes entidades, que são tuteladas pelo Governo Regional, apresentam vários programas destinados aos mais jovens.

PROMOVER UMA CIDADANIA ATIVA E INCLUSIVA



INTERROGA-TE



Pergunta

Que programas me podem ajudar a ter uma participação mais ativa e inclusiva?



Voltar ao índice





PROGRAMAS

Direção Regional da Educação

A Secretaria Regional da Educação, Ciência e Tecnologia, com a preocupação de intervir ao nível do clima escolar e de todos os fenómenos que obstem a uma convivência saudável no âmbito das escolas, implementa, através da Direção Regional de Educação (DRE), o Projeto da Convivialidade, Ética e Mediação Escolar (CÉME). Este projeto percorre as escolas de 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico e ensino secundário da RAM, no sentido de, em conjunto com as mesmas, identificar as problemáticas mais significativas da comunidade escolar, procurando ajustar as políticas educativas, as medidas de prevenção e atuação e a consciencialização e sensibilização no que concerne à indisciplina.

Neste sentido, o projeto CÉME, assume como foco a criação de um ambiente escolar seguro, inclusivo e respeitador, onde os professores e os alunos possam colaborar ativamente no processo de ensino-aprendizagem com vista ao sucesso escolar.



Além destes, existem ainda outros programas disponíveis no site da DRE, que podem ser consultados através do seguinte Código QR:



PROGRAMAS

Direção Regional da Juventude

A Direção Regional da Juventude, através da Direção de Serviços de Apoio à Juventude, disponibiliza, também, vários programas direcionados aos jovens, entre os quais, o Ingress@, o Estágios de Verão, o Voluntariado Juvenil, o Jovem em Formação, o Monitor Júnior, entre outros, cada um deles com as suas próprias especificidades, sendo que o principal enfoque é abranger os/as estudantes, desde o 3.º ciclo ao ensino universitário, não esquecendo os/as que se encontram sem ocupação profissional, através da criação de oportunidades que visam estimular a capacidade empreendedora da comunidade jovem, na construção de um percurso profissional contínuo e dinâmico, promovendo a sua qualificação e integração no mercado de trabalho.

- Estes programas pretendem igualmente potenciar o reforço de sinergias de cooperação entre entidades do setor público e privado, na criação de mecanismos de formação e emprego, no setor da juventude, bem como reforçar a importância da prática do voluntariado, um dos eixos fundamentais para a afirmação do ser humano em termos da participação cívica e da cidadania ativa.



No que concerne ao associativismo, a Direção Regional de Juventude tem como missão atuar em estreita colaboração com os/as jovens pelas suas causas e motivações, conferindo um papel mais interventivo ao nível do associativismo juvenil e da população jovem em geral. Dada a reconhecida importância que o movimento associativo representa na formação dos/as jovens e no desenvolvimento de uma sociedade mais participativa, a DRJ assume como compromisso o apoio destas organizações na promoção e afirmação da Juventude Madeirense e Porto-Santense.





PROGRAMAS

Direção Regional da Juventude

Relativamente aos programas de dimensão europeia, para além do Eurodisseia (estágio de formação profissional realizado numa das regiões da ARE), a Direção Regional de Juventude desempenha também o papel de facilitadora do programa Erasmus+, na vertente da Educação e Formação, assim como da Juventude e do Corpo Europeu de Solidariedade, contribuindo desta forma para o desenvolvimento dos seus participantes, através dos projetos de mobilidade individual, dos intercâmbios de boas práticas e das parcerias estratégicas para a cooperação e inovação.



Em suma, todo o trabalho desenvolvido pela DRJ assenta, fundamentalmente, nos seguintes eixos:

- 1. Aposta na educação não formal como metodologia de aprendizagem;**
- 2. Apoio ao movimento associativo juvenil e estudantil;**
- 3. Incentivo à mobilidade juvenil, em termos regionais na rede de Centros de Juventude e ao nível europeu e internacional;**
- 4. Otimização do acesso à informação de interesse juvenil, designadamente através de ferramentas tecnológicas dada a atual supremacia do digital;**
- 5. Promoção do diálogo estruturado entre os/as jovens e as suas organizações e os decisores políticos.**

Para mais informação, consulta o código QR abaixo indicado:





Voltar ao índice

— PRESERVAÇÃO DO PATRIMÓNIO CULTURAL

O património cultural é constituído por todos os elementos que caracterizam a nossa história e essência, pelo que devem ser protegidos e valorizados.

De acordo com a Constituição da República Portuguesa, o Estado tem a tarefa fundamental de proteger, preservar e valorizar o património cultural do povo português, através da classificação e inventariação. No entanto, a mesma Constituição também corresponsabiliza todos/as os/as cidadãos/cidadãs a adotarem o papel de agentes culturais, através da preservação, defesa e valorização do património cultural português.

Assim sendo, os/as jovens tem um papel fundamental nestas ações, seja através de iniciativas individuais, seja através do associativismo ou de entidades que defendem o património cultural português.

INTERROGA-TE



Pergunta

Irão os atos inconscientes de vandalismo prejudicar a história da minha cultura?



ELEMENTOS QUE CARACTERIZAM A NOSSA HISTÓRIA E ESSÊNCIA

Para que essa proteção e valorização possa ser feita da melhor maneira, é importante que se conheça a história e a importância que têm os monumentos, os edifícios e outros patrimónios, para a cultura portuguesa.

Atos de vandalismo contra o património, para além de destruírem património e história, resultam em prejuízos financeiros para o Estado (que em última instância, somos todos nós!). Ou seja, defender o património cultural é um dever e um direito, de todos e de todas, que deve ser exercido em pleno.

Na maioria das vezes, apenas basta não praticar atos irresponsáveis e inconscientes!

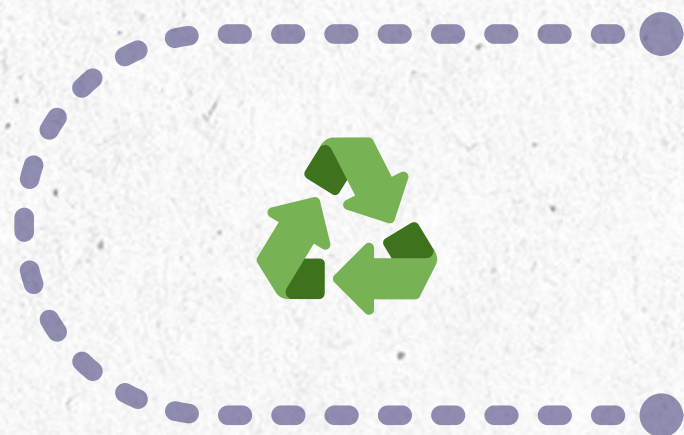




SENSIBILIZAR PARA A ÉTICA E PARA A CIDADANIA

É fundamental termos consciência de que os nossos atos influenciam o ambiente, daí que seja crucial adotar uma postura que garanta uma maior sustentabilidade ambiental, sem nunca esquecer que todas as nossas ações terão impacto nas gerações futuras. É necessário **reduzirmos** a produção de resíduos e adotar comportamentos de consumo responsáveis.

É essencial **Reduzir, Reutilizar e Reciclar!**



A BIODIVERSIDADE

A biodiversidade – ou diversidade ecológica – refere-se à diversidade de vida em todos os ecossistemas existentes na Terra, desde o oceano à terra firme. A biodiversidade define o conjunto formado pelos seres vivos de todas as espécies existentes em determinada época ou região.

É necessário percebermos que o ser humano não é o centro do universo e que é preciso compreender a importância da biodiversidade e dos ecossistemas. É importante conhecermos as principais ameaças ativas e emergentes ao ambiente e entender que é crucial a sua preservação.



INTERROGA-TE



Pergunta

Que atitudes posso adotar para contribuir para a preservação da biodiversidade?

A IMPORTÂNCIA DA ENERGIA E DA ÁGUA

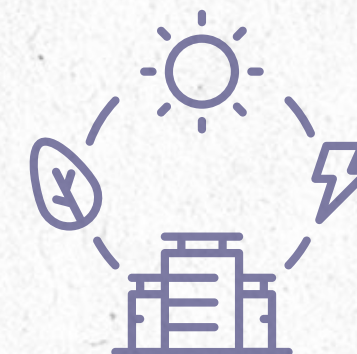
É importante reconhecer que o modelo atual de utilização dos recursos fazem com que seja urgente mudar de direção, rumo a uma maior eficácia energética.

As fontes energéticas, que podem ser renováveis ou não-renováveis, são recursos capazes de gerar energia para diversas finalidades, entre as quais a deslocação de veículos e a produção de eletricidade. Sendo o carvão, o petróleo, a luz solar, a força das águas e do vento, o gás natural, alguns dos exemplos de fontes de energia mais conhecidas.



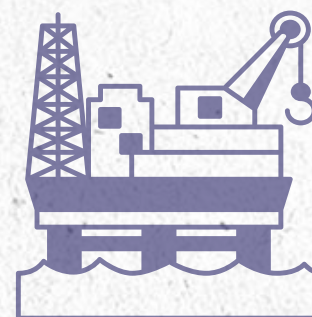
FONTES DE ENERGIA RENOVÁVEIS

Como o próprio nome sugere, as fontes de energia renovável são aquelas que são capazes de se renovarem, ou seja, de serem repostas naturalmente pelo planeta. Como por exemplo: a energia hídrica, a eólica, a solar, entre outras.



FONTES DE ENERGIA NÃO RENOVÁVEIS

Por outro lado, as fontes de energia não renováveis podem esgotar-se, uma vez que o planeta pode levar até milhões de anos para as repor. Os combustíveis fósseis, como o carvão mineral, o gás natural, o petróleo e a energia nuclear são alguns desses exemplos.



A ÁGUA

É quase obrigatório “apagar” a ideia errada de que a água é um recurso barato e abundante, pois isso leva-nos a utilizá-lo de uma forma bastante irresponsável.

A água (oceanos incluídos) é um recurso vital, que todos devemos saber gerir e valorizar.

Todos sabemos que o desenvolvimento sustentável não é possível se não existir uma boa gestão dos recursos hídricos, de forma a para que se possa garantir a sua disponibilidade e preservar a sua qualidade.

Temos, urgentemente, de melhorar a nossa eficiência na utilização da água e minimizar cada vez mais o seu desperdício. O fenómeno das alterações climáticas, que decorre da emissão excessiva de gases com efeito de estufa, faz com que este bem seja cada vez mais precioso.



INTERROGA-TE



Pergunta

**Que comportamentos posso adotar para
reduzir a pegada ecológica?**

COMBATE ÀS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

Os debates constantes sobre o tema das alterações climáticas, sobre a pegada ecológica e sobre o trabalho das associações e outras organizações na área ambiental, são muito importantes. Pois quanto maior for a sensibilidade e atividade sobre estas temáticas mais rápida será a construção de uma cidadania mais sustentável.





Voltar ao índice

0 DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

“Defender e melhorar o meio ambiente para as atuais e futuras gerações tornou-se uma meta fundamental para a humanidade.”

Fonte: Relatório Brundtland, “O Nosso Futuro Comum”

O Relatório Brundtland, “O Nosso Futuro Comum”, define que o desenvolvimento sustentável é um processo de mudança no qual a exploração dos recursos, o direcionamento dos investimentos, a orientação do desenvolvimento tecnológico e a mudança institucional estão em harmonia e reforçam o atual e futuro potencial para satisfazer as aspirações e necessidades humanas.

O nosso planeta enfrenta enormes desafios económicos, sociais e ambientais. Por essa razão, a **ONU** (Organização das Nações Unidas) tem na sua “**Agenda 2030** para o **Desenvolvimento Sustentável**”, um novo modelo global, para minimizar a pobreza, promover a prosperidade e o bem-estar de toda a população, proteger o ambiente e combater as alterações climáticas. Um trabalho conjunto de governos e cidadãos/cidadãs, de todo o mundo, que comporta 17 objetivos – **Os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável**. Este documento define uma série de pressupostos a alcançar em cada um dos objetivos em áreas tão importantes como as pessoas e a sociedade, o ambiente, a prosperidade, a paz e a colaboração.

É importante perceber que para além do esgotamento de recursos naturais, o modelo económico atual causa imensos impactos ambientais, produz pobreza e desigualdades sociais. Neste sentido, o desenvolvimento sustentável vai além da preservação dos recursos naturais, e procura a melhoria da qualidade de vida das comunidades e/ou sociedades, a igualdade de oportunidades e a redução da pobreza.



O consumo corresponde à aquisição de bens e serviços por forma a satisfazer necessidades. Ou seja, é o ato de utilizar um produto ou serviço para satisfazer uma necessidade pessoal ou de um grupo. Dentro do fenómeno do consumo, existem os consumos essenciais, que consistem no consumo de bens e serviços destinados à satisfação de necessidades primárias, ou seja, de bens indispensáveis, como por exemplo: alimentos, vestuário, habitação, educação e transportes, e os consumos supérfluos, que são os consumos destinados à satisfação de necessidades terciárias, como por exemplo: perfumes, cosméticos, bijutarias, etc.



**SEREI UM CONSUMIDOR
RESPONSÁVEL?**



O Consumo Responsável

Quando falamos de consumo responsável, falamos, sobretudo, das nossas responsabilidades, enquanto consumidores/as, de fazer escolhas conscientes e críticas, contribuindo para uma maior dignidade humana e para o respeito pelo ambiente. O consumo responsável é, sem dúvida, um dos grandes instrumentos do desenvolvimento sustentável.

No comércio global em que vivemos, quando um só produto pode passar por dezenas de intermediários e vários países até chegar às nossas mãos, o maior desafio está em percebermos em que condições esse produto foi produzido e comercializado, sejam as condições humanas e/ou ambientais. Ou seja, é fundamental incluir nos nossos critérios de decisão valores sociais e ambientais.

Ser um/a consumidor/a responsável passa, sobretudo, por perceber que uma decisão de compra acertada vai para além da simples satisfação das nossas necessidades e de encontrar a melhor relação qualidade/preço, pois qualquer que seja a nossa decisão de compra esta tem sempre repercussões sobre terceiros.

O Consumismo



Quando falamos em consumismo saímos do campo da ciência económica e entramos na discussão de valores e atitudes. Passamos assim das ciências sociais para a filosofia moral. Embora o consumo, seja algo que se possa considerar positivo, quando as pessoas adquirem somente aquilo que é necessário, o consumismo, por outro lado, tem cariz negativo, pois caracteriza-se pelos gastos excessivos em produtos supérfluos.

O consumismo pode tornar-se uma compulsão e/ou uma patologia comportamental. Alguns críticos e entendidos na matéria, classificam o consumismo como sendo um produto de um sistema dominado pelo capitalismo, que põe em causa a sustentabilidade do planeta, pois para além de necessitar de uma série de recursos que podem não ser renováveis, exige um desperdício de energia e gera poluição.

As Causas do consumismo



Os estudos realizadas indicam que os jovens estão muito dependentes do consumismo, sendo alguns dos fatores conhecidos pelos investigadores:

- **O uso excessivo de marcas e bens eletrónicos;**
- **O uso de determinadas marcas para afirmação social;**
- **O desejo de ser igual ao outro;**
- **A necessidade de pertença a um determinado grupo;**
- **A carência emocional;**
- **O consumo sob influência dos padrões de beleza ditados pelas redes sociais e pelos meios de comunicação social.**

Principais Promotores do Consumismo



- **Compra a crédito** - Um tipo de transação pela qual um comprador adquire um bem ou serviço em troca de uma compensação financeira futura.
- **Propaganda** - Uma técnica de atenção pública aos produtos ou serviços, principalmente através de anúncios pagos, por meio de vários canais de comunicação, para informar, influenciar e instigar o público-alvo a responder da forma desejada pelo anunciante.
- **Obsolescência prematura** - Muitos produtos são fabricados com uma vida útil muito curta, com a finalidade de desencadear mais consumo.
- **Pressão social** - Em certos meios sociais é exercida uma maior pressão para o consumo de determinados produtos.

Consequências do Consumismo



- **Entre os diversos efeitos que o consumismo tem, podemos destacar os seguintes:**
- **Uso excessivo de recursos naturais;**
- **Maior número de resíduos em relação ao necessário;**
- **Desequilíbrios mentais devido à falta de poder de compra de certos bens e, consequentemente, sentimento de inferioridade em relação aos outros consumidores.**
- **Perda de traços característicos de diferentes culturas.**



O que são?



Padrões comportamentais, marcados pela impulsividade e compulsão associada à procura do prazer, que podem ou não envolver o consumo de substâncias psicoativas

CONSUMO DE TABACO (NICOTINA)

A nicotina é uma substância psicoativa extraída da planta do tabaco, com efeito estimulante no cérebro, utilizada nos cigarros tradicionais, cigarros de enrolar, cigarros eletrónicos, tabaco aquecido, cachimbo, cachimbo de água (shisha), cigarrilhas, charuto e rapé. **Os produtos de tabaco (cigarro eletrónico, tabaco aquecido, cigarro) só podem ser adquiridos por maiores de 18 anos.**

> Cigarro Tradicional

Tabaco de combustão, que aquece a temperaturas que atinge os 900 graus. Contém inúmeros químicos prejudiciais à saúde, que estão naturalmente presentes na planta ou que podem ser adicionadas no processo de secagem e transformação, estarem integradas no papel ou no filtro, ou até mesmo no fumo devido à temperatura a que é aquecido.



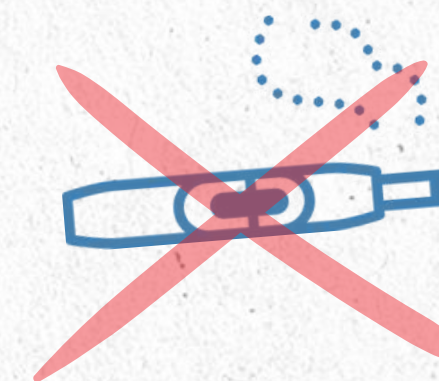
> Cigarro eletrónico

(Vape, vaping - vaporização de substâncias) dispositivo que funciona com bateria que aquece um líquido, que dá origem ao aerossol dos cigarros eletrónicos. Contém solventes, como a glicerina vegetal e o propilenoglicol e, na maioria dos casos, a nicotina. Num estudo da Universidade de John Hopkins foram identificadas quase 2.000 substâncias.

> Tabaco Aquecido

Os produtos de tabaco aquecido são como pequenos cigarros mais concentrados e finos, normalmente chamados sticks, que são introduzidos num pequeno dispositivo eletrónico, sendo fumado como se fosse um cigarro normal. A ponta que fica dentro, onde está o tabaco, é aquecida até cerca de 350 °, libertando químicos saídos do tabaco ou adicionados pelo fabricante.

A libertação de substâncias químicas para a atmosfera continua a existir, e a inalação transporta-as igualmente pela boca e garganta para os pulmões. A única coisa que não está presente é o monóxido de carbono resultante de acender um cigarro e queimar a mistura de tabaco. Já a nicotina, a substância que provoca adição, mantém-se bem presente.



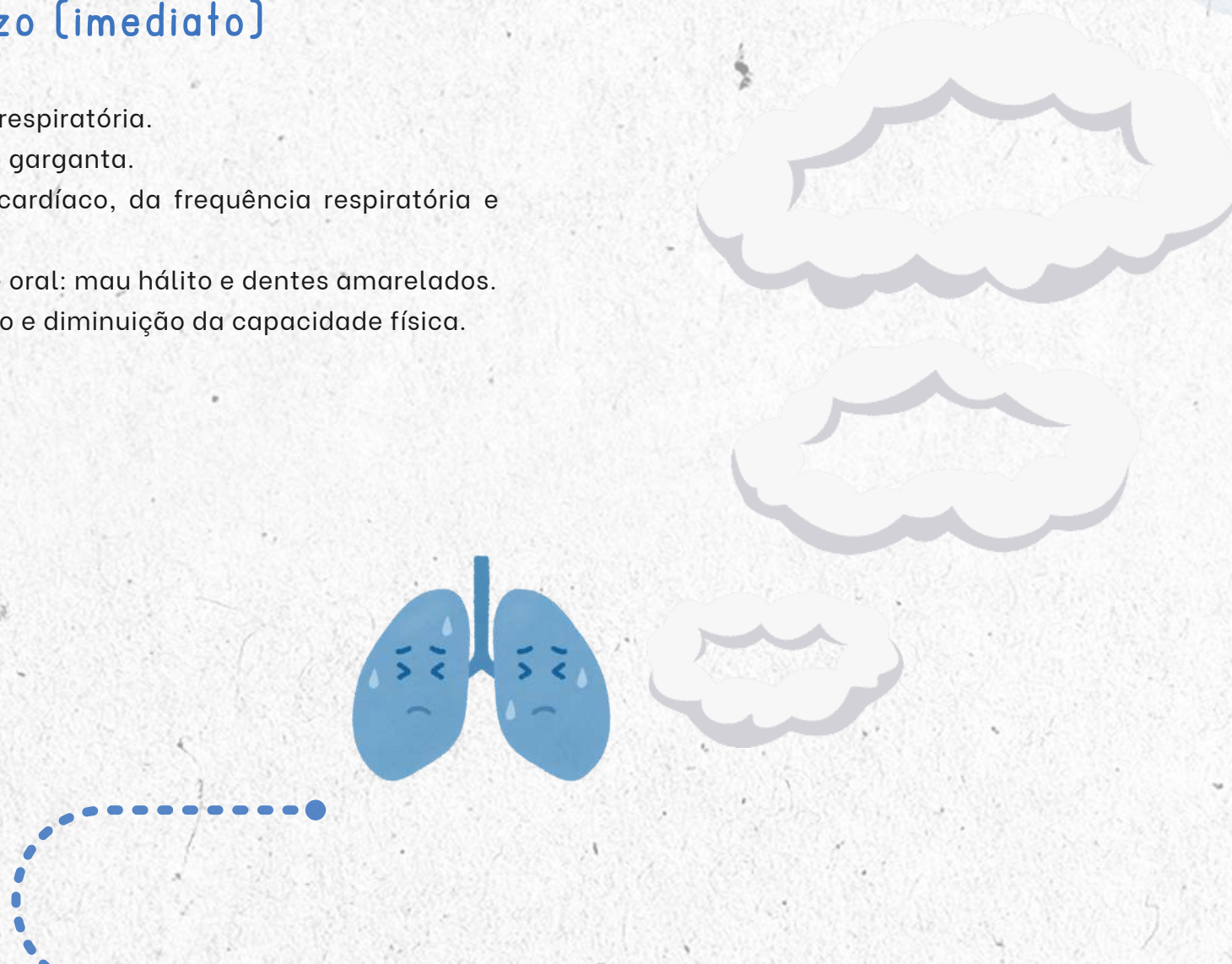


> O que é o fumo ambiental ou passivo do tabaco?

É a combinação do fumo que sai do cigarro e do fumo deitado pelos fumadores para o meio ambiente, que por sua vez, é inalado pelas pessoas não fumadoras que se encontram na proximidade dos fumadores ou que se encontram em espaços poluídos pelo fumo.

> Efeitos/consequências do consumo do tabaco - curto prazo (imediato)

- Tosse e dificuldade respiratória.
- Irritação dos olhos e garganta.
- Aumento do ritmo cardíaco, da frequência respiratória e da tensão arterial.
- Problemas de saúde oral: mau hálito e dentes amarelados.
- Aumento do cansaço e diminuição da capacidade física.



Recomendações

- **O consumo de qualquer dos produtos de tabaco deve ser evitado pois tem riscos para a saúde e provoca dependência.**
- **Evita consumir perto de outras pessoas porque o fumo do tabaco provoca-lhes igualmente problemas de saúde.**
- **Mantem os espaços em casa e o carro livres de fumo.**
- **Escolhe um estilo de vida saudável, sê livre de dependências!**





CONSUMO DE ÁLCOOL

O álcool é uma substância psicoativa, com efeito depressor no cérebro, cuja concentração depende do tipo de bebida – graduação alcoólica (percentagem de volume de álcool puro). Por exemplo, a cerveja possui 6%, o vinho 12%, o whisky 40% e shots 40% ou mais.

Efeitos do consumo de álcool a curto prazo (imediato)

- Os efeitos do álcool ocorrem em dois períodos: um de estímulo e outro de depressão. No primeiro período, promove a sensação de euforia e desinibição. No segundo momento, ocorre descontrole, falta de coordenação motora (ex. andar a cambalear), sonolência e pensamento lento (ex. dificuldade em falar).
- Diminuição da capacidade de reação, de atenção, concentração e de compreensão.
- Reduz o campo visual, a capacidade de reação, aumenta a descoordenação motora e a capacidade de avaliação das distâncias.
- Promove a tendência para a sobrevalorização das capacidades e, conseqüentemente aumenta o risco de acidentes rodoviários.
- Um consumo elevado, num curto espaço de tempo, leva à intoxicação alcoólica aguda, pode surgir depressão respiratória, coma etílico e eventualmente morte.
- Os efeitos do consumo do álcool são sentidos em órgãos como o fígado, coração, vasos sanguíneos e estômago.



Recomendações

- **Evita consumir álcool antes dos 18 anos, para além de ser ilegal, tem consequências negativas em vários órgãos e em particular no teu cérebro.**
- **Sê assertivo no teu grupo de amigos e adota comportamentos saudáveis pois sabes que o álcool é prejudicial e influencia a tua forma de agir.**
- **Se tens mais de 18 anos, lembra-te que o consumo de álcool influencia as tuas capacidades de condução. Se beberes, não conduzas!**
- **O consumo de álcool interfere com a toma de medicação, pelo que deves evitar esta associação.**
- **Respeita os teus limites, evita o consumo excessivo de álcool.**





CONSUMO DE CANÁBIS

A canábis é uma planta, mas que possui vários químicos. As substâncias que atuam no cérebro, presentes na planta da canábis, são o tetrahydrocannabinol (THC) e o canabidinol (CBD). O THC acarreta risco de dependência, enquanto o CBD tem potenciais terapêuticos para condições de doenças específicas. Em Portugal, a Canábis com THC superior a 0,2% é ilegal.

Especial cuidado com os produtos que contêm canábis (ex.: gomas, bolos), porque demoram cerca de 20 a 30 minutos à informação chegar ao cérebro, e tem havido overdoses de THC em crianças.

Efeitos do consumo de canábis a curto prazo (imediato)

- Desregula o ritmo circadiano vigília sono, perturbando o sono.
- Consumir canábis em idades jovens (abaixo dos 21 anos) aumenta 4 vezes o risco de psicoses. Este risco é maior quando a canábis tem mais de 10% de THC, que é a generalidade da canábis à venda. Um surto psicótico pode resultar numa esquizofrenia por psicose ou no desenvolvimento de uma perturbação bipolar por psicose. A psicose é uma síndrome caracterizada por sintomas que se caracterizam por alterações do pensamento (ex.: ideias delirantes), alterações da perceção (ex.: alucinações auditivas, desconfiança) e ausência de discernir se é real ou não o que está a sentir.
- Fumar canábis em idades precoces (infância e adolescência) provoca diminuição do desempenho cognitivo (ex. capacidade de atenção, concentração, memória imediata).
- Maior sensibilidade aos estímulos externos.
- Aumento da frequência cardíaca e do apetite (sobretudo para doces).
- Náuseas, descoordenação motora, sonolência, congestão dos vasos conjuntivais e tosse.

Recomendações

A experimentação e o consumo devem ser evitados, porque para além de ser uma substância ilegal, o consumo de canábis é prejudicial à saúde e pode trazer consequências negativas à tua vida.

Utilização médica da Canábis

Não há evidência científica que fumar canábis seja benéfico para a saúde. O CBD presente na canábis só é indicado para uso medicinal se as outras terapêuticas não resultarem.



O que são?

São hábitos e comportamentos, aparentemente inofensivos, que realizados em excesso, podem adquirir características de dependência, mas que não envolvem consumo de substâncias psicoativas (álcool, tabaco ou outras). São marcados pela impulsividade e repetição associada à procura do prazer. A utilização da internet e práticas de jogo são exemplos muito frequentes nos jovens e que podem desenvolver dependência de comportamentos.

Efeitos da utilização problemática, sem substância [internet ou videojogo], a curto/ médio prazo

Os jovens com UPI manifestam comportamentos semelhantes às perturbações por abuso de substâncias psicoativas e outros comportamentos aditivos:

- Espaço mental excessivamente ocupado com atividades na internet ou vontade irresistível de estar online.
- Aumento progressivo do número de horas online (tolerância).
- Irritabilidade e mal estar no caso de impedimento, por qualquer razão, de aceder à internet (privação).
- Insistência em ligar-se à internet, independentemente das consequências negativas na sua vida (família, tempos livres, rendimento escolar, entre outras).
- Ansiedade, sintomas de abstinência, que põem em risco o teu funcionamento académico ou profissional, devido ao tempo de jogo ou dispensado na internet.
- Perda do autocontrolo.

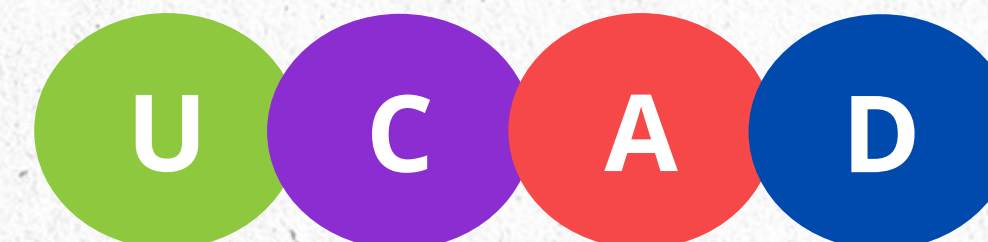
Se tiveres dúvidas sobre estes conteúdos, ou se tiveres comportamentos de risco, clica:

Jogo

Jogar online/offline em videojogos RPG (Role Playing Game), MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) ou FPS (First-Person Shooters), individualmente ou em equipa, contra outros, ou contra o computador, onde se incluem torneios com prémios ou apostas a dinheiro. Jogar compulsivamente online, até exclusão de outros interesses, de forma persistente e recorrente, tem consequências a nível do aumento da ansiedade, sintomas de abstinência, pondo em risco o funcionamento académico/profissional, devido ao tempo que jogam.

Recomendações

- **Adota comportamentos tecno saudáveis, de modo a equilibrar a vida online com as outras ocupações (estudar, conviver com família e amigos, atividades de lazer, desporto ou outras).**
- **Sê responsável na tua utilização de modo a não te prejudicares, nem provocares danos aos outros.**
- **Se te sentires ameaçado ou em risco, informa-te e pede ajuda a entidades competentes da área para que estejas protegido na tua vida online.**
- **Faz pausas (de hora a hora) e alterna o uso da tecnologia com outras atividades offline.**
- **Opta por ficar entre 30 minutos a 2 horas sem ecrãs antes de ir para a cama pois a utilização de dispositivos eletrónicos interfere no tempo e qualidade do sono.**
- **Evita jogar continuamente mais do que 1 hora, fazendo pausas com outras atividades.**
- **Promove o teu bem-estar biopsicossocial na adoção de comportamentos adequados à tua vida!**



Unidade Operacional de Intervenção em
Comportamentos Aditivos e Dependências



O Voluntariado é um movimento que mobiliza um grande número de jovens e de adultos, e que consiste num precioso instrumento de participação da sociedade civil nos mais diversos domínios de atividade. Esta é uma prática que não se restringe apenas ao campo social, alargando-se também à educação, à cultura, à justiça, ao ambiente, ao desporto e a outras áreas da nossa sociedade.

As atividades de voluntariado, que são mediadas por organizações públicas e privadas, oferecem, principalmente aos/às jovens, a oportunidade de participarem ativamente na construção de uma sociedade mais solidária, mais coesa e mais inclusiva.

Podemos então definir o conceito de voluntariado como sendo o *“conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.”**

*Fonte: Art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro

INTERROGA-TE
CONJUNTO DE AÇÕES DE
INTERESSE SOCIAL E
COMUNITÁRIO



Pergunta

Como posso contribuir para tornar a sociedade mais justa e solidária?

ASSOCIAÇÃO CASA DO VOLUNTÁRIO

Na RAM, existe a “Associação Casa do Voluntário”, com projetos próprios, celebração de protocolos com diversas instituições, com o propósito de proporcionar aos voluntários a melhor experiência possível e redirecioná-los para programas que envolvam as áreas de intervenção que lhes suscitem maior interesse. Para mais informações sobre esta associação pode consultar o Código QR, abaixo indicado:



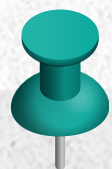
No contexto da RAM, existe um regime jurídico específico de apoio ao voluntariado, que é definido através do Decreto Legislativo Regional n.º 3/2019/M.





Voltar ao índice

O—SIGLAS E ACRÔNIMOS



ARE – Assembleia das Regiões Europeias

CÉME – Projeto da Convivialidade, Ética e Mediação Escolar

DRAS – Direção Regional da Cidadania e dos Assuntos Sociais

DRD – Direção Regional do Desporto

DRE – Direção Regional da Educação

DRJ – Direção Regional da Juventude

DSIC – Direção de Serviços de Igualdade e Cidadania

IQ, IP-RAM – Instituto para a Qualificação

ONG – Organização Não Governamental

ONU – Organização das Nações Unidas

RAM – Região Autónoma da Madeira

UE – União Europeia

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Voltar ao índice



- Apav para jovens. Disponível em: <https://www.apavparajovens.pt/pt>, data de consulta a 12-07-2022.
- Educação para a Cidadania. Disponível em: <https://cidadania.dge.mec.pt/>, data de consulta a 12-07-2022.
- Estratégia da UE para a Juventude. Disponível em: <https://anoeuropeujuventude.ipdj.gov.pt/sobre/estrategia-da-ue-para-a-juventude/>, data de consulta a 27-07-2022.
- Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Disponível em: <https://ods.pt/>, data de consulta a 27-07-2022.
- Parlamento dos jovens. Disponível em: <https://jovens.parlamento.pt/Paginas/default.aspx>, data de consulta a 27-07-2022.
- Eurocid. Disponível em: <https://eurocid.mne.gov.pt/cidadania-europeia/cidadania-e-cidadania-europeia>, data de consulta a 12-07-2022

Legislação:

- Recomendação do conselho de 16 de junho de 2022 sobre a aprendizagem em prol da transição ecológica e do desenvolvimento sustentável (2022/C 243/01), disponível em: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H0627\(01\)&from=PT](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H0627(01)&from=PT).

GUIA PARA A CIDADANIA JUVENIL...

um passo para o futuro!

Entidades parceiras:



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Educação



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto



Secretaria Regional
de Inclusão, Trabalho e Juventude
Direção Regional da Juventude

