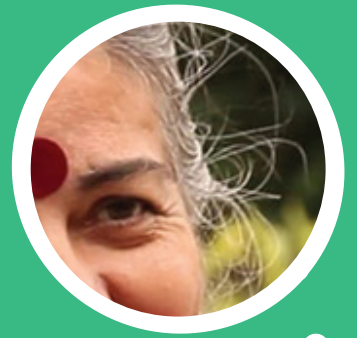
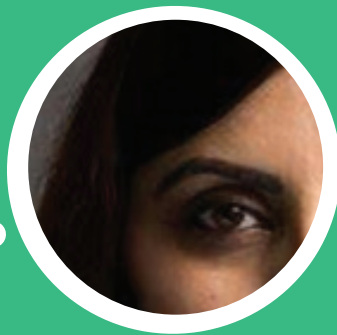




ROTEIRO DA **FLORESTA** **ATIVISTA**



A Floresta Ativista nasce no âmbito do projeto Jovens 2030: Mobilizar para Agir. Da proteção dos solos à promoção da Cidadania Global, como um espaço vivo de reflexão, aprendizagem e mobilização. Cada árvore representa a ligação entre a saúde do solo, a proteção da biodiversidade e a construção de sociedades mais justas e igualitárias. Tal como as raízes sustentam e alimentam as árvores, a igualdade de género, os direitos humanos e a participação cívica são raízes fundamentais de um desenvolvimento sustentável que não deixe ninguém para trás, reforçado pelos princípios e valores da Educação para o Desenvolvimento e a Cidadania Global.

Ao associar algumas das árvores do Parque de Lazer da Palma, em Arouca, ao percurso de algumas das ativistas com mais impacto mundial, reconhecemos a importância das mulheres que, em diferentes partes do mundo, têm defendido a educação, a paz, a liberdade, a igualdade e o ambiente para garantirem, em todas as geografias, justiça social e justiça ambiental. As suas causas mostram que cuidar da Terra é também cuidar das pessoas e das comunidades.

Esta iniciativa permite-nos assim, conhecer percursos reais e inspiradores, incentivando-nos a assumir o nosso papel enquanto cidadãos e cidadãs globais, capazes de contribuir para a transformação dos nossos territórios. Porque cada gesto, cada palavra e cada ação podem ser sementes de mudança.

Descubra os percursos, as causas e o legado de cada ativista.



● COMO USAR ESTE ROTEIRO?



Este roteiro pode ser utilizado para conhecer os percursos, as causas e o legado de cada ativista, mas também como ponto de partida para a reflexão, o diálogo e a ação.

Ao longo da leitura, pode:

- refletir individualmente ou em grupo sobre as questões propostas;
- identificar as causas com que mais se relaciona e perceber de que forma estão presentes no seu território;
- debater os desafios enfrentados pelas ativistas e relacioná-los com situações atuais;
- pesquisar outras mulheres que defendem causas semelhantes, a nível local, nacional ou internacional;
- escolher uma ativista e apresentar o seu percurso junto de amigos, familiares, comunidade escolar ou a outro grupo;
- criar cartazes, textos, ilustrações, podcasts, vídeos ou pequenas exposições inspiradas nas histórias apresentadas;
- promover conversas entre diferentes gerações sobre educação para o desenvolvimento e a cidadania global, igualdade, direitos humanos, ambiente e participação cívica;
- identificar problemas na sua comunidade, bairro, escola e pensar em soluções coletivas;
- organizar uma campanha, uma ação de sensibilização, um debate, uma atividade solidária;
- escrever uma mensagem, uma carta ou um compromisso dirigido às gerações futuras;
- registar ideias e compromissos pessoais, definindo uma pequena ação que possa realizar no dia a dia;
- acompanhar os resultados das ações desenvolvidas e partilhá-los com outras pessoas, inspirando novas formas de participação.

No final, propomos um desafio: escolha uma causa, transforme a inspiração em compromisso e plante a sua própria semente de mudança.

A ação pode começar com um gesto simples: informar alguém, questionar uma injustiça, proteger um espaço natural, participar numa iniciativa local, participar em petições públicas, valorizar a voz de outras pessoas ou mobilizar a comunidade.

Tal como uma floresta cresce a partir de muitas sementes, a transformação social e ambiental constrói-se através da participação de cada pessoa.

ALICE NETO DE SOUSA

POETA E VOZ DA LIBERDADE



“ Ser poeta é ter a coragem de dizer o que muitos sentem e nem sempre conseguem dizer.

IDENTIDADE

IGUALDADE

VOZ

Alice Neto de Sousa é uma jovem poeta portuguesa que usa a palavra para falar de identidade, liberdade e justiça social. Através da poesia, dá voz a sentimentos, inquietações e realidades que muitas vezes são esquecidas ou silenciadas.

Ficou conhecida pelo poema “Poeta”, declamado na RTP África, e pela força com que leva a poesia ao palco.

A sua história mostra que a poesia pode ser uma forma de afirmar quem somos e de defender uma sociedade mais justa.

**PORQUE É IMPORTANTE
USAR A POESIA PARA DAR VOZ
A QUEM É SILENCIADO?**

ALICE PATAXÓ



ATIVISTA INDÍGENA E DEFENSORA DA FLORESTA



“ Os povos indígenas
são guardiões da
floresta e da vida.

BIODIVERSIDADE

POVOS INDÍGENAS

IGUALDADE

Alice Pataxó é uma jovem ativista indígena do Brasil, representante do povo Pataxó. Defende os direitos dos povos indígenas, a proteção da floresta e o respeito pelos territórios tradicionais.

A sua história mostra que proteger a biodiversidade também significa ouvir e valorizar os conhecimentos dos povos indígenas, que cuidam da natureza há muitas gerações.

~~~~~

**PORQUE É IMPORTANTE  
OUVIR AS COMUNIDADES INDÍGENAS  
NA PROTEÇÃO DA NATUREZA?**

# AMANDA GORMAN

## POETA E DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS



“*Há sempre luz, se  
formos corajosos o  
suficiente para a ver.*”

ESPERANÇA

IGUALDADE

LIBERDADE

Amanda Gorman é uma jovem poeta norte-americana que usa a escrita para defender a justiça, a igualdade e a liberdade.

Ficou conhecida mundialmente quando leu o poema *The Hill We Climb* na tomada de posse do Presidente Joe Biden.

A sua poesia fala de esperança, união e coragem para enfrentar injustiças como o racismo, a desigualdade e a discriminação. A sua história mostra que as palavras podem inspirar mudanças e ajudar a construir um mundo mais justo para todos.

~~~~~

**PORQUE É IMPORTANTE USAR
A NOSSA VOZ PARA DEFENDER
A JUSTIÇA E A IGUALDADE?**

AMEENAH GURIB-FAKIM

CIENTISTA E POLÍTICA



“ A igualdade constrói-se quando todas as pessoas têm a mesma oportunidade de participar, criar e liderar.

BIODIVERSIDADE

LIDERANÇA

IGUALDADE

Ameenah Gurib-Fakim foi a primeira mulher a ocupar a presidência das Maurícias e destacou-se também como cientista. Construiu uma carreira na ciência, especialmente na investigação da biodiversidade e das plantas medicinais. A sua história mostra que a igualdade de género passa por abrir espaço para que mais mulheres possam liderar, investigar e decidir.

QUE OBSTÁCULOS AINDA EXISTEM
PARA QUE RAPARIGAS E MULHERES
CHEGUEM A CARGOS DE LIDERANÇA?

ANA DE CASTRO OSÓRIO

**ESCRITORA, EDUCADORA E DEFENSORA
DOS DIREITOS DAS MULHERES**



*“Ser feminista é
apenas ser justo
e lógico.”*

Ana de Castro Osório foi uma escritora portuguesa e uma das pioneiras da defesa dos direitos das mulheres em Portugal. Através dos seus livros, artigos e intervenção pública, lutou pelo acesso das mulheres à educação, ao trabalho, à independência económica e à participação na vida política. Em 1905, publicou *Às Mulheres Portuguesas*, considerada uma das primeiras grandes obras do movimento feminista português. Dedicou-se também à literatura infantil, acreditando que os livros e a educação eram fundamentais para formar pessoas mais livres, informadas e capazes de transformar a sociedade. A sua história mostra que escrever, ensinar e defender publicamente aquilo em que acreditamos também são formas de ativismo.

**COMO PODEM A EDUCAÇÃO
E A ESCRITA AJUDAR A COMBATER
AS DESIGUALDADES DE GÉNERO ?**

ANA PÊGO

DEFENSORA DOS OCEANOS CONTRA O PLÁSTICO



“Cada pedaço de plástico no mar conta uma história que podemos mudar.”

OCEANOS

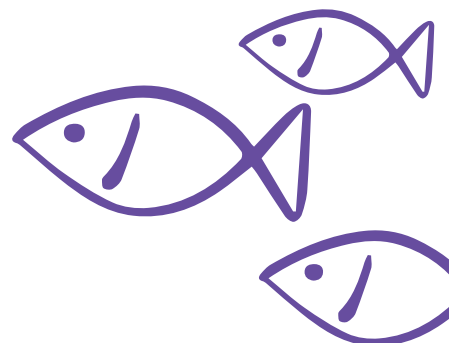
PLÁSTICO

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Ana Pêgo é bióloga marinha portuguesa e dedica-se à educação ambiental.

Através da ciência e da arte, sensibiliza crianças, jovens e adultos para a poluição do mar, especialmente o problema do plástico.

A sua história mostra que aprender sobre o oceano pode transformar a forma como cuidamos dele.



**PORQUE É IMPORTANTE REDUZIR
O PLÁSTICO NO OCEANO?**

ANA PRIMAVESI

DEFENSORA DA AGRICULTURA ECOLÓGICA E DA SAÚDE DO SOLO



“Solo vivo produz vida.”

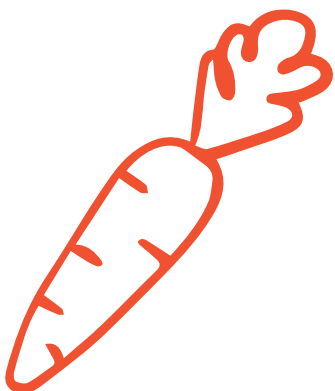
SOLO

AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

BIODIVERSIDADE

Ana Primavesi foi uma engenheira agrônoma reconhecida pelo seu trabalho na defesa da vida do solo. Mostrou que um solo saudável é essencial para produzir alimentos, proteger a biodiversidade e manter o equilíbrio da natureza.

A sua história mostra que cuidar do solo é cuidar da vida, da alimentação e do futuro do planeta.



**PORQUE É IMPORTANTE
PROTEGER O SOLO?**

ANGÉLIQUE KIDJO

DEFENSORA DA IGUALDADE ATRAVÉS DA MÚSICA



“A música é uma ponte entre as pessoas.”

MÚSICA

MULHERES

EDUCAÇÃO

Angélique Kidjo é uma cantora e ativista do Benim que usa a música para defender os direitos das mulheres, das raparigas e das crianças.

Através da sua fundação, apoia a educação de raparigas africanas e mostra que a arte pode abrir caminhos para a igualdade e para a liberdade.

A sua história inspira pessoas em todo o mundo a usar a voz, a cultura e a criatividade para construir sociedades mais justas.

PORQUE É IMPORTANTE
USAR A MÚSICA PARA
DEFENDER A IGUALDADE?

AUTUMN PELTIER

DEFENSORA DA ÁGUA E DOS DIREITOS DOS POVOS INDÍGENAS



“A água é viva.
A água tem espírito.”

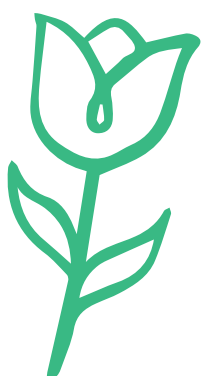
ÁGUA

DIREITOS HUMANOS

BIODIVERSIDADE

Autumn Peltier é uma jovem ativista Anishinaabe, do Canadá, conhecida pela defesa da água limpa e da proteção da natureza. Desde criança, tem alertado líderes mundiais para a importância de cuidar da água, essencial para todos os seres vivos.

A sua história mostra que proteger a água é proteger a vida, a biodiversidade e as gerações futuras.



**PORQUE É IMPORTANTE
PROTEGER A ÁGUA?**

CAPICUA

RAPPER, ESCRITORA E DEFENSORA DA IGUALDADE



“ Usar a palavra
é também uma
forma de participar
e transformar o
mundo.

MÚSICA

IGUALDADE DE GÉNERO

SUSTENTABILIDADE

Capicua é uma artista portuguesa que usa a música, a escrita e a poesia para falar sobre justiça social, igualdade e consciência ambiental. Através das suas palavras, questiona estereótipos, dá voz às mulheres e incentiva os/as jovens a pensarem de forma crítica sobre o mundo e sobre a forma como cuidamos uns dos outros e do planeta.

A sua história mostra que a arte também pode ser uma forma de ativismo, capaz de alertar para problemas sociais e ambientais e de inspirar mudanças de comportamento.

~~~~~

## COMO PODE A MÚSICA AJUDAR A MUDAR MENTALIDADES E A PROTEGER O AMBIENTE?

# CATARINA DE ALBUQUERQUE



## DEFENSORA DO DIREITO À ÁGUA E AO SANEAMENTO



“Água e saneamento são direitos humanos.”

ÁGUA

JUSTIÇA

DIREITOS HUMANOS

Catarina de Albuquerque reconhecida internacionalmente pela defesa do direito humano à água potável e ao saneamento.

Foi a primeira Relatora Especial das Nações Unidas para o direito à água e ao saneamento e teve um papel importante no reconhecimento destes direitos.

A sua história mostra que a água limpa e o saneamento são essenciais para a saúde, a dignidade, a justiça e a paz.

~~~~~

PORQUE É IMPORTANTE QUE TODAS AS PESSOAS TENHAM ACESSO A ÁGUA LIMPA?

CATARINA FURTADO

**DEFENSORA DOS DIREITOS DAS MULHERES,
DAS CRIANÇAS E DOS JOVENS**



*“Todas as pessoas
têm direito a viver
com dignidade e
esperança.”*

SAÚDE

IGUALDADE

DIREITOS HUMANOS

Catarina Furtado é uma apresentadora portuguesa, atriz e Embaixadora de Boa Vontade do Fundo das Nações Unidas para a População — UNFPA.

O seu trabalho humanitário está focado na defesa da saúde sexual e reprodutiva, dos direitos das mulheres, das raparigas e dos jovens, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade.

Através de campanhas, documentários e ações de sensibilização, inspira muitas pessoas a lutar por um mundo onde todas as mulheres e raparigas possam viver com dignidade, proteção, saúde e igualdade de oportunidades.

**PORQUE É IMPORTANTE DEFENDER
A SAÚDE, A IGUALDADE E OS DIREITOS
DAS MULHERES E RAPARIGAS?**

DAPHNE FRIAS

DEFENSORA DA JUSTIÇA CLIMÁTICA E DOS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



“A justiça climática tem de incluir as pessoas com deficiência.”

INCLUSÃO

CLIMA

DIREITOS HUMANOS

Daphne Frias é uma jovem ativista que defende a justiça climática e a inclusão das pessoas com deficiência.

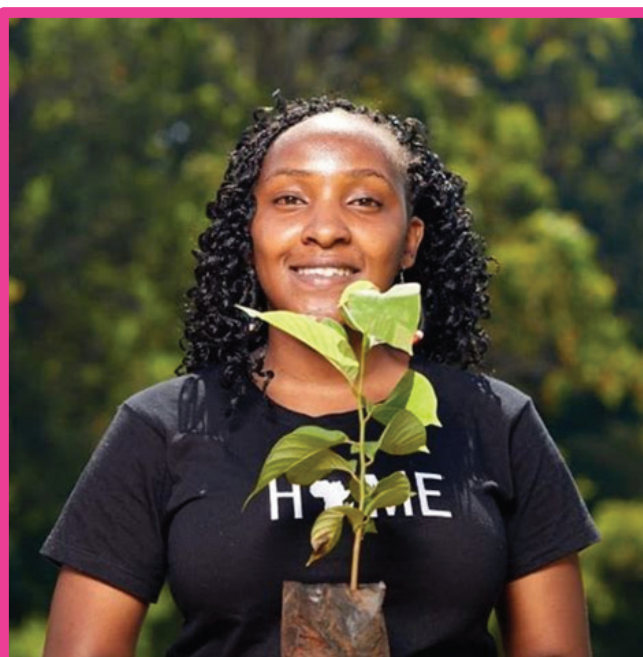
A sua experiência mostra que as alterações climáticas podem afetar ainda mais quem já enfrenta barreiras no dia a dia.

A sua voz lembra-nos que proteger o planeta também significa proteger todas as pessoas, sem deixar ninguém para trás.

PORQUE É IMPORTANTE INCLUIR TODAS AS PESSOAS NAS DECISÕES?

ELIZABETH WATHUTI

DEFENSORA DA NATUREZA
E DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL



“Quando cuidamos da natureza, cuidamos de nós próprios.”

SOLO

NATUREZA

JUVENTUDE

Elizabeth Wathuti é uma jovem ativista do Quênia e fundadora da Green Generation Initiative.

Através do seu trabalho, ensina crianças e jovens a amar a natureza, plantar árvores e proteger os espaços verdes.

A sua história mostra que a educação ambiental pode ajudar novas gerações a cuidar melhor do solo, da água e do planeta.



PORQUE É IMPORTANTE APRENDER
A PROTEGER A NATUREZA?

ELLEN JOHNSON SIRLEAF

DEFENSORA DA PAZ E DA LIDERANÇA DAS MULHERES



“A liderança das mulheres pode transformar sociedades.

MULHERES

PAZ

DEMOCRACIA

Ellen Johnson Sirleaf foi Presidente da Libéria e a primeira mulher eleita democraticamente como chefe de Estado em África.

Depois de anos de guerra civil no seu país, trabalhou pela reconstrução, pela paz e pelo fortalecimento dos direitos das mulheres.

A sua história mostra que a política pode ser uma forma de servir as comunidades, defender a justiça e abrir caminho para mais mulheres na liderança. Recebeu o Prémio Nobel da Paz em 2011 pelo seu trabalho pela paz e pelos direitos das mulheres.

PORQUE É IMPORTANTE QUE AS
MULHERES PARTICIPEM NA POLÍTICA?

EMMA GONZÁLEZ

DEFENSORA DA PAZ NAS ESCOLAS



“*Todos os jovens têm direito a sentir-se seguros.*”

ESCOLA

SEGURANÇA

JUVENTUDE

Emma González tornou-se conhecida como jovem ativista depois de sobreviver a um ataque numa escola nos Estados Unidos.

A partir dessa experiência, passou a defender escolas mais seguras e comunidades livres da violência armada.

A sua história liga-se ao ODS 16, porque a paz também significa viver sem medo e reduzir a violência.



**PORQUE É IMPORTANTE
VIVER SEM MEDO NA ESCOLA?**



GRETA THUNBERG

DEFENSORA DO CLIMA E DA JUSTIÇA AMBIENTAL



“Ninguém é pequeno demais para fazer a diferença.”

AMBIENTE

JUVENTUDE

IGUALDADE

Greta Thunberg tornou-se uma voz internacional na defesa do clima e da justiça ambiental. A sua ação mostra que os jovens também podem exigir mudanças e chamar a atenção para a proteção do planeta e das gerações futuras.

A sua história mostra que uma voz jovem pode inspirar milhões de pessoas a agir.

QUE MUDANÇAS PODEMOS FAZER
PARA PROTEGER O PLANETA?

GUARDIÃS DA NATUREZA

PROJETO DE DEFESA DO AMBIENTE E DA CIDADANIA ATIVA



*“Proteger a natureza
é proteger a vida de
hoje e de amanhã.”*

SOLO

IGUALDADE DE GÉNERO

CIDADANIA GLOBAL

Guardiãs da Natureza é um projeto que promove o cuidado com o ambiente, o solo e a vida no planeta. Valoriza a participação de jovens, raparigas e mulheres na proteção da natureza e na construção de comunidades mais justas e sustentáveis.

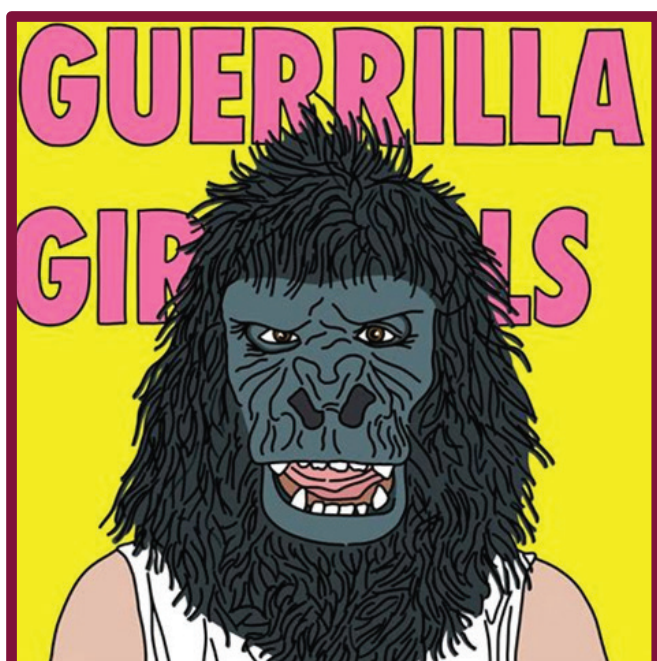
A sua ação mostra que cuidar da terra é também defender direitos, igualdade e futuro.

~~~~~

**QUE AÇÕES PODEMOS FAZER PARA  
CUIDAR DO SOLO E DA NATUREZA  
NA NOSSA COMUNIDADE?**

# GUERRILLA GIRLS

## DEFENSORAS DA IGUALDADE NAS ARTES



“Menos conversa,  
mais ação.”

ARTE

FEMINISMO

JUSTIÇA SOCIAL

As Guerrilla Girls são um coletivo de artistas feministas criado em Nova Iorque, em 1985. Usam máscaras de gorila e mantêm-se anônimas para chamar a atenção para a desigualdade, o racismo e o sexismo no mundo da arte.

Através de cartazes, humor, estatísticas e ações públicas, denunciam a falta de representação de mulheres e pessoas racializadas em museus, galerias e instituições culturais.

A sua história mostra que a arte também pode ser uma forma de protesto, coragem e transformação social.

**PORQUE É IMPORTANTE  
QUE TODAS AS PESSOAS ESTEJAM  
REPRESENTADAS NA ARTE?**

# GULALAI ISMAIL

## DEFENSORA DA PAZ E DA PARTICIPAÇÃO DAS RAPARIGAS



“As jovens têm voz para transformar as suas comunidades.”

JUVENTUDE

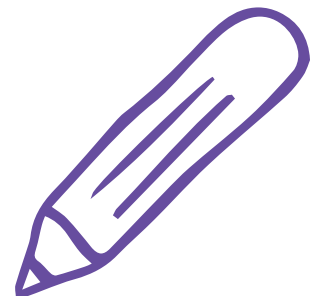
IGUALDADE

PAZ

Gulalai Ismail é uma ativista paquistanesa que começou muito jovem a defender os direitos das raparigas e a paz nas comunidades.

Com a irmã, criou a organização Aware Girls, para combater a violência e promover a educação e a participação das jovens.

A sua história mostra que as raparigas também podem ser líderes de mudança e construtoras de paz.



**PORQUE É IMPORTANTE  
DAR VOZ ÀS RAPARIGAS?**

# HABEN GIRMA



## DEFENSORA DA ACESSIBILIDADE E DA IGUALDADE



“A deficiência não impede o sucesso; as barreiras é que impedem.

**EDUCAÇÃO**

**ACESSIBILIDADE**

**DIREITOS HUMANOS**

Haben Girma é uma advogada e ativista surdocega que defende a acessibilidade, a educação e os direitos das pessoas com deficiência.

Foi a primeira pessoa surdocega a formar-se na Faculdade de Direito de Harvard.

A sua história mostra que as barreiras não estão nas pessoas, mas muitas vezes nos ambientes que não são acessíveis.

**PORQUE É IMPORTANTE CRIAR  
ESCOLAS E ESPAÇOS ACESSÍVEIS?**

# HELENA FREITAS

## DEFENSORA DA BIODIVERSIDADE EM PORTUGAL



“Conhecer a natureza é o primeiro passo para a proteger.”

**BIODIVERSIDADE**

**CIÊNCIA**

**SUSTENTABILIDADE**

Helena Freitas é uma cientista portuguesa e professora catedrática reconhecida pelo seu trabalho na área da ecologia, da biodiversidade e da sustentabilidade. Tem contribuído para valorizar a natureza e para mostrar a importância dos ecossistemas na vida das pessoas.

A sua história mostra que a ciência é essencial para compreender e proteger o planeta.

~~~~~

COMO PODEMOS CUIDAR MELHOR DA BIODIVERSIDADE EM PORTUGAL?

IRMÃS MIRABAL

DEFENSORAS DA LIBERDADE E DOS DIREITOS DAS MULHERES



“Se me matam,
levantarei os braços
do túmulo e serei
mais forte.”

CORAGEM

RESISTÊNCIA

IGUALDADE

As Irmãs Mirabal (Minerva, Patria e Maria Teresa) foram três mulheres dominicanas que resistiram a uma ditadura (regime do presidente Rafael Leónidas Trujillo: 1930-1961) e se tornaram símbolo de coragem, justiça e defesa dos direitos humanos. A sua história mostra que lutar contra a injustiça pode ter um preço, mas também pode inspirar mudanças profundas, tendo os seus assassinatos sido convertidos no símbolo mundial da luta da mulher (25 de novembro foi declarado pelas Nações Unidas como o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres em homenagem às três irmãs).

A coragem das Irmãs Mirabal lembra-nos que a liberdade e a igualdade precisam de voz, memória e ação.

~~~~~

**QUE RISCOS PODEM  
EXISTIR QUANDO ALGUÉM  
DECIDE LUTAR POR JUSTIÇA?**

# JANE GOODALL

## DEFENSORA DA VIDA SELVAGEM E DA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA



*“O que fazes faz a diferença, e tens de decidir que tipo de diferença queres fazer.”*

**BIODIVERSIDADE**

**CIÊNCIA**

**RESPEITO PELOS ANIMAIS**

Jane Goodall tornou-se uma referência mundial pelo seu trabalho com chimpanzés e pela defesa da proteção dos habitats naturais. Através da ciência e da educação, mostrou ao mundo a importância de respeitar os animais e preservar a biodiversidade.

A sua história mostra que observar, aprender e agir pode ajudar a proteger o planeta.



**PORQUE É IMPORTANTE  
RESPEITAR TODOS OS SERES VIVOS?**

# JULIET GRACE LUWEDDE

## DEFENSORA DA TERRA E DO COMBATE À DESERTIFICAÇÃO



“Sem terra saudável,  
não há futuro  
saudável.”

**SOLO**

**SECA**

**JUSTIÇA CLIMÁTICA**

Juliet Grace Luwedde é uma jovem ativista do Uganda que trabalha na área da gestão sustentável da terra e do combate à desertificação.

A sua ação mostra que muitos jovens estão a participar nas decisões sobre o solo, a seca e a recuperação de terras degradadas.

A sua história lembra-nos que proteger a terra é essencial para garantir alimentos, água e comunidades mais seguras.

~~~~~

PORQUE É IMPORTANTE COMBATER A DESERTIFICAÇÃO?

JULIETA DA GRAÇA PINTO DO ESPÍRITO SANTO

PRIMEIRA MÉDICA DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE
E PROMOTORA DA SAÚDE



“Cuidar da saúde
de um povo é cuidar
do seu futuro.”

SAÚDE

CORAGEM

IGUALDADE

Julieta da Graça Pinto do Espírito Santo foi a primeira médica são-tomense. Pioneira da saúde no país, abriu caminho para muitas mulheres e profissionais de saúde em São Tomé e Príncipe.

Com conhecimento e dedicação, trabalhou na área da saúde, ajudou a formar profissionais e contribuiu para melhorar os cuidados médicos no país.

A sua história mostra que a igualdade também se constrói através da educação, da ciência e da coragem de ser pioneira. Julieta provou que uma mulher pode transformar a sociedade quando tem oportunidade, conhecimento e vontade de ajudar os outros.

**PORQUE É IMPORTANTE GARANTIR
QUE TODAS AS PESSOAS TENHAM
ACESSO À SAÚDE E À EDUCAÇÃO?**

KEHKASHAN BASU

DEFENSORA DA SUSTENTABILIDADE E DA RECUPERAÇÃO DA TERRA



“*Os jovens não são apenas o futuro, são também o presente da mudança.*”

SOLO

SUSTENTABILIDADE

JUVENTUDE

Kehkashan Basu é uma jovem ativista ambiental que começou muito cedo a mobilizar crianças e jovens para proteger o planeta.

O seu trabalho está ligado à sustentabilidade, à plantação de árvores e à recuperação de espaços naturais.

A sua história mostra que a juventude pode liderar mudanças importantes para cuidar do solo, da biodiversidade e das comunidades.

~~~~~

**PORQUE É IMPORTANTE  
OS JOVENS PARTICIPAREM  
NA PROTEÇÃO DO PLANETA?**

# LEAH NAMUGERWA

## DEFENSORA DAS ÁRVORES E DA JUSTIÇA CLIMÁTICA



“Plantar uma árvore  
é cuidar da vida.”

**SOLO**

**FLORESTAS**

**FUTURO**

Leah Namugerwa é uma jovem ativista do Uganda que ficou conhecida por plantar árvores no seu aniversário, em vez de fazer uma grande festa.

Criou o projeto Birthday Trees, que incentiva outras pessoas a celebrar datas importantes plantando árvores.

A sua história mostra que proteger o solo também é proteger as florestas, os alimentos e o futuro das crianças.



**PORQUE É IMPORTANTE  
PLANTAR ÁRVORES?**

# LEYMAH GBOWEE



## DEFENSORA DA PAZ E DOS DIREITOS DAS MULHERES



*“As mulheres também constroem a paz.”*

MULHERES

DIÁLOGO

CORAGEM

Leymah Gbowee é uma ativista da Libéria que liderou um movimento de mulheres pela paz, ajudando a pôr fim à guerra civil no seu país.

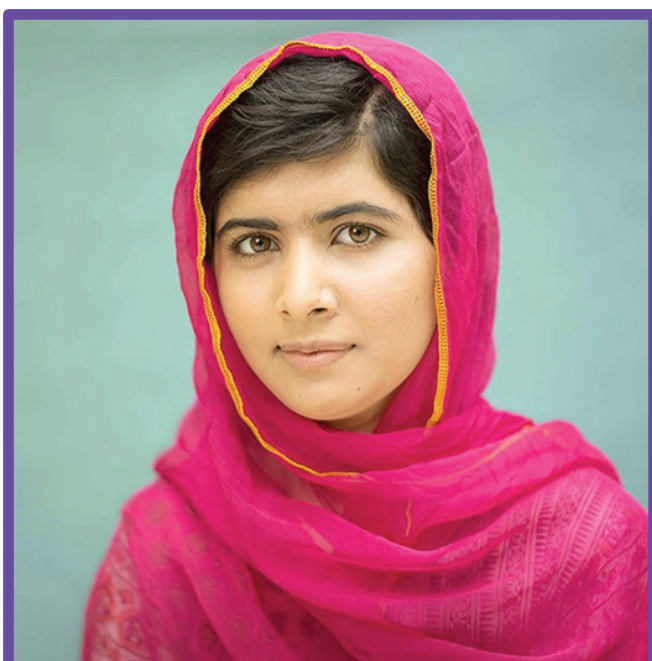
A sua ação mostrou que as mulheres podem ter um papel essencial na resolução de conflitos.

A sua história liga a paz à participação das mulheres, à justiça e à construção de sociedades mais seguras.

**PORQUE É IMPORTANTE  
OUVIR AS MULHERES  
NAS DECISÕES SOBRE A PAZ?**

# MALALA YOUSAFZAI

## DEFENSORA DA EDUCAÇÃO DAS RAPARIGAS



*“Uma criança, um professor, um livro e uma caneta podem mudar o mundo.”*

**EDUCAÇÃO**

**DIREITOS HUMANOS**

**CORAGEM**

Malala Yousafzai tornou-se um símbolo mundial de coragem por defender o direito das raparigas à educação. Apesar de enfrentar enorme perigo, continuou a lutar pelos seus ideais.

A sua história mostra que uma voz jovem também pode mudar o mundo.



**PORQUE É IMPORTANTE APRENDER?**

# MARI COPENY

## DEFENSORA DA ÁGUA LIMPA



*“Quando lutamos  
por água limpa,  
lutamos pela vida.”*

**ÁGUA**

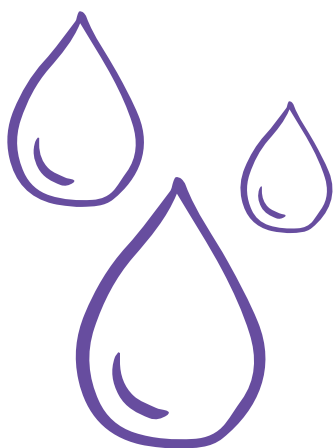
**RACISMO AMBIENTAL**

**DIREITOS DAS CRIANÇAS**

Mari Copeny tornou-se uma jovem ativista ao defender o direito à água limpa na sua cidade: Flint (Estados Unidos).

Ainda criança, chamou a atenção para a contaminação da água e para o impacto que esta crise teve nas famílias, sobretudo nas comunidades negras.

A sua história mostra que uma criança também pode exigir justiça e ajudar a mudar a vida da sua comunidade.



**PORQUE É IMPORTANTE  
TER ÁGUA LIMPA?**

# MARIA DE LOURDES PINTASILGO

DEFENSORA DA IGUALDADE E  
DA PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES



“A igualdade  
constrói-se quando  
todas as pessoas  
podem participar.

IGUALDADE DE GÉNERO

DIREITOS HUMANOS

LIDERANÇA

Maria de Lourdes Pintasilgo foi uma figura marcante em Portugal, destacando-se pela defesa da justiça social, da igualdade e da participação das mulheres na sociedade. Foi a primeira mulher a chefiar um Governo em Portugal.

A sua história mostra que as mulheres devem ter voz, espaço e oportunidades em todas as áreas da sociedade.

~~~~~

**PORQUE É IMPORTANTE QUE
MULHERES E HOMENS TENHAM
AS MESMAS OPORTUNIDADES?**

MARIA RESSA

JORNALISTA E DEFENSORA DA LIBERDADE DE EXPRESSÃO



“Sem liberdade de expressão, a democracia fica em perigo.”

VERDADE

DEMOCRACIA

LIBERDADE

Maria Ressa é uma jornalista filipina que defende a liberdade de imprensa e o direito das pessoas a receberem informação verdadeira.

Através do jornalismo, denunciou abusos de poder, desinformação e ameaças à democracia.

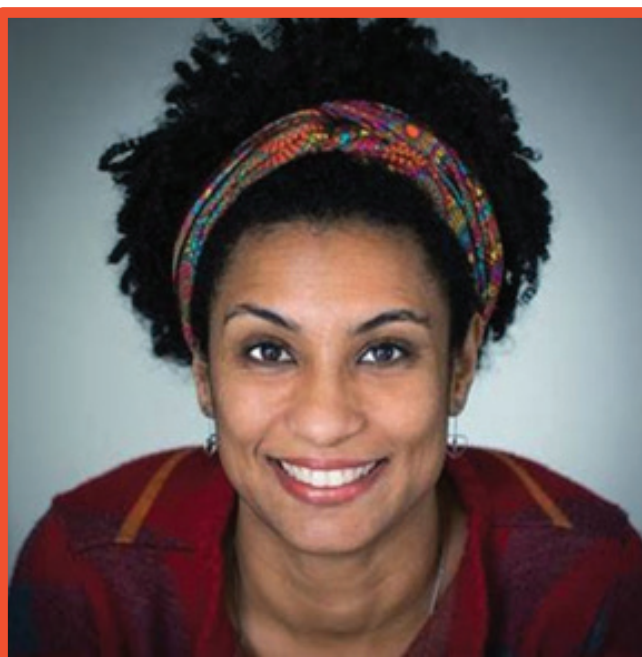
Em 2021 recebeu o Prémio Nobel da Paz pelos seus esforços para proteger a liberdade de expressão, considerada essencial para a democracia e para a paz.

A sua história mostra que dizer a verdade pode ser uma forma de defender os direitos humanos.

**PORQUE É IMPORTANTE PROTEGER
A LIBERDADE DE EXPRESSÃO?**

MARIELLE FRANCO

**DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS
E DAS COMUNIDADES MARGINALIZADAS**



*“Quantos mais vão
precisar morrer para
que essa guerra
acabe?”*

MULHERES NEGRAS

JUSTIÇA SOCIAL

DIREITOS HUMANOS

Marielle Franco foi uma política e ativista brasileira defensora dos direitos das mulheres negras, das pessoas LGBTQIA+, das comunidades pobres e das pessoas vítimas de violência.

A sua voz denunciava desigualdades, racismo e injustiças sociais.

A sua história mostra que combater desigualdades é defender quem muitas vezes é silenciado e excluído.

~~~~~

**PORQUE É IMPORTANTE DAR VOZ  
ÀS COMUNIDADES MARGINALIZADAS?**



# MÓNICA FERRO

## DEFENSORA DOS DIREITOS DAS MULHERES E DA IGUALDADE



“Defender os direitos das mulheres é defender um mundo mais justo.”

MULHERES

SAÚDE

DIREITOS HUMANOS

Mónica Ferro é uma voz ativa na defesa dos direitos e da saúde das mulheres, raparigas e jovens. O seu trabalho contribui para sensibilizar pessoas e instituições para a construção de sociedades mais justas, seguras e igualitárias.

No Fundo das Nações Unidas para a População – UNFPA promove o acesso à saúde sexual e reprodutiva, à informação, a cuidados de saúde e à proteção, para que todas as pessoas possam tomar decisões livres, seguras e informadas sobre o seu corpo e o seu futuro.

A sua história mostra que o desenvolvimento só é possível quando os direitos das mulheres e das raparigas são respeitados e quando todas as pessoas têm acesso à saúde, à proteção, à participação e à possibilidade de desenvolver plenamente o seu potencial.

**PORQUE É IMPORTANTE QUE TODAS AS PESSOAS POSSAM TOMAR DECISÕES LIVRES E INFORMADAS SOBRE O SEU CORPO, A SUA SAÚDE E O SEU FUTURO?**

# MUZOON ALMELLEHAN

## DEFENSORA DA EDUCAÇÃO DAS CRIANÇAS REFUGIADAS



“A educação é uma arma para defender os nossos direitos e realizar os nossos sonhos.

REFUGIADOS

EDUCAÇÃO

RAPARIGAS

Muzoon Almellehan é uma jovem síria que viveu como refugiada após fugir da guerra no seu país.

Mesmo em contexto de deslocação, defendeu o direito das crianças refugiadas à escola, especialmente das raparigas.

A sua história mostra que a educação pode proteger sonhos, dar esperança e ajudar crianças refugiadas a reconstruir o futuro. A UNICEF reconheceu o seu trabalho como Embaixadora da Boa Vontade.

**PORQUE É IMPORTANTE  
GARANTIR O ACESSO À ESCOLA  
ÀS CRIANÇAS REFUGIADAS?**

# NADIA MURAD

## DEFENSORA DAS MULHERES VÍTIMAS DE GUERRA



“A justiça é um  
caminho para a paz.”

MULHERES

JUSTIÇA

PAZ

Nadia Murad é uma ativista yazidi do Iraque e recebeu o Prémio Nobel da Paz pelo seu trabalho em defesa das mulheres vítimas de violência em contextos de guerra.

A sua voz denuncia a violência contra mulheres e raparigas e pede justiça para as vítimas.

A sua história mostra que a paz só existe quando há segurança, dignidade e direitos humanos para todas as pessoas.



**PORQUE É IMPORTANTE  
PROTEGER AS MULHERES  
EM TEMPOS DE GUERRA?**

# NARGES MOHAMMADI

DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS E DA PAZ



“Sem liberdade e justiça, não há verdadeira paz.”

DIREITOS HUMANOS

MULHERES

JUSTIÇA

Narges Mohammadi é uma ativista iraniana pelos direitos humanos e pelos direitos das mulheres, distinguida com o Prémio Nobel da Paz (2023).

A sua história lembra-nos que defender os direitos das mulheres é defender sociedades mais pacíficas e inclusivas. Tem denunciado a discriminação, a violência e a falta de direitos que afetam muitas mulheres e raparigas no Irão. Mesmo enfrentando prisão e perseguição, continuou a usar a sua voz para defender a justiça, a igualdade e a paz.

**PORQUE É IMPORTANTE  
DEFENDER OS DIREITOS HUMANOS?**

# NATÁLIA CORREIA

## ESCRITORA E DEFENSORA DA LIBERDADE



“ Não há liberdade  
sem coragem.

**LIBERDADE**

**DIREITOS DAS MULHERES**

**CORAGEM**

Natália Correia foi uma escritora, poeta e deputada portuguesa que defendeu a liberdade, a democracia e os direitos das mulheres.

Durante a ditadura em Portugal usou a sua escrita e voz para criticar a censura, a opressão e as injustiças.

A sua obra e a sua intervenção pública ajudaram a abrir caminho para uma sociedade mais livre, igualitária e democrática.

A sua história mostra que escrever e falar com coragem também é uma forma de defender os direitos humanos.



**PORQUE É IMPORTANTE DEFENDER  
A LIBERDADE DE EXPRESSÃO?**

# ONGD – ORGANIZAÇÕES NÃO GOVERNAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO

## DEFENSORAS DO DESENVOLVIMENTO, DA JUSTIÇA E DA DIGNIDADE HUMANA



“Cooperar é unir forças para não deixar ninguém para trás.

**SOLIDARIEDADE**

**DIREITOS HUMANOS**

**DESENVOLVIMENTO**

As ONGD são organizações que trabalham para combater a pobreza, defender os direitos humanos e promover um desenvolvimento mais justo e sustentável.

Atuam em áreas como a educação, a saúde, a igualdade de género, a paz, a proteção do ambiente, a ajuda humanitária e o apoio a comunidades em situação de vulnerabilidade.

O seu trabalho inspira pessoas e comunidades a agir em conjunto, mostrando que a solidariedade, a cooperação e a participação podem transformar vidas.

A sua missão lembra-nos que construir um mundo melhor é uma responsabilidade partilhada entre governos, organizações, comunidades e cidadãos.

**PORQUE É IMPORTANTE APOIAR AS ORGANIZAÇÕES QUE DEFENDEM A JUSTIÇA E A DIGNIDADE HUMANA?**

# PATRICIA KOMBO

## DEFENSORA DA REFLORESTAÇÃO E DO SOLO



“Cada árvore  
plantada é uma  
promessa de futuro.”

**SOLO**

**ÁRVORES**

**EDUCAÇÃO AMBIENTAL**

Patricia Kombo é uma jovem ativista do Quênia que criou a iniciativa PaTree, para incentivar estudantes a plantar árvores e a proteger a natureza.

O seu trabalho ajuda a combater a degradação do solo, a seca e a perda de florestas.

A sua história mostra que cuidar da terra começa com pequenas ações, como plantar uma árvore e ensinar outras pessoas a fazer o mesmo.



~~~~~  
**PORQUE É IMPORTANTE
CUIDAR DO SOLO?**

RIDHIMA PANDEY

DEFENSORA DA JUSTIÇA CLIMÁTICA



“As crianças têm direito a um futuro seguro.”

CLIMA

DIREITOS DAS CRIANÇAS

CORAGEM

Ridhima Pandey é uma jovem ativista indiana que luta para que os governos protejam melhor o ambiente.

Desde muito nova chamou a atenção para os perigos das alterações climáticas e para o impacto que têm na vida das crianças.

A sua história mostra que defender o planeta é também defender os direitos das gerações futuras.



PORQUE É IMPORTANTE DEFENDER
O FUTURO DAS CRIANÇAS?

RIGOBERTA MENCHÚ

DEFENSORA DOS DIREITOS DOS POVOS INDÍGENAS E DA PAZ



“A paz não é apenas a ausência de guerra; é também justiça e dignidade para todos.”

DIREITOS HUMANOS

POVOS INDÍGENAS

IGUALDADE

Rigoberta Menchú é uma ativista da Guatemala e recebeu o Prêmio Nobel da Paz pela sua luta pelos direitos dos povos indígenas e pela justiça social. A sua voz tornou-se símbolo de resistência, dignidade e defesa das comunidades mais marginalizadas.

A sua história mostra que a paz constrói-se com respeito, igualdade e reconhecimento da diversidade cultural.

PORQUE É IMPORTANTE RESPEITAR
OS DIREITOS DOS POVOS INDÍGENAS?

ROSA PARKS



DEFENSORA DOS DIREITOS CÍVICOS



“Uma mulher cuja coragem ajudou a mudar leis e mentalidades.

DIREITOS CIVIS

IGUALDADE

GÉNERO

Rosa Parks foi uma ativista afro-americana dos direitos civis que ficou conhecida por recusar ceder o seu lugar no autocarro em Montgomery (EUA), em 1955. O seu gesto inspirou o Montgomery Bus Boycott e tornou-se um símbolo da luta pela igualdade, pela dignidade e pelos direitos das mulheres e das pessoas negras. É considerada um símbolo da resistência contra a discriminação.

A MUDANÇA COMEÇA COM UM GRANDE MOVIMENTO OU COM PEQUENAS DECISÕES INDIVIDUAIS COMO A DE ROSA PARKS?

RUNA KHAN

DEFENSORA DAS COMUNIDADES VULNERÁVEIS



“A dignidade deve chegar a todas as comunidades.”

COMUNIDADE

EDUCAÇÃO

SOLIDARIEDADE

Runa Khan é uma ativista social do Bangladesh que trabalha para apoiar comunidades pobres e isoladas.

Através da organização Friendship, ajudou a levar saúde, educação e apoio humanitário a pessoas que vivem em zonas vulneráveis.

A sua história mostra que a solidariedade pode chegar aos lugares mais difíceis e transformar vidas.

**PORQUE É IMPORTANTE
APOIAR COMUNIDADES
ISOLADAS E VULNERÁVEIS?**



SABA ISMAIL



DEFENSORA DA PAZ E DA EDUCAÇÃO DAS JOVENS



“Educar raparigas
é construir
comunidades
mais pacíficas.”

EDUCAÇÃO

RAPARIGAS

PAZ

Saba Ismail é uma ativista paquistanesa que, ainda adolescente, ajudou a criar a organização Aware Girls.

O seu trabalho promove a educação, os direitos das raparigas e a prevenção da violência.

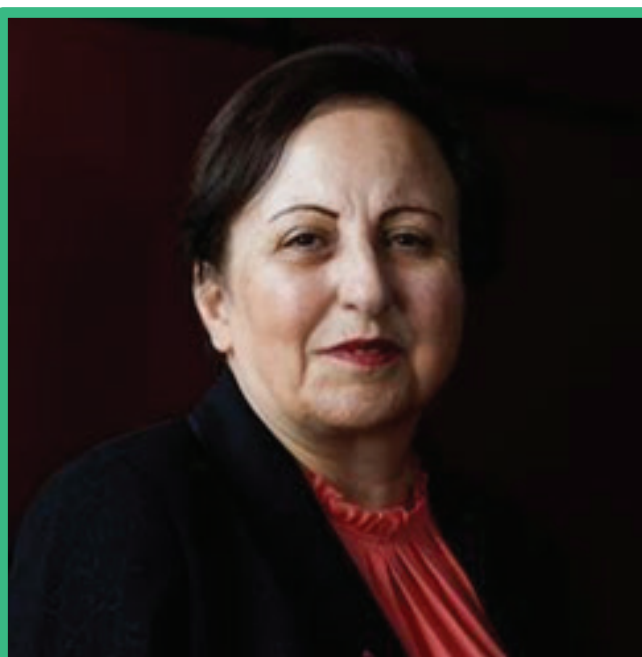
A sua história mostra que a paz começa quando as jovens têm oportunidades para aprender, participar e viver sem medo.

~~~~~

## PORQUE É IMPORTANTE AS RAPARIGAS PARTICIPAREM NA SOCIEDADE?

# SHIRIN EBADI

## DEFENSORA DA JUSTIÇA E DOS DIREITOS HUMANOS



“Defender direitos  
é defender a  
dignidade humana.”

JUSTIÇA

MULHERES

DIREITOS HUMANOS

Shirin Ebadi é uma advogada iraniana e defensora dos direitos humanos.

Foi a primeira mulher muçulmana a receber o Prémio Nobel da Paz (2003), pelo seu trabalho em defesa da democracia, das mulheres e das crianças.

A sua história mostra que a justiça pode ser uma ferramenta poderosa para proteger quem é mais vulnerável.

~~~~~

**PORQUE É IMPORTANTE
QUE TODAS AS PESSOAS
TENHAM ACESSO À JUSTIÇA?**



SYLVIA EARLE

A VOZ DO OCEANO



“ *No meu tempo de vida, já assisti à perda de metade da vida selvagem do oceano, tanto em termos numéricos como em diversidade.*

EXPLORADORA

CIÊNCIA

CONSERVAÇÃO MARINHA

Sylvia Earle é uma cientista e exploradora dos oceanos que participou em mais de cem expedições e dedicou a sua vida ao estudo e à proteção da vida marinha. Foi a primeira mulher a exercer o cargo de cientista-chefe da agência norte-americana responsável pelos oceanos e pela atmosfera.

O seu trabalho mostra que conhecer o oceano é essencial para compreender, valorizar e proteger todas as formas de vida marinha.

A sua história mostra também a importância de mais mulheres ocuparem posições de destaque na ciência e na defesa do planeta.

~~~~~

**COMO É QUE A PROTEÇÃO  
DOS OCEANOS PODE ESTAR  
LIGADA À JUSTIÇA SOCIAL?**

# VANDANA SHIVA

**DEFENSORA DAS SEMENTES,  
DA BIODIVERSIDADE E DAS MULHERES RURAIS**



*“As sementes são o  
início da vida e da  
liberdade.”*

**BIODIVERSIDADE**

**IGUALDADE DE GÉNERO**

**JUSTIÇA AMBIENTAL**

Vandana Shiva é uma ativista indiana que defende a proteção das sementes, da agricultura sustentável e dos direitos das comunidades rurais. O seu trabalho destaca o papel fundamental das mulheres na preservação da biodiversidade e na produção de alimentos.

A sua história mostra que proteger as sementes e a terra é proteger a vida.



**PORQUE É IMPORTANTE  
VALORIZAR O PAPEL DAS MULHERES  
NA PROTEÇÃO DA NATUREZA?**

# VANESSA NAKATE

ATIVISTA CLIMÁTICA E DEFENSORA  
DA JUSTIÇA AMBIENTAL



“ Não podemos  
comer carvão.  
Não podemos  
beber petróleo.

CLIMA

IGUALDADE RACIAL

JUSTIÇA SOCIAL

Vanessa Nakate é uma jovem ativista do Uganda que luta contra as alterações climáticas e defende que os países africanos, muitas vezes mais afetados pela crise climática, devem ser ouvidos nas decisões globais.

A sua história mostra que a justiça ambiental também é uma questão de igualdade, dignidade e respeito por todas as comunidades.

PORQUE É IMPORTANTE OUVIR OS  
JOVENS DE DIVERSAS GEOGRAFIAS  
NA DEFESA DO PLANETA?

# WANGARI MAATHAI

## DEFENSORA DA BIODIVERSIDADE E DOS DIREITOS DAS MULHERES



“Quando plantamos  
árvores, plantamos  
sementes de paz e  
esperança.”

**BIODIVERSIDADE**

**IGUALDADE DE GÉNERO**

**DEMOCRACIA**

Wangari Maathai foi uma ativista ambiental do Quênia, fundadora do Movimento Cinturão Verde e a primeira mulher africana a ganhar o Prémio Nobel da Paz, que promoveu a plantação de milhões de árvores. A sua ação ligou a proteção da natureza à melhoria da vida das mulheres e das comunidades.

A sua história mostra que cuidar da biodiversidade também é cuidar das pessoas, da justiça e do futuro.



**PORQUE É IMPORTANTE  
PROTEGER A NATUREZA?**

# ZHANG YADI / TARA FREESOUL

## DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS E DA LIBERDADE CULTURAL



“Defender a  
liberdade cultural é  
defender a dignidade  
humana.”

**DIREITOS HUMANOS**

**LIBERDADE**

**DIVERSIDADE CULTURAL**

Zhang Yadi é uma jovem chinesa que se tornou conhecida pelo seu ativismo em defesa dos direitos humanos e da liberdade cultural.

Através da escrita e da participação cívica, defendeu o respeito pelas comunidades tibetanas e o direito dos povos a preservarem a sua identidade, língua e cultura.

A sua história mostra que a paz e a justiça também dependem da liberdade de expressão, do respeito pela diversidade e da coragem de defender quem muitas vezes não é ouvido.

~~~~~

**PORQUE É IMPORTANTE RESPEITAR
A CULTURA E A IDENTIDADE
DE TODOS OS POVOS?**

TU

JOVEM CIDADÃO/Ã GLOBAL E DEFENSOR/A DA JUSTIÇA SOCIAL E CLIMÁTICA



“Conhecer é o primeiro passo para agir. Sensibilizar é o primeiro passo para mobilizar.”

SOLO

CIDADANIA GLOBAL

IGUALDADE DE GÉNERO

JUSTIÇA CLIMÁTICA

Tu também podes fazer a diferença na construção de um mundo mais justo e sustentável. Para agir, é primeiro necessário conhecer: compreender que o solo é vivo, que alimenta as pessoas, protege a biodiversidade e ajuda a combater as alterações climáticas.

O conhecimento é o ponto de partida para a mudança. Quando aprendes, questionas e partilhas informação, contribuis para sensibilizar outras pessoas e para mobilizar a tua comunidade em defesa do planeta e dos direitos de todas e todos em todas as geografias.

A tua ação mostra que os jovens têm voz, responsabilidade e poder para sensibilizar, mobilizar e construir soluções para um futuro mais justo, inclusivo e sustentável.

**O QUE PODES FAZER
PARA PROMOVER A JUSTIÇA SOCIAL
E CLIMÁTICA NA TUA COMUNIDADE?**



FICHA TÉCNICA

Roteiro da Floresta Ativista

Criado por: Ana Isabel Castanheira (IMVF), Mónica Santos Silva (IMVF)

Julho de 2026

Design: Diogo Lencastre

Informação recolhida a partir de múltiplas publicações

Este roteiro foi criado para reforçar o processo de conhecimento -sensibilização- mobilização da iniciativa “Floresta Ativista” promovida pelo IMVF, a Associação 4540 Jovem e com o apoio da Junta de Freguesia Moldes e da CAMARC, no âmbito do projeto Jovens 2030: Mobilizar para Agir. Da proteção dos solos à promoção da Cidadania Global



O PROJETO JOVENS 2030

O Jovens 2030: Mobilizar para Agir. Da proteção dos solos à promoção da Cidadania Global, é um projeto que promove a inclusão, o empoderamento e a participação ativa dos jovens das zonas rurais para a justiça social e a justiça climática. Através deste projeto vamos capacitar jovens para que possam atuar como agentes de mudança nas suas comunidades, enfrentando os desafios globais com as ferramentas necessárias para o desenvolvimento sustentável.

Através de uma abordagem inovadora de Educação para o Desenvolvimento e a Cidadania Global em meio rural, a IRDE *: Imaginar -Refletir – Dinamizar – Empoderar procuramos dar uma resposta oportuna e necessária às crises interligadas. É uma abordagem metodológica centrada nas pessoas e no planeta, adaptada especificamente aos contextos rurais, baseada nos princípios da cidadania global, sustentabilidade, participação e equidade. A IRDE convida as comunidades rurais não apenas a receber informações, mas a cocriar conhecimento e práticas educativas em torno de temas como emergência climática, saúde do solo, igualdade de género, direitos humanos, sociais e ambientais, entre outros.

Sabe mais em: @Jovens 2030

O **IMVF - Instituto Marquês de Valle Flôr** é uma fundação privada de utilidade pública e Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD) portuguesa. Fundado em 1951, atua na promoção da dignidade humana, igualdade de direitos e desenvolvimento socioeconómico e cultural, com foco especial nos países de língua portuguesa

A **Associação 4540 Jovem** é uma organização juvenil de base local, sediada em Arouca, dedicada à capacitação, envolvimento e mobilização dos jovens. Desde 2020 desenvolve projetos nas áreas do ambiente, cidadania, cultura e valorização do território, promovendo metodologias participativas que envolvem os jovens em todas as fases das iniciativas e reforçam o seu papel enquanto agentes de transformação das comunidades.

Na área ambiental, a associação tem dinamizado ações de plantação de espécies autóctones, controlo de espécies invasoras, limpeza e valorização de espaços naturais e iniciativas de educação ambiental, envolvendo centenas de jovens e voluntários. Desenvolveu ainda o jogo pedagógico HIDROS, dedicado à sensibilização para a gestão sustentável da água, e trabalha em rede com entidades públicas, educativas e ambientais, promovendo simultaneamente a participação cívica, a liderança jovem e a valorização do território através de projetos como a revista Identidade 4540, Uma Espécie de Festival de Humor e Cultura Aqui e Ali.

Este roteiro foi produzido no âmbito do projeto Jovens 2030: *Mobilizar para Agir. Da proteção dos solos à promoção da Cidadania Global*, implementado em Portugal pelo IMVF. Este projeto é cofinanciado pela UE e pelo CICL, I.P. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade do projeto e não reflete necessariamente a opinião dos financiadores.



Cofinanciado pela
União Europeia

