JOVENS 2030 · RURAL VOICES 2030

Cartas Ativistas

PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA O ENSINO SECUNDÁRIO

6 ATIVIDADES 50 MINUTOS 90 MINUTOS

"Uma criança, um professor, um livro e uma caneta podem mudar o mundo".

Malala Yousafzai

A partir do baralho "Cartas Ativistas" (IMVF, junho 2026): 52 cartas, cada uma com palavras-chave, descrição, citação e uma pergunta para reflexão.

Apresentação

Esta proposta reúne seis atividades para jovens do ensino secundário, cada uma com uma versão de 50 e de 90 minutos, a partir do baralho "Cartas Ativistas" (projeto Jovens 2030 / Rural Voices 2030, IMVF).

O baralho tem 52 cartas e liga justiça climática, proteção do solo e justiça social. Ao lado de figuras históricas como Wangari Maathai, Rosa Parks ou as Irmãs Mirabal, encontramos:

- **Jovens que começaram a agir na adolescência ou ainda crianças:** Greta Thunberg, Vanessa Nakate, Autumn Peltier, Alice Pataxó, Mari Copeny, Ridhima Pandey, Patricia Kombo, Leah Namugerwa, Kehkashan Basu, Emma González, Muzoon Almellehan e Malala Yousafzai.
- **Vozes portuguesas:** Capicua, Alice Neto de Sousa, Ana Pêgo, Helena Freitas, Catarina Furtado e Catarina de Albuquerque.
- **A carta "Tu":** que convida cada aluno/a a ver-se como jovem cidadão ou cidadã global e agente de mudança.

OBJETIVOS GERAIS

- Compreender a ligação entre justiça climática, proteção do solo e justiça social.
- Desenvolver argumentação, escuta ativa e trabalho colaborativo.
- Passar da reflexão à ação na escola e na comunidade.

Áreas curriculares: Cidadania e Desenvolvimento, Geografia, Português e Filosofia.

AS SEIS ATIVIDADES NUM RELANCE

ATIVIDADE	FOCO	IDEIA CENTRAL
1. A Teia das Causas	Ligações entre temas	Classificar ativistas e ligar causas ambientais e sociais numa teia.
2. Barómetro das Perguntas	Debate e argumentação	Posicionar-se numa linha de opinião a partir de afirmações inspiradas nas cartas.
3. A Carta que Falta	Criação e ação local	Criar novas cartas e escrever aos jovens de 2030.
4. Pares e Perguntas	Trabalho de grupo	Cinco grupos temáticos jogam, respondem às perguntas e apresentam à turma.
5. Linha do Tempo	História e futuro	Mapear as ativistas apresentadas nas cartas numa linha do tempo, comparar com Portugal e imaginar 2030.
6. ODS em Jogo	Agenda 2030	Associar cada carta aos ODS e ligá-los a problemas/desafios da comunidade.

ATIVIDADE 1

A Teia das Causas

"Perceber que as lutas ambientais e sociais estão interligadas: o solo liga-se à alimentação, às mulheres rurais, à migração e à paz".

AMBIENTE JUSTIÇA SOCIAL PENSAMENTO CRÍTICO

VERSÃO 50 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
10 min	**Aquecimento**	Jogo de memória original em grupos de 4–5, com cerca de 8 pares por grupo.
15 min	**Classificação**	Cada grupo agrupa as respetivas ativistas por palavras-chave (Ambiente/Solo, Água, Paz, Igualdade, Direitos Humanos) num cartaz.
15 min	**A teia**	No quadro, com fio de lã ou setas, os grupos ligam ativistas de diferentes temas e justificam. Exemplos: Vandana Shiva liga sementes e mulheres rurais; Juliet Grace Luwedde liga desertificação e justiça climática.
10 min	**Fecho**	Cada aluno/a escreve num *post-it*: "O ambiente e a justiça social estão ligados porque...".

VERSÃO 90 MINUTOS

Inclui todos os passos da versão de 50 minutos e acrescenta:

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
20 min	**Mapa-mundo**	Os/As alunos/as localizam cada ativista num mapa e discutem porque é que tantas defensoras do solo e das árvores vêm do Sul Global (Quénia, Uganda, Índia, Brasil). Será que o Sul Global está mais exposto à emergência climática? E porquê? E na tua comunidade? Consegues identificar uma situação em que as pessoas possam estar expostas à emergência climática (incêndios, secas, cheias, ondas de calor, erosão da costa)?
20 min	**Discussão orientada**	"Quem sofre mais com as alterações climáticas e quem as causa?" O debate parte das cartas de Vanessa Nakate, Mari Copeny e Daphne Frias.

~ ~ ~

PERGUNTA PARA LEVAR

COMO ESTÃO LIGADOS O CUIDADO COM A TERRA E A JUSTIÇA ENTRE PESSOAS?

ATIVIDADE 2

Barómetro das Perguntas

"Posicionar-se, argumentar e ouvir pontos de vista diferentes, a partir das perguntas das cartas".

DEBATE ARGUMENTAÇÃO ESCUTA ATIVA

VERSÃO 50 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
5 min	**Preparação**	Marca-se no chão uma linha imaginária: "Concordo totalmente" numa ponta e "Discordo totalmente" na outra.
30 min	**Barómetro**	O/a professor/a lê uma afirmação inspirada numa carta e os alunos posicionam-se ao longo da linha. Alunos de cada ponta e do meio explicam a posição; quem for convencido pode mudar de lugar.
10 min	**Revelação**	Mostra-se a carta da ativista correspondente e lê-se a citação. A turma discute se isso muda a sua opinião.
5 min	**Fecho**	Cada aluno/a escreve em que afirmação hesitou mais e porquê.

VERSÃO 90 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
25 min	**Barómetro**	Como na versão de 50 minutos, com 3 afirmações.
40 min	**World Café**	4 mesas temáticas (Solo e Alimentação, Água, Paz, Igualdade), cada uma com 3–4 cartas e a respetiva pergunta. Os grupos rodam de mesa a cada 10 minutos e deixam ideias numa folha grande. Um "anfitrião" fica em cada mesa e resume ao grupo seguinte o que já foi dito.
15 min	**Apresentação**	Os anfitriões apresentam as ideias principais da sua mesa à turma.
10 min	**Fecho**	Repete-se o barómetro com a afirmação mais polémica do início, para ver se as posições mudaram.

Sugestão: escolher 4 a 6 afirmações do banco da página seguinte para a versão de 50 minutos e 3 para a de 90, variando os temas.

~ ~ ~

PERGUNTA PARA LEVAR

O QUE TE FAZ MUDAR DE OPINIÃO?

Banco de afirmações

Afirmações provocadoras para o barómetro, organizadas por tema. A carta de apoio é revelada depois da turma tomar posição.

TEMA	CARTA DE APOIO	AFIRMAÇÃO
Solo e biodiversidade	Ana Primavesi	"Proteger o solo é um problema dos agricultores, não dos jovens da cidade."
Solo e biodiversidade	Patricia Kombo	"Plantar uma árvore não faz diferença nenhuma."
Solo e biodiversidade	Leah Namugerwa	"Trocar uma festa de aniversário por plantar árvores é um exagero."
Solo e biodiversidade	Elizabeth Wathuti	"A educação ambiental devia ser uma disciplina obrigatória."
Solo e biodiversidade	Kehkashan Basu	"As crianças são novas demais para liderar projetos ambientais."
Solo e biodiversidade	Juliet Grace Luwedde	"A seca e a desertificação são problemas de outros continentes, não de Portugal."
Solo e biodiversidade	Alice Pataxó	"Os povos indígenas sabem tanto sobre proteger a floresta como os cientistas."
Solo e biodiversidade	Guardiãs da Natureza	"Cuidar da terra não tem nada a ver com igualdade de género."
Clima, água e oceanos	Greta Thunberg	"Faltar às aulas para protestar pelo clima é legítimo."
Clima, água e oceanos	Vanessa Nakate	"Os países que menos poluem são os que mais sofrem com a crise climática."
Clima, água e oceanos	Ridhima Pandey	"Os jovens deviam poder levar governos a tribunal por não protegerem o clima."
Clima, água e oceanos	Daphne Frias	"As alterações climáticas afetam todas as pessoas da mesma maneira."
Clima, água e oceanos	Mari Copeny	"Uma criança não tem força para exigir mudanças a um governo."
Clima, água e oceanos	Autumn Peltier	"A água limpa é um direito, não um produto."
Clima, água e oceanos	Ana Pêgo	"O plástico que uso no dia a dia não tem nada a ver com o mar."
Direitos humanos e paz	Malala Yousafzai	"Uma pessoa sozinha não consegue mudar nada."
Direitos humanos e paz	Muzoon Almellehan	"Para uma criança refugiada, a escola não é uma prioridade."

TEMA	CARTA DE APOIO	AFIRMAÇÃO
Direitos humanos e paz	Emma González	“A segurança nas escolas é um assunto só para adultos.”
Direitos humanos e paz	Gulalai e Saba Ismail	“Hoje, em todo o mundo, as raparigas têm as mesmas oportunidades de estudar que os rapazes.”
Direitos humanos e paz	Zhang Yadi	“Defender a língua e a cultura de um povo também é defender os direitos humanos.”
Direitos humanos e paz	Haben Girma	“As barreiras estão nas pessoas com deficiência, não nos espaços.”
Direitos humanos e paz	Maria Ressa	“As redes sociais tornam mais fácil saber a verdade.”
Igualdade, arte e liderança	Amanda Gorman	“Um poema pode mudar a forma como um país se vê.”
Igualdade, arte e liderança	Alice Neto de Sousa	“A poesia não é uma forma de ativismo.”
Igualdade, arte e liderança	Capicua, Angélique Kidjo	“A arte e a música não servem para mudar a sociedade.”
Igualdade, arte e liderança	Guerrilla Girls	“Os museus mostram de forma justa o trabalho das mulheres artistas.”
Igualdade, arte e liderança	Ameenah Gurib-Fakim	“A ciência ainda é uma área mais de homens do que de mulheres.”
Igualdade, arte e liderança	Maria de Lourdes Pintasilgo	“Hoje em Portugal homens e mulheres já têm as mesmas oportunidades.”
Cidadania	Tu	“Só se pode agir depois de se saber tudo sobre um problema.”
Cidadania	ONGD	“Ajudar outros países não é responsabilidade dos jovens portugueses.”

ATIVIDADE 3

A Carta que Falta

"Passar da reflexão à ação e valorizar referências locais e próximas".

CRIATIVIDADE ESCRITA AÇÃO LOCAL

VERSÃO 50 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
10 min	**Análise**	Os/as alunos/as observam a estrutura de uma carta: nome, título, palavras-chave, descrição, citação e pergunta.
10 min	**Discussão**	Quem falta no baralho? Alguém da comunidade (uma agricultora, uma professora, uma avó, uma associação local), uma figura conhecida ou alguém imaginado.
25 min	**Criação**	Em pares, os/as alunos/as criam uma carta com a mesma estrutura, incluindo uma pergunta para a turma refletir.
5 min	**Partilha**	Cada par lê a pergunta da sua carta.

VERSÃO 90 MINUTOS

Esta versão junta a criação da carta do jogo à escrita de uma carta no sentido próprio.

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
15 min	**Análise e escolha**	Os/As alunos/as analisam a estrutura das cartas e escolhem, em pares, quem falta: uma figura real, alguém da comunidade ou uma ativista imaginada para 2030.
25 min	**Carta do jogo**	Cada par faz a carta com nome, título, palavras-chave, descrição, citação e pergunta. Em vez da fotografia, pode fazer um desenho ou uma colagem.
25 min	**Carta aos jovens de 2030**	Cada aluno/a escreve uma carta curta, na voz da ativista que criou ou de uma do baralho. A ativista conta o que defendeu e porquê, o que ainda falta fazer e deixa um pedido concreto.
20 min	**Galeria**	As cartas são expostas na sala. Os alunos circulam e deixam *post-its*: "Aprendi que...", "Pergunto-me se..." e "Gostava de...".
5 min	**Fecho**	Cada aluno/a escolhe uma frase lida na galeria que gostaria de levar consigo.

Para continuar: as cartas criadas podem juntar-se ao baralho original, e as cartas aos jovens podem dar origem a uma pequena exposição na escola ou na biblioteca.

~ ~ ~

PERGUNTA PARA LEVAR

QUEM NA TUA COMUNIDADE MERECIA UMA CARTA?

ATIVIDADE 4

Pares e Perguntas

"Conhecer várias ativistas, refletir em grupo sobre as perguntas das cartas e partilhar conclusões com a turma".

TRABALHO DE GRUPO REFLEXÃO COMUNICAÇÃO

ORGANIZAÇÃO

A turma divide-se em cinco grupos, e cada grupo recebe um conjunto temático de cartas. Esta divisão cobre as 52 cartas:

GRUPO / TEMA	ATIVISTAS
1. Ambiente e Solo	Wangari Maathai, Jane Goodall, Helena Freitas, Vandana Shiva, Ana Primavesi, Patricia Kombo, Leah Namugerwa, Elizabeth Wathuti, Juliet Grace Luwedde, Kehkashan Basu, Guardiãs da Natureza
2. Clima e Água	Greta Thunberg, Vanessa Nakate, Autumn Peltier, Alice Pataxó, Mari Copeny, Daphne Frias, Ridhima Pandey, Ana Pêgo, Catarina de Albuquerque, Sylvia Earle
3. Paz e Direitos Humanos	Nadia Murad, Leymah Gbowee, Narges Mohammadi, Shirin Ebadi, Rigoberta Menchú, Ellen Johnson Sirleaf, Maria Ressa, Marielle Franco, Irmãs Mirabal, Zhang Yadi
4. Educação, Saúde e Comunidade	Malala Yousafzai, Gulalai Ismail, Saba Ismail, Emma González, Muzoon Almellehan, Haben Girma, Runa Khan, Julieta da Graça Pinto do Espírito Santo, ONGD, Tu
5. Igualdade, Arte e Liderança	Maria de Lourdes Pintasilgo, Rosa Parks, Mónica Ferro, Catarina Furtado, Guerrilla Girls, Angélique Kidjo, Amanda Gorman, Alice Neto de Sousa, Natália Correia, Ameenah Gurib-Fakim, Capicua

Regras: os alunos jogam à vez dentro do grupo. Sempre que alguém faz par, lê em voz alta a descrição e a pergunta. O grupo discute durante 2–3 minutos e o "secretário" anota a resposta. O jogo continua até se encontrarem todos os pares ou até acabar o tempo.

VERSÃO 50 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
5 min	Explicação	Apresentação das regras e formação dos grupos.
25 min	Jogo e registo	Se o grupo não chegar a todos os pares, responde apenas às perguntas dos pares encontrados.
5 min	Preparação	Cada grupo escolhe as 2 respostas de que mais gostou.
12 min	Apresentações	Cerca de 2 minutos e meio por grupo: o tema, as 2 ativistas escolhidas e as respostas.
3 min	Fecho	Que tema apareceu em mais do que um grupo?

VERSÃO 90 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
5 min	Explicação	Apresentação das regras e formação dos grupos.
35 min	Jogo e registo	Há tempo para encontrar todos os pares e responder a todas as perguntas.
15 min	Cartaz	Cada grupo faz um cartaz com o seu tema, as respostas e uma proposta de ação para a escola ou a comunidade.
25 min	Apresentações	4 minutos de apresentação e 1 minuto de perguntas da turma por grupo.
10 min	Fecho	A turma escolhe, por votação, uma das cinco propostas de ação para pôr em prática.

~ ~ ~

PERGUNTA PARA LEVAR

QUE PERGUNTA FICOU SEM RESPOSTA?

FICHA DE TRABALHO · ATIVIDADE 4

Folha de registo do grupo

Grupo: _____ Tema: _____ Data: ___ / ___ / _____

ATIVISTA	PERGUNTA DA CARTA	RESPOSTA DO GRUPO	AÇÃO PARA JOVENS DA ESCOLA

ATIVIDADE 5

Linha do Tempo

"De ontem a 2030: perceber que os direitos que hoje temos foram conquistados por alguém, ver o que ainda falta e imaginar o futuro".

HISTÓRIA DIREITOS HUMANOS FUTURO

VERSÃO 50 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
5 min	**Distribuição**	Cada par recebe 2 a 3 cartas.
15 min	**Pesquisa rápida**	Cada par descobre quando aconteceu o momento-chave de cada ativista. Algumas datas já estão nas cartas (Rosa Parks, Guerrilla Girls, Narges Mohammadi, Shirin Ebadi, Maria Ressa). As restantes pesquisam-se no telemóvel.
15 min	**Construção**	A turma monta no chão ou na parede uma linha do tempo, de 1930 até hoje, colocando cada carta no sítio certo.
10 min	**Leitura da linha**	O que reparam? Onde se concentram as ativistas jovens? Que temas aparecem primeiro e quais são mais recentes, como o clima e o solo?
5 min	**Fecho**	Cada aluno/a escreve num *post-it* uma conquista que gostava de ver até 2030 e cola-o no fim da linha.

VERSÃO 90 MINUTOS

Inclui todos os passos da versão de 50 minutos e acrescenta:

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
20 min	**Linha de Portugal**	A turma faz uma linha paralela com marcos portugueses: o 25 de Abril, o direito de voto das mulheres, o primeiro Governo chefiado por uma mulher (Maria de Lourdes Pintasilgo). Compara-se com a linha mundial: o que aconteceu antes ou depois em Portugal?
20 min	**Notícias de 2030**	Em grupos, os alunos escolhem um tema das cartas (educação, igualdade, água, solo, paz) e escrevem a notícia que gostariam de ler em 2030: título, data e o que mudou.

Algumas datas de apoio para o/a professor/a (a confirmar com os alunos durante a pesquisa):

ANO	MOMENTO
1955	Rosa Parks recusa ceder o lugar no autocarro, em Montgomery (EUA).
1960	As Irmãs Mirabal são assassinadas. O 25 de novembro torna-se mais tarde o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres.
1974	25 de Abril em Portugal: fim da ditadura e direito de voto para todas as mulheres e homens adultos.
1979	Maria de Lourdes Pintasilgo chefia o Governo em Portugal.
1985	Nascem as *Guerrilla Girls*, em Nova Iorque.
1992	Rigoberta Menchú recebe o Prémio Nobel da Paz.
2004	Wangari Maathai é a primeira mulher africana a receber o Prémio Nobel da Paz.
2014	Malala Yousafzai recebe o Prémio Nobel da Paz, aos 17 anos.
2018	Greta Thunberg inicia a greve escolar pelo clima; Nadia Murad recebe o Prémio Nobel da Paz.
2021	Amanda Gorman lê *The Hill We Climb*; Maria Ressa recebe o Prémio Nobel da Paz.
2023	Narges Mohammadi recebe o Prémio Nobel da Paz.

~ ~ ~

PERGUNTA PARA LEVAR

QUE CONQUISTA VAIS AJUDAR A ESCREVER ATÉ 2030?

ATIVIDADE 6

ODS em Jogo

"Ligar as causas das ativistas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e perceber o que a Agenda 2030 tem a ver com a nossa comunidade".

AGENDA 2030 CIDADANIA GLOBAL SOLO

VERSÃO 50 MINUTOS

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
5 min	**Os 17 ODS**	Apresentação rápida dos 17 ODS, com um cartaz ou os ícones das Nações Unidas.
20 min	**Associação**	A turma divide-se nos cinco grupos temáticos da Atividade 4. Cada grupo associa cada carta a um ODS principal e até dois secundários, e justifica na grelha.
10 min	**Mural dos ODS**	Na parede estão os 17 ODS. Cada grupo cola as cartas, ou *post-its* com os nomes, no ODS principal.
10 min	**Leitura do mural**	Que ODS estão mais representados? Quais ficaram vazios e porquê? Que ativista, real ou imaginada, poderia preencher esse vazio?
5 min	**Fecho**	Cada aluno/a escolhe o ODS que mais o preocupa na sua comunidade e diz porquê numa frase.

VERSÃO 90 MINUTOS

Inclui todos os passos da versão de 50 minutos e acrescenta:

TEMPO	ETAPA	O QUE ACONTECE
20 min	**O solo no centro**	Com as cartas de Ana Primavesi, Patricia Kombo, Juliet Grace Luwedde e Guardiãs da Natureza, a turma coloca o ODS 15 (Proteger a vida terrestre) no centro do quadro. Liga-o a outros ODS: o 2 (alimentação), o 6 (água), o 13 (clima) e o 5 (as mulheres rurais e a terra).
20 min	**ODS na minha terra**	Cada grupo escolhe um ODS, identifica um problema local relacionado e propõe uma ação concreta que a turma possa fazer. Apresenta em 1 minuto.

OS 17 OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

ODS	OBJETIVO	ODS	OBJETIVO
1	Erradicar a pobreza	10	Reduzir as desigualdades
2	Erradicar a fome	11	Cidades e comunidades sustentáveis
3	Saúde de qualidade	12	Produção e consumo sustentáveis
4	Educação de qualidade	13	Ação climática
5	Igualdade de género	14	Proteger a vida marinha
6	Água potável e saneamento	15	Proteger a vida terrestre
7	Energias renováveis e acessíveis	16	Paz, justiça e instituições eficazes
8	Trabalho digno e crescimento económico	17	Parcerias para a implementação dos objetivos
9	Indústria, inovação e infraestruturas		

GRELHA DO GRUPO

Grupo: _____ Tema: _____

CARTA	ODS PRINCIPAL	ODS SECUNDÁRIOS	PORQUÊ?

~ ~ ~

PERGUNTA PARA LEVAR

QUE ODS PRECISA MAIS DE TI?

Notas práticas

Para turmas grandes, convém imprimir mais de um baralho ou dividi-lo em subconjuntos temáticos, já que 52 pares é demasiado para um só jogo de memória.

SUGESTÃO DE SEQUÊNCIA

As atividades podem ser usadas isoladamente ou encadeadas:

MOMENTO	ATIVIDADE	PARA QUÊ
1. Introduzir	Atividade 4 ou Atividade 1	Conhecer as ativistas e os temas.
2. Contextualizar	Atividade 5 ou Atividade 6	Situar as causas no tempo e na Agenda 2030.
3. Aprofundar	Atividade 2	Debater e argumentar.
4. Agir	Atividade 3	Criar e ligar o tema à comunidade.

Partilha os momentos e identifica o projeto no Instagram

@jovens2030 #RuralVoices2030

Cofinanciado pela União Europeia

Este jogo pedagógico é cofinanciado pela União Europeia e pelo Camões, I.P. em Portugal. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade do consórcio, e foi produzido no âmbito do projeto "Rural Voices 2030. Engaging young rural European citizens in a gender responsive approach to soil protection". O seu conteúdo não reflete necessariamente as opiniões da União Europeia ou do Camões, I.P..

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

RURAL VOICES 2030

DEAR
DEVELOPMENT EDUCATION AND AWARENESS RAISING
supporting global change

Cofinanciado pela União Europeia

CAMÕES INSTITUTO DA COOPERAÇÃO E DA LINGUA PORTUGAL
MINISTÉRIO DOS NEGÓCIOS ESTRANGEIROS

IMVF
Instituto Marquês de Valle Flôr

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.

@jovens2030

Este jogo pedagógico é cofinanciado pela União Europeia e pelo Camões, I.P. em Portugal. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade do consórcio, e foi produzido no âmbito do projeto “Rural Voices 2030. Engaging young rural European citizens in a gender responsive approach to soil protection”. O seu conteúdo não reflete necessariamente as opiniões da União Europeia ou do Camões, I.P..

Porque defendemos a igualdade de género como um valor intrínseco aos Direitos Humanos onde se lê “o” deve ler-se também “a” sempre que aplicável, de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita.

FICHA TÉCNICA

Cartas Ativistas

Criadas por:
Ana Isabel Castanheira e Mónica Santos Silva, IMVF

Informação recolhida a partir de múltiplas publicações.

Junho 2026

COMO JOGAR

O jogo tem um número par de cartas. De um lado, cada carta tem uma fotografia – a "face" – e, do outro, a descrição de uma ativista – o "verso", com uma questão. A foto e o texto correspondente formam um par.

No início, todas as cartas estão viradas para baixo. O/a jovem vira duas cartas. Se a fotografia e a descrição for correspondente, faz par, e lê ao grupo a questão colocada. O grupo reflete sobre a mesma e troca opiniões. Se as cartas forem diferentes, voltam a ficar viradas para baixo, dando a vez ao jovem seguinte.

O desafio é encontrar todos os pares e refletir sobre as questões colocadas de forma a participar ativamente na promoção de um mundo mais justo, igualitário, digno e sustentável.

Partilha alguns dos momentos e identifica-nos no Instagram, usando @jovens2030 e #RuralVoices2030

Malala Yousafzai



DEFENSORA DA EDUCAÇÃO DAS RAPARIGAS

EDUCAÇÃO

DIREITOS HUMANOS

CORAGEM

Malala Yousafzai

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE APRENDER?

Wangari Maathai



DEFENSORA DA BIODIVERSIDADE E DOS DIREITOS DAS MULHERES

BIODIVERSIDADE

IGUALDADE DE GÉNERO

DEMOCRACIA

Wangari Maathai

Wangari Maathai foi uma ativista ambiental do Quénia, 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.

> *“Quando plantamos árvores, plantamos sementes de paz e esperança.*

PORQUE É IMPORTANTE PROTEGER A NATUREZA?

Jane Goodall



DEFENSORA DA VIDA SELVAGEM E DA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA

BIODIVERSIDADE

CIÊNCIA

RESPEITO PELOS ANIMAIS

Jane Goodall

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE RESPEITAR TODOS OS SERES VIVOS?

Helena Freitas



DEFENSORA DA BIODIVERSIDADE EM PORTUGAL

BIODIVERSIDADE

CIÊNCIA

SUSTENTABILIDADE

Helena Freitas

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.

> *“Conhecer a natureza é o primeiro passo para a proteger.*

COMO PODEMOS CUIDAR MELHOR DA BIODIVERSIDADE EM PORTUGAL?

Maria de Lourdes Pintasilgo



DEFENSORA DA IGUALDADE E DA PARTICIPAÇÃO DAS MULHERES

IGUALDADE DE GÉNERO

DIREITOS HUMANOS

LIDERANÇA

Maria de Lourdes Pintasilgo

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.

> *"A igualdade constrói-se quando todas as pessoas podem participar.*

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

Vandana Shiva



DEFENSORA DAS SEMENTES, DA BIODIVERSIDADE E DAS MULHERES RURAIS

BIODIVERSIDADE

IGUALDADE DE GÉNERO

JUSTIÇA AMBIENTAL

Vandana Shiva

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.

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

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

Greta Thunberg



DEFENSORA DO CLIMA E DA JUSTIÇA AMBIENTAL

AMBIENTE

JUVENTUDE

IGUALDADE

Greta Thunberg

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.

> *“Ninguém é pequeno demais para fazer a diferença.*

QUE MUDANÇAS PODEMOS FAZER PARA PROTEGER O PLANETA?

Vanessa Nakate



ATIVISTA CLIMÁTICA E DEFENSORA DA JUSTIÇA AMBIENTAL

CLIMA

IGUALDADE RACIAL

JUSTIÇA SOCIAL

Vanessa Nakate

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.

> *“Não podemos comer carvão. Não podemos beber petróleo.*

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

Autumn Peltier



DEFENSORA DA ÁGUA E DOS DIREITOS DOS POVOS INDÍGENAS

ÁGUA

DIREITOS HUMANOS

BIODIVERSIDADE

Autumn Peltier

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.

> *“A água é viva. A água tem espírito.*

PORQUE É IMPORTANTE PROTEGER A ÁGUA?

Alice Pataxó



ATIVISTA INDÍGENA E DEFENSORA DA FLORESTA

BIODIVERSIDADE

POVOS INDÍGENAS

IGUALDADE

Alice Pataxó

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.

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

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

Rigoberta Menchú



DEFENSORA DOS DIREITOS DOS POVOS INDÍGENAS E DA PAZ

DIREITOS HUMANOS

POVOS INDÍGENAS

IGUALDADE

Rigoberta Menchú

Rigoberta Menchú é uma ativista da Guatemala e recebeu o Prémio 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.

> *"A paz não é apenas a ausência de guerra; é também justiça e dignidade para todos.*

PORQUE É IMPORTANTE RESPEITAR OS DIREITOS DOS POVOS INDÍGENAS?

Ana Primavesi



DEFENSORA DA AGRICULTURA ECOLÓGICA E DA SAÚDE DO SOLO

SOLO

AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

BIODIVERSIDADE

Ana Primavesi

Ana Primavesi foi uma engenheira agrónoma 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.

> *Solo vivo produz vida.*

PORQUE É IMPORTANTE PROTEGER O SOLO?

Tu



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

SOLO

CIDADANIA GLOBAL

IGUALDADE DE GÉNERO

JUSTIÇA CLIMÁTICA

Tu

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.

> *“Conhecer é o primeiro passo para agir. Sensibilizar é o primeiro passo para mobilizar.*

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

Mari Copeny



DEFENSORA DA ÁGUA LIMPA

ÁGUA

RACISMO AMBIENTAL

DIREITOS DAS CRIANÇAS

Mari Copeny

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE TER ÁGUA LIMPA?

Daphne Frias



DEFENSORA DA JUSTIÇA CLIMÁTICA E DOS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

INCLUSÃO

CLIMA

DIREITOS HUMANOS

Daphne Frias

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE INCLUIR TODAS AS PESSOAS NAS DECISÕES?

Ridhima Pandey



DEFENSORA DA JUSTIÇA CLIMÁTICA

CLIMA

DIREITOS DAS CRIANÇAS

CORAGEM

Ridhima Pandey

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.

> *“As crianças têm direito a um futuro seguro.*

PORQUE É IMPORTANTE DEFENDER O FUTURO DAS CRIANÇAS?

Patricia Kombo



DEFENSORA DA REFLORESTAÇÃO E DO SOLO

SOLO

ÁRVORES

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Patricia Kombo

Patricia Kombo é uma jovem ativista do Quénia 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.

> *“Cada árvore plantada é uma promessa de futuro.*

PORQUE É IMPORTANTE CUIDAR DO SOLO?

Leah Namugerwa



DEFENSORA DAS ÁRVORES E DA JUSTIÇA CLIMÁTICA

SOLO

FLORESTAS

FUTURO

Leah Namugerwa

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

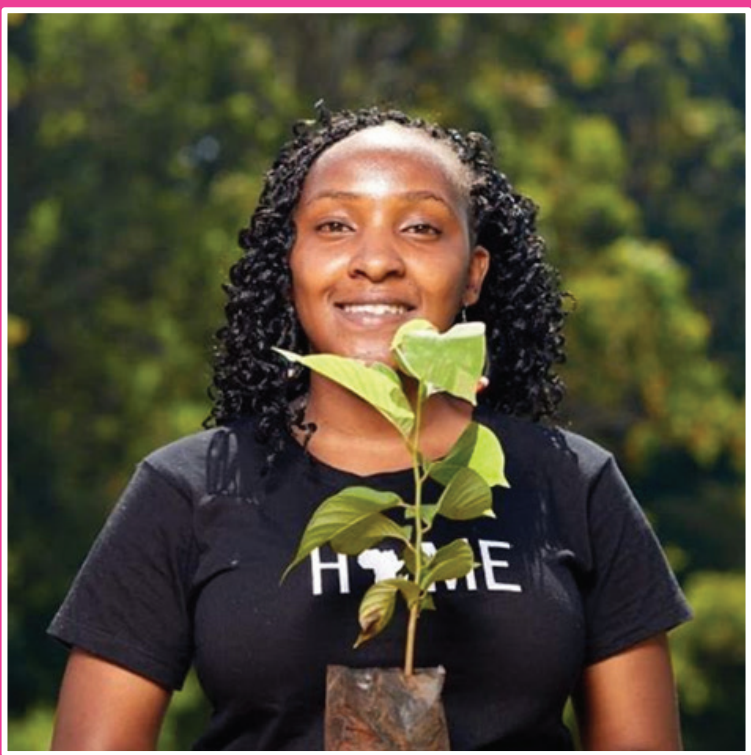
Criou o projeto Birthday Trees, que incentiva outras pessoas a celebrar datas importantes plantando árvores.

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

> *“Plantar uma árvore é cuidar da vida.*

PORQUE É IMPORTANTE PLANTAR ÁRVORES?

Elizabeth Wathuti



DEFENSORA DA NATUREZA E DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL

SOLO

NATUREZA

JUVENTUDE

Elizabeth Wathuti

Elizabeth Wathuti é uma jovem ativista do Quénia 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.

> *“Quando cuidamos da natureza, cuidamos de nós próprios.*

PORQUE É IMPORTANTE APRENDER A PROTEGER A NATUREZA?

Juliet Grace Luwedde



DEFENSORA DA TERRA E DO COMBATE À DESERTIFICAÇÃO

SOLO

SECA

JUSTIÇA CLIMÁTICA

Juliet Grace Luwedde

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.

> *“Sem terra saudável, não há futuro saudável.*

PORQUE É IMPORTANTE COMBATER A DESERTIFICAÇÃO?

Kehkashan Basu



DEFENSORA DA SUSTENTABILIDADE E DA RECUPERAÇÃO DA TERRA

SOLO

SUSTENTABILIDADE

JUVENTUDE

Kehkashan Basu

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE OS JOVENS PARTICIPAREM NA PROTEÇÃO DO PLANETA?

Nadia Murad



DEFENSORA DAS MULHERES VÍTIMAS DE GUERRA

MULHERES

JUSTIÇA

PAZ

Nadia Murad

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.

> *“A justiça é um caminho para a paz.*

PORQUE É IMPORTANTE PROTEGER AS MULHERES EM TEMPOS DE GUERRA?

Leymah Gbowee



DEFENSORA DA PAZ E DOS DIREITOS DAS MULHERES

MULHERES

DIÁLOGO

CORAGEM

Leymah Gbowee

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.

> *“As mulheres também constroem a paz.*

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

Gulalai Ismail



DEFENSORA DA PAZ E DA PARTICIPAÇÃO DAS RAPARIGAS

JUVENTUDE

IGUALDADE

PAZ

Gulalai Ismail

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.

> *“As jovens têm voz para transformar as suas comunidades.*

PORQUE É IMPORTANTE DAR VOZ ÀS RAPARIGAS?

Saba Ismail



DEFENSORA DA PAZ E DA EDUCAÇÃO DAS JOVENS

EDUCAÇÃO

RAPARIGAS

PAZ

Saba Ismail

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.

> *“Educar raparigas é construir comunidades mais pacíficas.*

PORQUE É IMPORTANTE AS RAPARIGAS PARTICIPAREM NA SOCIEDADE?

Emma González



DEFENSORA DA PAZ NAS ESCOLAS

ESCOLA

SEGURANÇA

JUVENTUDE

Emma González

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE VIVER SEM MEDO NA ESCOLA?

Rosa Parks



DEFENSORA DOS DIREITOS CÍVICOS

DIREITOS CIVIS

IGUALDADE

GÉNERO

Rosa Parks

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.

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

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

Narges Mohammadi



DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS E DA PAZ

DIREITOS HUMANOS

MULHERES

JUSTIÇA

Narges Mohammadi

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.

> *“Sem liberdade e justiça, não há verdadeira paz.*

PORQUE É IMPORTANTE DEFENDER OS DIREITOS HUMANOS?

Ana Pêgo



DEFENSORA DOS OCEANOS CONTRA O PLÁSTICO

OCEANOS

PLÁSTICO

EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Ana Pêgo

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE REDUZIR O PLÁSTICO NO OCEANO?

Mónica Ferro



DEFENSORA DOS DIREITOS DAS MULHERES E DA IGUALDADE

MULHERES

SAÚDE

DIREITOS HUMANOS

Mónica Ferro

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.

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

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

Catarina de Albuquerque



DEFENSORA DO DIREITO À ÁGUA E AO SANEAMENTO

ÁGUA

JUSTIÇA

DIREITOS HUMANOS

Catarina de Albuquerque

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.

> *“Água e saneamento são direitos humanos.*

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

Zhang Yadi / Tara Freesoul



DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS E DA LIBERDADE CULTURAL

DIREITOS HUMANOS

LIBERDADE

DIVERSIDADE CULTURAL

Zhang Yadi / Tara Freesoul

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.

> *“Defender a liberdade cultural é defender a dignidade humana.*

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

Catarina Furtado



DEFENSORA DOS DIREITOS DAS MULHERES, DAS CRIANÇAS E DOS JOVENS

SAÚDE

IGUALDADE

DIREITOS HUMANOS

Catarina Furtado

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.

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

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

Guerrilla Girls



DEFENSORAS DA IGUALDADE NAS ARTES

ARTE

FEMINISMO

JUSTIÇA SOCIAL

Guerrilla Girls

As Guerrilla Girls são um coletivo de artistas feministas criado em Nova Iorque, em 1985. Usam máscaras de gorila e mantêm-se anónimas 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.

> *“Menos conversa, mais ação.*

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

Angélique Kidjo



DEFENSORA DA IGUALDADE ATRAVÉS DA MÚSICA

MÚSICA

MULHERES

EDUCAÇÃO

Angélique Kidjo

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.

> *“A música é uma ponte entre as pessoas.*

PORQUE É IMPORTANTE USAR A MÚSICA PARA DEFENDER A IGUALDADE?

Muzoon Almellehan



DEFENSORA DA EDUCAÇÃO DAS CRIANÇAS REFUGIADAS

REFUGIADOS

EDUCAÇÃO

RAPARIGAS

Muzoon Almellehan

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.

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

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

ONGD

Organizações Não Governamentais para o Desenvolvimento



DEFENSORAS DO DESENVOLVIMENTO, DA JUSTIÇA E DA DIGNIDADE HUMANA

SOLIDARIEDADE

DIREITOS HUMANOS

DESENVOLVIMENTO

ONGD - Organizações Não Governamentais para o 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.

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

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

Ellen Johnson Sirleaf



DEFENSORA DA PAZ E DA LIDERANÇA DAS MULHERES

MULHERES

PAZ

DEMOCRACIA

Ellen Johnson Sirleaf

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.

> *"A liderança das mulheres pode transformar sociedades.*

PORQUE É IMPORTANTE QUE AS MULHERES PARTICIPEM NA POLÍTICA?

Maria Ressa



JORNALISTA E DEFENSORA DA LIBERDADE DE EXPRESSÃO

VERDADE

DEMOCRACIA

LIBERDADE

Maria Ressa

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.

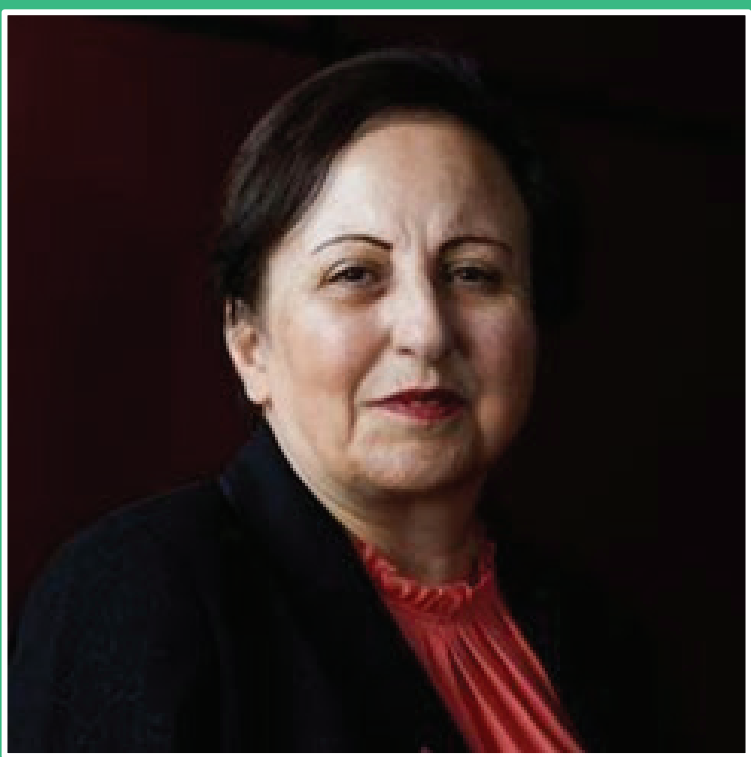
Em 2021 recebeu o Prémio Nobel da Paz pelos seus esforços para proteger a liberdade de expressão, considerada essencial para a democracia e para a paz.

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

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

PORQUE É IMPORTANTE PROTEGER A LIBERDADE DE EXPRESSÃO?

Shirin Ebadi



DEFENSORA DA JUSTIÇA E DOS DIREITOS HUMANOS

JUSTIÇA

MULHERES

DIREITOS HUMANOS

Shirin Ebadi

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.

> *“Defender direitos é defender a dignidade humana.*

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

Runa Khan



DEFENSORA DAS COMUNIDADES VULNERÁVEIS

COMUNIDADE

EDUCAÇÃO

SOLIDARIEDADE

Runa Khan

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.

> *“A dignidade deve chegar a todas as comunidades.*

PORQUE É IMPORTANTE APOIAR COMUNIDADES ISOLADAS E VULNERÁVEIS?

Haben Girma



DEFENSORA DA ACESSIBILIDADE E DA IGUALDADE

EDUCAÇÃO

ACESSIBILIDADE

DIREITOS HUMANOS

Haben Girma

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE CRIAR ESCOLAS E ESPAÇOS ACESSÍVEIS?

Marielle Franco



DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS E DAS COMUNIDADES MARGINALIZADAS

MULHERES NEGRAS

JUSTIÇA SOCIAL

DIREITOS HUMANOS

Marielle Franco

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.

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

PORQUE É IMPORTANTE DAR VOZ ÀS COMUNIDADES MARGINALIZADAS?

Amanda Gorman



POETA E DEFENSORA DOS DIREITOS HUMANOS

ESPERANÇA

IGUALDADE

LIBERDADE

Amanda Gorman

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.

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

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

Alice Neto de Sousa



POETA E VOZ DA LIBERDADE

IDENTIDADE

IGUALDADE

VOZ

Alice Neto de Sousa

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.

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

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

Natália Correia



ESCRITORA E DEFENSORA DA LIBERDADE

LIBERDADE

DIREITOS DAS MULHERES

CORAGEM

Natália Correia

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.

> *“Não há liberdade sem coragem.*

PORQUE É IMPORTANTE DEFENDER A LIBERDADE DE EXPRESSÃO?

Julieta da Graça Pinto do Espírito Santo



PRIMEIRA MÉDICA DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE E PROMOTORA DA SAÚDE

SAÚDE

CORAGEM

IGUALDADE

Julieta da Graça Pinto do Espírito Santo

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.

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

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

Ameenah Gurib-Fakim



CIENTISTA E POLÍTICA

BIODIVERSIDADE

LIDERANÇA

IGUALDADE

Ameenah Gurib-Fakim

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.

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

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

Irmãs Mirabal



DEFENSORAS DA LIBERDADE E DOS DIREITOS DAS MULHERES

CORAGEM

RESISTÊNCIA

IGUALDADE

Irmãs Mirabal

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.

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

QUE RISCOS PODEM EXISTIR QUANDO ALGUÉM DECIDE LUTAR POR JUSTIÇA?

Sylvia Earle



A VOZ DO OCEANO

EXPLORADORA

CIÊNCIA

CONSERVAÇÃO MARINHA

Sylvia Earle

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.

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

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

Capicua



RAPPER, ESCRITORA E DEFENSORA DA IGUALDADE

MÚSICA

IGUALDADE DE GÉNERO

SUSTENTABILIDADE

Capicua

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.

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

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

Guardiãs da Natureza



PROJETO DE DEFESA DO AMBIENTE E DA CIDADANIA ATIVA

SOLO

IGUALDADE DE GÉNERO

CIDADANIA GLOBAL

Guardiãs da Natureza

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.

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

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