

REFORMAS

# MANUAL DE CAPACITAÇÃO SOBRE A PARTICIPAÇÃO CÍVICA



# ÍNDICE

<b>Apresentação</b>	<b>3</b>
<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>Participação cívica</b>	<b>6</b>
<b>Participação cívica em todas as idades: dos mais novos aos mais velhos</b>	<b>7</b>
<b>Diferentes formas de participar</b>	<b>9</b>
<b>O que te inquieta?</b>	<b>18</b>
<b>Desenvolve-te</b>	<b>20</b>
<b>Como incentivar outras pessoas a serem mais participativas?</b>	<b>21</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>23</b>

# APRESENTAÇÃO

## SOMOS REFORMERS!

Na Associação Reformers acreditamos que não há idade para aprender ou experimentar coisas novas. A nossa missão é promover a participação cívica e social das pessoas seniores em Portugal, facilitando um envelhecimento com autonomia e propósito.

Com a prática de diversas atividades, desde ballet à natação, onde a intergeracionalidade é uma constante, promovemos a participação cívica quer de mentores, quer de seniores nas suas comunidades. Desta forma, incentivamos a responsabilidade social e fomentamos os sentimentos de pertença e utilidade, garantindo que os nossos seniores vivem de forma mais consciente no ambiente que os rodeia e de forma mais ativa na sociedade.

Este manual tem como **objetivo principal** sensibilizar para a participação cívica e social em todas as idades, contribuindo para uma sociedade mais justa, com vozes mais ativas e empoderadas, mediante a demonstração de diferentes formas de participação. Afinal, a participação cívica é um direito e uma responsabilidade que podemos e devemos exercer ao longo de toda a vida!



# INTRODUÇÃO

Vivemos em democracia, um sistema político onde o poder tem origem no povo, composto pelos três pilares da igualdade, a liberdade e o Estado de direito - sistema em que todas as pessoas e instituições, incluindo o governo, estão sujeitas a leis, as quais são justas, publicamente divulgadas e aplicadas de maneira consistente e imparcial.

Como cidadãos, temos o direito e o dever de participar na construção da nossa sociedade e na moldagem da realidade que nos rodeia. Esta participação, conhecida como **participação cívica**, diz respeito ao **envolvimento ativo dos indivíduos nos assuntos e atividades da sua comunidade, sociedade ou governo. Segundo a Associação Americana de Psicologia (APA), a participação cívica pode ser definida como: “uma ação individual ou coletiva com o objetivo de identificar e abordar questões de interesse público” (APA, 2009).** Esta prática abrange uma variedade de ações através das quais os cidadãos contribuem para o funcionamento da democracia, a melhoria das suas comunidades e a promoção de objetivos e valores comuns.

A participação ativa dos cidadãos é **fundamental para a consolidação da democracia**, promovendo a inclusão e assegurando que as decisões refletem os interesses e necessidades de todos os membros da sociedade, garantindo a representatividade nas decisões governamentais. Este envolvimento permite que os cidadãos exerçam influência nas políticas públicas, contribuam para a justiça social e criem um ambiente propício para que a sua voz possa impactar positivamente o seu meio.

Segundo o World Giving Index, **países com níveis mais elevados de participação apresentam melhores índices de saúde mental e física, taxas mais baixas de doença, depressão, suicídio e crime, assim como apresentam melhor desenvolvimento económico.**

Apesar da grande importância da participação cívica, este é um tema frequentemente negligenciado no nosso quotidiano e, muitas vezes, não sabemos como colocá-lo em prática, o que se revela em Portugal ser um país com baixos índices de participação cívica.

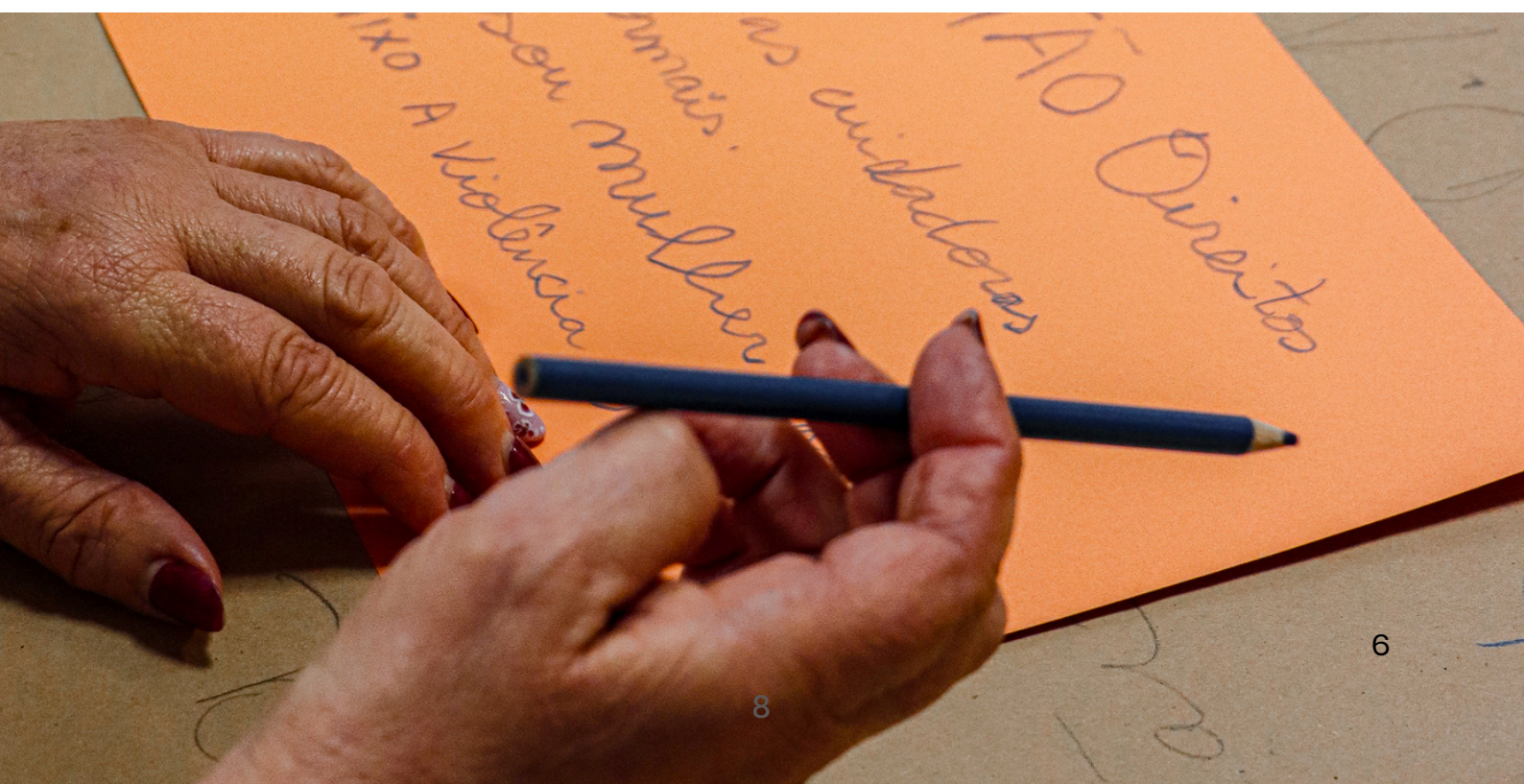
Aliás, **segundo o World Giving Index (2021), apenas 10% da população portuguesa pratica algum tipo de voluntariado**, sendo que este é uma das múltiplas formas de participação cívica. Este facto é comprovado pelo relatório sobre o Estado Global das Democracias, relativo ao ano de 2021, do Instituto Internacional para a Democracia e a Assistência Eleitoral (IDEA), em que Portugal revela défice democrático na participação cívica, sendo um dos países da União Europeia com piores índices de participação voluntária, situando-se na 26.<sup>a</sup> posição entre 28 países. Isto é preocupante, já que está comprovado que países com melhor Índice de Desenvolvimento Humano - conceito criado pela Organização das Nações Unidas que avalia o desenvolvimento de um país com base nas esferas da longevidade, educação e desenvolvimento económico - apresentam uma relação direta com melhores índices de voluntariado.

No que diz respeito ao voto, os portugueses também enfrentam elevadas taxas de abstenção: as eleições presidenciais de 2026 registaram um 47,7% de abstenção, tendo atingido o máximo histórico de 60,8% nas de 2021. Esta falta de envolvimento da população fragiliza a democracia, perpetua desigualdades sociais e contribui para a manutenção de fragilidades existentes. Além disso, resulta numa perda de credibilidade nas instituições democráticas, gerando um efeito de bola de neve que agrava a desconfiança e a apatia cívica: ao nos envolvermos, percebemos os efeitos positivos e diretos da nossa própria participação!

Nos últimos tempos, tem-se assistido a um crescimento alarmante de partidos políticos extremistas, que ameaçam as democracias em todo o mundo. Esta tendência torna cada vez mais evidente a necessidade urgente de promover uma maior consciência global sobre os direitos humanos e a importância da liberdade, assim como uma educação e capacitação para a participação cívica mais efetiva e sistêmica. É, por isso, essencial **capacitar e empoderar a população para a participação cívica, visando a construção de uma sociedade mais consciente e reivindicativa dos seus direitos, mais ciente da importância da sua participação, mais unida e capaz de tomar decisões informadas sobre a vida em comunidade.**

## **PARTICIPAÇÃO CÍVICA**

Como descrito anteriormente, a participação cívica diz respeito aos processos através dos quais os cidadãos influenciam ou controlam as decisões que os afetam, envolvendo-se em atividades e iniciativas da sua comunidade, sociedade ou governo. Esta pode ser praticada de diversas formas: desde as “mais clássicas”, como o voto ou a militância em partidos políticos, até formas “menos convencionais”, como o ativismo, o voluntariado e o associativismo (serão exploradas com mais detalhe a seguir).



# **PARTICIPAÇÃO CÍVICA EM TODAS AS IDADES: DOS MAIS NOVOS AOS MAIS VELHOS**

É importante destacar que os hábitos de participação são influenciados por diversos fatores além da idade, como o nível de escolaridade, rendimentos, posicionamento ideológico, entre outros, que moldam as experiências e vivências de cada pessoa. Contudo, à medida que os paradigmas evoluem ao longo do tempo e as mudanças políticas, sociais e culturais se desenrolam, os hábitos de participação da população também se transformam.

**Um estudo realizado pela Fundação Calouste Gulbenkian, entre 2020 e 2021, que procurou analisar os hábitos participativos dos jovens portugueses, concluiu que estes tendem a envolver-se menos do que os mais velhos em formas de participação convencionais, como aquelas orientadas para o sistema partidário: votar, participar em comícios de partidos e envolver-se em atividades partidárias. Porém, o mesmo não se aplica nas formas de participação menos convencionais, como a participação em manifestações ou ativismo.**

A falta de envolvimento com estruturas mais formais pode explicar-se pelas falhas no sistema educativo, que não promove o conhecimento político nem encoraja o espírito crítico; a falta de informação sobre formas de participação; e a linguagem excessivamente intelectualizada da política, para além das formas de desigualdade social, como a classe social, o género e as barreiras geográficas. Esta situação não só destaca a necessidade de abordar mais o tema com esta franja da população, como também de adaptar e aproximar as estruturas tradicionais para melhor atender aos cidadãos mais jovens que já não se identificam com elas.

Em contrapartida, os cidadãos mais velhos tendem a ter uma participação mais consistente nas formas de participação mais tradicionais. Um estudo longitudinal, também conduzido pela Fundação Calouste Gulbenkian, entre 2002 e 2019, concluiu que a probabilidade de um jovem de 18 anos ter votado nas últimas eleições é cerca de 30%, enquanto para um adulto com aproximadamente 70 anos, essa probabilidade sobe para cerca de 80%. No entanto, após os 70 anos, a taxa de participação começa a diminuir, ainda que de forma moderada, continuando os seniores a apresentar níveis de participação superiores aos dos jovens no que respeita ao ato eleitoral.

Apesar destes dados, a **falta de investigação sobre a participação cívica dos seniores é notória e reflete a exclusão a que estão sujeitos em diversas áreas**. Os seniores são particularmente vulneráveis à exclusão social e, conseqüentemente, à baixa participação cívica devido a uma combinação de fatores relacionados com o envelhecimento, como por exemplo a deterioração da saúde, dificuldades de locomoção e perda gradual da independência. Além disso, fatores como a diminuição dos rendimentos após a reforma, a solidão e o afastamento das redes sociais contribuem para o seu isolamento.

O **idadismo** (ou preconceito relativamente à idade) também tem uma forte influência na participação cívica dos seniores: percepções negativas sobre a idade fazem com que fiquem inibidos de se envolverem em atividades cívicas, como o voluntariado ou o envolvimento comunitário, levando a crenças negativas sobre a sua capacidade de contribuir significativamente para a sociedade, afetando diretamente a sua inclusão social e bem-estar mental. Estes fatores fazem com que, numa fase mais avançada da vida, as pessoas enfrentem maiores dificuldades para se envolverem plenamente na participação cívica.

No entanto, a **cidadania ativa traz vantagens para a população sénior** e ajuda a **colmatar alguns dos desafios enfrentados nesta fase da vida**. Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia em 2023, com uma amostra de 2.400 seniores, revelou que a **prática de voluntariado na velhice** oferece diversos benefícios, como a **prevenção do declínio cognitivo**, especialmente em áreas como a memória e o raciocínio; **promove a socialização** e o **sentimento de utilidade**; **reduz o stress** e a **solidão**; e ainda **favorece a atividade física**.

Um outro estudo, realizado em 2021 pela Oxford University Press em nome da Gerontological Society of America, revelou que o **voluntariado realizado por pessoas mais velhas** pode ter um **impacto profundo nas suas perceções de envelhecimento**. Este estudo demonstrou que a participação ativa em atividades voluntárias não apenas **melhora a saúde mental**, mas também **contribui para uma visão mais positiva do próprio envelhecimento**, atenuando perceções negativas. Os resultados sugerem que, ao aumentar as horas de voluntariado, especialmente acima de 100 horas por ano, essas pessoas experimentam mudanças significativas na forma como veem o envelhecimento, o que **pode reduzir sintomas depressivos e melhorar o bem-estar geral**.

## DIFERENTES FORMAS DE PARTICIPAR

Embora a participação cívica seja crucial e ofereça inúmeras vantagens, tanto sociais quanto pessoais (incluindo benefícios para o bem-estar e o desenvolvimento pessoal e profissional), muitas vezes não sabemos como nos envolver. Por isso, nesta secção do manual, **vamos explorar diversas formas de participação para garantir que podes fazer-te ouvir**.



## VOTAR

O voto é o **instrumento de participação cívica mais difundido** e refere-se ao ato de **escolher por meio de votação**. Em Portugal, existem eleições autárquicas (poder local), legislativas (poder central), presidenciais (onde elegemos o/a Representante de Estado) e europeias (poder transnacional europeu), onde, através do voto, **podemos eleger os nossos representantes no poder**. Além disso, quando pertencemos a alguma organização da sociedade civil, temos também o direito de votar nos seus dirigentes. Ocasionalmente, podemos ser chamados a votar em referendos, onde a população é consultada sobre questões específicas.



**Votar não é apenas um direito, mas também um dever de todos nós.** Através do voto, podemos escolher quem queremos que nos represente e influenciar decisões que afetam a nossa sociedade e realidade.

## ENVOLVIMENTO EM PARTIDOS POLÍTICOS

Portugal, como país democrático, **possui diversos partidos políticos que representam diferentes ideologias**. Estes partidos são formados por **indivíduos com interesses políticos e sociais semelhantes**, que se **propõem a alcançar o poder para implementar as suas ideias**. Assim, podemos optar por nos filiar a um partido político que esteja alinhado com as nossas opiniões e ideologias, **participando ativamente na construção e promoção dessas ideias**. Existem ainda as juventudes partidárias, que permitem às pessoas envolver-se desde cedo na vida política.

## ASSOCIATIVISMO

O associativismo diz respeito à **união de indivíduos para colaborar em interesses comuns ou causas que consideram importantes**. É uma forma de cooperação organizada, onde as **pessoas trabalham em conjunto para alcançar objetivos compartilhados**. As associações são instrumentos fundamentais para o funcionamento da nossa democracia, complementando o trabalho do Estado em áreas onde este possa não estar a intervir de forma adequada.

As associações abrangem uma vasta gama de tipologias, desde aquelas com foco social, como a Associação Reformers, que visa resolver problemas específicos da população idosa portuguesa, até associações culturais, desportivas, educativas, ambientais, de pais, de estudantes e de trabalhadores, entre outras. Cada tipo de associação desempenha um papel único na sociedade, abordando diferentes necessidades e interesses comunitários, e contribuindo para o enriquecimento e a resolução de desafios diversos. São fundamentais para fomentar a solidariedade, a vida comunitária e fortalecer a prática da democracia e cidadania, apelando à responsabilização e intervenção dos cidadãos nas várias esferas sociais e culturais.

Podemos envolver-nos com associações de diferentes formas:

- **Filiação:** Tornamo-nos membro e participar nas atividades;
- **Voluntariado:** Oferecer tempo e habilidades;
- **Apoio Financeiro:** Contribuir com donativos ou apoiar campanhas;
- **Divulgação:** Promover a associação através de redes sociais e outros meios;
- **Órgãos de Direção:** Ser eleito para cargos de liderança, como presidente, tesoureiro ou secretário;
- **Criar uma Associação:** Iniciar e estabelecer uma nova associação, definindo os seus objetivos e estrutura.

## VOLUNTARIADO

O voluntariado é a prática em que indivíduos ou grupos oferecem espontaneamente o seu tempo e esforço para contribuir para o bem-estar da comunidade. O voluntariado pode ser formal, quando está associado a entidades, que podem ser públicas ou privadas, ou informal, quando se manifesta através de ajuda direta a pessoas, como vizinhos ou amigos, sem a intermediação de uma organização. Existem inúmeras organizações nas quais se pode fazer voluntariado, nas mais diversas áreas (proteção animal, ambiente, educação, igualdade de género, questões LGBTQIA+, entre outras).

O voluntariado é uma componente essencial da cidadania ativa e da democracia participativa, promovendo valores fundamentais como a solidariedade e a igualdade. Através do voluntariado, os cidadãos não só contribuem para a construção de uma sociedade mais equitativa, mas também fortalecem os laços comunitários. O voluntariado tem também inúmeras vantagens a nível pessoal, como a aquisição de competências pessoais, sociais e profissionais, contribuindo diretamente para o seu bem-estar e desenvolvimento.

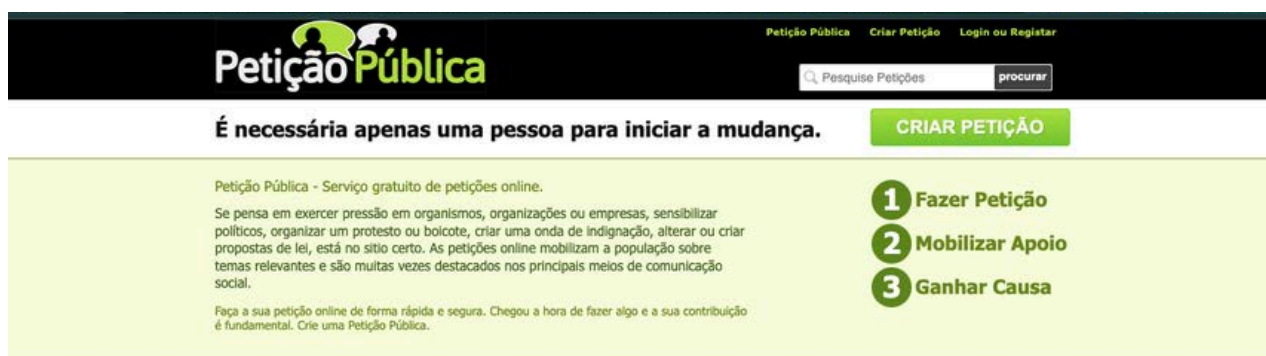


Importante frisar que o **voluntariado em Portugal está previsto na Constituição e regulamentado por legislação específica - a Lei de Bases do Voluntariado** - que define os direitos e deveres dos voluntários, sendo que essa mesma legislação exige que os voluntários estejam cobertos por um seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil durante a sua atividade voluntária, sendo que esta responsabilidade recai sobre a entidade promotora do voluntariado.

## DIREITO DE PETIÇÃO

O direito de petição consiste no ato de **submeter exposições escritas para a defesa de direitos, da Constituição, da lei ou do interesse público**. Este direito é **universal e gratuito**, não exigindo o pagamento de quaisquer taxas. As petições podem ser formuladas como pedidos, propostas, exposições de opinião, chamadas de atenção ou reclamações. Após a sua criação, as petições podem ser assinadas pela população em geral e, se subscritas por pelo menos 1.000 cidadãos, são obrigatoriamente publicadas no Diário da Assembleia da República. Se forem assinadas por mais de 4.000 pessoas, são apreciadas em sessão plenária da Assembleia da República.

As petições são uma ferramenta eficaz para **pressionar organizações, sensibilizar políticos, organizar protestos ou boicotes e fomentar mudanças significativas**. São uma eficaz forma de **advocacy**, ao permitir expressar opiniões e trazer à atenção pública temas que possam estar a ser negligenciados. Permitem aos cidadãos **influenciar políticas, promover mudanças legislativas e reforçar a transparência e a responsabilidade das instituições**. Além disso, as petições incentivam a participação democrática, educam a população sobre os seus direitos e criam solidariedade entre os cidadãos, reunindo pessoas com interesses e preocupações comuns.



The screenshot shows the top navigation bar of the 'Petição Pública' website. It includes the logo, a search bar with the text 'Pesquise Petições' and a 'procurar' button, and links for 'Petição Pública', 'Criar Petição', and 'Login ou Registrar'. Below the navigation bar, there is a green banner with the text 'É necessária apenas uma pessoa para iniciar a mudança.' and a 'CRIAR PETIÇÃO' button. The main content area features a description of the service: 'Petição Pública - Serviço gratuito de petições online. Se pensa em exercer pressão em organismos, organizações ou empresas, sensibilizar políticos, organizar um protesto ou boicote, criar uma onda de indignação, alterar ou criar propostas de lei, está no sítio certo. As petições online mobilizam a população sobre temas relevantes e são muitas vezes destacados nos principais meios de comunicação social. Faça a sua petição online de forma rápida e segura. Chegou a hora de fazer algo e a sua contribuição é fundamental. Crie uma Petição Pública.' To the right of this text is a vertical list of three steps: '1 Fazer Petição', '2 Mobilizar Apoio', and '3 Ganhar Causa'.

O site [Petição Pública](#) permite aceder a petições que estão ativas de momento e disponíveis para serem assinadas. Permite ainda que se criem novas petições, de forma rápida e simples!

Em Portugal, há casos em que petições mobilizaram a opinião pública e resultaram em alterações concretas. A petição "Direito a morrer com dignidade", que defende a despenalização da morte assistida, levou este assunto à Assembleia da República, tendo sido uma forte contribuição para que hoje, este seja um direito em Portugal.



Localmente, uma petição que propôs que uma rua no Porto fosse nomeada em homenagem a Gisberta Salce Júnior, uma mulher trans imigrante brutalmente assassinada na cidade, foi bem-sucedida. Atualmente, existe uma rua com o seu nome no Porto, o que contribui para a visibilidade de temas como a igualdade de género, as questões LGBTQIA+ e a emigração.

## ATIVISMO

O ativismo diz respeito a um conjunto de ações e práticas realizadas por indivíduos ou grupos que defendem algo, com o objetivo de promover mudanças sociais, políticas, culturais ou ambientais. Desempenha um papel crucial na participação cívica, ajudando a dar visibilidade a questões importantes que podem estar a ser negligenciadas, promovendo a solidariedade e a ação coletiva entre os cidadãos e contribuindo para mudanças nas mentalidades e hábitos sociais. Além disso, o ativismo dá palco à voz de grupos marginalizados ou sub-representados, fortalecendo a capacidade das comunidades de reivindicar os seus direitos e interesses. Também desempenha um papel em educar a população, em atrair a atenção dos meios de comunicação e pressionar decisores políticos a tomar medidas.



O ativismo pode ter **impacto a nível global**. Greta Thunberg é uma ativista ambiental sueca que ganhou destaque internacional pelo seu trabalho na defesa do clima e do meio ambiente. Com apenas 15 anos, em 2018, começou um protesto sozinha, perante o Parlamento sueco, exigindo ações mais eficazes para combater a crise climática. Este ato gerou uma onda de consciencialização sobre esta temática, motivando ativistas climáticos em todo o mundo a saírem às ruas e lutarem pela causa.

Desde então, Greta teve a oportunidade de participar em conferências internacionais e de dialogar com decisores políticos que podem efetuar mudanças substanciais, tendo desempenhado um papel crucial em destacar a urgência da questão climática e aumentado a visibilidade global do tema.



O **ativismo não se resume a "fazer barulho"** - pode manifestar-se de diversas maneiras, mesmo nas relações interpessoais. A seguir, apresentamos algumas formas de praticar o mesmo!

## Participação em manifestações

Uma manifestação é um **evento público** organizado por um **grupo de pessoas para expressar opiniões, reivindicar alguma mudança ou protestar contra uma questão específica**. São essenciais para expressar opiniões e **aumentar a consciência pública** sobre questões importantes. As mesmas mobilizam a **ação coletiva**, promovem **solidariedade e coesão social**, e exercem **pressão sobre os decisores políticos** para promover mudanças necessárias

- **Ex:** "Black lives matter" é um movimento social que surgiu em 2013 nos Estados Unidos da América, com o objetivo de combater a discriminação, a desigualdade racial e a brutalidade policial. Este movimento ganhou maior visibilidade em 2020, após o assassinato de George Floyd, e tornou-se um movimento à escala mundial.

Várias manifestações ocorreram em todo o mundo, dando visibilidade à luta contra a discriminação racial e criando consciência social sobre esta questão.

## Boicote

O boicote é uma forma de ação através da qual **indivíduos ou grupos se abstêm intencionalmente de consumir produtos, serviços ou participar de atividades oferecidas por uma entidade** específica. Este ato é frequentemente utilizado como meio de **protesto** ou **pressão** para promover **mudanças sociais, políticas ou ambientais**.

- **Ex:** Em 2023, com motivo do re-começo do conflito israelo-palestino, grupos de cidadãos internacionais promoveram uma campanha de boicote a diversas empresas envolvidas direta ou indiretamente com o governo israelita, recusando consumir os seus produtos como forma de protesta contra a guerra no oriente próximo.
- **Ex 2:** No Mundial de Futebol de 2022, ocorreram diversas violações de Direitos Humanos na construção e preparação do evento. Como forma de protesto e para não apoiar algo desenvolvido de maneira ética e moralmente questionável, muitas pessoas decidiram boicotar o evento, recusando assistir ao mesmo.

## Ativismo Online

Refere-se ao **uso de tecnologias da informação e comunicação**, especialmente a internet e as redes sociais, para **promover, mobilizar e implementar ações de mudança social, política ou ambiental**. Esta forma de ativismo permite que indivíduos e grupos se organizem, compartilhem informações e façam campanhas de **maneira rápida e eficiente, alcançando um público muito abrangente**. No entanto, o ativismo digital enfrenta desafios, como a desinformação e a superficialidade do envolvimento das pessoas, que por vezes podem sentir que "gostar" ou "compartilhar" algo é suficiente para gerar mudança.

Muitos movimentos sociais utilizam as plataformas digitais para aumentar o seu alcance e impacto. O movimento Black Lives Matter, por exemplo, faz uso extensivo de redes sociais e hashtags, como #BlackLivesMatter, para partilhar informações, mobilizar apoio e aumentar a consciência sobre questões de injustiça racial.

### Ativismo através da arte

A arte é uma forma eficaz de ativismo, permitindo a **criação de peças que abordam temas estruturantes e contribuem para a consciencialização da população** sobre diversas questões. Através da criação de obras artísticas, desde músicas e poesias até esculturas e pinturas, é possível **destacar e refletir sobre problemas sociais, políticos e ambientais**. A arte não só transmite mensagens poderosas, mas também provoca a reflexão e o debate, mobilizando o público e promovendo a mudança.

- **Ex:** a artista portuguesa “A Garota Não” usa a sua música para abordar e transmitir mensagens sobre questões sociais importantes, como a gentrificação, os direitos das mulheres e a pobreza. Através das suas composições, destaca temas relevantes e promove a reflexão sobre problemas sociais contemporâneos.

### No dia-a-dia

No nosso dia a dia, podemos **fazer a diferença com pequenas ações!** Através de conversas com os nossos pares, nas redes sociais, na escola ou no local de trabalho, podemos abordar temas com os quais nos identificamos, gerar debate, promover a consciencialização e influenciar positivamente quem nos rodeia. Das ações mais simples às mais complexas, **adotar um estilo de vida alinhado com as nossas ideias e valores** também contribui para a mudança, ajudando a criar um impacto mais significativo na sociedade.

## PARTICIPAÇÃO NA VIDA POLÍTICA LOCAL

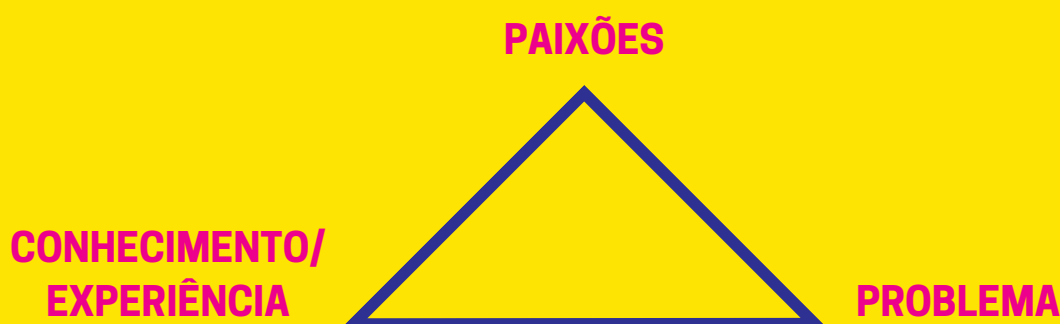
**Sessões da Assembleia Municipal** - A Assembleia Municipal é um órgão que desempenha um papel crucial na defesa e promoção dos interesses dos cidadãos, cuja principal função é **acompanhar e fiscalizar as atividades da Câmara Municipal**. Ao longo do ano, a Assembleia realiza sessões ordinárias, sendo essas **sessões abertas ao público, permitindo que os cidadãos assistam aos trabalhos e participem ativamente** - há um período específico destinado às intervenções do público, onde os cidadãos podem expressar as suas opiniões e preocupações e esclarecer dúvidas.

**Sessões de Assembleia de Freguesia** - Semelhante às Câmaras Municipais, as Juntas de Freguesia realizam ao longo do ano sessões ordinárias. Estas sessões são abertas ao público e **incluem um período específico para esclarecer dúvidas e ouvir as preocupações dos cidadãos**.

## O QUE TE INQUIETA?

Após explorarmos várias formas de participação e envolvimento cívico, é natural que surjam dúvidas relativamente às causas e modos de participação que queremos abraçar. Para superar essas incertezas, é importante **refletir criticamente sobre os nossos ideais e valores, identificar as ações com as quais nos sentimos mais confortáveis e reconhecer as áreas em que temos mais competências para agir e podermos ter um impacto mais significativo**.

Para ajudar nesse processo, deixamos uma **ferramenta simples que pode apoiar e guiar nessa autorreflexão**:



A ideia é que **reflitas sobre as três áreas mencionadas no triângulo:**

<b>Problema</b>	Pensa nos <b>problemas e causas</b> que te movem, naquilo que gostarias de ver mudar no nosso planeta e na sociedade.
<b>Paixões</b>	Reflete sobre <b>aquilo que te apaixona</b> , o que te faz sair da cama, e as <b>atividades</b> que te proporcionam <b>bem-estar e satisfação</b> .
<b>Conhecimento/ Experiência</b>	Avalia <b>o teu potencial</b> , as áreas em que sabes que <b>és bom/boa</b> e o conhecimento que possuis, e como isso pode <b>ser útil para defender as tuas causas</b> .

O objetivo é que, no final deste processo, consigas identificar **o centro do triângulo**, ou seja, as **formas de participação que mais se adequam a ti!**

Deixamos-te, a seguir, um **exemplo demonstrativo** do exercício:

<b>Problema</b>	Degradação do meio ambiente.
<b>Paixões</b>	Falar em público, partilhar conhecimento, debater e trocar ideias.
<b>Conhecimento/ Experiência</b>	Conhecimento sobre a biodiversidade, os impactos das alterações climáticas e experiência a dar workshops sobre essas temáticas.

**Possível  
conclusão**

**Juntar-me a um projeto na área da conservação do meio ambiente onde possa fazer palestras sobre a temática.**

## **DESENVOLVE-TE**

A participação cívica é **essencial para o desenvolvimento pessoal**, promovendo o crescimento em várias dimensões. O envolvimento com atividades como o voluntariado, projetos comunitários ou questões políticas e sociais contribui diretamente para o aprimoramento de **competências** cruciais, tanto na **vida pessoal quanto profissional**, como a comunicação, empatia, trabalho em equipa e liderança.

A participação ativa em movimentos cívicos fomenta habilidades como resolução de conflitos, planeamento e organização, estimulando o pensamento crítico, a criatividade e a tomada de decisões, contribuindo ainda para o desenvolvimento da confiança e da autoestima.

Além disso, uma cidadania ativa expõe os indivíduos a diferentes perspetivas, culturas e desafios, ampliando a sua compreensão sobre questões sociais e incentivando uma visão mais crítica e empática do mundo. Contribuir para o bem comum reforça valores como justiça, igualdade e responsabilidade social, oferecendo um profundo sentido de propósito e realização pessoal.



Participar ativamente em atividades cívicas cria ainda várias oportunidades de networking, permitindo a criação de uma rede de contactos que pode trazer benefícios pessoais e profissionais.

Assim, para além das vantagens a nível comunitário, social, ambiental e cultural, a participação cívica cria inúmeras oportunidades de desenvolvimento pessoal, amplificando os efeitos positivos dessa envolvimento.

## COMO INCENTIVAR OUTRAS PESSOAS A SEREM MAIS PARTICIPATIVAS?

Se depois da leitura deste manual te sentes pronto/a para ser um cidadão/ã ativo/a e queres também influenciar outras pessoas a fazerem uso da sua voz e direitos, deixamos-te algumas dicas para o fazeres:

- **Informa-te e educa-te:** mantém-te bem informado/a e educado/a sobre o tema da participação cívica para te tornares um agente de mudança.
- **Promove conversas e debates:** inicia e participa em diálogos com quem te rodeia, ouvindo atentamente diferentes opiniões e perspetivas.
- **Envolve-te em projetos:** participa em iniciativas que visem aumentar a participação cívica.
- **Empodera** as outras pessoas: mostra às pessoas como as suas ações podem impactar a sociedade e o planeta, destacando as diversas formas de participação disponíveis.

- **Aproveita as redes sociais:** usa as redes sociais para amplificar a importância da participação cívica, partilhando conteúdo para mobilizar outras pessoas para se envolverem.
- **Partilha informações relevantes:** difunde notícias, recursos e oportunidades sobre participação cívica entre a tua rede de contactos.
- **Dá o exemplo:** assume um papel ativo na tua comunidade ou em causas que te interessam.
- **Oferece apoio:** se perceberes que alguém enfrenta dificuldades para participar, oferece o teu apoio para poderem superar essas barreiras e envolver-se ativamente.

## E NUNCA TE ESQUEÇAS:

Participar é um direito que não devemos tomar como garantido; é crucial que o cultivemos e continuemos a praticar para assegurar que nunca nos seja retirado!



## BIBLIOGRAFÍA

American Psychological Association. (2009). Civic engagement. <https://www.apa.org/education-career/undergrad/civic-engagement>

Charities Aid Foundation. (2021, June). CAF World Giving Index 2021: A global pandemic special report. [https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-us-research/cafworldgivingindex2021\\_report\\_web2\\_100621.pdf](https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-us-research/cafworldgivingindex2021_report_web2_100621.pdf)

Costa, P., Magalhães, P., Costa, E., Menezes, I., Silva, P., & Ferreira, P. (2022). A participação política da juventude em Portugal: Relatório síntese. Fundação Calouste Gulbenkian. <https://cdn.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2022/03/Relatorio-Sintese-PT-final.pdf>

Heinmaa, A., Hudson, A., Kalandadze, N., Neven, M., & van der Staak, S. (2021). Europe report | IDEA global state of democracy report. International Institute for Democracy and Electoral Assistance (International IDEA).

Magalhães, P. (2022). A participação política da juventude em Portugal: Um retrato comparativo e longitudinal, 2002-2019. Fundação Calouste Gulbenkian. [https://cdn.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2022/03/Relato%CC%81rio-01-final\\_red.pdf](https://cdn.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2022/03/Relato%CC%81rio-01-final_red.pdf)

**Queres saber mais sobre participação cívica senior?  
Consulta a bibliografia e reserva a tua vaga numa das  
nossas formações. Consulta o nosso site!**

# REFORMERS

Este manual foi produzido pela Associação Reformers, com o número de pessoa coletiva 517927527, localizada no Porto.

## Contactos

