



O MEU CORPO OS MEUS DIREITOS

www.amnistia-internacional.pt
www.facebook.com/aiportugal

AMNISTIA
INTERNACIONAL
PORTUGAL



IDEIAS PARA AÇÃO

ORGANIZA! EDUCA! INSPIRA!

Queres fazer algo mas não tens a certeza daquilo que podes fazer? Temos ideias para ti!

30 ideias para começares a agir AGORA

Os Direitos Sexuais e Reprodutivos são Direitos Humanos!

MÃOS À OBRA!

nota: DSR = Direitos Sexuais e Reprodutivos

1. [Assina a petição global on-line!](#) Junta-te a nós para exigir a protecção dos direitos sexuais e reprodutivos dos jovens!
2. Contacta a AI Portugal e solicita o **merchandising da campanha *O Meu Corpo, os Meus Direitos!*** Temos autocolantes, tatuagens temporárias, posters e folhetos. São **GRÁTIS**. [Contacta-nos](#) para solicitar os materiais *O Meu Corpo, Os Meus Direitos!*
3. **Imprime o texto da petição** e envia uma cópia em papel à Delegação Portuguesa à Conferência sobre População e Desenvolvimento.
4. **Faz o nosso quizz on-line!** Testa os teus conhecimentos sobre direitos de saúde sexual e reprodutiva. Podes ganhar prémios! Vê como na nossa página web. (A disponibilizar em breve).
5. **Faz posters para a campanha *O Meu Corpo, Os Meus Direitos*** e envia as fotos o nosso email: a.monteiro@amnistia-internacional.pt. Coloca o título da foto no assunto do e-mail.
6. **Faz um vídeo no Youtube** sobre DSR. Muitas pessoas não sabem muito sobre direitos humanos e especialmente sobre direitos sexuais e reprodutivos. Ajuda toda a gente a compreender porque é que os direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos!
7. **Organiza uma projecção** de um filme. Em breve teremos uma lista de filmes sobre este tema.

8. **Organiza uma Maratona de Cartas.** Junta apelos relacionados com DSR ([podes encontrar casos no nosso site](#)) e escreve cartas!
9. **Faz uma reportagem fotográfica ou um vídeo** em que perguntes às pessoas o que significa para elas direitos sexuais e reprodutivos.
10. **Happy Hour dos Direitos Humanos!** Estás à procura de uma maneira de fazer as pessoas conversar sobre direitos sexuais e reprodutivos? Criar uma Happy Hour pode ser a solução!
11. Faz uma **caminhada pelos direitos humanos** – junta as pessoas para um evento divertido! E distribui informação sobre DSR.
12. Organiza um **concerto ou evento musical** – bandas, música, dança e informação sobre DSR!
13. Organiza um **jantar temático** – escolhe um dos países mencionados nos relatórios de direitos sexuais e reprodutivos e organiza um jantar com pratos típicos desse país. Utiliza este evento como uma oportunidade para conhecer melhor o país e as questões de DSR aí presentes.
14. Cria os teus próprios **posterres *O Meu Corpo, Os Meus Direitos*** (ou pede exemplares do nosso poster) e afixa-os na tua escola, universidade, apartamento ou, com autorização, num café ou outros estabelecimentos.
15. Organiza um **debate** sobre Direitos de Sexuais e Reprodutivos.
16. Convida um **orador proeminente no tema de DSR.**
17. **Escreve mensagens a giz nos passeios** com mensagens da campanha *O Meu Corpo, Os Meus Direitos*.
18. Organiza uma **vigília** à luz das velas pela mortalidade materna.
19. Organiza uma **manifestação**, marcha ou protesto silencioso.
20. Junta a informação e **faz uma apresentação** a estudantes, grupos comunitários ou associações.
21. Monta um **stand com informação** sobre DSR em mercados, feiras, festivais – é uma boa forma de fazer a informação chegar a mais pessoas!
22. **Organiza uma tertúlia** num café ou bar – junta as pessoas para falar de Direitos Sexuais e Reprodutivos!
23. **Cria relações** com outros grupos que se debrucem sobre o tema (**quantos mais somos, mais fortes somos!**)
24. Organiza um **concurso** de escrita/vídeo/arte na comunidade – fomenta a criatividade das pessoas através da expressão do que significa para elas os seus direitos sexuais e reprodutivos.
25. Faz um **teatro de rua.**

26. Organiza uma **corrida ou caminhada** de 5km/10km.

27. **Reúne assinaturas** num local público.

28. **Publica um artigo** no teu jornal local. Pede ajuda à AI Portugal para recolheres informação.

29. Trabalha directamente com jornalistas para **escrever uma reportagem** sobre direitos sexuais e reprodutivos.

30. **Publica um blogue** sobre direitos sexuais e reprodutivos.

Tens outras ideias? Envia-nos um e-mail com as tuas ideias para eventos (ou notícias dos eventos que fizeste) para a.monteiro@amnistia-internacional.pt