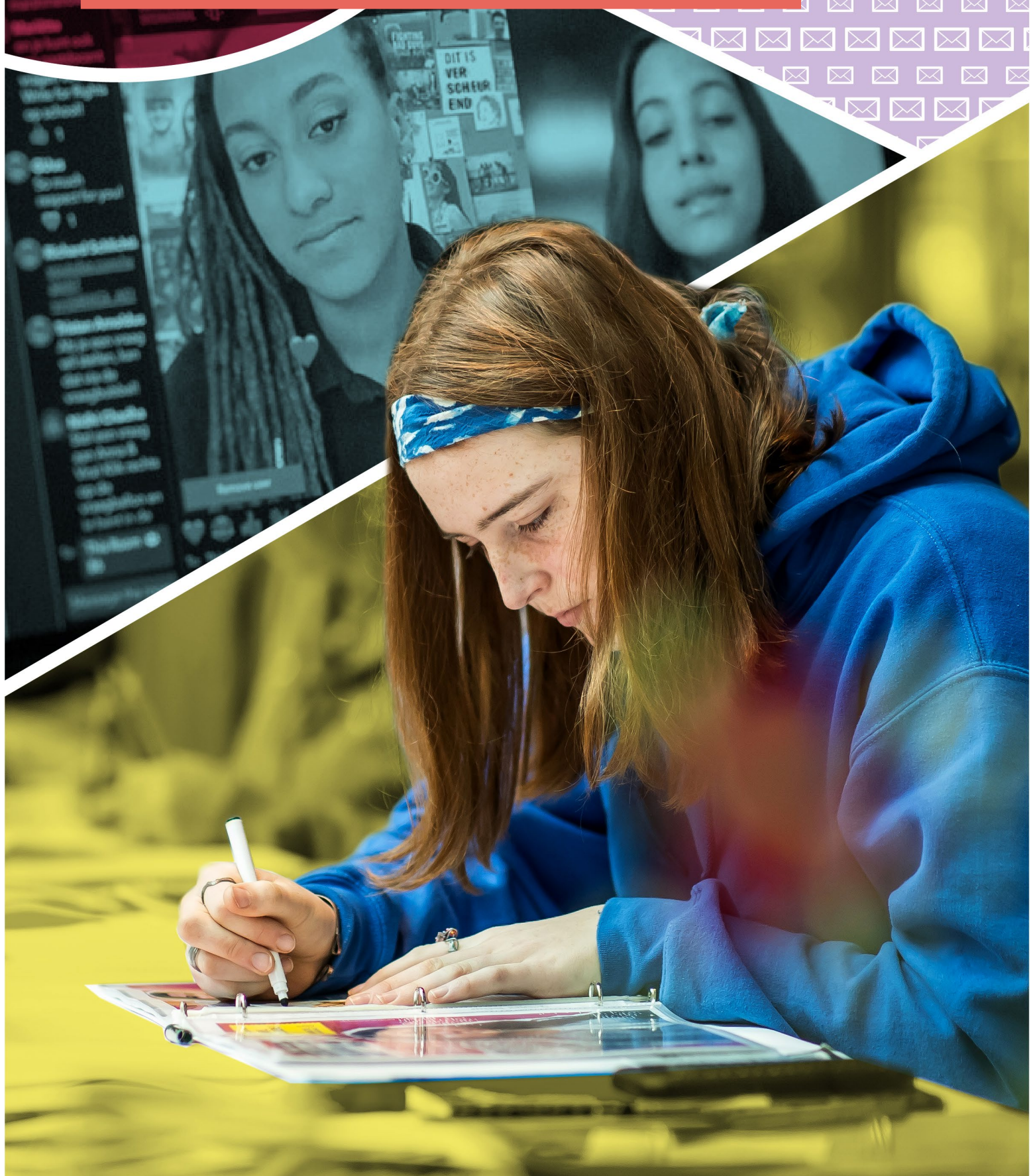


MARATONA  
DE CARTAS

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

# KIT EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS





<b>O QUE É A MARATONA DE CARTAS</b>	3
<b>JUNTAR A AÇÃO À APRENDIZAGEM</b>	4
<b>COMO PARTICIPAR E DIVULGAR A MARATONA NA SUA ESCOLA</b>	5
<b>ATIVIDADES</b>	6
<b>PROTEGE A LIBERDADE</b>	7
<b>ALEKSANDRA SKOCHILENKO: LIBERDADE DE EXPRESSÃO</b>	16
<b>CHOW HANG-TUNG: PROTEGER A MEMÓRIA</b>	30
<b>LUIS MANUEL ALCÁNTARA: LIBERDADE DE EXPRESSÃO</b>	40
<b>NASSER E DORGELESS: DETENÇÃO ARBITRÁRIA E JULGAMENTO INJUSTO</b>	53
<b>HISTÓRIAS DOS CASOS DA MARATONA DE CARTAS</b>	65
<b>SUMÁRIO DA DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS</b>	76



# O QUE É A MARATONA DE CARTAS

MARATONA  
DE CARTAS

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

Há cerca de 20 anos atrás, um pequeno grupo de ativistas na Polónia levou a cabo uma maratona de 24 horas a escrever. Nos anos seguintes, a ideia espalhou-se. Hoje, a Maratona de Cartas é o maior evento de direitos humanos organizado pela Amnistia Internacional.

Nos últimos meses de cada ano e com especial ênfase no mês de dezembro, mobilizamos milhões de pessoas em todo o mundo para assinarem apelos em prol de pessoas e comunidades em risco.

Os casos selecionados são previamente investigados, monitorizados e acompanhados pela Amnistia Internacional. Após a sua divulgação, milhões de pessoas aceitam fazer frente à injustiça e contribuir para um mundo mais justo: assinam, organizam eventos e juntam-se ao nosso movimento.

A campanha deste ano canaliza este apoio para pessoas que viram os seus direitos violados devido ao seu ativismo pacífico, às suas opiniões ou a características pessoais. Isto inclui mulheres defensoras de direitos humanos, ativistas de direitos trans, artistas e manifestantes pacíficos. Estas pessoas foram espancadas, presas, alvejadas, assediadas e intimidadas. Através da Maratona de Cartas receberão mensagens individuais de solidariedade de milhares de pessoas em todo o mundo. Elas e as suas famílias sabem que as suas situações estão a ser divulgadas e não são esquecidas. Ao agir em solidariedade e garantir que todos – incluindo os mais discriminados – possam participar dos protestos igualmente sem medo de violência, podemos criar um mundo mais justo e igualitário.

**A Maratona de Cartas irá decorrer em Portugal de 1 de novembro de 2022 até 31 de janeiro de 2023.**

**Para saber mais sobre a Maratona de Cartas deste ano e como realizar um evento na sua escola consulte o**

**KIT MARATONA DE CARTAS**

# JUNTAR A AÇÃO À APRENDIZAGEM

MARATONA  
DE CARTAS

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

Assinar as petições ou promover ações de solidariedade para com as pessoas visadas nos apelos são os objetivos últimos da Maratona de Cartas. No entanto, esta é uma oportunidade única para promover a aprendizagem sobre os direitos humanos, capacitando os jovens com os conhecimentos, as atitudes, os valores e as aptidões que precisam para usufruir e exercer esses direitos e para respeitar e defender os direitos das outras pessoas.

As atividades que propomos de seguida ajudam a compreender melhor os direitos humanos em causa e as violações desses mesmos direitos, através das histórias das pessoas visadas na Maratona de Cartas deste ano. Pretendem também promover empatia e solidariedade, levando as participantes a agir de forma consciente e mais informada.

## OS PARTICIPANTES PODEM DEPOIS PARTICIPAR NA MARATONA DE CARTAS DE DUAS FORMAS:

1

Assinando os apelos disponíveis no nosso site em [WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA](http://WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA) e convidando outras pessoas a fazê-lo.



A assinatura pode ser feita por qualquer pessoa com idade igual ou superior a 14 anos (com conhecimento prévio dos seus representantes legais quando menor de idade). É essa a idade mínima estabelecida nos Estatutos da Amnistia Internacional para um apoiante, ativista e membro juvenil da organização. Somam-se ainda as boas práticas e sugestões que nos chegam, aconselhando os 14 anos como idade mínima de participação.

2

Fazendo postais ou cartas de solidariedade que encaminharemos para as pessoas cujo caso estamos a acompanhar. Para esta opção não existe qualquer idade mínima ou máxima de participação, sendo a opção mais adequada para as participantes mais jovens.



# COMO PARTICIPAR E DIVULGAR A MARATONA NA SUA ESCOLA

MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

Em 2020, reforçamos a ideia de uma Maratona de Cartas exclusivamente em formato digital. Por isso, não serão enviados apelos em formato de papel para os participantes por questões de sustentabilidade ambiental (evitaremos a impressão de dezenas de milhares de folhas).

E há muitas formas de promover a Maratona em formato digital, sendo uma delas o **concurso nacional entre escolas**, que mais do que uma competição é um meio para envolver mais pessoas, dentro e fora da comunidade escolar.

Com este concurso os jovens podem tornar-se em verdadeiros agentes de mudança incentivando e desafiando outras pessoas, além de contribuírem individualmente.

Saiba tudo **AQUI** sobre o concurso nacional entre escolas.

## ALGUMAS SUGESTÕES PARA RECOLHAS DE ASSINATURAS

- Projeção em aula ou noutro local da escola da página
- Promoção do ativismo digital durante a aula de tecnologias de informação e comunicação ou outra
- Abordagem dos temas e casos da Maratona (ver Atividades) em aula e convite à assinatura
- Envolvimento de pessoas encarregadas de educação nas reuniões de final do primeiro período letivo com assinatura em **WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA**
- Divulgação nas redes sociais, com o código atribuído e a página **WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA**
- Divulgação por WhatsApp, Messenger ou SMS pelos membros da comunidade educativa para amigos e familiares

# ATIVIDADES

MARATONA  
DE CARTAS

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

Estas atividades de educação para os direitos humanos podem ocorrer em diversos ambientes online ou offline, como numa sala de aula, um grupo comunitário, uma família ou um grupo ativista. Como facilitador, pode adaptar a atividade para melhor se adequar ao contexto e ao grupo com o qual está a trabalhar. Por exemplo, pode querer considerar o conhecimento que o grupo já tem sobre as questões discutidas, o tamanho do seu grupo e como organizar melhor a atividade para permitir uma participação ativa.

As atividades são todas baseadas em métodos de aprendizagem participativa em que os participantes são centrais no processo de aprendizagem: exploram, discutem e analisam questões relativas aos casos.

## ESTA METODOLOGIA PERMITE AOS PARTICIPANTES

- Desenvolver competências e capacidades-chave
- Formar as suas próprias opiniões, levantar questões e ter uma compreensão mais profunda das questões apresentadas
- Assumir o controlo da sua aprendizagem e moldar as discussões de acordo com os seus interesses, capacidades e preocupações
- Ter o espaço necessário para se envolverem emocionalmente e desenvolverem as suas próprias atitudes





ATIVIDADE

# PROTEGE A LIBERDADE

MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA



## CONCEITOS CHAVE

- ▮ Liberdade de expressão
- ▮ Liberdade de reunião e manifestação pacífica
- ▮ Defensores de direitos humanos e ativistas



## SOBRE ESTA ATIVIDADE

Os participantes irão conhecer os casos da Maratona de Cartas 2022 e identificar os direitos humanos em risco com base na Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH). Como parte da atividade, as participantes são encorajadas a participar nas petições e a agir em prol das pessoas em risco.



## TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos – pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**



## IDADE / GRUPO-ALVO

A partir de 12 anos.

Leia as histórias dos casos antes de realizar a atividade de forma a perceber se estas são apropriadas para o grupo de participantes.



## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- ▮ **Aprender** sobre a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional
- ▮ **Familiarizar-se** com as histórias individuais da Maratona de Cartas
- ▮ **Explorar** os direitos contidos na DUDH e como estes se articulam com as manifestações e protestos
- ▮ **Agir** pelos direitos humanos



## MATERIAIS

- Histórias dos casos da Maratona de Cartas no fim deste documento
- Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) versão simplificada
- Informação adicional sobre a liberdade de expressão, de reunião e de manifestação pacífica
- Computador ou telemóvel para assinar petições em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona)
- Vídeos dos casos [aqui](#)



## PREPARAÇÃO

- Imprima uma ficha dos casos e a versão simplificada da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) por cada grupo
- Leia a informação adicional sobre a liberdade de expressão, de reunião e de manifestação pacífica

Explore o curso gratuito e autogerido sobre a Maratona de Cartas na Academia Amnistia: [www.academia.amnistia.pt/login/index.php](http://www.academia.amnistia.pt/login/index.php)

Saiba mais sobre Liberdade de expressão:  
[www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao](http://www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao)





## 1. PROTESTOS E DIREITOS HUMANOS | 🕒 15 minutos

Faça um brainstorming com os participantes pedindo que digam o que é que a palavra “protesto” significa para eles.

- ▮ O que é que pensam quando ouvem a palavra “protesto”?
- ▮ O que é um protesto?
- ▮ Porque é que as pessoas protestam?
- ▮ Que associações positivas ou negativas podemos fazer com os protestos?

Pode usar a **informação adicional** para explicar o conceito de protestos pacíficos. Explique que os protestos estão relacionados com os direitos humanos de muitas formas. As pessoas têm o direito de expressar pacificamente os seus pontos de vista e de se juntarem com outras para promover e defender coletivamente as suas ideias comuns. No entanto, por vezes os governos abusam da sua autoridade, abafando as críticas e silenciando a oposição pacífica. Fazem-no através da criminalização dos protestos, punindo os discursos que criticam o governo e implementando medidas ilegais que violam outros direitos humanos.

Explique que, mais à frente no exercício, o grupo irá perceber como os direitos estão interligados e como a violação do direito ao protesto pode afetar outros direitos humanos.



## 2. CONHECER AS HISTÓRIAS | 🕒 30 minutos

Divida os participantes em pequenos grupos e dê a cada grupo um dos casos da Maratona de Cartas. Explique que com esta atividade vão conhecer as histórias de pessoas reais que vivem em diferentes países.

Peça aos grupos que leiam a história da pessoa. Podem discutir em conjunto as suas ideias, explorando os seguintes pontos:

- Façam uma lista do que consideram ser errado ou injusto no que aconteceu com esta pessoa, ou na forma como a pessoa está a ser tratada
- Preparem-se para apresentar a pessoa ao resto dos grupos

Depois de 10 minutos, entregue a cada grupo, uma cópia da versão simplificada da DUDH. Peça aos grupos que agora identifiquem que direitos podem ter sido violados no caso que estão a analisar. Dê cerca de 5 minutos para fazerem a ligação entre as injustiças que tinham identificado e os direitos contidos na DUDH.

De volta ao plenário, peça a cada grupo que:

- Apresente a história do caso que analisaram
- Enumere as injustiças que encontraram
- Partilhem o que concluíram em relação aos direitos humanos que foram violados







Reforce que os direitos humanos são interdependentes e indivisíveis e que a privação de um direito pode afetar o usufruto de outros direitos humanos. Nestes casos, a repressão do protesto, da expressão pacífica das opiniões, conduziu a outras violações dos direitos humanos (acesso a saúde, liberdade, liberdade de expressão, julgamento justo, direito a não sofrer tortura). Por esta razão é essencial proteger o direito ao protesto e ao fazê-lo proteger também outros direitos humanos.

Caso tenha acesso a um mapa mundo, peça aos participantes para assinalarem no mapa o país em que o caso ocorreu. No final, quando identificarem todos os casos e países, pergunte aos participantes o que sobressai quando se olha para o mapa e porque é que é importante que nos preocupemos com estes casos e a importância de agir sobre eles.

Reforce que as violações de direitos humanos podem ocorrer em qualquer parte do mundo e afetar-nos a todos. E que é importante aprender sobre os nossos direitos e defendê-los para nós e para as outras pessoas.



### 3. AGIR | 🕒 15 minutos

Explique que as pessoas cujas histórias conheceram fazem parte da Maratona de Cartas da Amnistia Internacional. Explique que a campanha procura mobilizar as pessoas a assinar petições para as autoridades oficiais que têm o poder de pôr fim a estes abusos dos direitos humanos e a enviar mensagens de solidariedade para as pessoas que querem ajudar e apoiar.



#### ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar as petições em [WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA](http://WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA)

#### ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Incentive as participantes a escrever mensagens de solidariedade para as pessoas que viram os seus direitos violados. Podem pensar no que gostariam de dizer às pessoas visadas nos casos e a imaginar como as pessoas vão receber as suas mensagens e como isso as fará sentir.

As mensagens de solidariedade podem ser enviadas através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
Rua dos Remolares, 7, 2º  
1200-370 Lisboa

Comprometemo-nos a fazê-las chegar às próprias pessoas ou às suas famílias.



## TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA

Para além da ação individual os participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar os casos da Maratona a outras pessoas na escola ou na comunidade.

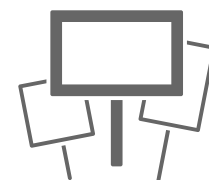
Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.

Pode consultar mais informações sobre isto no booklet geral, em **A maratona nas Escolas e Universidades.**



Marcha das Mulheres  
© Amnesty International Ukraine

# LIBERDADE DE EXPRESSÃO, DE REUNIÃO E DE MANIFESTAÇÃO PACÍFICA



Não existe um direito humano oficialmente reconhecido na lei internacional como “direito ao protesto”. Não vai encontrar a palavra “protesto” na Declaração Universal dos Direitos Humanos. Contudo, isso não significa que não está protegido pelos direitos humanos. O direito ao protesto está garantido por outros direitos humanos e liberdades, em particular o direito à reunião e manifestação pacífica e o direito à liberdade de expressão. Muitos protestos são assembleias ou reuniões (ajuntamentos de pessoas) para expressarem as suas opiniões. O direito à liberdade de reunião e manifestação pacífica protege a reunião intencional e temporária de pessoas num espaço privado ou público para um propósito específico. Tais reuniões incluem: manifestações políticas, marchas, greves, protestos, vigílias, comícios, encerramento de ruas, ações ruidosas (com panelas, por exemplo), celebrações culturais ou religiosas, protestos virtuais e digitais e muito mais.

O protesto pacífico é uma forma dinâmica e pública de exercer os nossos direitos humanos. Ao longo da história, os protestos permitiram que pessoas e grupos expressassem as suas divergências, opiniões e ideias, expusessem injustiças e abusos e exigissem responsabilidade àqueles que estão no poder, através da mobilização coletiva, criatividade e desafio. Mas os manifestantes podem ser considerados uma ameaça para as pessoas que estão no poder, especialmente quando as ideias ou opiniões expressas desafiam o status quo e a dinâmica do poder. Em vez de abordar as preocupações e promover o diálogo para encontrar soluções para injustiças, abusos e discriminação, os governos geralmente respondem estigmatizando e reprimindo os manifestantes pacíficos.

Nem todas as pessoas que participam em protestos enfrentam os mesmos obstáculos. Mulheres, pessoas LGBTI e pessoas não-conformes de género enfrentam desafios específicos à participação em protestos e, de maneira mais geral, no espaço cívico, pois os seus direitos são restringidos pelas sociedades que usam diferentes tipos de violência, marginalização, normas



sociais e às vezes até legislação para reprimi-los e manter um status quo dominado pelo patriarcado e pela heteronormatividade.

## CRIMINALIZAÇÃO DE MANIFESTANTES

Os protestos pacíficos geralmente incluem um elemento de perturbação, seja provocando a lentidão ou bloqueio no trânsito, fazendo barulho ou até mesmo invadindo espaços privados. Mesmo que os protestos pareçam ter uma forma desordenada, caótica ou perturbadora, estes devem ser autorizados se permanecerem pacíficos. No entanto, os defensores dos direitos humanos enfrentam um nível mais alto de ameaça no contexto de manifestações pacíficas, tanto como organizadores como enquanto participantes. As táticas usadas para policiar manifestações continuam a ser uma das principais ameaças ao exercício seguro e livre do direito de reunião pacífica, com muitos governos a usar força ilegal, intimidação e prisões arbitrárias contra os manifestantes.

Quando os manifestantes pacíficos são rotulados de criminosos e desordeiros, ou quando são acusados de crimes e processados, por exemplo, por danos morais, ou acusados de crimes muito graves, como terrorismo ou subversão, isto não silencia apenas as pessoas; também deslegitima grupos específicos de manifestantes e as suas causas. Este processo de estigmatização e criminalização dos manifestantes é uma tentativa de impedir que eles e outros participem nas ações ou simpatizem com os seus apelos. Prender, deter e processar manifestantes pacíficos também são táticas usadas pelos governos para “torná-los um exemplo” e, assim, silenciar críticas e incutir medo na população em geral para desencorajá-los a participar em novos protestos ou ações diretas.

## ATIVIDADE

ALEKSANDRA SKOCHILENKO

# LIBERDADE DE EXPRESSÃO

MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA



### CONCEITOS CHAVE

- ▮ Liberdade de expressão
- ▮ Direito a procurar, receber e transmitir informação
- ▮ Censura



### SOBRE ESTA ATIVIDADE

As participantes vão aprender sobre a oposição pacífica e o direito à liberdade de expressão, incluindo o direito de procurar, receber e transmitir informações, através da história da vida de Aleksandra Skochilenko, uma artista que foi detida pelas autoridades russas pela sua oposição pacífica à guerra da Rússia contra a Ucrânia. Como parte da atividade os participantes são incentivados a assinar uma petição a pedir a libertação imediata e incondicional de Aleksandra e demonstrar a sua solidariedade para com ela.



### TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos – pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**



### IDADE / GRUPO-ALVO

A partir de 12 anos.



### OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- ▮ **Compreender** o conceito de liberdade de expressão e relacioná-lo com as suas vidas;
- ▮ **Explorar** as consequências da violação do direito à liberdade de expressão;
- ▮ **Reconhecer** como outros direitos estão interrelacionados com o direito à liberdade de expressão;
- ▮ **Conhecer** a campanha Maratona de Cartas da Amnistia Internacional;
- ▮ **Escrever** cartas de apoio e solidariedade para a Aleksandra Skochilenko.





## MATERIAIS

- ▮ Imagens de ações
- ▮ A história completa da Aleksandra
- ▮ Informação adicional sobre a liberdade de expressão
- ▮ A história de Aleksandra no final deste documento
- ▮ Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) versão simplificada
- ▮ Vídeo da Aleksandra [aqui](#)



## PREPARAÇÃO

- ▮ Imprima as imagens de ações, a história completa de Aleksandra e a DUDH para cada participante ou grupo
- ▮ Leia a informação adicional sobre o direito à liberdade de expressão e a história da Aleksandra.



## É IMPORTANTE CONSIDERAR

- ▮ Algumas pessoas podem relacionar a liberdade de expressão com discurso de ódio e discriminação. Se tais reações surgirem durante a atividade, a informação adicional sobre a liberdade de expressão pode ajudá-la a explicar a diferença entre discurso que critica as autoridades, discurso que pode ser ofensivo e discurso de ódio.

Explore o curso gratuito e autogerido sobre a Maratona de Cartas na Academia Amnistia: [www.academia.amnistia.pt/login/index.php](http://www.academia.amnistia.pt/login/index.php)

Saiba mais sobre Liberdade de expressão:  
[www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao](http://www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao)



## 1. FORMAS CRIATIVAS DE EXPRESSAR OPOSIÇÃO | ⌚ 20 minutos

Em plenário, peça algumas respostas rápidas para as seguintes perguntas:

- Todas as pessoas têm direito à liberdade de expressão e opinião. O que é que isto quer dizer?
- Alguma vez usaste este direito de te expressares contra alguma coisa com a qual não concordas?
- Como é que o fizeste? Que iniciativas é que tomaste?

Pode tirar algumas notas no quadro, se for útil, como apoio visual à conversa. Depois de algumas respostas iniciais, divida os participantes em pequenos grupos. Entregue a cada grupo uma das imagens de ações (entregue apenas as imagens e não as legendas) e peça-lhes que discutam em grupo a imagem usando as seguintes perguntas:

- Esta imagem faz parte de um protesto ou de uma ação? Como?
- Qual será a mensagem que querem transmitir?
- Há alguma coisa que te chame a atenção na imagem?
- Do que é que gostas nesta ação?

Depois de uns minutos, peça aos grupos que apresentem as suas conclusões ao plenário.

Pode chamar a atenção para as semelhanças e diferenças das imagens e de como os protestos podem assumir diferentes formas. Algumas pessoas atuam sozinhas ou em pequenos grupos, outras juntam-se a movimentos de massas. Algumas ações são momentâneas, outras perduram no tempo. Algumas formas de ação podem ser ruidosas, enquanto outras são mais discretas e podem ser feitas até em casa.

Feche esta parte do exercício, perguntando às participantes se conhecem outras formas criativas e inspiradoras de protestos.



## 2. RESISTÊNCIA: A HISTÓRIA DE ALEKSANDRA | 🕒 25 minutos

Explique que vão conhecer a história de Aleksandra (ou Sasha, o seu diminutivo). Leia ou peça a alguma participante que leia alto o seguinte texto:

Aleksandra é uma artista e cantora de São Petersburgo, na Rússia, nascida em 1990. Ela é muito criativa e normalmente está ocupada com muitas atividades – trabalha num centro com crianças, renova apartamentos, filma e edita vídeos e cria vídeos de música para os seus amigos.

Preocupada com a invasão russa da Ucrânia, Aleksandra decidiu agir. No dia 31 de março de 2022, substituiu as etiquetas dos preços de vários produtos num supermercado local em São Petersburgo por papéis com informação e slogans contra a guerra.



Aleksandra Skochilenko  
© Aleksandra Skochilenko

Peça algumas respostas rápidas para as seguintes perguntas:

- O que sabemos sobre a Aleksandra?
- O que achas da forma como ela se opõe à guerra?
- Imagina que vives na Rússia e estás preocupado com a guerra da Rússia contra a Ucrânia e com a desinformação sobre a guerra. Consegues imaginar-te a opor-te ao conflito desta forma? Porque sim ou porque não?

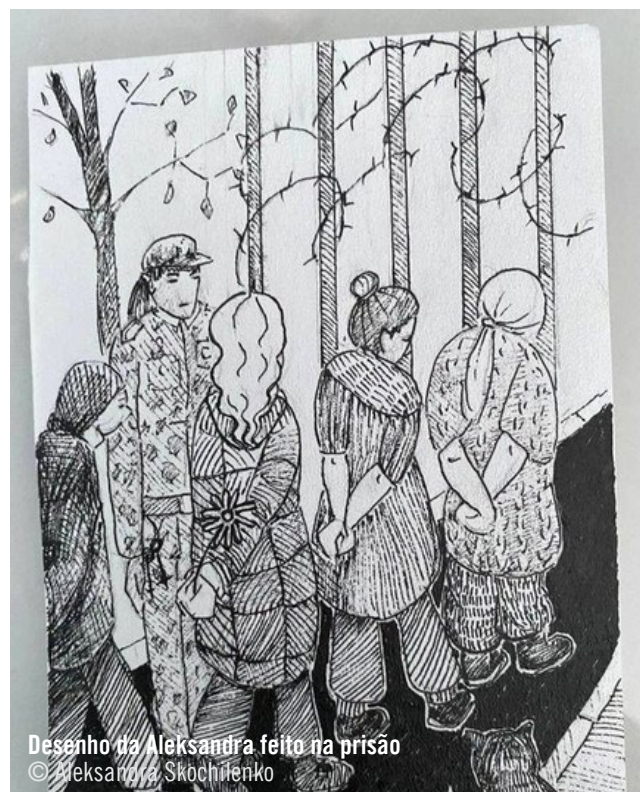
Divida os participantes em pares ou pequenos grupos e entregue uma cópia da história completa de Aleksandra, que desvenda o que aconteceu à Aleksandra. Dê-lhes cerca de 10 minutos para discutirem o caso, utilizando as perguntas do documento, para analisarem como a história de Aleksandra se relaciona com vários direitos humanos. Pode dar uma cópia da DUDH e da Informação adicional sobre o direito à liberdade de expressão, para apoiar nessa análise.

Reúna os grupos de volta em plenário. Se tiver algum tempo, pode pedir a alguns grupos que partilhem algumas das suas conclusões e discussões. Se tiver pouco tempo, peça para refletirem diretamente sobre as seguintes questões:

- O que é que te inspira na história da Aleksandra?
- O que achas que dá força e esperança a Aleksandra para continuar?
- Como é que tu podias fazer algo para a apoiar?



© Aleksandra Skochilenko



Desenho da Aleksandra feito na prisão  
© Aleksandra Skochilenko



### 3. AGIR | 🕒 15 minutos

#### EXPLIQUE A CAMPANHA

Explique a campanha Maratona de Cartas. Diga às participantes que a Amnistia Internacional está a pedir às pessoas de todo o mundo para exigirem justiça para a Aleksandra. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona)



O centro de detenção onde a Aleksandra Skochilenko está detida  
© Amnesty International

#### ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar a petição dirigida ao Procurador de São Petersburgo a pedir a libertação imediata e incondicional de Aleksandra disponível em

[WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA](http://WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA)

#### ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade a Aleksandra.

As mensagens podem incluir **textos, desenhos de gatos** (Aleksandra tem dois, chamados Lucy e Maude) **colagens ou outras formas de expressão**.

A Aleksandra fala Russo e Inglês. Aqui ficam alguns exemplos de mensagens que podem usar:



**Саша, держись!** - Sasha, stay strong!

**Мы думаем о тебе** - Our thoughts are with you

**Мы с тобой!** - We stand by you!



Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes *tags*:

**f** **Facebook:** [sasha.skochilenko](https://www.facebook.com/sasha.skochilenko) e [Amnistia Internacional Portugal](https://www.facebook.com/AmnistiaInternacionalPortugal)

**o** **Instagram:** [@skochilenko](https://www.instagram.com/skochilenko) e [@amnistiapt](https://www.instagram.com/AmnistiaPT)

Pode também enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) comprometemo-nos a fazê-las chegar à Aleksandra e à sua família e amigos.

## TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA

Para além da ação individual os participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar o caso de Aleksandra a outras pessoas na escola ou na comunidade.

Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.

Pode consultar mais informações sobre isto no booklet geral, em [A maratona nas Escolas e Universidades](#).



Sonia Subbotina, companheira da Aleksandra  
© Amnesty International

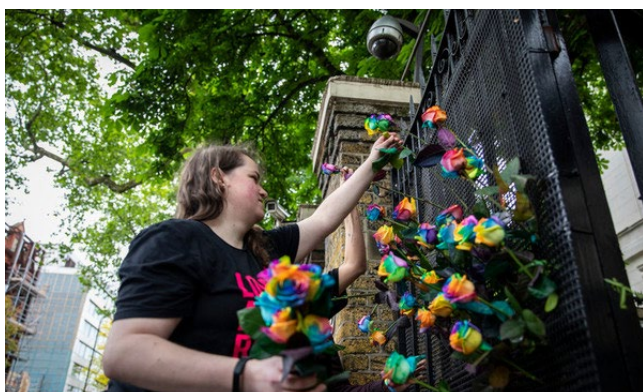


Desenho da Aleksandra  
feito na prisão  
© Aleksandra Skochilenko

## IMAGENS DE AÇÃO



Ativistas na Suíça organizaram várias flashmobs em 2016 nas principais estações de comboio do país. Alguns usaram cobertores de emergência, usados no resgate de pessoas no mar, e circularam pela estação enquanto outras ativistas distribuíam folhetos apelando a uma maior proteção das pessoas refugiadas.

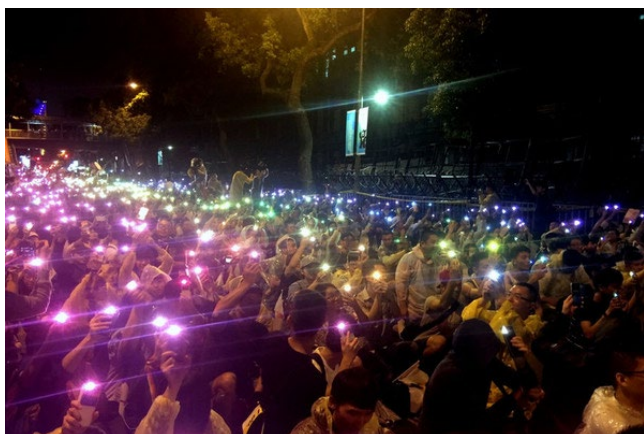


Ativistas usam flores com as cores do arco-íris para protestar contra a violência contra pessoas LGBTI. Durante este protesto em 2019, foi também entregue uma petição com 65,000 assinaturas na Embaixada Russa em Londres, pedindo ao presidente Putin que investigasse os ataques e raptos de pessoas LGBTI Na Chechénia.



Uma pessoa manifesta-se pela liberdade de expressão, igualdade e justiça social segurando um cartaz em branco em Los Angeles, em 2020. Em todo o mundo as pessoas usam cartazes brancos em sinal de protesto, por variadas razões e causas. Este gesto pode simbolizar o facto de se ser silenciado ou submetido à censura, ou como forma criativa de protestar usando uma mensagem codificada ou invisível, por exemplo.





Taiwan estava prestes a legalizar o casamento entre pessoas do mesmo sexo. Ativistas de Taiwan reuniram-se em frente ao Yuan Legislativo (assembleia legislativa), para mostrar o seu apoio à legalização do casamento entre pessoas do mesmo sexo o mais rápido possível. Organizações LGBTI locais forneceram cartões plásticos com as cores do arco-íris e pediram aos participantes que usassem as lanternas de seus telemóveis para criar raios de cores para iluminar Taiwan.



A arte é uma ferramenta poderosa para a mudança social. Os artistas usam a sua criatividade e talento para pedir justiça e o fim dos abusos dos direitos humanos em todo o mundo. Este mural, feito por Vilhs, em parceria com a Amnistia Internacional Portugal, retrata Marielle Franco, uma ativista brasileira que trabalhou incansavelmente para promover e defender os direitos das mulheres negras, direitos LGBTI e jovens. Marielle foi assassinada em 14 de março de 2018 e até hoje não se sabe quem foram os responsáveis pelo crime. O mural pode ser visto no Panorâmico de Monsanto, em Lisboa.



Uma mulher no Togo participa na Maratona de Cartas de 2021 assinando uma petição que pede ao governo da Bielorrússia que liberte Mikita Zalatarou. Quando era adolescente, Mikita foi torturado e condenado a cinco anos num centro de detenção juvenil, apesar da falta de provas, por supostamente participar num protesto. Milhares de pessoas em todo o mundo agiram por ele em 2021.





Uma família junta-se ao almoço e fala sobre o caso de Aleksandra. Os momentos informais de conversa e convívio constituem também formas de divulgar, sensibilizar e levar as pessoas a agir em defesa dos direitos humanos.



Na Escola Secundária Rainha Santa Isabel em Estremoz, alunos, professores e funcionários tricotaram um cachecol gigante, capaz de abarcar a vedação da escola, numa mensagem simbólica de que a escola “abraça” os direitos humanos.

## A HISTÓRIA COMPLETA DE ALEKSANDRA

Na manhã de 11 de abril de 2022, a polícia foi à casa de Aleksandra, fez várias buscas e prendeu Aleksandra por “disseminação pública de informação reconhecidamente falsa sobre o uso das Forças Armadas da Federação Russa”. Este foi um novo artigo do código penal introduzido rapidamente pelas autoridades russas em março de 2022 para tentar impedir o povo russo de criticar a invasão da Ucrânia. Dezenas de pessoas foram detidas ao abrigo deste novo delito.

Aleksandra é acusada de trocar as etiquetas de preços num supermercado de São Petersburgo por slogans contra a guerra, algo que não constitui um crime reconhecido internacionalmente. Segundo a acusação, a ação da Aleksandra num supermercado no dia 31 de março foi um ato de “hostilidade política” que “disseminou informações falsas” sobre o uso das forças armadas da Rússia. Após a sua prisão, ela foi interrogada até às 3h da manhã seguinte. Desde então, está detida em condições terríveis.

Aleksandra Skochilenko tem doença celíaca grave (intolerância genética ao glúten). Se consumir glúten corre o risco dos seus órgãos entrarem em falência ou desenvolver doenças oncológicas e autoimunes. Aleksandra foi forçada a passar fome a maior parte do tempo porque o centro de detenção não lhe dá a comida sem glúten de que precisa. Isso coloca a sua saúde e bem-estar em risco. Também foi assediada, ameaçada e intimidada por funcionários do centro de detenção e pelas suas companheiras de cela. Se for condenada, Aleksandra pode enfrentar até 10 anos de prisão.

A Amnistia Internacional declarou Aleksandra uma prisioneira de consciência. Um prisioneiro de consciência é alguém que não recorreu ou incitou ao uso de violência ou ódio e está detido apenas por causa de quem é (com base na sua orientação sexual, etnia, origem nacional ou social, idioma, nascimento, cor, sexo ou estatuto económico) ou no que acredita (incluindo crenças religiosas, políticas ou outras).

Conhecendo a história de Aleksandra, considera os seguintes direitos humanos e discute em grupo como eles estão relacionados com a sua situação e como podem ter sido violados:



**O direito à liberdade de opinião e expressão, incluindo a liberdade de procurar, receber e divulgar informações**



**Detenção arbitrária e direito à liberdade e segurança pessoal**



**O direito de estar livre de tortura e outros maus-tratos ou punições**



**O direito à saúde**



**O direito de ser tratado com humanidade e com respeito pela dignidade inerente à pessoa humana enquanto estiver detida**



# INFORMAÇÃO ADICIONAL SOBRE O DIREITO À LIBERDADE DE EXPRESSÃO

## ARTIGO 19, DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

Todo o indivíduo tem direito à liberdade de opinião e de expressão, o que implica o direito de não ser inquietado pelas suas opiniões e o de procurar, receber e difundir, sem consideração de fronteiras, informações e ideias por qualquer meio de expressão.



O Artigo 19 da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) protege o direito à liberdade de expressão. A liberdade de expressão garante o teu direito a ter opiniões e a expressá-las livremente, sem interferência do governo. Isto inclui o direito de expressar opiniões através de protestos públicos ou de materiais escritos, divulgação nos media, internet ou através de obras de arte. Este direito é visto como muito importante em qualquer sociedade. Precisamos de um fluxo livre de ideias para garantir que opiniões diferentes sejam levadas em consideração e que ideias diferentes sejam veiculadas. O direito à liberdade de expressão aumenta a transparência e a responsabilização. O nosso direito de procurar, receber e partilhar informações e ideias, sem medo ou interferência ilegal, é crucial para a nossa educação e desenvolvimento como indivíduos, para ajudar as nossas comunidades, aceder à justiça e desfrutar de todos os nossos outros direitos.

No entanto, as condições necessárias para o debate – como o envolvimento cívico e participação política, transparência e acesso a informações fidedignas – estão cada vez mais fragilizadas. Nem todas as pessoas estão seguras ao expressar a sua opinião, especialmente quando se trata da situação política do seu país. As ameaças à liberdade de expressão são maiores quando as ideias ou opiniões expressas desafiam o status quo e a posição das pessoas que estão no poder. Em todo o mundo há um número crescente de leis e outras medidas repressivas destinadas a restringir os direitos à liberdade de expressão, reunião pacífica e associação. Quem levanta a voz ou critica

as autoridades corre o risco de ser silenciado, assediado e criminalizado pelo uso indevido das leis criminais, civis e administrativas. As autoridades desencorajam o protesto com a ameaça de violência, detenção arbitrária e múltiplas violações do direito a um julgamento justo. Governos em todo o mundo frequentemente prendem pessoas – ou pior – por se manifestarem, mesmo que a Constituição de quase todos os países se refira ao valor da “liberdade de expressão”.

## RESTRIÇÕES AO DIREITO DA LIBERDADE DE EXPRESSÃO

Embora o direito internacional proteja a liberdade de expressão, este não é um direito absoluto e há casos em que a expressão pode ser legitimamente restringida para a proteção dos direitos dos outros – como quando a expressão viola os direitos dos outros, ou defende o ódio e incita à discriminação ou violência. A defesa do ódio, também comumente conhecido como discurso de ódio, ameaça os direitos de outras pessoas, particularmente o seu direito à igualdade e à não discriminação, por isso é legítimo que os Estados imponham restrições a protestos que possam espalhar esse ódio. Para que essas restrições sejam legítimas, a defesa do ódio tem que ser mais do que apenas a expressão de ideias ou opiniões odiosas contra pessoas de um determinado grupo. Para ser considerada como defesa do ódio, a expressão exige uma demonstração clara da intenção de incitar outros a discriminar, ser hostil ou cometer violência contra o grupo ou pessoas em questão.

No entanto, muitos governos abusam da sua autoridade para reprimir críticas e silenciar dissidências pacíficas, aprovando leis que criminalizam e restringem o direito à liberdade de expressão. Discurso crítico, dissidência e protesto são frequentemente censurados, punidos ou impedidos, tanto online quanto offline. Geralmente isto é feito em nome do contraterrorismo, da ordem pública, da segurança nacional ou da religião. Mas o respeito pelos direitos humanos faz parte da segurança nacional e da ordem pública, e o direito à liberdade de expressão é protegido pelo direito internacional dos direitos humanos.

# ATIVIDADE

## CHOW HANG-TUNG

### PROTEGER A MEMÓRIA



MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA



## CONCEITOS CHAVE

- ▮ Liberdade de reunião e de manifestação
- ▮ Liberdade de expressão
- ▮ Censura
- ▮ Memória
- ▮ Defensores de direitos humanos



## SOBRE ESTA ATIVIDADE

Através da pesquisa sobre uma fotografia icónica os participantes irão conhecer a história do Massacre da Praça de Tiananmen, na China, de 1989 e refletir sobre a importância de proteger a memória. No seguimento desta primeira parte é apresentado o caso de Chow Hang-tung, presa injustamente por organizar uma vigília pacífica em memória do massacre. No final o grupo é convidado a agir para a libertação de Chow Hang-tung e a mostrar-lhe solidariedade através de mensagens e cartas.



## TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos – pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**



## IDADE / GRUPO-ALVO

A partir de 12 anos.



## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- ▮ **Compreender** a importância da memória através da pesquisa sobre o Massacre da Praça de Tiananmen
- ▮ **Conhecer** o direito à liberdade de expressão, de reunião e de manifestação
- ▮ **Agir** para proteger defensores de direitos humanos
- ▮ **Reconhecer** o poder da empatia e da solidariedade junto de quem viu os seus direitos violados
- ▮ **Aprender** sobre a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional
- ▮ **Assinar** petições e escrever mensagens de solidariedade a Chow Hang-tung





## MATERIAIS

- Foto Tank Man, Jeff Widener, 1989
- Informação sobre o Massacre da Praça de Tiananmen, 1989
- Informação adicional sobre a liberdade de reunião e manifestação
- A história de Chow Hang-tung no final deste documento
- Telemóveis ou computadores para a pesquisa
- Papel, canetas e materiais criativos



## PREPARAÇÃO

- Imprima ou prepare a Foto Tank Man para ser projetada
- Imprima a história de Chow Hang-tung para cada grupo
- Leia a informação adicional sobre a liberdade de reunião e manifestação

Explore o curso gratuito e autogerido sobre a Maratona de Cartas na Academia Amnistia: [www.academia.amnistia.pt/login/index.php](http://www.academia.amnistia.pt/login/index.php)

Saiba mais sobre Liberdade de expressão:  
[www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao](http://www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao)



## 1. A INVESTIGAÇÃO | 🕒 25 minutos

Divida os participantes em pequenos grupos, dando a cada grupo a possibilidade de pesquisar online através de telemóveis ou computadores. Projete a foto Tank Man, 1989 e convide a pesquisar qual é a história por trás desta imagem. Sugira aos grupos perceber, pelo menos:

- Quando e onde a imagem foi tirada
- Qual foi o contexto histórico e político no qual a imagem se insere
- Outras informações que o grupo achar relevante

De volta ao plenário peça aos grupos para apresentar os resultados da sua pesquisa que irão introduzir o Massacre da Praça de Tiananmen, na China, de 1989. Se necessário recorra a informação disponibilizada sobre o Massacre da Praça de Tiananmen para contextualizar os acontecimentos.

Discuta com o grupo as seguintes questões:

- Já conheciam a fotografia? De onde?
- Os factos do Massacre da Praça de Tiananmen, na China, de 1989 são-vos familiares?
- Porque é relevante falar de acontecimentos que aconteceram há mais de 30 anos numa outra parte do mundo?
- Qual é a nossa responsabilidade para proteger a memória de acontecimentos históricos?
- Como se pode proteger a memória?

## 2. A HISTÓRIA DE CHOW HANG-TUNG | 🕒 15 minutos

Distribua a história de Chow Hang-tung pelos grupos e peça para lerem e discutirem o caso, dando destaque às formas como Chow quis proteger a memória através do seu direito de reunião e manifestação e às emoções que o caso provoca em quem o lê.

Em plenário discuta com o grupo as seguintes questões:

- O que acham da história de Chow?
- O que vos preocupa mais neste caso?
- O que precisa de acontecer para que seja feita justiça?
- O que podemos fazer para ajudar defensores de direitos humanos como Chow?



© Alex Chan Tsz Yuk



### 3. AGIR | 🕒 15 minutos

Apresente a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional. Explique que a Amnistia Internacional está a convidar pessoas para exigir justiça para Chow. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona)

Mostre o vídeo do caso de Chow Hang-tung [AQUI](#)



#### ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar a petição dirigida ao Secretário da Justiça em Hong Kong disponível em [WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA](http://WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA)

#### ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade a Chow.

As mensagens podem incluir **textos, desenhos, colagens ou outras formas de expressão**. Chow Hang-tung gosta muito de gatos, alpacas e dinossauros. Pode incluir estes animais, impressos ou desenhados nas mensagens.



**MARATONA  
DE CARTAS**

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e enviá-las através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio para:



**Amnistia Internacional Portugal**  
**Rua dos Remolares, 7, 2º**  
**1200-370 Lisboa**

Comprometemo-nos a fazê-las chegar à Chow e à sua família e amigos.

## **TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA**

Para além da ação individual os participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar o caso de Chow a outras pessoas na escola ou na comunidade.

Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.

Pode consultar mais informações sobre isto no booklet geral, em **A maratona nas Escolas e Universidades.**

## FOTO TANK MAN

### JEFF WIDENER, 1989



Foto Tank Man, 1989  
Jeff Widener

Existem cinco versões diferentes desta foto, tiradas por Jeff Widener, Stuart Franklin, Charlie Cole, Arthur Tsang Hin Wah e Terril Jones. Poderá ser interessante pesquisar também as histórias por trás das fotos em si.

Na atividade poderá projetar esta página ou procurar online por 'Tank Man'.



## INFORMAÇÃO SOBRE O MASSACRE DA PRAÇA DE TIANANMEN, 1989

Em Abril de 1989, pessoas de toda a China reuniram-se na Praça Tiananmen em Pequim para lamentar a morte do líder liberal do Partido Comunista Hu Yaobang e partilhar as suas frustrações sobre o ritmo lento das reformas políticas e económicas prometidas. O encontro transformou-se em protestos pacíficos que se espalharam pelas províncias da China onde os manifestantes, principalmente estudantes, começaram a apelar ao fim da corrupção e melhores condições políticas e económicas para o país.

No dia 13 de Maio, centenas de estudantes manifestantes na Praça Tiananmen entraram em greve de fome para acelerar as conversações com os líderes do Partido Comunista. Estima-se que um milhão de pessoas se juntou aos protestos em Pequim para expressar o seu apoio aos estudantes em greve de fome e para exigir reformas. Os líderes do partido visitaram os protestos estudantis no dia 19 de Maio. Os manifestantes terminaram a sua greve de fome nessa noite. No entanto, no dia seguinte, a lei marcial foi declarada em Pequim para “deter firmemente a agitação”.

Nas semanas que se seguiram à declaração da lei marcial, centenas de milhares de pessoas protestaram mais uma vez nas ruas de Pequim, com manifestações semelhantes a terem lugar em cidades de toda a China.

Durante a noite de 3 para 4 de Junho, o governo enviou dezenas de milhares de tropas armadas e centenas de veículos militares blindados para o centro da cidade para fazer cumprir a lei marcial e desimpedir à força as ruas dos manifestantes. O governo queria “restaurar a ordem” na capital. Ao aproximarem-se das manifestações, as tropas abriram fogo sobre multidões de manifestantes. Não deram qualquer aviso antes de começarem a disparar. Enquanto as tropas continuavam a disparar contra as multidões, as pessoas que tentavam fugir eram alvejadas pelas costas. Outras foram esmagadas por veículos militares. Ninguém sabe o número de mortos de Tiananmen naquela noite.

Os protestos de Tiananmen foram imortalizados nos meios de comunicação ocidentais a 5 de Junho de 1989 através da imagem de um homem solitário com uma camisa branca carregado de sacos de compras, enfrentando uma imponente coluna de tanques militares enviados pelo governo para dispersar os manifestantes. O homem é conhecido simplesmente como Tank Man (o homem do tanque). A sua identidade nunca foi confirmada. O homem do tanque não queria deixar passar os veículos militares. Ele conseguiu. Eventualmente, foi afastado do perigo por outras pessoas nas ruas. A imagem do homem desarmado contra o tanque veio rapidamente simbolizar a luta dos manifestantes de Tiananmen - o protesto pacífico encontrou o poder militar.

Imediatamente após a repressão militar, as autoridades chinesas começaram a perseguir quem esteve envolvido nas manifestações. Milhares de pessoas foram detidas, torturadas, encarceradas ou executadas após julgamentos injustos acusadas de crimes “contrarrevolucionários”.

As autoridades chinesas nunca revelaram o número total de pessoas detidas, julgadas ou executadas em toda a China desde a repressão de Junho de 1989. O Massacre da Praça Tiananmen continua a ser um tema tabu oficial na China. Tentativas de discutir, comemorar e exigir justiça pelo que aconteceu foram forçosamente refreadas, sem que nenhuma discussão pública fosse permitida.

Texto adaptado e traduzido de [www.amnesty.org.uk/china-1989-tiananmen-square-protests-demonstration-massacre](http://www.amnesty.org.uk/china-1989-tiananmen-square-protests-demonstration-massacre)

Se tiver interesse na história da fotografia em si pode assistir ao vídeo [Tank Man | Story Of Historic Tiananmen Square Photograph In China 1989](#), produzido pela Amnistia Internacional (em inglês).



## INFORMAÇÃO ADICIONAL SOBRE A LIBERDADE DE REUNIÃO E MANIFESTAÇÃO

O protesto pacífico é uma forma dinâmica e pública de exercer os nossos direitos humanos. Ao longo da história, os protestos têm permitido a indivíduos e grupos expressar dissidências, opiniões e ideias, expor injustiças e abusos e exigir responsabilidade por parte de quem detém o poder. Os protestos pacíficos cobrem um vasto espectro de atividades, desde a escrita de cartas e a organização de petições, a piquetes, comícios, marchas e greves. Incluem manifestações em massa, coloridas e barulhentas e vigílias silenciosas, sit-ins, flash mobs e acrobacias mediáticas. Incluem também tempestades no Twitter e organização online para partilhar slogans e mensagens semelhantes, bem como greves de fome e arte de rua. Podem ser individuais ou coletivas, e podem ter lugar online ou offline. Todas estas e outras formas de protesto são protegidas pelos direitos à liberdade de expressão e reunião e manifestação pacífica, e por vezes também outros direitos humanos.

De acordo com o direito à liberdade de expressão, de reunião e de manifestação pacífica, as autoridades nunca devem proibir um protesto baseado naquilo sobre o qual as pessoas protestam. O direito à liberdade de expressão aplica-se a todo o tipo de ideias e protege a capacidade das pessoas de protestar mesmo que a sua mensagem possa ser considerada ofensiva, chocante ou perturbadora. Qualquer restrição a estes direitos humanos deve ser legal, proporcional e necessária.

Muitos governos abusam da sua autoridade para abafar as críticas e silenciar a dissidência pacífica, aprovando leis que criminalizam a liberdade de expressão. Discurso crítico, dissidência e protesto são rotineiramente censurados, punidos ou de outra forma obstruídos, tanto online como offline. Isto é frequentemente feito em nome do contraterrorismo, da ordem pública, da segurança nacional ou da religião. Mas o respeito pelos direitos humanos faz parte da segurança nacional e da ordem pública, e o direito à liberdade de expressão é protegido pelo direito internacional dos direitos humanos.





ATIVIDADE

LUIS MANUEL ALCÁNTARA

LIBERDADE DE  
EXPRESSÃO

MARATONA  
DE CARTAS

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA



## CONCEITOS CHAVE

- ▮ Liberdade de expressão
- ▮ Detenção arbitrária
- ▮ Protestos
- ▮ Artistas
- ▮ Prisioneiros de consciência



## SOBRE ESTA ATIVIDADE

Os participantes irão refletir acerca da liberdade de expressão através dum exercício experiencial que lhes permitirá perceber a indignação de não ser ouvidos. As atividades apresentadas nestas páginas remetem para o caso real de Luis Manuel Otero Alcántara, um artista e prisioneiro de consciência de Cuba. Na atividade os participantes são convidados a assinar a petição para a libertação imediata e incondicional de Luís Manuel e a escrever mensagens de solidariedade.



## TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos – pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**



## IDADE / GRUPO-ALVO

A partir de 12 anos.



## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- ▮ **Compreender** o conceito de liberdade de expressão e relacioná-lo com as suas vidas;
- ▮ **Explorar** a criatividade, a arte e a música como meios de expressão para agir para os direitos humanos através do caso de Luis Manuel, em Cuba;
- ▮ **Reconhecer** o poder da empatia e da solidariedade junto de quem viu o seu direito à liberdade de expressão violado
- ▮ **Aprender** sobre a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional
- ▮ **Assinar** petições e **escrever** mensagens de solidariedade a Luis Manuel



## MATERIAIS

- Instruções para o exercício experiencial
- Informação sobre a liberdade de expressão
- A história de Luis Manuel no final deste documento
- Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) versão simplificada
- Papel, canetas e materiais criativos



## PREPARAÇÃO

- Imprima as instruções e as cópias da versão simplificada da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) para cada grupo
- Corte as instruções para o exercício experiencial
- Leia a informação sobre a Liberdade de expressão e a história de Luis Manuel

Explore o curso gratuito e autogerido sobre a Maratona de Cartas na Academia Amnistia: [www.academia.amnistia.pt/login/index.php](http://www.academia.amnistia.pt/login/index.php)

Saiba mais sobre Liberdade de expressão:  
[www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao](http://www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao)



## 1. SER MANDADO CALAR | 🕒 20 minutos

Divida os participantes em pequenos grupos de 4 pessoas. Em cada grupo uma pessoa irá representar as autoridades, uma pessoa será uma artista e as duas restantes serão o público. Se o grupo não for divisível por 4 forme os pequenos grupos de maneira que haja sempre um representante das autoridades, um artista e pelo menos um membro do público.

Distribua as instruções para o exercício experiencial por cada personagem e disponibilize 5 minutos para ler as instruções e para se preparar.

Comece a atividade dando a palavra às autoridades e, de seguida, aos artistas.

No final das representações em pequeno grupo volte ao plenário e explorem as seguintes questões:

- ❑ Para o público: **O que aconteceu? Como interpretam a situação?**
- ❑ Para quem representou as autoridades e as artistas: **Como foi desempenhar o vosso papel? O que sentiram?**
- ❑ Para toda a gente: **O que é que este pequeno exercício explorou?**

Leia em voz alta o seguinte artigo da DUDH:

### ARTIGO 19, DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

Todo o indivíduo tem direito à liberdade de opinião e de expressão, o que implica o direito de não ser inquietado pelas suas opiniões e o de procurar, receber e difundir, sem consideração de fronteiras, informações e ideias por qualquer meio de expressão.





Pode adicionar informação relevante acerca da liberdade de expressão para fortalecer a compreensão deste direito.

Partilhe que, como muito provavelmente o grupo saberá, em várias partes do mundo as autoridades não respeitam o direito à liberdade de expressão, intimidando, criminalizando e prendendo quem se quer exprimir.



Ruas de Havana, Cuba  
© Unsplash

## 2. A CHAMA DA LIBERDADE: O CASO DE LUIS MANUEL | 🕒 25 minutos

Apresente o caso de Luis Manuel através da história ‘A chama da liberdade’. Convide as participantes a fechar os olhos e leia este texto em voz alta:

Imagina um lugar quente, com paisagens esplêndidas, praias tropicais e palmeiras a dançar ao vento. Este país tem uma longa história, uma cultura rica e ruas cheias de música, arte, casas coloridas e comida deliciosa. Acolhem visitantes de todo o mundo que chegam para explorar as suas belezas. Todavia, quem lá vive não pode aproveitar todas estas riquezas.

Neste país vive um jovem e talentoso artista. Vamos chamá-lo a Chama da Liberdade, porque brilha como um fogo. É corajoso, forte e não desiste facilmente. Um dia ele e os seus amigos decidiram criar um movimento artístico chamado ‘San Isidro’ para iluminar as trevas no seu país, para exprimir as suas opiniões e exigir melhores condições de vida através da arte, da música, de performance e de manifestações pacíficas.

Outras pessoas, mais “chamas”, começaram a juntar-se ao movimento e a brilhar juntas. Isto chamou a atenção também de outras pessoas que, com medo de perder o seu poder, quiseram apagar esta chama. Disseram-lhes “Não vão poder continuar a fazer isto, a cantar as vossas canções e a fazer a vossa arte, ao menos que nos peçam autorização. Vai haver consequências se continuarem assim”.

Mas estas chamas não poderiam ser apagadas facilmente. Em resposta, foram para as ruas, para espalhar ainda mais o seu brilho. As pessoas no poder zangaram-se ainda mais e procuraram a Chama da Liberdade, prenderam-no junto com muitas outras pessoas. Foi sentenciado injustamente a cinco anos de prisão. Hoje é um prisioneiro de consciência, preso por usar a arte para se exprimir de forma livre e para mostrar mensagens pacíficas em defesa dos seus direitos. Os seus amigos e a família estão preocupados, tal como muitas outras pessoas no mundo. Na prisão adoeceu e está a sofrer. A Chama da Liberdade está a resistir, mas precisa que ainda mais pessoas o ajudem a voltar a ser livre. O seu nome é Manuel Otero Alcántara e todas nós podemos ajudá-lo a voltar à liberdade.



O título desta história é uma referência à Amnistia Internacional e à campanha do artista Erik Revelo “La Llama Eterna” em solidariedade com os artistas independentes em Cuba. Para mais informações (em espanhol): [tinyurl.com/ynwyk9kh](https://tinyurl.com/ynwyk9kh)

Distribua a história de Luis Manuel. Deixe alguns minutos para que as participantes possam lê-la. Peça reações iniciais e explore, em conjunto, estas questões:

- O que acham da história de Luis Manuel?
- Acham que o que aconteceu a Luis Manuel é legal?
- O que acham que quer dizer ser prisioneiro de consciência?
- O que vos preocupa mais neste caso?
- O que precisa de acontecer para que seja feita justiça?
- O que podemos fazer para ajudar prisioneiros de consciência como Luis Manuel?

## PRISIONEIRO DE CONSCIÊNCIA

Uma pessoa presa por causa das suas convicções políticas, religiosas ou ideológicas que não usou ou incitou à violência.



Feche a atividade explicando que a situação de Luis Manuel é inaceitável e ilegal à luz dos direitos humanos para os quais o Estado de Cuba tem obrigações. O Luis Manuel não deveria ter sido detido e preso para exercer pacificamente a sua liberdade de expressão. Ainda por cima o seu julgamento aconteceu a portas fechadas, está preso numa prisão de máxima segurança, não lhe é permitido receber visitas ou chamadas telefónicas da sua família e dos seus amigos e não recebe cuidados médicos adequados para a sua condição de saúde.

Mencione que:

- É fundamental que as pessoas possam exercer o seu direito à liberdade de expressão sem correr riscos de serem detidas e presas;
- A solidariedade é essencial para que os governos garantam os direitos de pessoas como Luis Manuel.



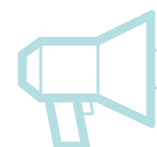
### 3. AGIR | 🕒 15 minutos

Apresente a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional. Explique que a Amnistia Internacional está a convidar pessoas para exigir justiça para Luis Manuel. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona)

Mostre o vídeo do caso de Luis Manuel [AQUI](#)



A música tem um papel central na cultura cubana. Procure na internet estas canções que se tornaram emblemáticas nas manifestações em Cuba em 2021:



**CUANDO SALÍ DE CUBA**  
**PATRIA Y VIDA**



Ruas de Havana, Cuba  
© Unsplash

#### ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar a petição dirigida ao Presidente cubano Díaz-Canel disponível em [WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA](http://WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA)

## ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade a Luis Manuel.

As mensagens podem incluir **textos, desenhos, colagens ou outras formas de expressão**. Podem incluir também frases em espanhol, tal como:



**Luis Manuel, ¡estamos contigo!**  
**En solidaridad**

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes tags:



**Twitter:** [@LMOAlcantara](https://twitter.com/LMOAlcantara) e [@amnistiapt](https://twitter.com/amnistiapt)



**Facebook:** [Luis Manuel Otero Alcantara](https://www.facebook.com/LuisManuelOteroAlcantara) e [Amnistia Internacional Portugal](https://www.facebook.com/AmnistiaInternacionalPortugal)



**Instagram:** [@luismanuel.oteroalcantara](https://www.instagram.com/luismanuel.oteroalcantara) e [@amnistiapt](https://www.instagram.com/amnistiapt)

Podem também enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
**Rua dos Remolares, 7, 2º**  
**1200-370 Lisboa**

Comprometemo-nos a fazê-las chegar ao Luis Manuel e à sua família e amigos.

## TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA

Para além da ação individual os participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar o caso de Luis Manuel a outras pessoas na escola ou na comunidade.

Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.

Pode consultar mais informações sobre isto no booklet geral, em **A maratona nas Escolas e Universidades.**





# INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO EXPERIENCIAL

RECORTAR E DISTRIBUIR UMA A CADA UM DOS MEMBROS DOS PEQUENOS GRUPOS DE 4 PESSOAS.



## REPRESENTANTE DAS AUTORIDADES

És um alto representante do governo do teu país, um embaixador, um ministro ou o presidente! És popular e tens muitos apoios, tens muitas opiniões que queres partilhar. Podes expressá-las livremente e és sempre ouvido.

Pensa em qual é o teu sonho para a sociedade do futuro e em como apresentá-lo ao público.

No início da atividade vais ser o primeiro a apresentar a tua visão. Apresenta-te de forma que toda a gente saiba quem tu és. Tens um minuto para a tua apresentação, podes exprimir-te como quiseres, diverte-te!

A seguir à tua apresentação será a vez do artista, que terá algumas palavras proibidas. O teu papel nesta fase será de controlar que estas palavras não sejam ditas, nem expressas de nenhuma forma. Podes também interromper a apresentação do artista quando achares melhor.

As palavras proibidas para o artista são: futuro, liberdade, pessoas, amanhã, eu, visão, amor, todos e derivados, sociedade, direitos, arte, palavra, alegria, nós, dignidade, igualdade, amizade, amarelo, justiça, hoje.



## ARTISTA

És um artista conhecido. És criativo e tens muita imaginação, talentos artísticos e um forte sentido de justiça. Tens opiniões fortes acerca do mundo que te rodeia e tentas exprimi-las de forma criativa, mas nem sempre és ouvido. Pensa em qual é o teu sonho para a sociedade do futuro e em como apresentá-lo ao público. Vais ser a segunda pessoa a apresentar.

Na tua apresentação não podes incluir de nenhuma forma as seguintes palavras: futuro, liberdade, pessoas, amanhã, eu, visão, amor, todos e derivados, sociedade, direitos, arte, palavra, alegria, nós, dignidade, igualdade, amizade, amarelo, justiça, hoje.

Boa sorte!



✂

---

## PÚBLICO

És especialista em observar e analisar as pessoas e os seus comportamentos.

Vais ouvir duas pessoas a partilhar o seu sonho para a sociedade do futuro. A primeira pessoa é um representante das autoridades, a segunda é um artista.

Durante o exercício vais observar e analisar as apresentações de ambos. Presta especial atenção à forma como cada um expressa as suas ideias e como estas são recebidas.

Poderá ser útil tirar notas para partilhar no final.

✂

---

## PÚBLICO

És especialista em observar e analisar as pessoas e os seus comportamentos.

Vais ouvir duas pessoas a partilhar o seu sonho para a sociedade do futuro. A primeira pessoa é um representante das autoridades, a segunda é um artista.

Durante o exercício vais observar e analisar as apresentações de ambos. Presta especial atenção à forma como cada um expressa as suas ideias e como estas são recebidas.

Poderá ser útil tirar notas para partilhar no final.

✂

---

# O DIREITO À LIBERDADE DE EXPRESSÃO

## ARTIGO 19, DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

Todo o indivíduo tem direito à liberdade de opinião e de expressão, o que implica o direito de não ser inquietado pelas suas opiniões e o de procurar, receber e difundir, sem consideração de fronteiras, informações e ideias por qualquer meio de expressão.



O artigo 19 da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) protege o direito à liberdade de expressão. A liberdade de expressão garante o teu direito de ter as tuas próprias opiniões e de as expressar livremente, sem interferência governamental. Isto inclui o direito de expressar opiniões através de protestos públicos ou através de material escrito, uso dos media, da internet e da arte. A liberdade de expressão é uma questão muito importante em qualquer sociedade. Precisamos de um livre fluxo de ideias para assegurar que opiniões diferentes sejam tidas em conta e ideias diferentes sejam transmitidas. A limitação do direito à liberdade de expressão também prejudica a transparência e a responsabilidade e torna a luta pelos direitos humanos ainda mais difícil. A liberdade de expressão é importante não só para a sociedade como um todo, mas também para o indivíduo. As nossas opiniões e pensamentos são uma parte fundamental do que nos torna humanos e impedir as pessoas de as expressar equivale a cortar uma parte da sua personalidade!

Este direito está intimamente ligado à liberdade de reunião e manifestação pacífica, que é o direito das pessoas de se reunirem num local público para exprimir um objetivo comum, como por exemplo para reuniões, greves, marchas ou comícios. O direito à reunião e manifestação pacífica significa que as pessoas podem reunir-se pacificamente sem medo de serem presas ou perseguidas pela polícia. De facto, as autoridades têm o dever positivo de facilitar manifestações pacíficas, ou seja, a polícia pode ser obrigada a tomar medidas especiais para garantir a segurança tanto das pessoas que se reúnem como do público em geral.



A ação de protesto está ligada aos direitos de liberdade de expressão e de liberdade de reunião e manifestação pacífica. Sem a capacidade de expressar livremente opiniões, as assembleias públicas são simplesmente reuniões de massas sem uma mensagem. Sem a capacidade de se reunirem livremente, as opiniões das pessoas podem não ter a força dos números para que a sua mensagem seja devidamente ouvida. Mesmo que o direito ao protesto não esteja listado como um direito à parte nos tratados de direitos humanos, quando as pessoas se envolvem em protestos, individual ou coletivamente, estão a exercer uma variedade de direitos tais como a liberdade de expressão, a liberdade de reunião e manifestação, o direito a não ser vítima de tortura ou de detenção arbitrária.

## PRISIONEIRO DE CONSCIÊNCIA

Os prisioneiros de consciência são pessoas presas por causa das suas crenças políticas, religiosas ou ideológicas que não usaram ou incitaram à violência.

Alguns prisioneiros de consciência são personalidades proeminentes, ativas e muito conhecidas na vida política. Muitos são advogados, políticos, sindicalistas e artistas. Uma vez que questionam frequentemente os governos, é muito provável que estas pessoas entrem em conflito com as autoridades. No entanto, a maioria dos prisioneiros de consciência - homens, mulheres e mesmo crianças - são pessoas comuns. Vêm de todos os sectores da vida. Muitas vezes não são dissidentes políticos e geralmente não são muito conhecidos.

**ATIVIDADE**

**NASSER E DORGELESSE**

**DETENÇÃO ARBITRÁRIA  
E JULGAMENTO INJUSTO**

**MARATONA  
DE CARTAS**

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA



## CONCEITOS CHAVE

- Detenção arbitrária
- Julgamento injusto
- Tortura e outros maus-tratos
- Confinamento solitário prolongado
- Liberdade de expressão



## SOBRE ESTA ATIVIDADE

Os participantes aprenderão sobre a liberdade de expressão, de reunião e de manifestação através das histórias reais de Nasser Zefzafi e Dorgelesse Nguessan. Nasser é líder comunitário e defensor dos direitos humanos em Marrocos – Saara Ocidental que foi condenado a 20 anos de prisão por falar abertamente sobre a necessidade de mudanças no país. Dorgelesse é uma cabeleireira com um negócio próprio nos Camarões que foi detida por participar numa manifestação. Como parte da atividade, as participantes são incentivadas a assinar petições pedindo a libertação imediata e incondicional de Nasser e Dorgelesse e demonstrando solidariedade para com eles.



## TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos – pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**



## IDADE / GRUPO-ALVO

A partir de 12 anos.



## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- **Refletir** sobre as suas experiências em agir contra a injustiça
- **Explorar** a ligação entre o compromisso e a coragem de falar e os riscos e possíveis violações de direitos humanos que algumas pessoas enfrentam por causa disso
- **Conhecer** a campanha Maratona de Cartas da Amnistia Internacional
- **Escrever** cartas de apoio e solidariedade para Nasser Zefzafi e Dorgelesse Nguessan



## MATERIAIS

- ▮ Cartões de direitos e narrativa
- ▮ Informação adicional sobre protestos e o direito a um julgamento justo
- ▮ As histórias de Nasser e da Dorgelesse no final deste documento
- ▮ Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) versão simplificada
- ▮ Vídeo do Nasser e da Dorgelesse disponíveis [aqui](#)
- ▮ Papel, marcadores, revistas, tesoura, cola



## PREPARAÇÃO

- ▮ Imprima os cartões e a DUDH para cada grupo
- ▮ Corte os cartões de direitos e narrativa
- ▮ Leia a informação adicional sobre protestos e o direito a um julgamento justo e as histórias do Nasser e da Dorgelesse.

Explore o curso gratuito e autogerido sobre a Maratona de Cartas na Academia Amnistia: [www.academia.amnistia.pt/login/index.php](http://www.academia.amnistia.pt/login/index.php)

Saiba mais sobre Liberdade de expressão:  
[www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao](http://www.amnistia.pt/tematica/liberdade-de-expressao)





## 1. HEY! TENHO ALGO A DIZER! | 🕒 20 minutos

Distribua papel, marcadores ou outro material para todos os participantes e explique que podem usá-lo para escrever ou desenhar durante a autorreflexão que se segue. Leia o parágrafo a seguir em voz alta e peça aos participantes para refletir individualmente:

Pensa numa altura da tua vida em que te manifestaste sobre algo que era injusto. O que é que aconteceu? Porque é que falaste? Houve alguma consequência para ti, positiva ou negativa? Como é que isso afetou a tua vontade de voltares a manifestar-te sobre outra injustiça no futuro?



Dê aos participantes alguns minutos para escrever, desenhar ou criar alguma representação destas experiências, enquanto refletem sobre as perguntas. Divida as participantes em pares, peça-lhes que partilhem as suas memórias, pensamentos ou reflexões.

De seguida, em plenário, discuta com grupo as seguintes questões:

- É difícil para ti manifestar-te contra a injustiça? Porquê ou porque não?
- Do que é que precisarias para te manifestares contra a injustiça com mais frequência?
- O que aprendeste com este exercício?

## 2. HISTÓRIAS DE NASSER E DORGELESSE | 🕒 20 minutos

Distribua uma cópia da versão simplificada da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH).

Explique que vão conhecer as histórias de **Nasser**, um líder comunitário local no norte de Marrocos – Saara Ocidental e de **Dorgelesse**, uma cabeleireira com um negócio próprio nos Camarões.



© Mohamed El-Asrihi/AFP/Getty Images,  
© Mohamed Mouha/CC, © Unsplash

**Nasser** faz parte de um movimento que protesta pacificamente para exigir um tratamento mais justo para a sua comunidade – que fala *amazigh*, que é diferente do árabe falado em Marrocos – e melhorias na sua vida, como um melhor sistema de saúde, melhores infraestruturas, como escolas e hospitais, assim como melhores oportunidades para as pessoas trabalharem na região.



Dorgelesse Ngnessan  
© Private

**Dorgelesse** conseguiu concretizar o sonho de expandir o seu próprio negócio para também passar a incluir serviço de manicure. Nunca foi politicamente ativa, mas as suas preocupações sobre o estado da economia do seu país motivaram-na a marcar presença, pela primeira vez, numa manifestação.

Divida as participantes em grupos de quatro ou cinco pessoas e dê a cada grupo uma cópia da história de Nasser ou uma cópia da história de Dorgelesse e um conjunto de cartões narrativos. Não distribua os cartões de direitos nesta fase. Diga-lhes para lerem as histórias nos seus grupos e certifique-se de que entendam o que aconteceu em cada um dos casos.

Dê-lhes cerca de cinco minutos e explique a tarefa com os cartões de direitos:

- Cada grupo receberá cinco cartões representando diferentes direitos humanos contidos na DUDH
- Cada uma destas cartas de direitos deve corresponder a uma das cartas narrativas que já têm, descrevendo o que aconteceu com Nasser e com a Dorgelesse.
- Podem descobrir que algumas de cartas de narrativa podem corresponder a mais do que um direito.

Distribua os conjuntos de cartões de direitos e peça aos participantes que comecem a tarefa de correspondência. Após cinco minutos, reúna o grupo todo novamente. Verifique as respostas dos grupos e certifique-se de que corresponderam os direitos corretamente.

Peça a um dos grupos que explique sucintamente a história do Nasser para o resto das pessoas. Faça o mesmo para a história da Dorgelesse, para que o grupo inteiro conheça alguns pormenores dos casos.





Use as seguintes perguntas para refletir sobre a experiência:

- Foi fácil fazer a correspondência dos cartões de direitos com a narrativa? Se houve dificuldades, quais foram?
- Existem alguns direitos que não compreendem bem?
- Qual é a vossa impressão geral sobre as histórias de Nasser e da Dorgelesse? Houve alguma coisa que vos chocou?

Conclua explicando que os direitos humanos são:

**INALIENÁVEIS** Significa que os direitos humanos não podem ser retirados em nenhuma circunstância, inclusive em guerras ou emergências.

**INDIVISÍVEIS** Significa que todos os direitos humanos são igualmente importantes. Ninguém pode decidir que certos direitos são mais importantes do que outros.

**INTERDEPENDENTES** Significa que quando um direito é violado, isto tem um impacto negativo noutros direitos, como mostram as histórias de Nasser e da Dorgelesse. Da mesma forma, quando um certo direito é realizado, contribui para que outros direitos sejam cumpridos.



A família de Dorgelesse Nguessan  
© Amnesty International

### 3. AGIR | 🕒 15 minutos

Apresente a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional. Explique que a Amnistia Internacional está a convidar pessoas para exigir justiça para o Nasser e a Dorgelesse. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona)

Mostre os vídeos dos casos de Nasser e a Dorgelesse disponíveis [AQUI](#)



Manifestação em Al Hoceima, Maio 2017  
© Mohamed Mouha CC

#### ASSINAR A PETIÇÃO

Convide as participantes a assinar as petições disponíveis em [WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA](http://WWW.AMNISTIA.PT/MARATONA)

#### ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade a Nasser e ou a Dorgelesse.

As mensagens podem incluir **textos, desenhos, colagens ou outras formas de expressão.**

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais. No caso da Dorgelesse pode usar estes *tags*:

**f** **Facebook:** [Dorgelesse Nguessan](#) e [Amnistia Internacional Portugal](#)

Nas publicações usem a *hashtag* #freedorgelesse.

Pode também enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
**Rua dos Remolares, 7, 2º**  
**1200-370 Lisboa**

Comprometemo-nos a fazê-las chegar ao Nasser e à Dorgelesse e às suas famílias e amigos.

### **TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA**

Para além da ação individual os participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar os casos de Nasser e Dorgelesse a outras pessoas na escola ou na comunidade.

Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.



# CARTÕES DE DIREITOS E NARRATIVA

## CASO DE NASSER ZEFZAFI

### Direito a um julgamento justo

O julgamento de Nasser foi caracterizado por várias violações de seu direito a um julgamento justo. Este direito serve para garantir que o julgamento siga um procedimento justo. Mais importante ainda, o veredicto foi essencialmente baseado em “confissões” que Nasser disse ao tribunal terem sido extraídas sob tortura ou outros maus-tratos. O Tribunal não excluiu estas “confissões” do processo de julgamento, violando o direito internacional dos direitos humanos, que não considera estas práticas inadmissíveis como prova.

### Direito de estar livre de tortura e outros maus-tratos

Nasser foi alegadamente vítima de tortura às mãos da polícia enquanto estava sob custódia e está forçado a viver em condições terríveis na prisão. Foi mantido em confinamento solitário prolongado, sem contato significativo com outros detidos por pelo menos 22 horas por dia durante mais de 15 dias, o que equivale a tortura ou outro tratamento ou punição cruel, desumano ou degradante.

### Direito à liberdade

Nasser está preso desde 2017. Foi condenado a 20 anos de prisão pelas suas atividades enquanto líder comunitário local e defensor dos direitos humanos.

### Direito à saúde

Devido às más condições na prisão, a saúde de Nasser piorou. Ele tem vários problemas de saúde, incluindo problemas respiratórios, dores musculares e problemas de visão. As autoridades prisionais negaram-lhe os cuidados de saúde de que necessita

### Direitos à liberdade de expressão e reunião pacífica

Em 2016, milhões de pessoas em Marrocos – Saara Ocidental marcharam pacificamente para expressar tristeza e frustração pela falta de justiça socioeconómica, desencadeada pela morte de um vendedor de peixe local. Exigiam melhores cuidados de saúde, melhoria nas infraestruturas, fim da corrupção e melhores oportunidades de emprego na região. Nasser tornou-se uma figura proeminente no movimento e usou a sua voz para exigir justiça social e mudança para a sua comunidade. Por causa de seu envolvimento, foi alvo de perseguição e detenção pelas autoridades marroquinas.

# CARTÕES DE DIREITOS E NARRATIVA

## CASO DE DORGELESSE NGUESSAN

### Direito a um julgamento justo

O julgamento de Dorgelesse foi caracterizado por várias violações de seu direito a um julgamento justo. Este direito serve para garantir que o julgamento siga um procedimento justo. Dorgelesse foi julgada num tribunal militar e condenada a cinco anos de prisão. A detenção de pessoas pelo simples exercício pacífico de seus direitos à liberdade de expressão e reunião, bem como a detenção resultante de julgamentos sem garantias processuais independentes, é arbitrária e ilegal. Julgamentos de civis por tribunais militares também violam os padrões internacionais de justiça.

### Direito à liberdade

Dorgelesse está presa desde 22 de setembro de 2020. Foi condenada a 5 anos de prisão em dezembro de 2021, acusada de “insurreição, reunião, encontros e manifestações públicas”.

### Direitos à liberdade de expressão e reunião pacífica

Dorgelesse nunca tinha sido politicamente ativa anteriormente, mas votou no MRC (Mouvement pour la Renaissance du Cameroun), o principal partido da oposição política, nas eleições de 2018. As suas preocupações com o estado da economia – e do país como um todo – levaram-na a participar numa manifestação liderada pelo MRC agendada para 22 de setembro de 2020 em Douala, a capital. Foi a primeira vez que participou numa manifestação.

### Direito de estar livre de tortura e outros maus-tratos

Dorgelesse foi presa e levada para a esquadra de polícia de Bonanjo, onde foi mantida numa cela com outras 22 pessoas. Não teve direito a receber visitas, foi impedida de se lavar por alguns dias e obrigada a dormir num colchão no chão, pois a cela tinha apenas uma cama. Enquanto estava nesta esquadra, um polícia tentou agredi-la sexualmente quando ela estava no chuveiro. Muitos dos outros manifestantes também relataram uso excessivo de força, tortura e outros maus-tratos durante a detenção.

### Direito à saúde

Dorgelesse é a pessoa responsável por sustentar a sua família. O seu filho de 18 anos sofre de anemia falciforme, e a família enfrenta sérias dificuldades para conseguir pagar a medicação de que precisa. Nesta situação é o direito à saúde do seu filho que está em causa.

# INFORMAÇÃO ADICIONAL SOBRE PROTESTOS E O DIREITO A UM JULGAMENTO JUSTO

O protesto pacífico é uma forma dinâmica e pública de exercer os nossos direitos humanos. Ao longo da história, os protestos permitiram que pessoas e grupos expressassem as suas divergências, opiniões e ideias, expusessem injustiças e abusos e exigissem responsabilidade àqueles que estão no poder. Quando as pessoas se envolvem em protestos, seja individual ou coletivamente, estão a exercer uma variedade de direitos que podem incluir os direitos à liberdade de expressão e reunião pacífica. Sem a capacidade de expressar opiniões livremente, as manifestações públicas são simplesmente ajuntamentos de pessoas sem uma mensagem. E sem a capacidade de se reunir livremente, as opiniões das pessoas podem não ter a força dos números para que a sua mensagem seja devidamente ouvida.

Há outros direitos que também são essenciais para permitir que as pessoas protestem pacificamente. Aqui incluem-se os direitos à vida, privacidade, liberdade de associação, liberdade de tortura e outros maus-tratos ou punição e liberdade de prisão e detenção arbitrária, por exemplo.

## QUANDO OS GOVERNOS REPRIMEM OS PROTESTOS

Em vez de abordar as preocupações e promover o diálogo para encontrar soluções para injustiças, abusos e discriminação, os governos frequentemente respondem estigmatizando e reprimindo os manifestantes pacíficos. É comum que os Estados tentem impor restrições aos protestos com base em argumentos em torno da proteção da segurança nacional ou da ordem pública. Mas o respeito pelos direitos humanos faz parte da segurança nacional e da ordem pública, e o direito de protestar é protegido pela lei internacional de direitos humanos.

Existem outras barreiras para protestar: as pessoas que enfrentam



desigualdade e discriminação – seja com base na raça, género, orientação sexual, identidade de género, religião, idade, deficiência, ocupação ou estatuto social, económico, migratório ou outro – são mais propensas a serem afetadas por restrições e repressão, e menos capazes de participar de protestos. No entanto, muitos avanços nos direitos humanos em todo o mundo se devem à coragem de pessoas que ousaram lutar por uma sociedade mais inclusiva e igualitária, apesar dos riscos e desafios que enfrentaram. Portanto, é crucial que todos possam manifestar-se com segurança e sem discriminação.

## **JULGAMENTO JUSTO – UM DIREITO HUMANO ESSENCIAL**

O direito a um julgamento justo é uma das garantias universais reconhecidas na DUDH, adotada em 1948 pelos governos do mundo. Estes padrões de direitos humanos foram escritos considerando a diversidade de procedimentos legais em todo o mundo. Estabelecem as garantias mínimas que todos os sistemas devem ter para garantir a justiça, o respeito pelo Estado de direito e o respeito pelo direito a um processo penal justo. Aplicam-se a investigações, prisões e detenções, bem como a todo o processo pré-julgamento, julgamento, recurso, sentença e punição. Um julgamento só é justo se os direitos do acusado foram respeitados durante todo o processo.

Os tribunais devem ser independentes, imparciais e competentes de uma forma que respeite os padrões internacionais de justiça. Seja qual for o crime, se as pessoas forem submetidas a julgamentos injustos, a justiça não será feita para o acusado, a vítima do crime ou o público. O próprio sistema de justiça criminal perde credibilidade quando as pessoas são torturadas ou maltratadas por agentes da lei, quando os julgamentos são manifestamente injustos e quando os processos são contaminados pela discriminação. A menos que os direitos humanos sejam respeitados na esquadra de polícia, no centro de detenção, no tribunal e na cela da prisão, o governo falhou nos seus deveres e responsabilidades.

Os direitos a que todos devem ter acesso durante o processo de julgamento incluem o direito à igualdade perante a lei e os tribunais, o direito a uma audiência pública, o direito de não ser obrigado a testemunhar ou confessar a culpa, a exclusão de provas resultantes de tortura ou coação, o direito de não ser submetido a punições ilegais, o direito de recorrer da sentença e muitos outros.



MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA



# HISTÓRIAS DOS CASOS DA MARATONA DE CARTAS





RÚSSIA

ALEKSANDRA SKOCHILENKO

OPÔS-SE À GUERRA E AGORA  
ENFRENTA A PRISÃO

A vida de **Aleksandra** (ou Sasha, para abreviar) era preenchida por música e várias outras formas de arte e, quando ainda era possível, tocava piano, guitarra, bandolim ou flauta, e organizava sessões de música ao vivo (*jam sessions*) para quem se quisesse juntar e tocar também. Além da música, Aleksandra é conhecida por utilizar a arte para combater o estigma das doenças mentais e para defender os direitos da comunidade LGBTI, fortemente reprimida no seu país.

Preocupada com a invasão russa da Ucrânia, Aleksandra decidiu agir. No dia 31 de março de 2022, substituiu as etiquetas dos preços de vários produtos num supermercado local em São Petersburgo por papéis com informações sobre o bombardeamento russo ao teatro de Mariupol, na Ucrânia, onde centenas de pessoas se abrigavam.

Na manhã de 11 de abril de 2022, a polícia deteve Aleksandra e acusou-a de “disseminação pública de informação reconhecidamente falsa sobre o uso das Forças Armadas da Federação Russa” – um novo artigo no código penal introduzido pelo governo russo, em março de 2022, com vista a impedir que a população russa critique a invasão à Ucrânia. Dezenas de pessoas já foram detidas ao abrigo deste artigo.

Desde a sua detenção, Aleksandra está detida em condições terríveis e tem, inclusive, passado fome durante a maior parte do tempo porque, sendo celíaca, não tem acesso à comida sem glúten de que precisa. Para piorar, é ameaçada por quem trabalha no centro de detenção e pelas próprias colegas de cela. Caso seja condenada, arrisca-se a uma pena de prisão que pode ir até aos 10 anos.



## AGIR



**ASSINA A PETIÇÃO** A PEDIR AO PROCURADOR DE  
SÃO PETERSBURGO A LIBERTAÇÃO IMEDIATA A  
INCONDICIONAL DE ALEKSANDRA.



## APOIA A ALEKSANDRA A MANTER-SE FORTE

Envia-lhe a tua mensagem de solidariedade e esperança. Podes fazer desenhos de gatos (Aleksandra tem dois, chamados Lucy e Maude) para acompanhar a tua mensagem. Podes tirar uma foto da tua mensagem e publicá-la nas tuas redes. Faz tag à Alexandra e à Amnistia Internacional quando o fizeres. E podes segui-la nas redes sociais!

 **Facebook:** [sasha.skochilenko](https://www.facebook.com/sasha.skochilenko) e [Amnistia Internacional Portugal](https://www.facebook.com/AmnistiaInternacionalPortugal)

 **Instagram:** [@skochilenko](https://www.instagram.com/skochilenko) e [@amnistiapt](https://www.instagram.com/AmnistiaPortugal)

Podes também enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
Rua dos Remolares, 7, 2º  
1200-370 Lisboa

Comprometemo-nos a fazê-las chegar à Aleksandra e à sua família e amigos.



**Dorgelesse** sempre sonhou em ter o seu próprio salão de beleza. Há dois anos, esta mãe solteira e cabeleireira iniciava a aventura de expandir o seu próprio negócio para também passar a incluir serviço de manicure.

No dia 22 de setembro de 2020, o sonho de Dorgelesse foi destruído após ter sido detida durante uma manifestação em Douala, nos Camarões. Foi a sua primeira e única participação numa manifestação. Dorgelesse nunca foi politicamente ativa, mas as suas preocupações sobre o estado da economia do país motivaram-na a marcar presença.

Pouco depois da manifestação começar, as forças de segurança dispararam balas de borracha e gás lacrimogéneo e recorreram a canhões de água para dispersar os manifestantes. À medida que Dorgelesse e outras pessoas fugiam da polícia, viraram em direção a uma ruela sem saída. Aí, a polícia bloqueou a rua e deteve Dorgelesse. Foi levada para a estação da polícia e aí ficou numa cela com outras 22 pessoas em condições deploráveis.

No dia 29 de setembro de 2020, Dorgelesse foi transferida para a Prisão Central de Douala, onde se encontra até hoje. Foi acusada de “insurreição, reunião, encontros e manifestações públicas” e julgada num tribunal militar. Foi condenada a cinco anos de prisão no dia 7 de dezembro de 2021.

Dorgelesse é a pessoa responsável por sustentar a sua família. O seu filho de 18 anos sofre de anemia falciforme, e a família enfrenta sérias dificuldades para conseguir pagar a medicação de que precisa. Dorgelesse está desesperada para se juntar a eles.

MARATONA  
DE CARTAS

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

**AGIR**



**ASSINA A PETIÇÃO** A PEDIR AO PRESIDENTE DOS  
CAMARÕES A LIBERTAÇÃO IMEDIATA A INCONDICIONAL  
DE DORGOLESSE.



## MOSTRA A DORGOLESSE O TEU APOIO

Envia-lhe a tua mensagem de solidariedade e esperança. Podes tirar uma foto da tua mensagem e publicá-la nas tuas redes sociais. Usa a *hashtag* **#freedorgolesse** e o **@amnistiapt**.

Podes também enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
**Rua dos Remolares, 7, 2º**  
**1200-370 Lisboa**

Comprometemo-nos a fazê-las chegar à Dorgolesse e à sua família e amigos.





📍 **MARROCOS/SAARA OCIDENTAL**

**NASSER ZEFZAFI**

**20 ANOS DE PRISÃO POR  
EXIGIR MUDANÇAS NO PAÍS**

**Nasser Zefzafi** vivia uma vida pacífica com a sua família na região do Rif, no norte de Marrocos. Uma região conhecida pelas várias dificuldades que perduram há décadas, nomeadamente no que diz respeito a acesso a cuidados médicos, educação, acessibilidades ao resto do país e oportunidades de emprego e pela marginalização de que tem sido alvo pelos sucessivos governos de Marrocos. Por exemplo, após um terramoto ter destruído a maior parte da cidade de Al Hoceima em 2004, o governo apenas iniciou o plano de reconstrução mais de 10 anos depois.

Em outubro de 2016, a morte de um vendedor de peixe, esmagado por um camião do lixo quando tentava recuperar o peixe que lhe foi confiscado pelas autoridades, motivou e inspirou várias manifestações pacíficas na cidade de Nasser. Milhões de pessoas ocuparam as ruas de forma pacífica para expressarem a sua tristeza e frustração. Estavam fartas e exigiam mudanças por parte das autoridades marroquinas.

Decididos a transformar esse descontentamento e tristeza em ação, criaram o movimento Hirak El-Rif e Nasser, um homem crente na justiça e igualdade, tornou-se numa das suas figuras principais.

Nos meses que se seguiram, as forças de segurança marroquinas prenderam centenas de manifestantes. No dia 29 de maio de 2017, Nasser foi detido por interromper um sermão numa mesquita e de ter acusado o Imã (líder religioso do Islão) de agir como porta-voz das autoridades marroquinas. Enquanto estava sob custódia da polícia, Nasser foi torturado e maltratado e, no dia 27 de junho de 2018, foi condenado a 20 anos de prisão, apenas por manifestar a sua opinião. Foi mantido em regime de solitária até 31 de agosto de 2018.

Obrigado a viver em condições absolutamente terríveis na prisão, a saúde de Nasser deteriorou-se significativamente e tem sofrido dificuldades respiratórias, nevralgia e problemas de visão. Para piorar, as autoridades têm-lhe negado os cuidados médicos de que necessita.

## AGIR



**ASSINA A PETIÇÃO** A PEDIR ÀS AUTORIDADES  
MARROQUINAS PARA QUE NASSER ZEFZAFI SEJA  
LIBERTADO



## MOSTRA A NASSER O TEU APOIO

Envia-lhe a tua mensagem de solidariedade para o apoiar a manter a esperança enquanto está na prisão.

Podes enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
Rua dos Remolares, 7, 2º  
1200-370 Lisboa

Comprometemo-nos a fazê-las chegar ao Nasser e à sua família e amigos.



MARATONA  
DE CARTAS

AMNISTIA  
INTERNACIONAL

AMNISTIA.PT/MARATONA

HONG KONG

CHOW HANG-TUNG

PRESA POR LEMBRAR AS  
VÍTIMAS DA REPRESSÃO  
MORTAL

**Chow Hang-tung** foi uma estudante brilhante na universidade e poderia ter escolhido seguir qualquer percurso profissional que quisesse. Optou por dedicar a sua vida a proteger os direitos de cada um e a exercer profissionalmente enquanto advogada de direitos humanos e dos direitos laborais na China.

Foi também vice-presidente da Aliança de Hong Kong de Apoio aos Movimentos Democráticos Patrióticos da China (a Aliança de Hong Kong), a organização responsável, desde 1990, pela vigília anual que relembra o massacre de Tiananmen de 1989. No dia 4 de junho de 1989, centenas, possivelmente milhares, de pessoas foram mortas nas ruas em redor da Praça de Tiananmen, em Pequim, quando as forças chinesas dispararam contra os manifestantes pacíficos que exigiam reformas socioeconómicas.

Em 2020 e 2021, as autoridades de Hong Kong proibiram a vigília, alegando razões de proteção da saúde pública, no âmbito da pandemia da COVID-19. Nesse sentido, no dia 4 de junho de 2021, Chow incentivou as pessoas a juntarem-se nas redes sociais para assinalarem a data do massacre, acendendo velas. Foi detida nesse mesmo dia por “promover ou publicitar uma reunião não autorizada”.

Neste momento, Chow está a cumprir uma pena de 22 meses de prisão por lembrar, de forma pacífica, as vítimas desse massacre. Arrisca-se ainda a mais condenações e a ter de cumprir mais anos na prisão por, alegadamente, colocar a segurança nacional em perigo através das suas ações pacíficas. Mas, mesmo perante tudo isto, a coragem de Chow prevalece: *“dizer que não tenho medo seria uma mentira, mas o que tenho não me impede de agir”*.



## AGIR




**ASSINA A PETIÇÃO** A PEDIR A SUA LIBERTAÇÃO  
IMEDIATA AO SECRETÁRIO DA JUSTIÇA EM HONG KONG.



## MOSTRA A CHOW HANG-TUNG O TEU APOIO

Envia-lhe a tua mensagem de solidariedade e esperança. Podes fazer desenhos de gatos e alpacas (a Chow é uma fã destes animais) para acompanhar a tua mensagem, tira uma foto e publica nas tuas redes sociais fazendo tag à Chow.

 **Facebook:** [tonyeechowpages](https://www.facebook.com/tonyeechowpages) e [Amnistia Internacional Portugal](https://www.facebook.com/AmnistiaInternacionalPortugal)

Podes também enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
**Rua dos Remolares, 7, 2º**  
**1200-370 Lisboa**

Comprometemo-nos a fazê-las chegar à Chow e à sua família e amigos.

CUBA

LUIS MANUEL OTERO ALCÁNTARA

ARTISTA PRESO POR  
DEFENDER A LIBERDADE  
DE EXPRESSÃO

**LUIS MANUEL** é um artista afro-cubano e autodidata. É apaixonado por várias vertentes do mundo artístico, sobretudo pintura, dança e adora vestir fatos rosa brilhante para as suas atuações.

A sua casa em San Isidro, um dos bairros mais pobres de Havana, é um refúgio e um espaço seguro para a comunidade – uma verdadeira casa aberta para que as pessoas se possam conhecer melhor e conversar em segurança.

Desde 2017, Luis Manuel ganhou reconhecimento internacional pelo seu ativismo pacífico contra o *Decreto 349*, uma lei que visa silenciar artistas críticos das autoridades cubanas.

No seguimento da implementação do *Decreto 349*, Luis Manuel assumiu o papel de líder do Movimento de San Isidro, um grupo diverso de artistas, jornalistas e ativistas determinado a agir de forma pacífica para defender o direito à liberdade de expressão. Pelas suas ações de defesa dos direitos humanos, os elementos desse grupo têm sido alvo de intimidações, vigilância e detenções.

No dia 2 de maio de 2021, agentes de segurança do Estado levaram Luis Manuel da sua casa, após ter iniciado uma greve de fome contra a apreensão dos seus trabalhos artísticos pelas autoridades. Foi levado para um hospital onde lhe recusaram contacto com o exterior. Após a sua libertação, um mês depois, as autoridades continuaram a vigiar cada um dos seus passos.

No dia 11 de julho 2021, Luis Manuel publicou um vídeo online, afirmando que iria participar naquela que se revelou ser a maior manifestação das últimas décadas em Cuba. Contudo, antes da manifestação começar, Luis Manuel foi detido e levado para Guanajay, uma prisão de segurança máxima, onde se encontra até hoje.

Em junho de 2022, na sequência de um julgamento à porta fechada, Luis Manuel foi condenado a cinco anos de prisão. A sua saúde tem-se deteriorado e não tem recebido cuidados médicos adequados.

**AGIR**

**ASSINA A PETIÇÃO A PEDIR A SUA LIBERTAÇÃO  
IMEDIATA AO PRESIDENTE DE CUBA.**



## MOSTRA A LUIS MANUEL O TEU APOIO

Envia-lhe as tuas mensagens de solidariedade e esperança, que podem ser trabalhos artísticos, para que ele saiba que estás ao lado dele.

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes tags:

 **Twitter:** [@LMOAlcantara](https://twitter.com/LMOAlcantara) e [@amnistiapt](https://twitter.com/amnistiapt)

 **Facebook:** [Luis Manuel Otero Alcantara](https://www.facebook.com/LuisManuelOteroAlcantara) e [Amnistia Internacional Portugal](https://www.facebook.com/AmnistiaInternacionalPortugal)

 **Instagram:** [@luismanuel.oteroalcantara](https://www.instagram.com/luismanuel.oteroalcantara) e [@amnistiapt](https://www.instagram.com/amnistiapt)

Podes também enviar as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) ou por correio:



**Amnistia Internacional Portugal**  
**Rua dos Remolares, 7, 2º**  
**1200-370 Lisboa**

Comprometemo-nos a fazê-las chegar ao Luis Manuel e à sua família e amigos.



# SUMÁRIO DA DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS



## DIREITOS CIVIS E LIBERDADES

Direito à vida, a ser livre de tortura e discriminação, direito à não discriminação.

- Artigo 1 Liberdade e igualdade em dignidade e direitos
- Artigo 2 Não-discriminação
- Artigo 3 Direito à vida, liberdade e segurança pessoal
- Artigo 4 Direito a ser livre de escravatura
- Artigo 5 Direito a ser livre de tortura



## DIREITOS LEGAIS

Direito a ser considerado inocente, direito a um julgamento justo, direito a ser livre de detenção ou prisão arbitrária

- Artigo 6 Todas as pessoas são protegidas pela lei
- Artigo 7 Todas as pessoas são iguais perante a lei
- Artigo 8 Direito a ser compensado quando um direito é violado
- Artigo 9 Direito a não ser detido ou preso injustamente ou exilado
- Artigo 10 Direito a um julgamento justo
- Artigo 11 Direito a ser considerado inocente até prova em contrário
- Artigo 14 Direito a ir para outro país e a pedir proteção



## DIREITOS SOCIAIS

Direito à educação, a constituir e manter família, ao lazer e aos cuidados de saúde.

- Artigo 12 Direito à privacidade, a ter uma casa e uma vida familiar
- Artigo 13 Liberdade para viver e viajar livremente além-fronteiras
- Artigo 16 Direito a casar e constituir família
- Artigo 24 Direito ao descanso e lazer
- Artigo 26 Direito à educação, incluindo Ensino básico gratuito



## DIREITOS ECONÓMICOS

Direito à propriedade, ao trabalho, à habitação, a ter uma pensão, a um nível de vida adequado.

- Artigo 15 Direito a uma nacionalidade
- Artigo 17 Direito à propriedade e a ter posses
- Artigo 22 Direito à segurança social
- Artigo 23 Direito de trabalhar por um salário justo e filiar-se num sindicato
- Artigo 25 Direito a um nível de vida adequado à sua saúde e bem-estar



## DIREITOS POLÍTICOS

Direito a participar no governo do país, direito a votar, direito a reunião pacífica, liberdade de expressão, crença e religião.

- Artigo 18 Liberdade de crença (incluindo crença religiosa)
- Artigo 19 Liberdade de expressão e direito de divulgação de informações
- Artigo 20 Liberdade de se juntar a associações e reunir com outras pessoas de forma pacífica
- Artigo 21 Direito a fazer parte do governo do seu país



## DIREITOS CULTURAIS, DIREITOS DE SOLIDARIEDADE

Direito de participar da vida cultural da comunidade.

- Artigo 27 Direito de partilhar a vida cultural de sua comunidade
- Artigo 28 Direito a uma ordem internacional onde todos os direitos possam ser plenamente realizados
- Artigo 29 Responsabilidade de respeitar os direitos dos outros
- Artigo 30 Ninguém pode retirar estes direitos!