



# # CIDADANIA LAB

O (MEU) CADERNO DO  
ATIVISMO





“Activism is the rent I pay for  
living on this planet” Alice Walker

## FICHA TÉCNICA



**Título:** #CidadaniaLab: O (meu) caderno do ativismo

**Apoio técnico:** Maria Marques e Rita Almeida

**Ilustração e Design:** @curly\_illustrations aka Ana Filipa Olímpio

Caderno desenvolvido no âmbito do projecto #Cidadania do programa Cidadãos Ativ@s, uma componente do EEA Grants. O Programa é financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega, e é gerido em Portugal pela Fundação Calouste Gulbenkian em consórcio com a Fundação Bissaya Barreto.

**Impressão e acabamento:** Gráfica Digital ARP

**1ª edição:** Março 2021

©Associação Mais Cidadania

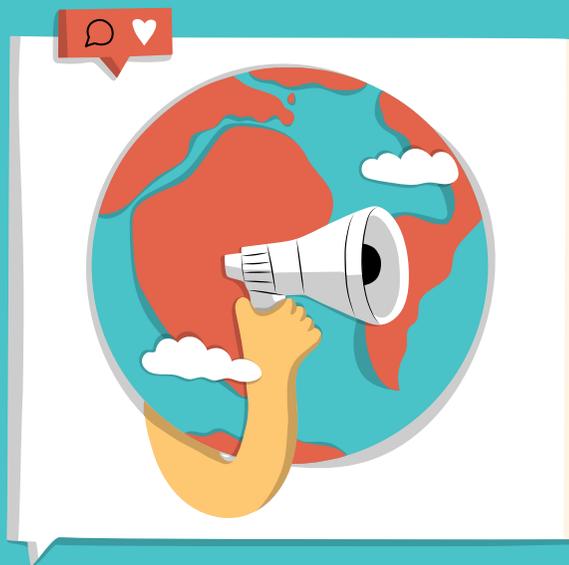


Segue-nos nas nossas redes sociais!

conectados.cidadania   



“Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world. Indeed, it is the only thing that ever has.” Margaret Mead

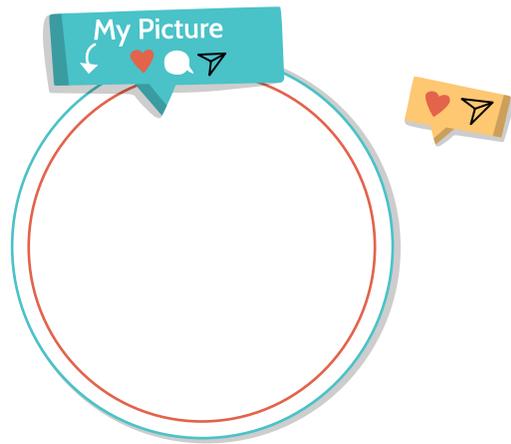


A Associação Mais Cidadania (@amcidadania) é uma organização não governamental sediada em Lisboa que atua principalmente nas áreas da cidadania, do voluntariado, e da inclusão social. Na área da Cidadania, a associação coordena o projeto #Cidadania, que pretende promover a educação para a cidadania através de metodologias de educação não formal.

O #Cidadania (@conectados.cidadania) tem como objetivo aproveitar espaços de participação jovem, como as redes sociais, para promover a iniciativa democrática e a cidadania ativa na esfera pública, social e individual. Esperamos contribuir para o reconhecimento da cidadania como uma prática de valor acrescentado para a vida dos jovens e sociedade envolvente.

São parceiros da AMC neste projeto a Confederação Portuguesa do Voluntariado, o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) e a Human Rights Academy (Noruega). Também foram realizadas parcerias com a Escola Bento de Jesus Caraça, Lisboa e Barreiro, Escola Técnico Psicossocial de Lisboa e Escola Passos Manuel.

**É a partir do projeto #Cidadania e dos seus objetivos que surge o #CidadaniaLab, uma experiência virtual que pretende ser uma oportunidade para reflexão e debate jovem e um momento de inspiração e partilha sobre ativismo e o mundo digital. Para que possamos compreender mais facilmente o que é ser ativista, de que forma pode a internet ser uma ferramenta de disseminação de causas, e como, enquanto pessoas, podemos construir um mundo melhor.**



Nome:

Escreve o teu nome

Cidade:

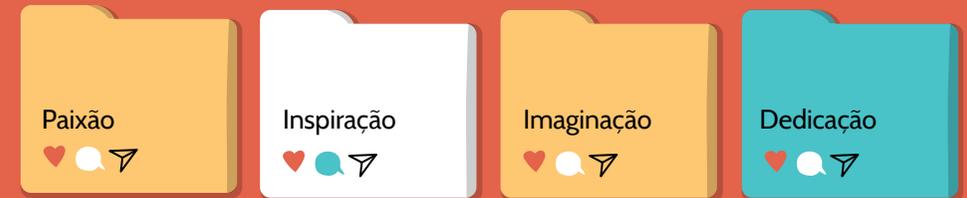
Interessa-me por:

Escreve quais são os teus interesses

#ATIVISMO

#EUSOU ▼

Os essenciais do ativismo:



Sou pró em:

Escreve em que és pró

O Meu Super Poder é:

Escreve o teu super poder

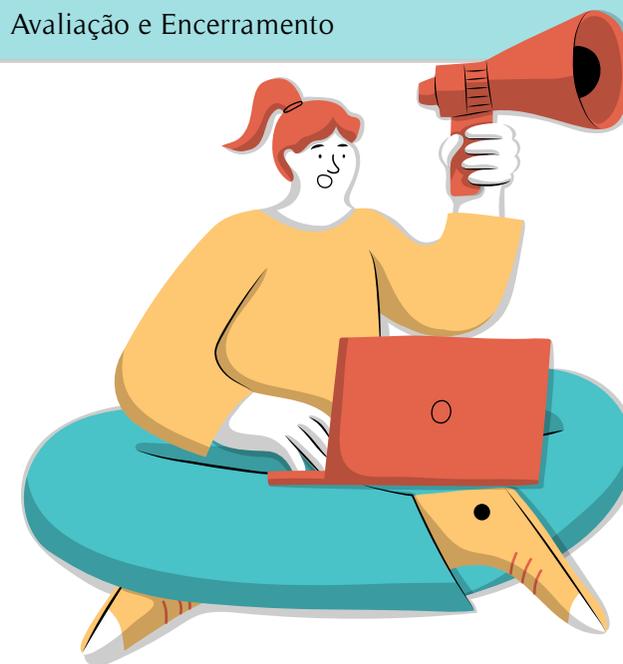
O sonho comanda a vida! E o meu é:

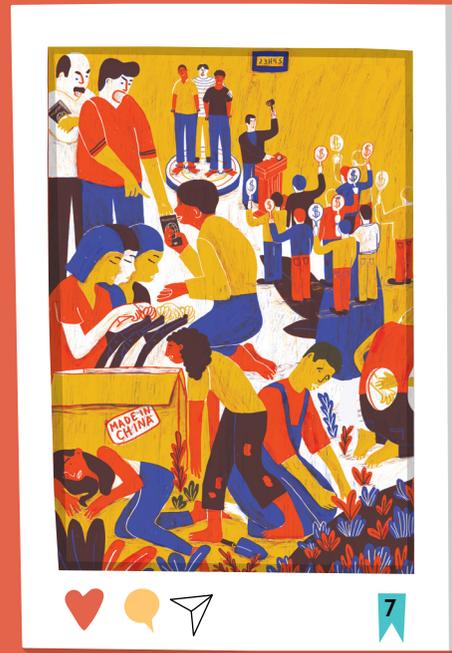
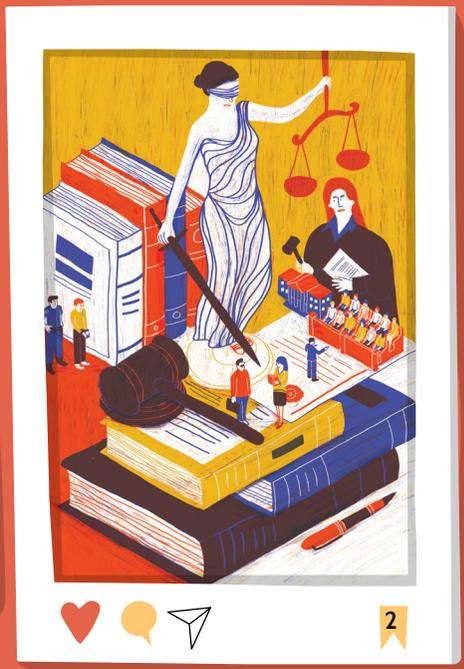
Escreve o teu maior sonho

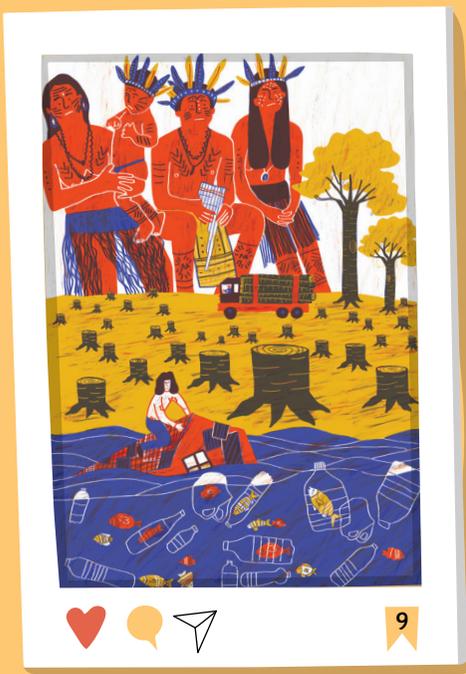


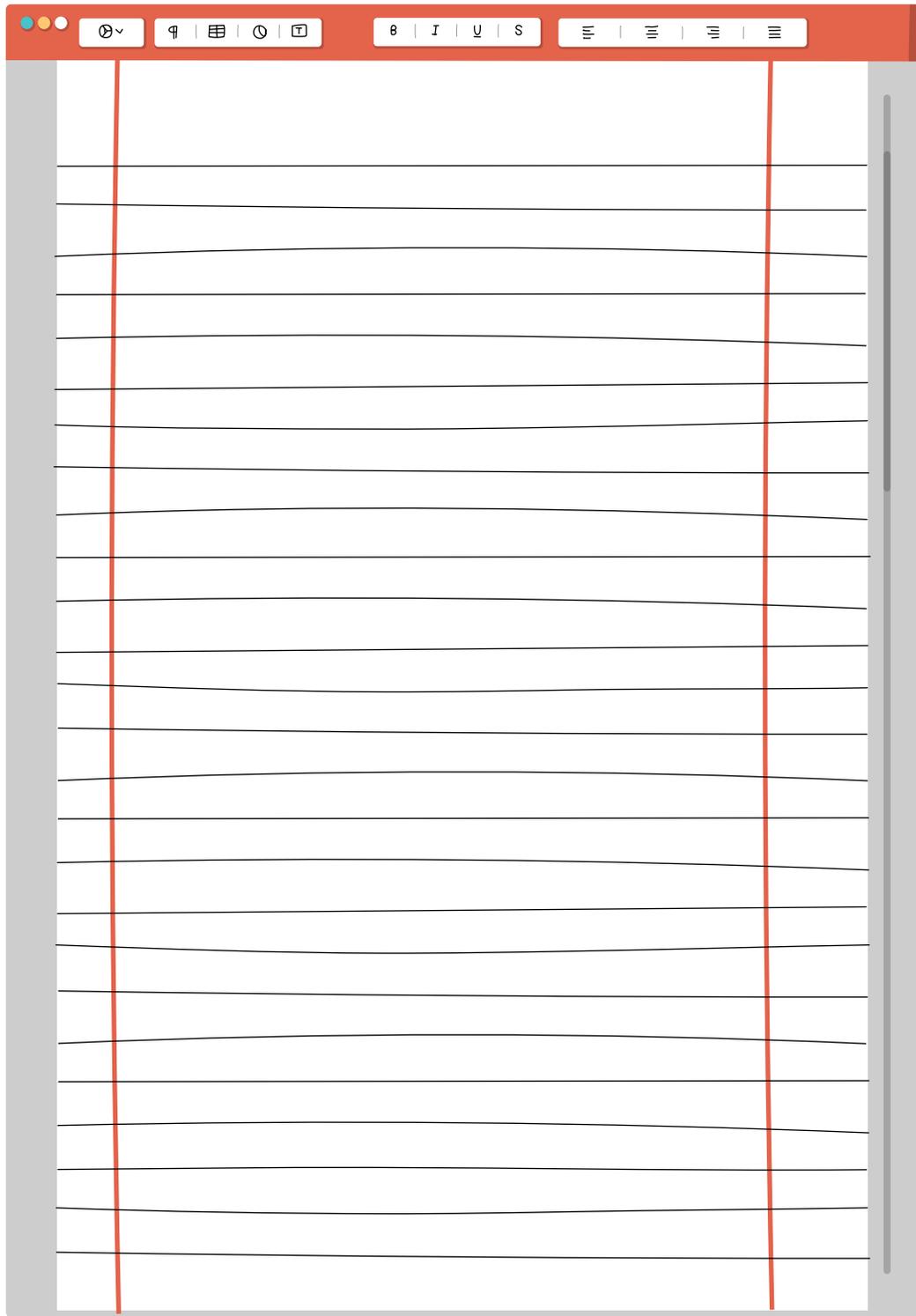
HORAS	27 DE MARÇO
10:00	Boas Vindas
10:10	Quem sou eu... O que faço aqui...
11:30	Intervalo
11:40	Ativ...quê?
12:45	Pausa para Almoço
14:30	A Minha Missão...
15:00	Ativismo na primeira pessoa: Andreia Galvão
15:30	Ativismo: do sofá à rua
16:00	Intervalo
16:10	Ativismo: do sofá à rua (continuação)
16:50	Earth hour 27th March 2021
17:00	Encerramento

HORAS	31 DE MARÇO
10:00	Boas Vindas
10:20	Para nos inspirarmos: convidad@
11:20	Intervalo
11:30	Ativismo na era do digital: (des)vantagens
11:50	AMC participa!
12:30	Avaliação e Encerramento

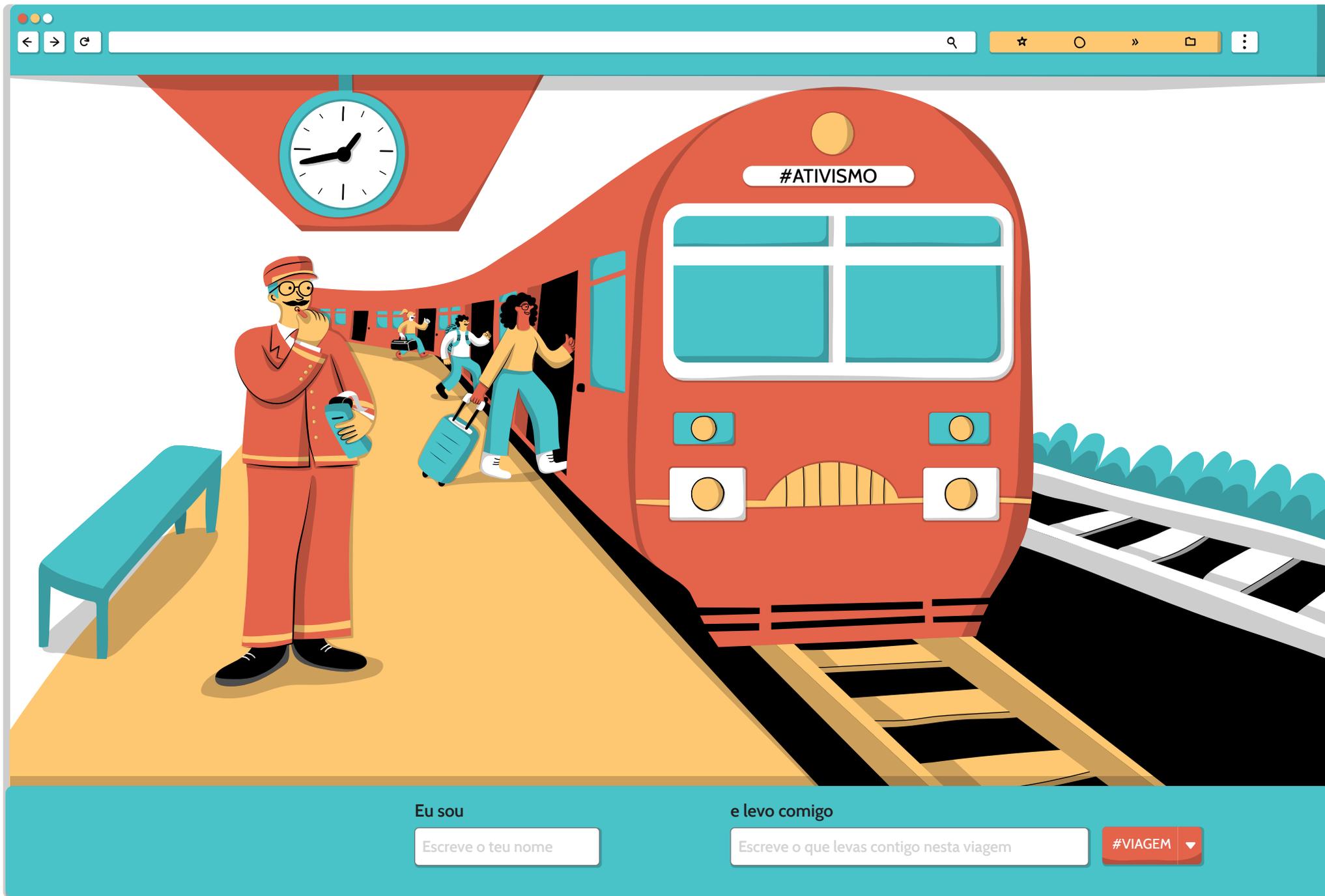






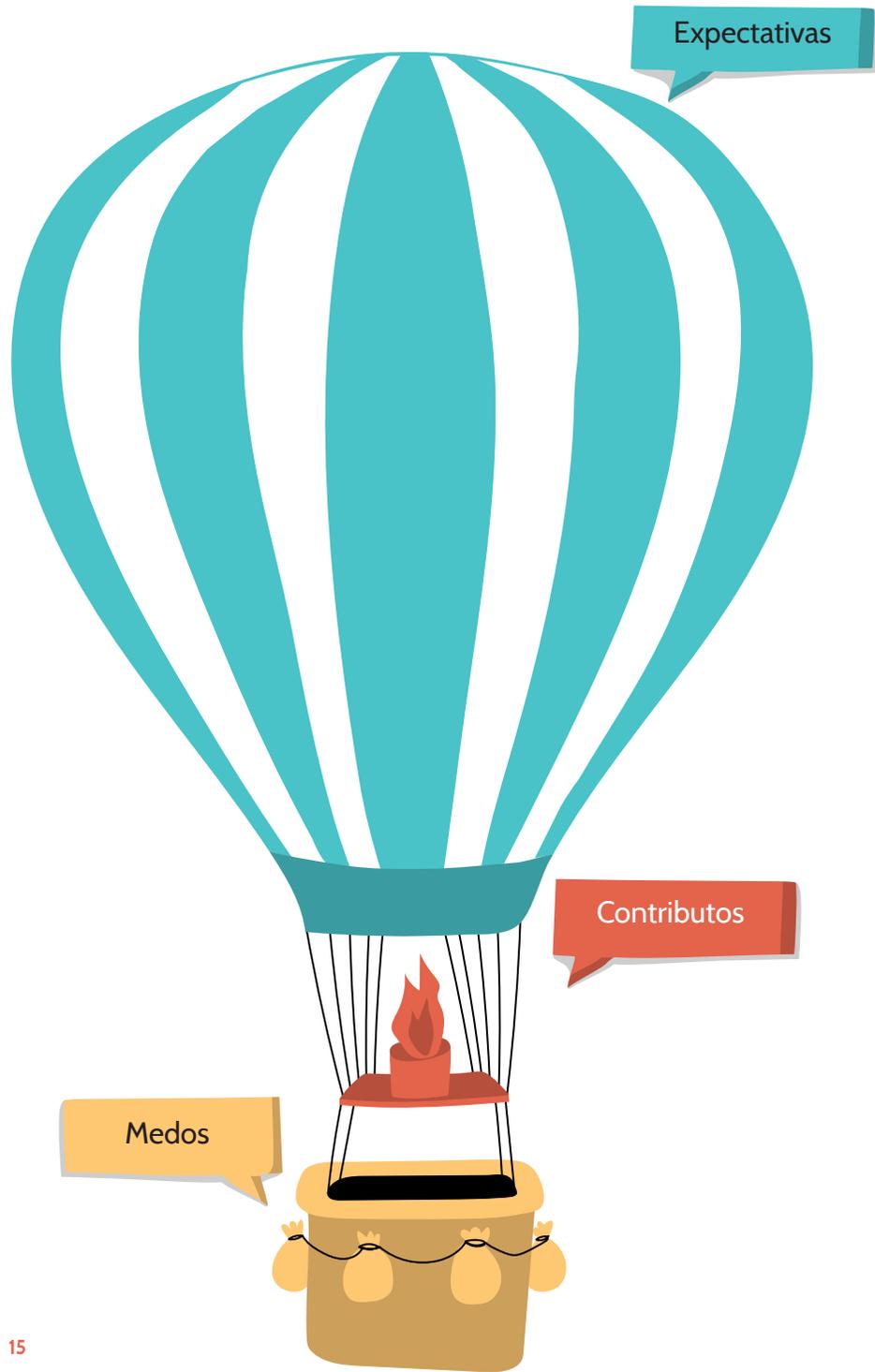


**“Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo, mas qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.”**  
Chico Xavier



Eu sou

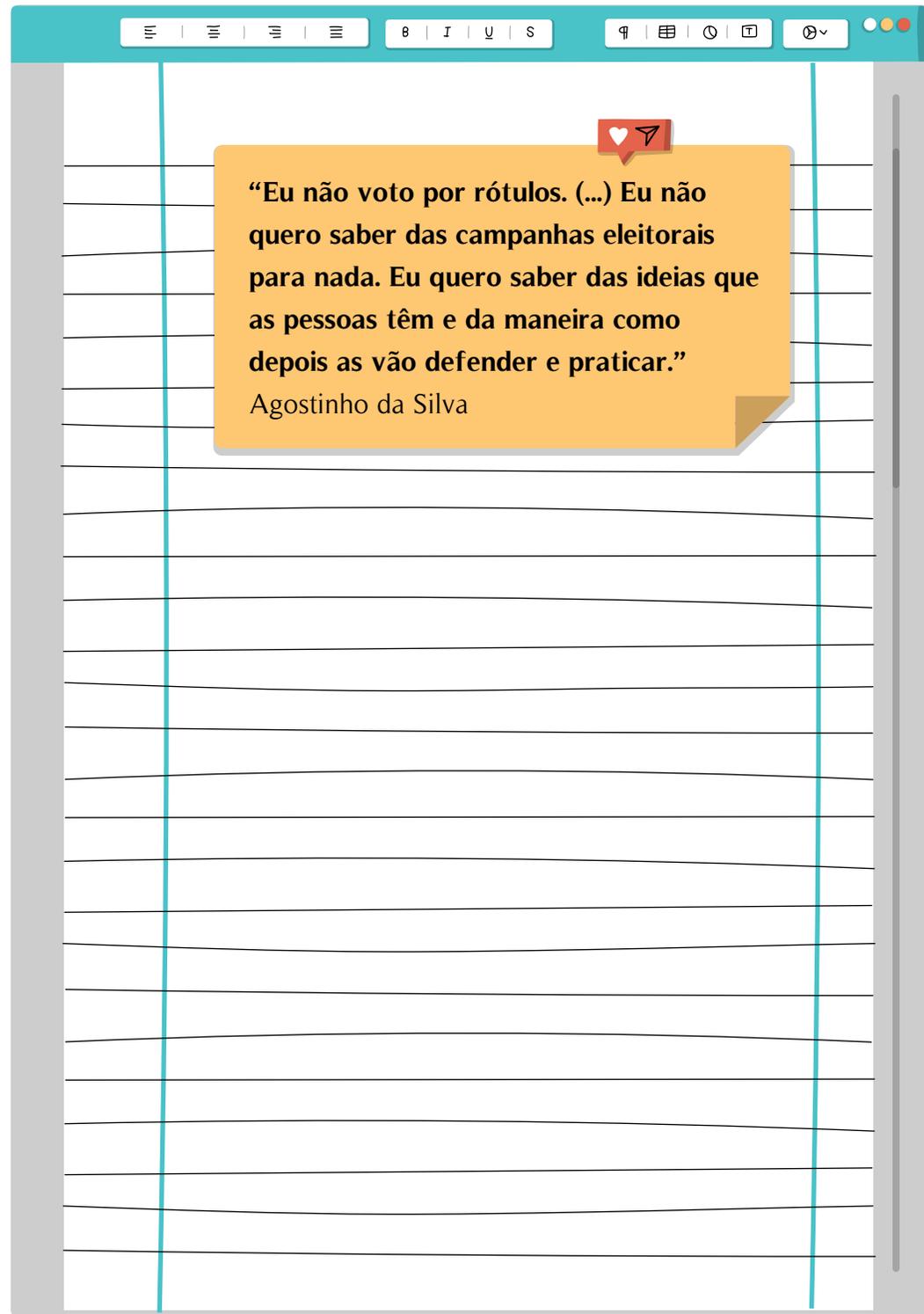
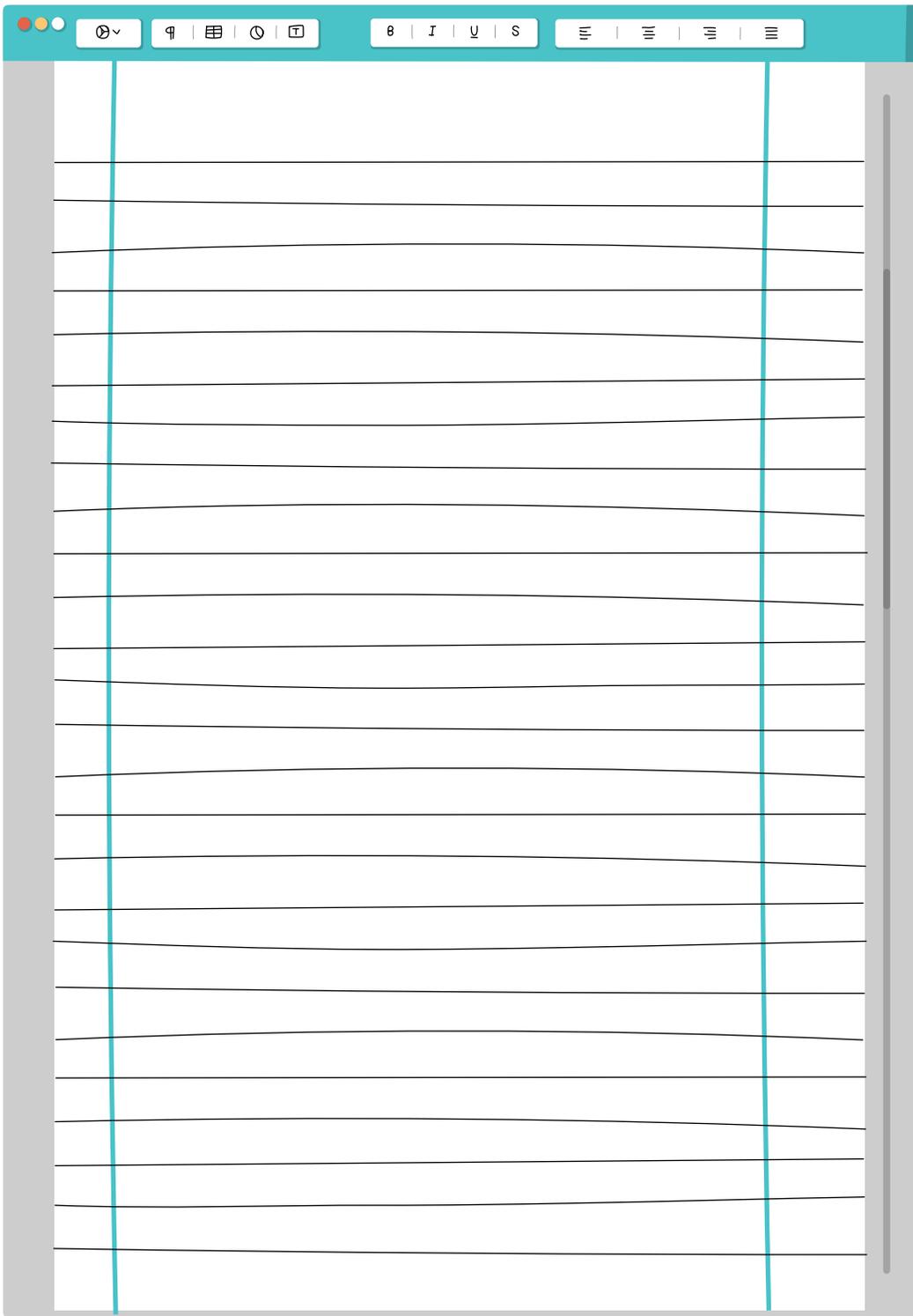
e levo comigo



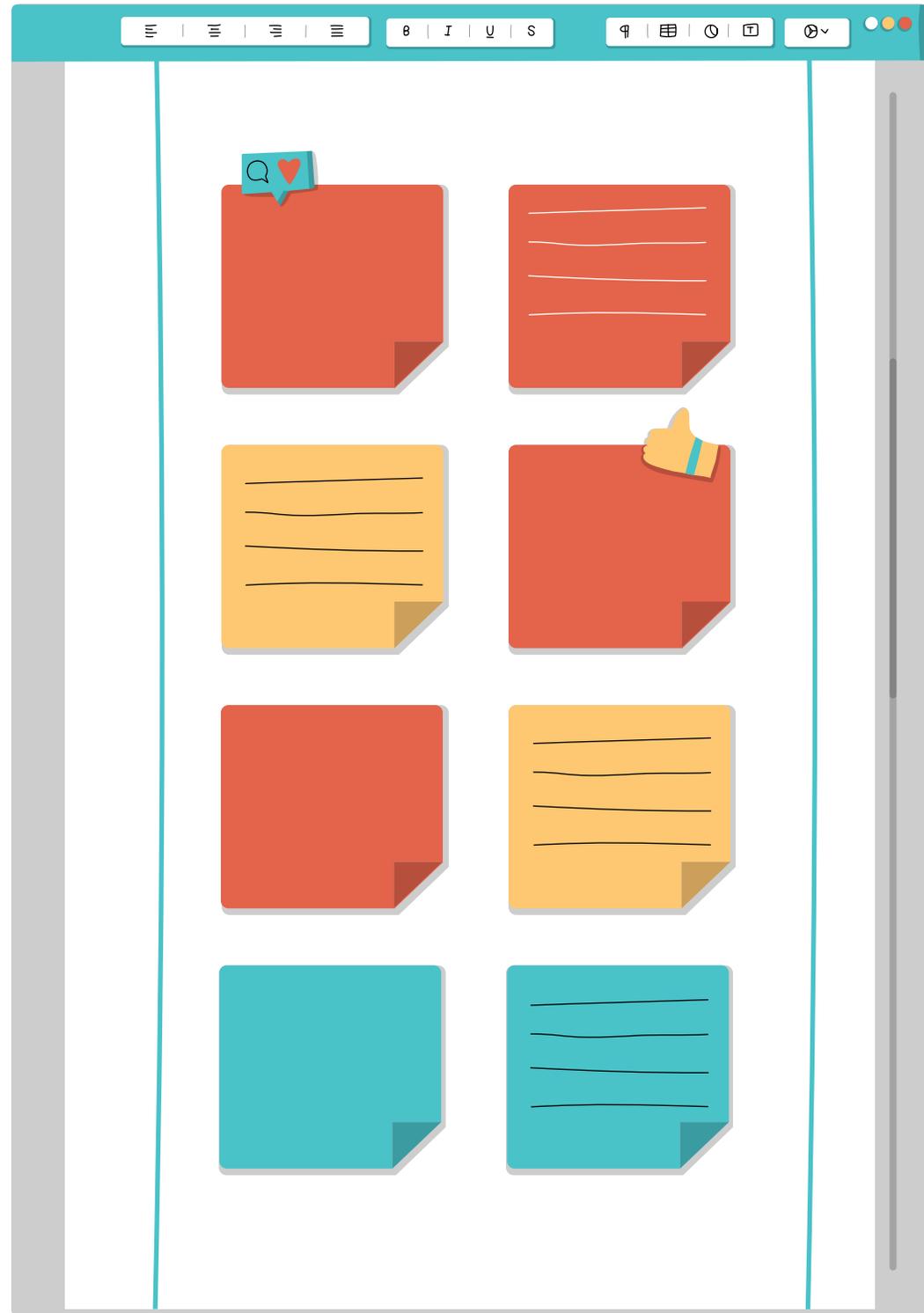
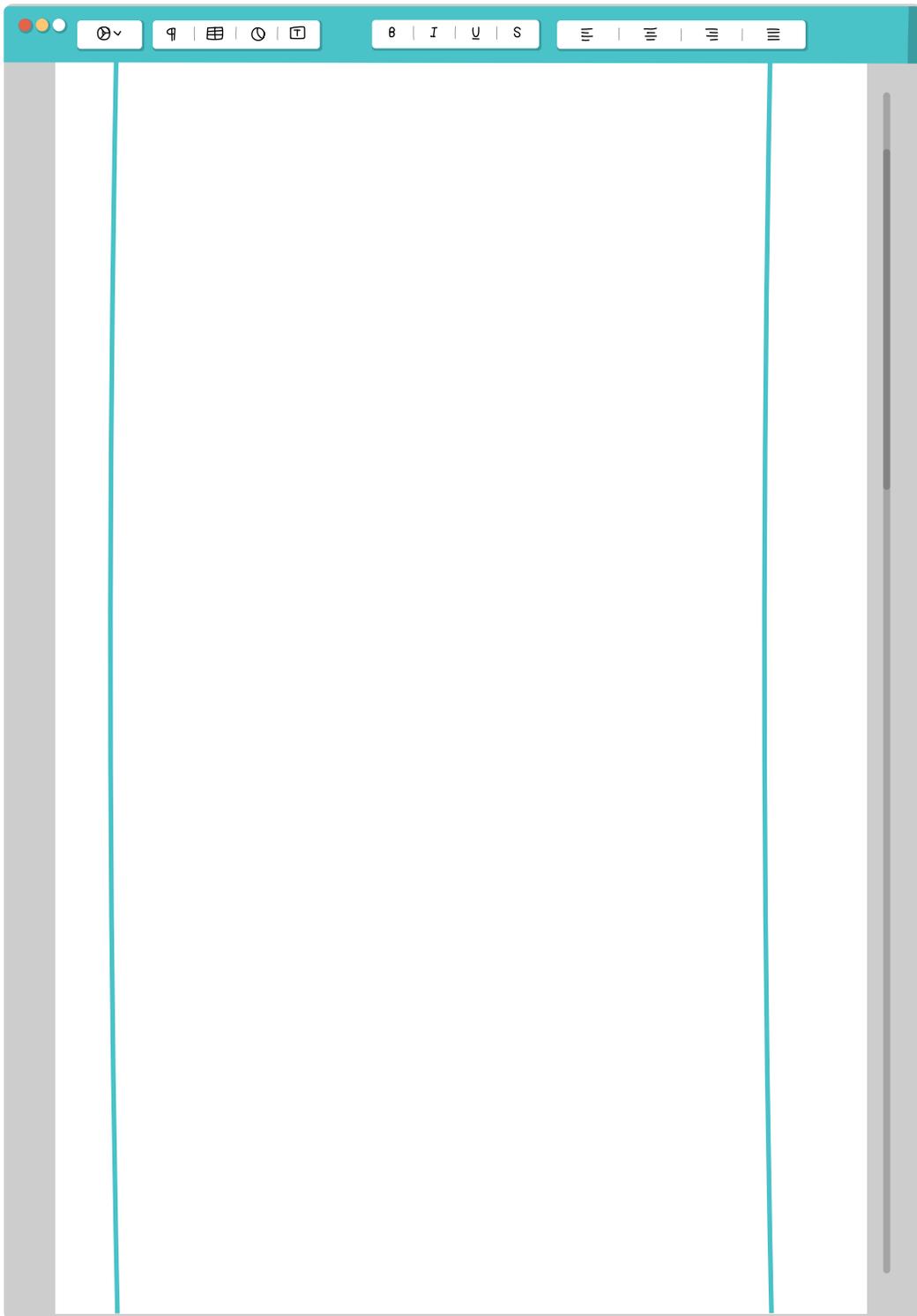
Expectativas

Contributos

Medos



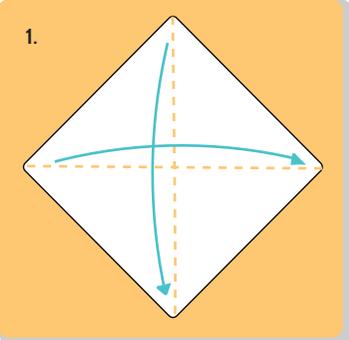
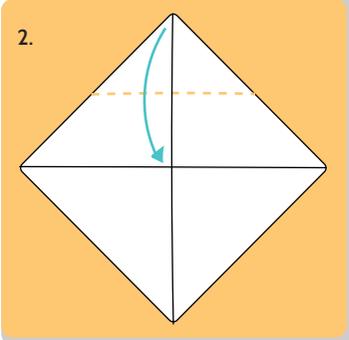
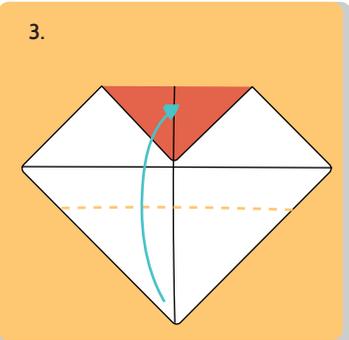
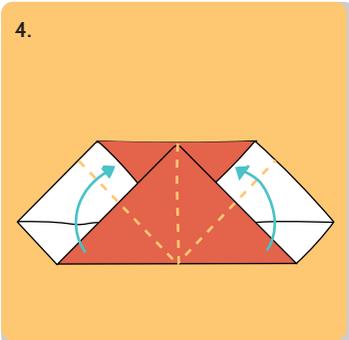
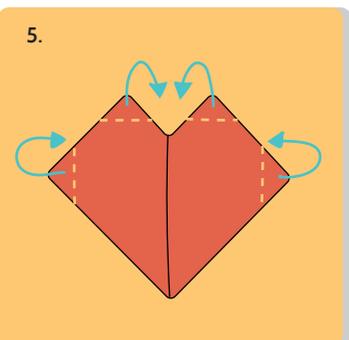
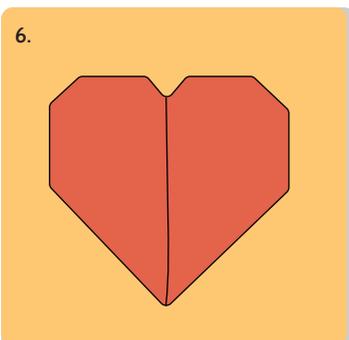
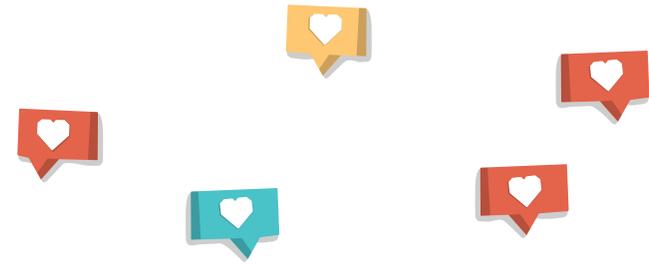
**“Eu não voto por rótulos. (...) Eu não quero saber das campanhas eleitorais para nada. Eu quero saber das ideias que as pessoas têm e da maneira como depois as vão defender e praticar.”**  
Agostinho da Silva



ORIGAMI DE CORAÇÃO

**Do que preciso?**  
> Tesoura

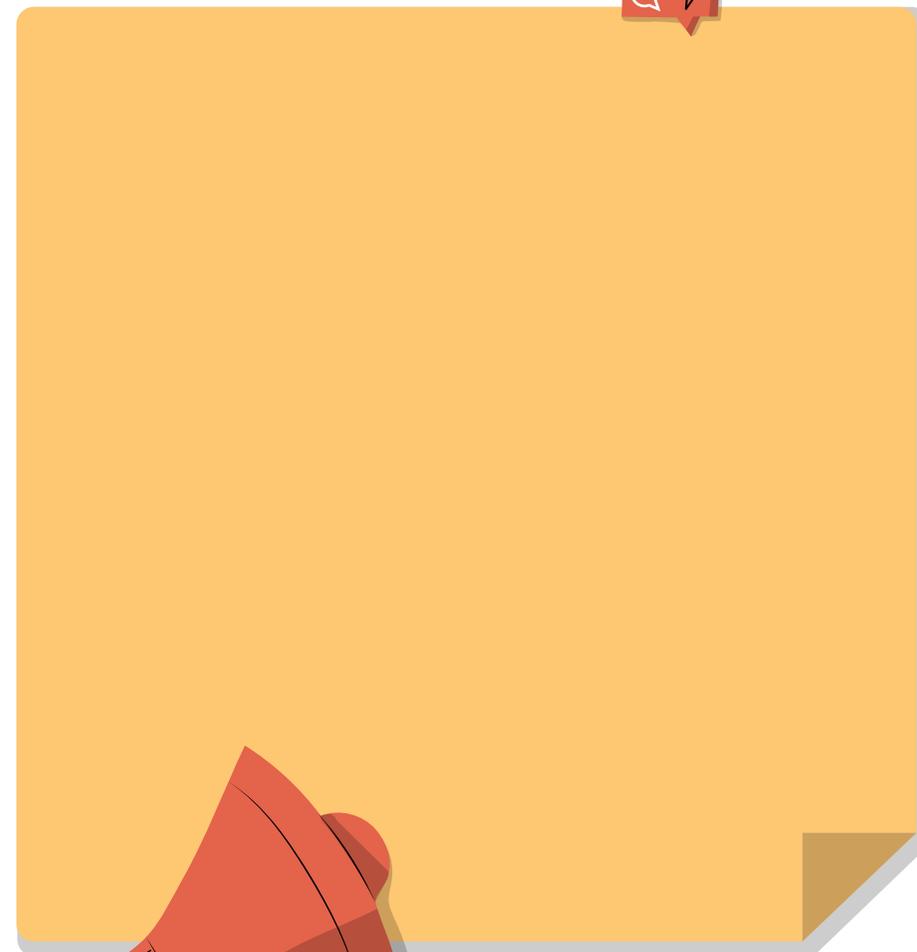
**Como vou fazer?**  
**1. Recorta** o papel em formato quadrado na página seguinte  
**2. Dobra-o** sucessivamente, de acordo com as instruções dos desenhos

ORIGAMI DE CORAÇÃO



Conta-nos, em poucas palavras, o que te tira do sério...







## Andreia Galvão

Perfil

@a\_galvona

Lisboa, Portugal

*Numa permanente descoberta do mundo.*

### Bio

Filha de pais emigrantes cabo-verdianos, cresci entre Cabo Verde, Lisboa e Caldas da Rainha. Comecei o meu ativismo político no secundário, tendo a Greve Climática o primeiro grande movimento em que me envolvi. Tenho vindo a aprofundar o meu conhecimento na causa.

Atualmente estudo Ciências da Comunicação na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, em Lisboa.



### Páginas/Links

@greveclimaticaestudantil  
@climaximopt  
@fridaysforfuture  
@climatelive2021



### Inspirações

@diogoansilva  
@biancabcastro  
@nosmarcelorochoa  
@natalynery



### Interesses pessoais

Cultura, cinema,  
teatro e literatura.



### Referências

#### Livros:

Racismo no país de brancos costumes;  
Manual de combate às alterações climáticas.

#### Documentários/Filmes:

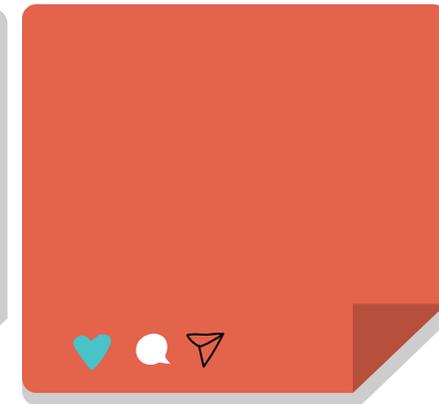
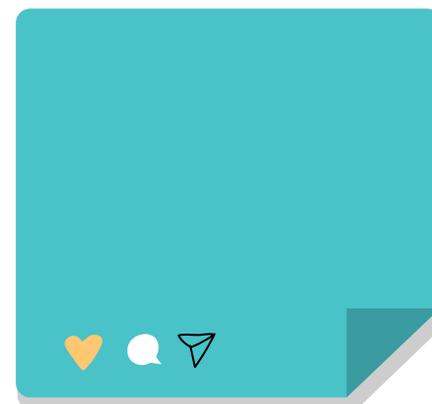
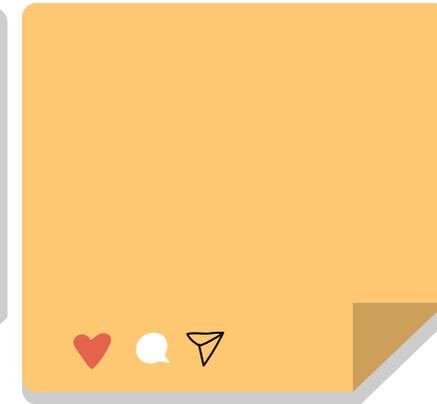
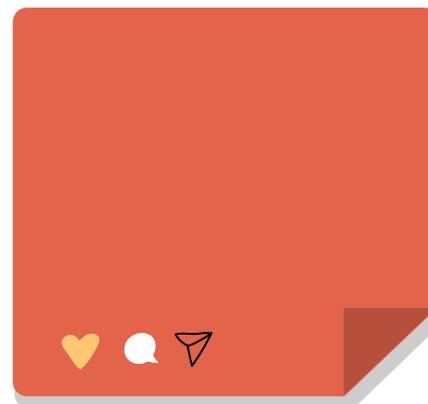
I Am Not Your Negro;  
Pride;  
Selma;  
12 Years a Slave;  
A Long Walk to Freedom;  
Judas and the Black Messiah.

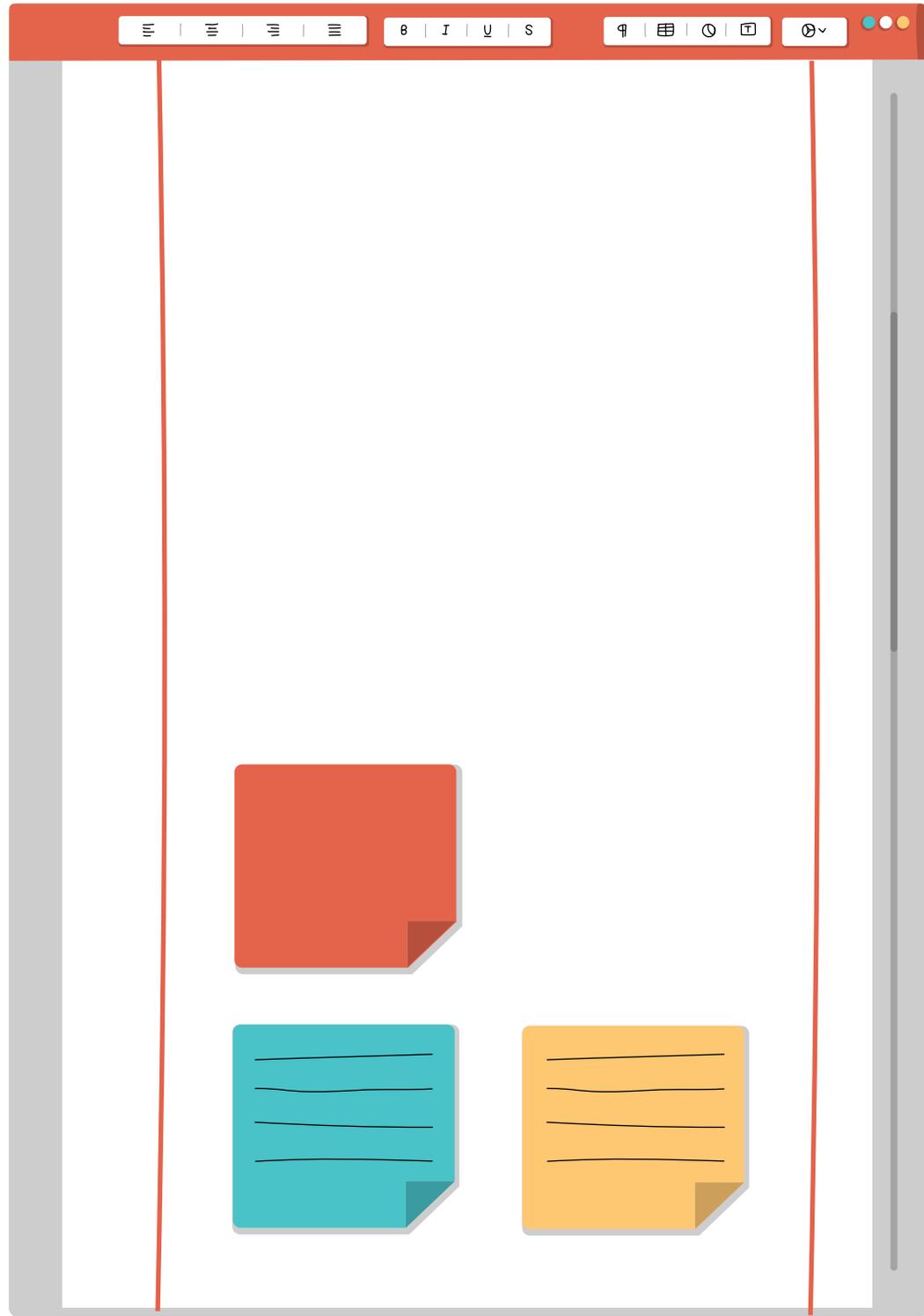
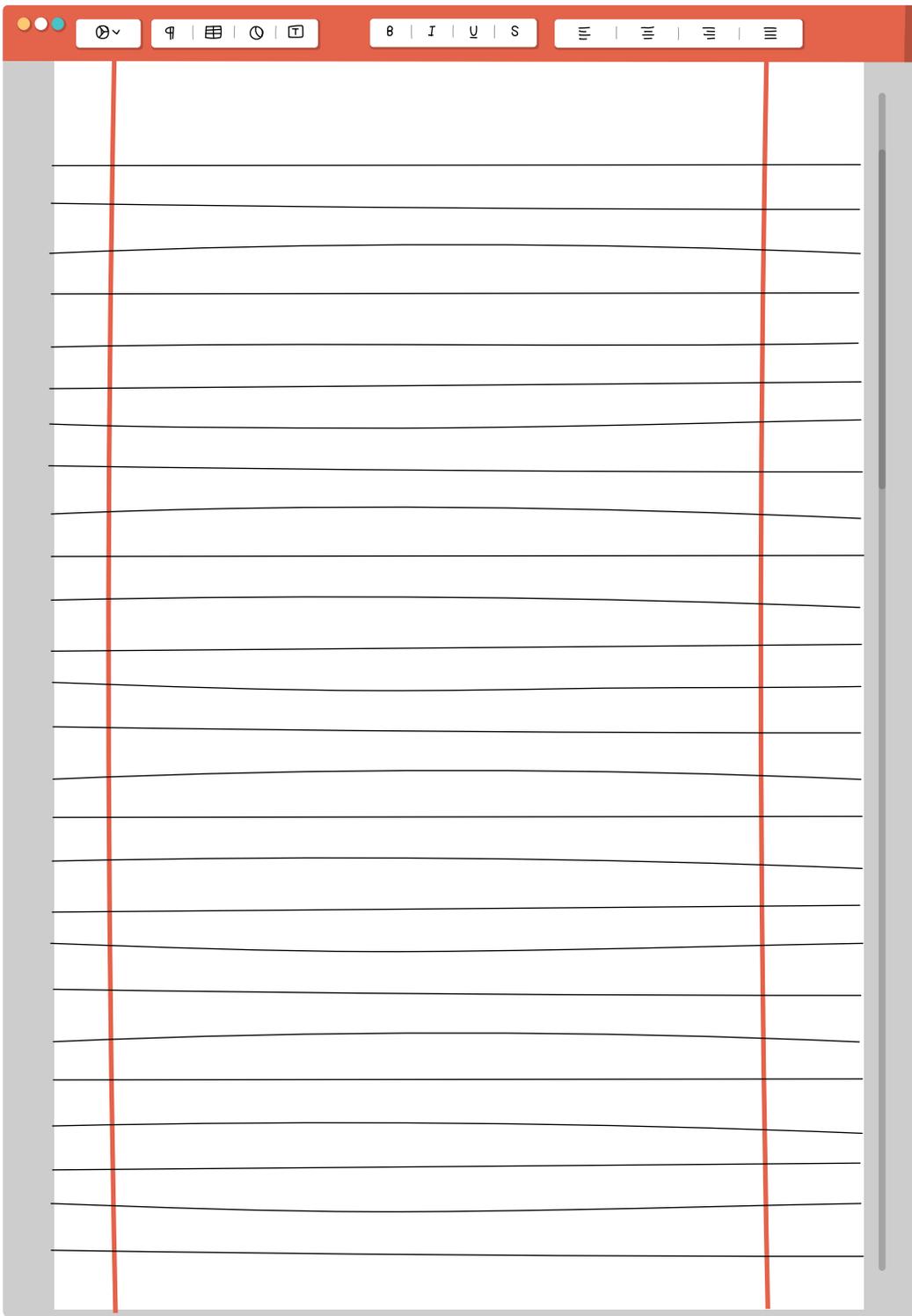
POSTS

IGTV

SAVED

TAGGED







**afrolink.pt**  
Afrolink



**fromaryy**  
| AfroMary |



**bandamaldesenhada**  
Banda Mal-deseenhada



**carolinasalgueiropereira**  
Carolina Pereira



**catarinamarquesrodrigues**  
Catarina Marques Rodrigues



**diogofaroidiotaz**  
Diogo Faro



**diz.la.beatriz**  
diz lá, Beatriz



**hero\_to\_0**  
Anna Masiello



**ines\_sarti\_pascoal**  
Inês Sarti Pascoal



**insoniascarvao**  
Insónias em Carvão



**\_odadiana**  
\_odadiana



**reutilizamente**  
Patrícia dos Reis Upcycling



**theveronicabelchior**  
Verónica Belchior



# AMC PARTICIPA!

♥ 🗨️ 📌 As minhas ideias:

Lined writing area for notes.



Para quem?

Blank space for notes under 'Para quem?'.

O quê?

Blank space for notes under 'O quê?'.

Onde?

Blank space for notes under 'Onde?'.

## ATIVISMO

Área ou nome do projeto



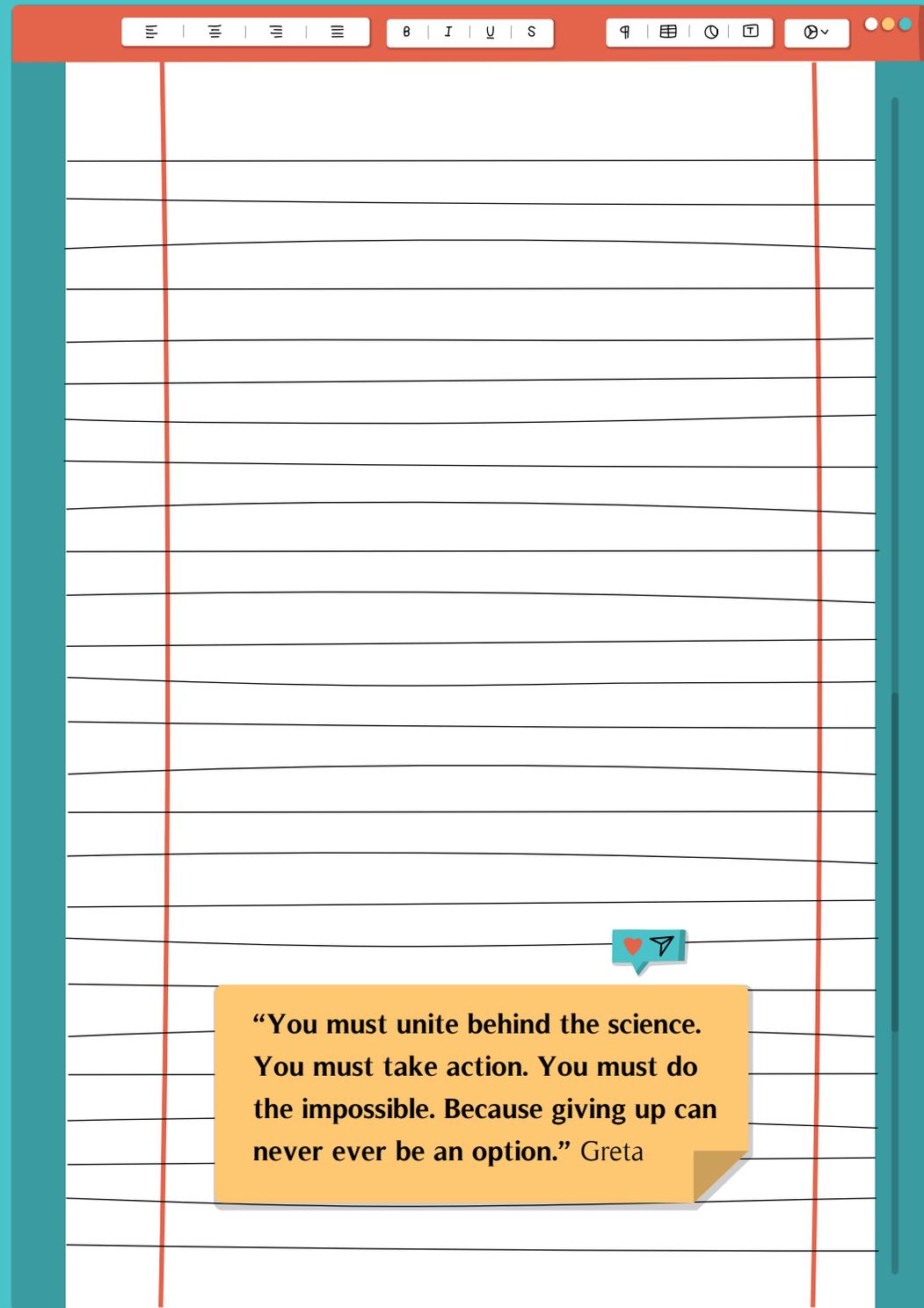
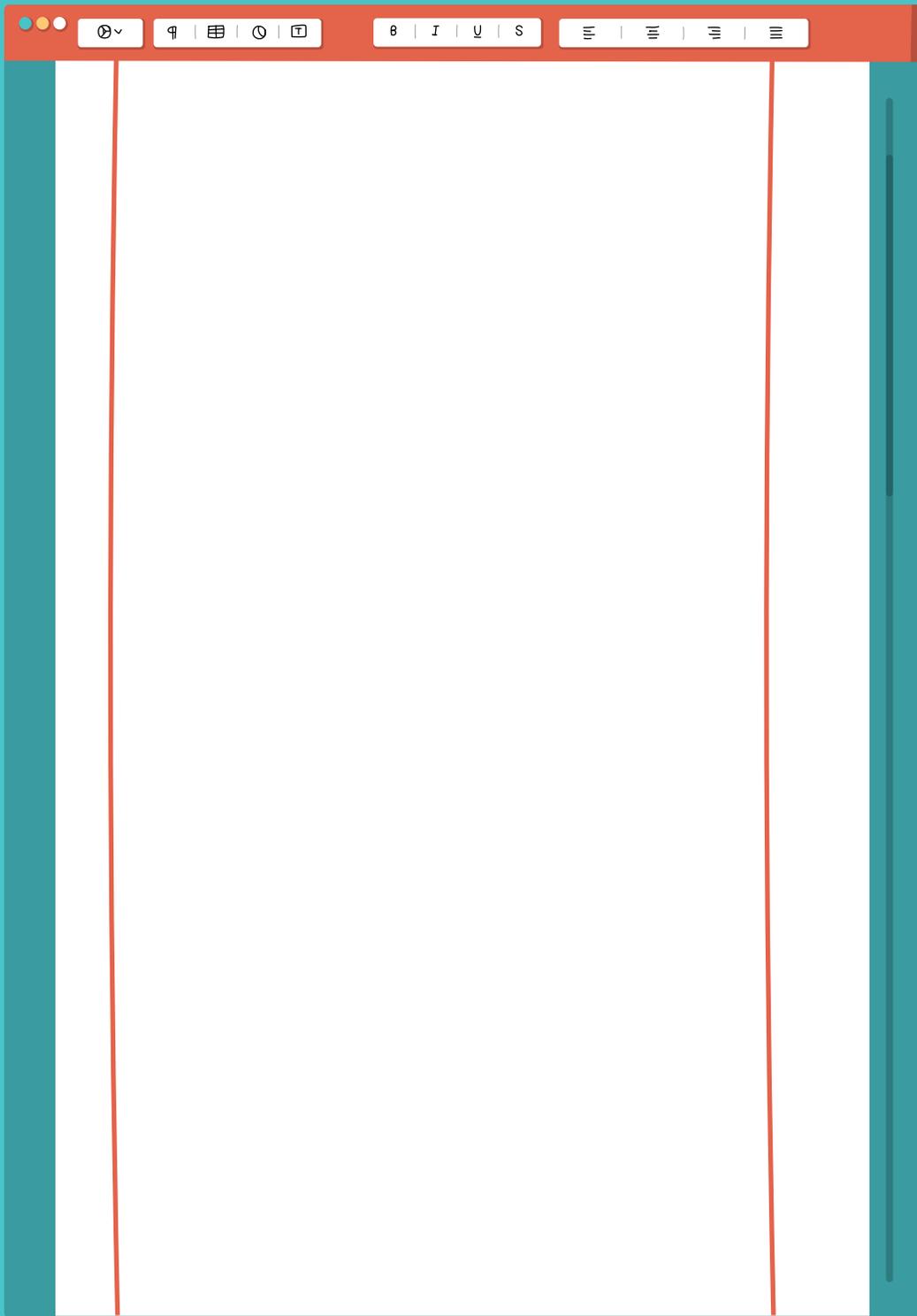
Porquê?

Blank space for notes under 'Porquê?'.

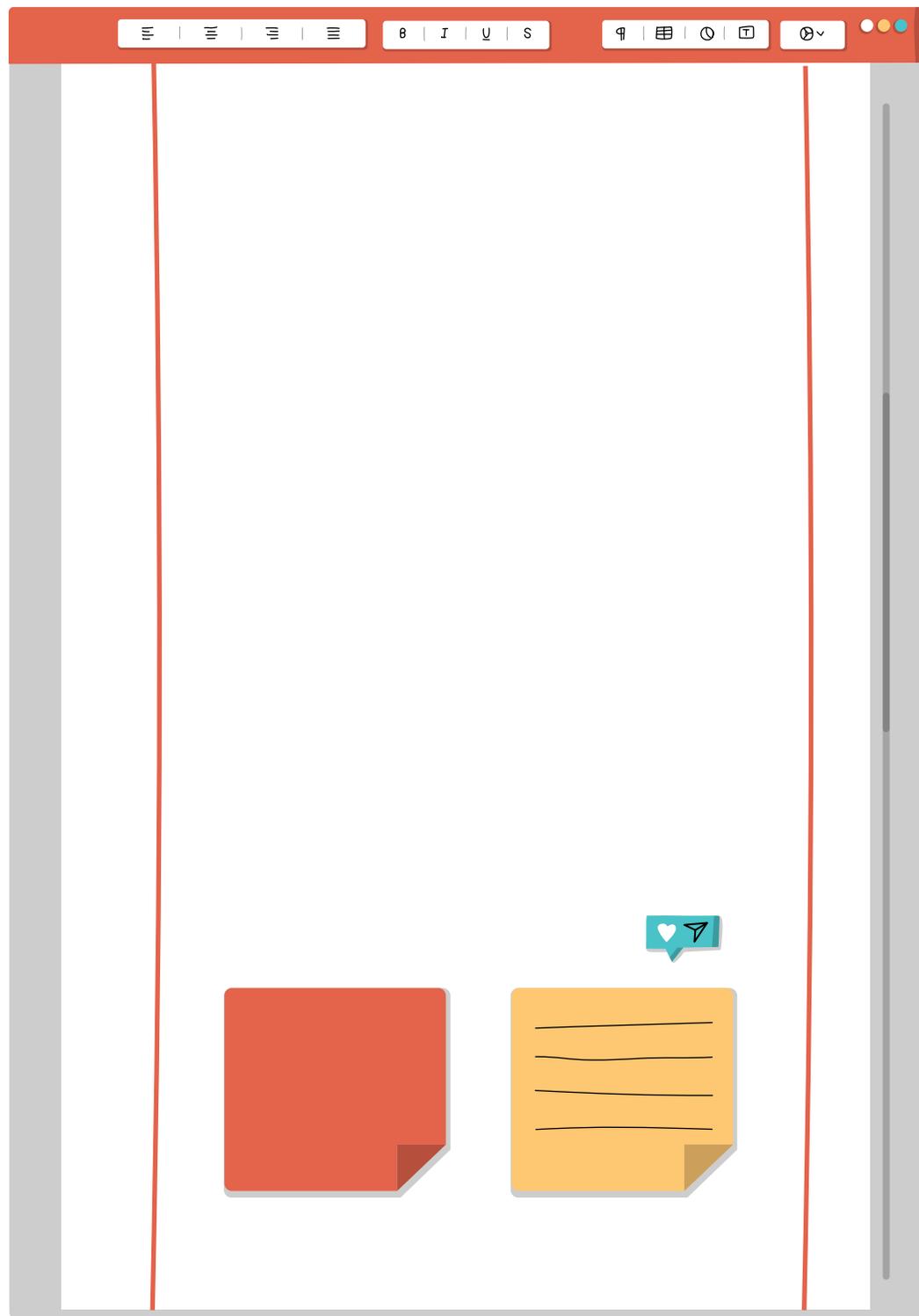
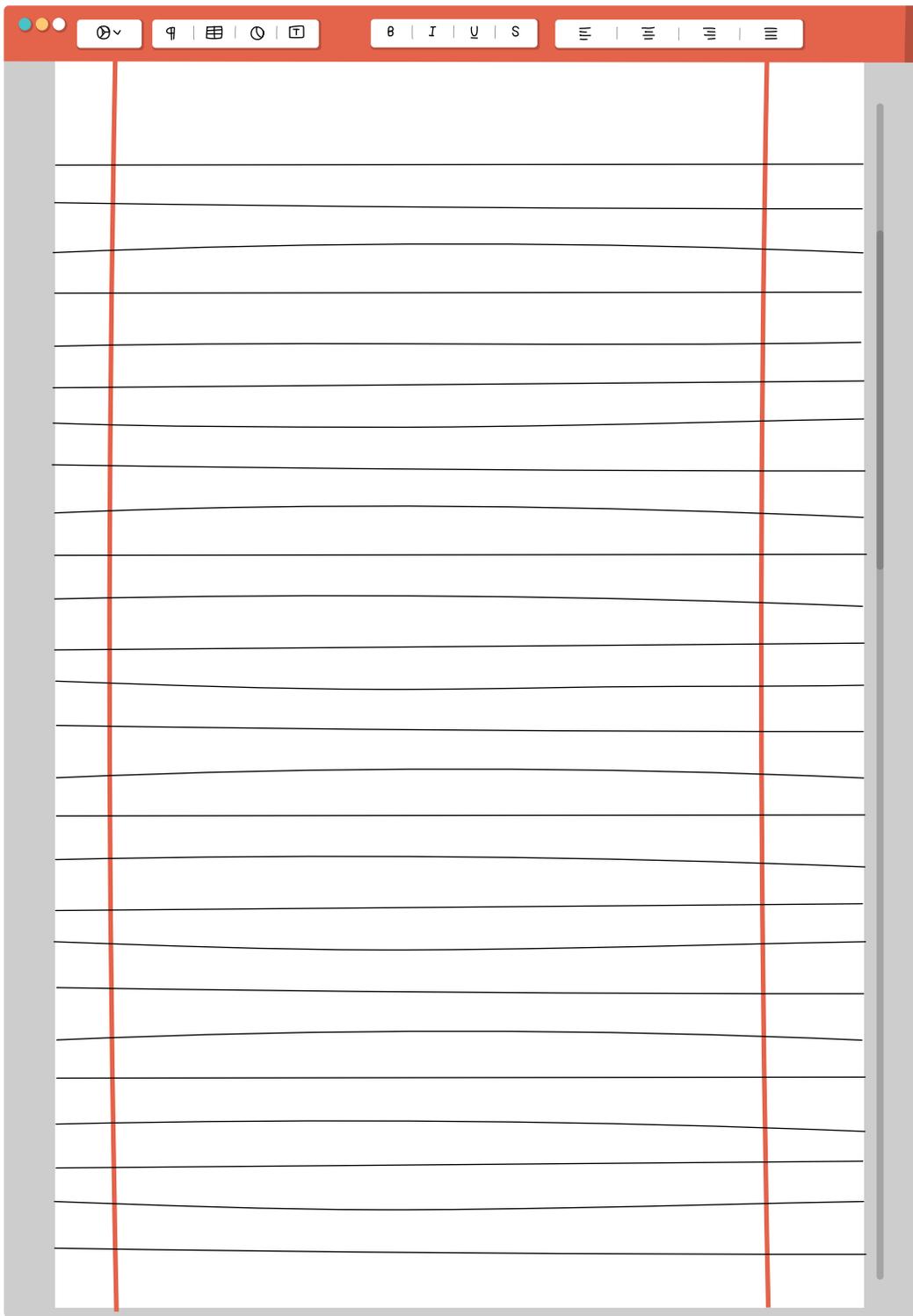
Como?

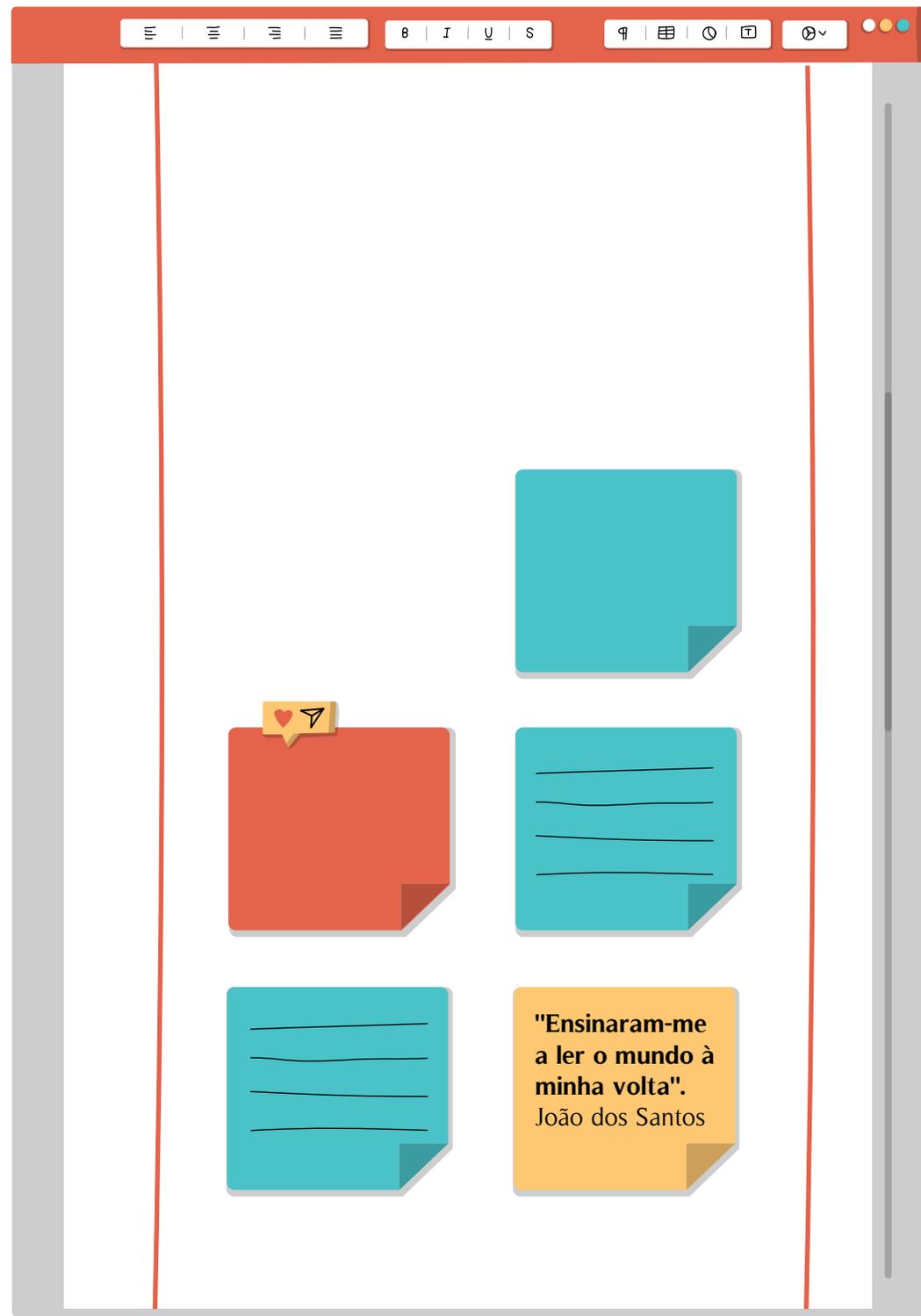
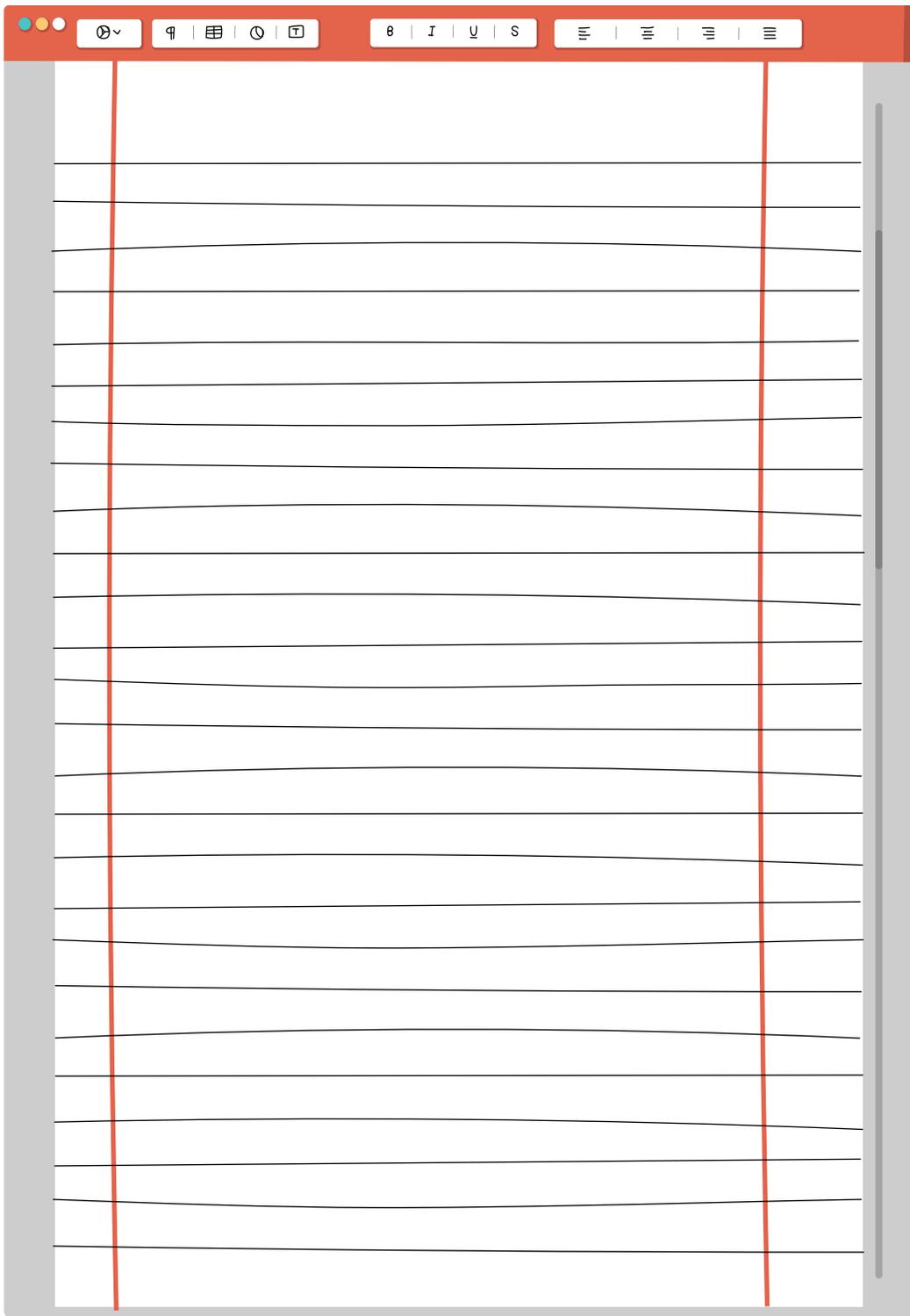
Blank space for notes under 'Como?'.





**“You must unite behind the science. You must take action. You must do the impossible. Because giving up can never ever be an option.” Greta**







O que é preciso é criar desassossego. Quando começamos a criar álibis para justificar o nosso conformismo, então está tudo lixado! (...) Acho que, acima de tudo, é preciso agitar, não ficar parado, ter coragem, quer se trate de música ou de política. José Afonso