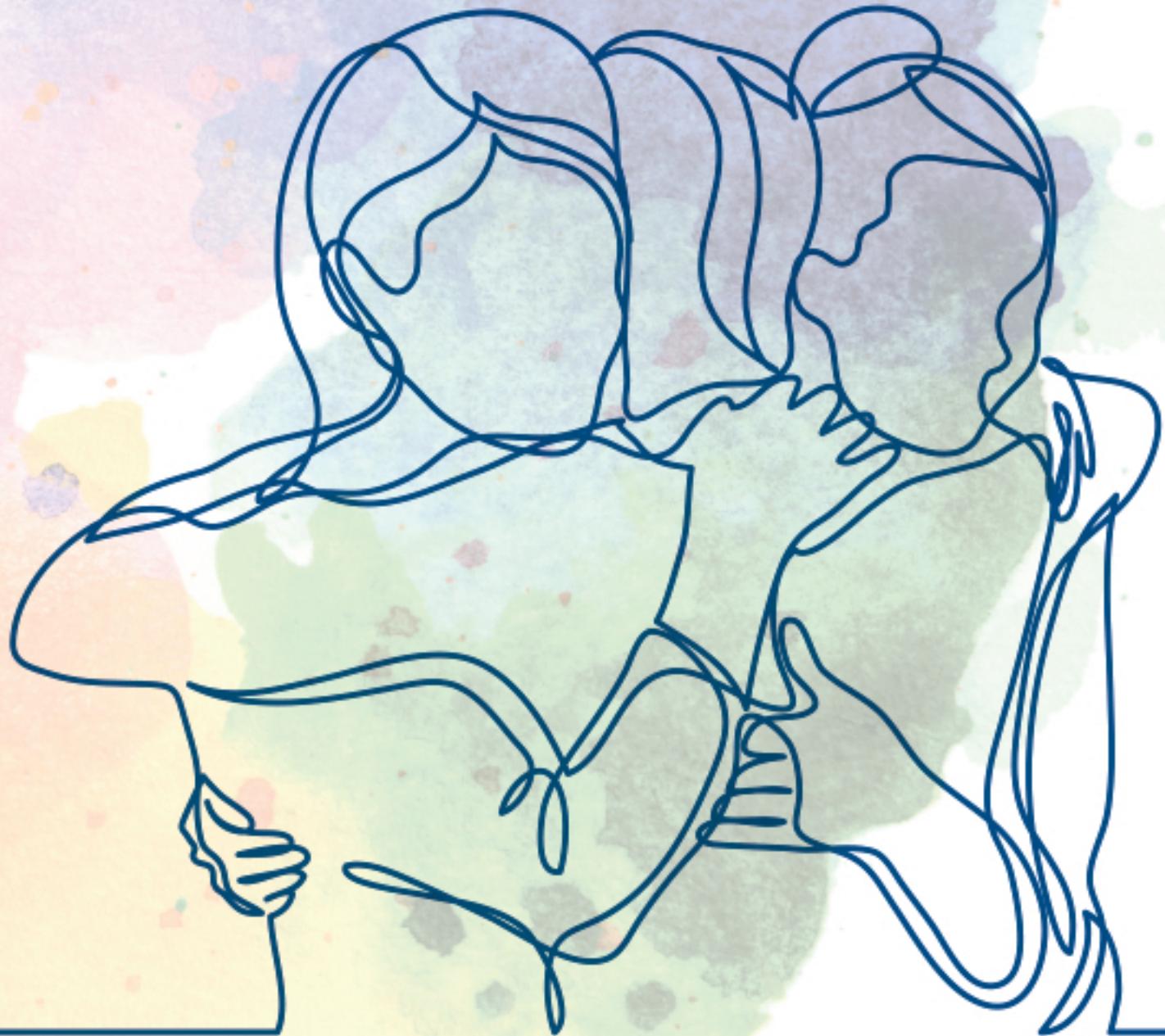


# o trevo



ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL  
2020 | 27<sup>a</sup> EDIÇÃO | 1,50€



**EU E O OUTRO: DESPERTAR  
PARA UMA RELAÇÃO POSITIVA.**

# NESTE JORNAL

ALVORADA	03
AZIMUTE	04
90 ANOS A CONSTRUIR O FUTURO, 90 ANOS A POTENCIAR FUTUROS	
O OUTRO	08
A MELHOR MANEIRA DE SER FELIZ É CONTRIBUIR PARA A FELICIDADE DOS OUTROS	
A RELAÇÃO COM O "OUTRO" COMEÇA NA CONSTRUÇÃO DO "EU"	
DIREITOS HUMANOS	

## 18 VIDA DA ASSOCIAÇÃO

JOVENS RECOLHEM 16,5 TONELADAS DE LIXO  
EM MEGA OPERAÇÃO DE LIMPEZA DE PRAIAS  
E ZONAS RIBEIRINHAS  
VISITAS DE NATAL DE ARÕES 2019  
ANIVERSÁRIOS DAS COMPANHIAS  
FORMAÇÃO DE DIRIGENTES

## 21 DESAFIO CULINÁRIO

## 22 DICAS DA PATRULHA CASTOR

UTILIZAÇÃO DO CINTO

## 24 INTERNACIONAL

JOTA JOTI 2019  
THE ACADEMY 2019  
JULIETTE LOW SEMINAR 2019  
À DESCOPERTA DA  
REGIÃO EUROPA DA WAGGGS

### FICHA TÉCNICA

Proprietário:  
Associação Guias de Portugal

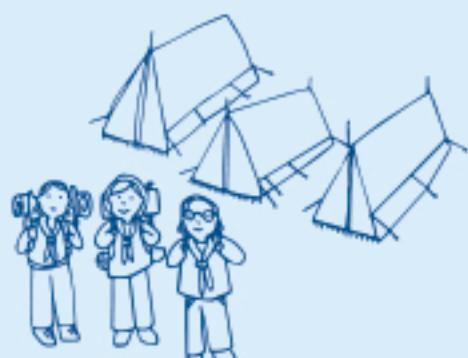
Paginação:  
Joana Queiroz

Colaboraram na redação  
dos artigos sobre O Outro:  
Sara Dias (Região de Lisboa);  
Rafaela Sousa (Região de Viseu);  
Joana Jesus (Região de Faro).

Ilustrações "Dicas da Patrulha Castor":  
Teresa Segismundo (Região de Viana do Castelo)

Abri 2020

Depósito Legal nº239055/06



# ALVORADA

## SOBRE A ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

A Associação Guias de Portugal (AGP) é uma associação de utilidade pública, assente no voluntariado e que promove o Guidismo – movimento de educação não formal, baseado no método de Robert Baden-Powell. Tem como missão proporcionar às raparigas e jovens mulheres a oportunidade de desenvolverem plenamente o seu potencial como cidadãs universais responsáveis, através de um método próprio: atribuição gradual de responsabilidade, fomentando o trabalho de grupo e a sua autonomia, comprometendo-se com a comunidade onde estão inseridas, tendo como espaço privilegiado de formação o ar livre. A AGP é membro da Associação Mundial das Guias - WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts), a que pertencem 10 milhões de Guias espalhadas por 150 países.

Para saber mais sobre a AGP:  
[www.guiasdeportugal.org](http://www.guiasdeportugal.org)



## COMISSÃO EXECUTIVA

**Presidente:** Bárbara Silva  
**Comissária Nacional:** Inês Morujo  
**C. Financeira:** Mafalda Almeida  
**C. Publicações:** Carolina Abrantes  
**C. Publicações Adj.:** Rita Almeida  
**C. Especial Gestão:** Mariana Fernandes  
**C. Internacional:** Ana Leão  
**C. N. Ramo Avezinha:** Raquel Pombo  
**C. N. Ramo Aventura:** Teresa Crespo  
**C. N. Adj. Ramo Aventura:** Elsa Mimoso  
**C. N. Ramo Caravela:** Inês Belmarço  
**C. N. Ramo Moinho:** Alexandra Ferreira  
**C. N. Adj. Ramo Moinho:** Diana Oliveira



Quando decidimos dedicar esta edição de *O Trevo* a abordar as várias dimensões da nossa abertura ao Outro, o novo Coronavírus já era realidade na China, mas longe ainda de ser um assunto capaz de inquietar o nosso quotidiano.

Não foi de forma alguma a nossa inspiração, mas arriscamos hoje dizer – nesta sucessão tão rápida de acontecimentos – que nunca como hoje este tema foi tão pertinente, tal é o desafio que nos é colocado e de forma tão complexa: o Outro que protegemos através do nosso próprio isolamento, o Outro que a rotina nos fez ignorar e que agora nos dá um sorriso de esperança a partir da varanda da frente, o Outro que nos assusta sempre que nos deixamos tomar pelo medo e receamos que vá açambarcar o que também é nosso por direito.

Ao mesmo tempo, iniciámos em março, por ocasião do nosso 52º Conselho Nacional (já realizado em contingência e em estrito cumprimento das medidas que nessa altura eram recomendadas pelas autoridades nacionais, as mesmas entidades que uma semana mais tarde já não nos deixariam realizá-lo) um debate interno sobre a forma como o Guidismo tem respondido à evolução e aos desafios da sociedade e, mais importante ainda, sobre como vai continuar a fazê-lo. Mais uma vez, a inspiração para esse momento, que desafiou mais de 200 jovens adultas a pensar 2030 em sete dimensões (Consciência ambiental, Desporto e Lazer, Redes sociais e media, Relações interpessoais, Competências e Educação, Saúde e Cidadania) em nada se relacionou com o novo vírus, mas sim com a preparação da celebração dos 90 anos da Associação Guias de Portugal, que iremos assinalar e viver intensamente em 2021.

Mas também, à data do fecho desta edição, a Associação mostrava estar mais uma vez à altura dos desafios. As nossas Guias a demonstrarem ser porta-vozes ativas das mensagens de prevenção junto das suas comunidades, as nossas Dirigentes a converterem rapidamente a triste notícia da suspensão das atividades Guidistas (e dos tão desejados acampamentos de Páscoa) em atividades partilhadas através dos meios digitais, contribuindo para manter as nossas Guias ativas na sua Progressão, fiéis à boa ação e sempre alegres, ainda que sem sair de suas casas.

Que este Trevo dê também o seu contributo. Que seja mensagem, que seja esperança, que seja ação em prol de um futuro melhor. Porque já dizia Baden-Powell, nosso fundador: “**O serviço não é só para os tempos livres. O serviço deve ser uma atitude de vida, que encontra oportunidades para a sua aplicação prática em todos os momentos.**”

**ANA LEÃO**  
**COMISSÁRIA INTERNACIONAL**

# 90 ANOS A CONSTRUIR O FUTURO, 90 ANOS A POTENCIAR FUTUROS

Querida Guia,

Preparamo-nos para celebrar em 2021 os 90 anos da Associação Guias de Portugal. É um marco importante do nosso percurso, que queremos que seja sentido e vivido de forma intensa e participada por todas as Guias.

Para isso, temos de nos preparar para a festa! Conhecer bem o que estamos a celebrar é o primeiro passo, a que se seguirão muitos outros. Em 90 anos cabem várias gerações. Basta olhares para a tua árvore genealógica e começar a recuar no tempo - quem tinha a tua idade há 90 anos? A tua avó? A tua bisavó? Como seria viver nessa altura? E ao longo de todo este tempo?

Descobre alguém na tua família ou na dos teus amigos que tenha nascido nos anos 30 do século passado. Pergunta-lhe como foi ser criança/jovem nesse tempo. Vais descobrir coisas incríveis!



Já pensaste que o Guidismo esteve sempre cá? Que assistiu a guerras, revoluções, descobertas científicas, medalhas de ouro? Que conheceu o tempo do telégrafo, viu nascer a televisão e vive hoje no tempo da internet e das redes sociais?

Ao longo desses 90 anos houve sempre uma coisa que as Guias souberam fazer muito bem: estar Sempre Alerta. Foi por estarmos Sempre Alerta ao mundo que nos rodeia que fomos e somos capazes de o servir de forma eficaz e de responder aos desafios que nos foram sendo apresentados. Para perceberes melhor como fizemos e fazemos isso explicamos-te em sete dimensões.

## SOMOS UM MOVIMENTO DE EDUCAÇÃO



Perguntámos a muitas Guias porque gostavam de pertencer a este Movimento. "Aprender coisas novas" foi dito por muitas delas. Nós gostamos de dizer que desenvolvemos competências, ou seja, que nas Guias decides por ti mesma, e ao teu ritmo, o que vais aprender. A tua progressão és tu quem decide! E depois temos um truque de magia: aprendes como? Fazendo. Fazes o nó, montas a tenda, acendes o lume, pões em prática os códigos... Só precisas de ter coragem para aceitar desafios. E o melhor de tudo é que não estás sozinha: tens o teu Ninho/Patrulha e as tuas Dirigentes para te ajudar a crescer.

Pensa em três coisas que tenhas aprendido nas Guias e de que te orgulhes muito.



## SOMOS UM MOVIMENTO COM CONSCIÊNCIA AMBIENTAL



Nas Guias aprendemos a regressar à Natureza. De todas as experiências ao ar livre que vivemos, o acampamento é sem dúvida a mais rica: as Guias descobrem a natureza de forma tão próxima que aprendem a estar atentas às ameaças a que esse espaço está sujeito, ganhando uma forte consciência ambiental e tornando-se um elemento ativo na sua defesa e valorização.

Existem no Livro das Especialidades várias especialidades que te podem ajudar a desenvolver a tua consciência ambiental - Consumidora Responsável e Ambientalista são apenas duas - descobre-as e desafia-te a proteger o nosso planeta.



## SOMOS UM MOVIMENTO DE LAÇOS



É em Patrulha que crescemos. Juntas, aprendemos a trabalhar em equipa, a partilhar responsabilidades, a superar desafios... Por ser assim temos de aprender a ouvir e a respeitar o Outro, aprendendo também a defender a nossa própria voz. Somos todas diferentes, mas somos capazes de construir pontes com todas por partilharmos o mesmo propósito e por fazermos parte desta mesma família. Por isso quando não estamos nas Guias acabamos por fazer o mesmo lá fora, na nossa escola, família, grupos de amigos e mais tarde no nosso trabalho. Trabalhar em equipa é fácil para nós! E assim transformamos o mundo num sítio bem melhor.

Identifica uma característica marcante em cada elemento do teu Ninho/da tua Patrulha.



## SOMOS UM MOVIMENTO DE CIDADÃS ATIVAS



Desde 1931 que soubemos responder às urgências da sociedade, desde os problemas da nossa aldeia aos grandes problemas do mundo. Contribuímos para inúmeras causas. A nossa capacidade de organização e concretização permitiu-nos angariar, recolher, plantar, distribuir, reconstruir, acolher, acompanhar, SERVIR. Mas mais do que projetos isolados, a verdadeira mudança acontece diariamente em cada Avezinha e em cada Guia, na capacidade de olhares à tua volta e não ficar alheia, assumindo responsabilidade pelo mundo que te rodeia em todas as suas dimensões.

Nos últimos anos, a tua Patrulha ou Companhia desenvolveu um projeto que respondeu a um problema da vossa comunidade? Conta-nos como foi! Envia uma reportagem escrita ou em vídeo sobre esse projeto para o nosso próximo jornal *O Trevo!*



## SOMOS UM MOVIMENTO DE AR LIVRE



É ao ar livre que mais somos desafiadas a superar os nossos limites físicos, já pensaste nisso? As últimas décadas assistiram a um progressivo abandono do ar livre como local de recreio. O modo de vida das crianças e jovens é hoje muito mais sedentário. Mas desde a sua origem que o Guidismo contraria essa tendência, estimulando as raparigas a manterem-se ativas e a encontrarem novas formas de diversão, desenvolvendo o seu potencial criativo. O mais importante é o estar “lá fora” e saber tirar o maior benefício disso. Estamos a formar raparigas mais fortes, mais ágeis, mais resistentes, mais saudáveis.

Durante o período de isolamento social tiveste certamente muitas saudades do ar livre. Quando regressares às atividades das Guias, partilha em Ninho/Patrulha do que mais sentiram saudades, como é que foram os vossos dias, ...



# SOMOS UM MOVIMENTO PROMOTOR DE BEM-ESTAR E FELICIDADE



A atividade física durante as atividades Guidistas aumenta a qualidade de vida das raparigas, orientando-as para estilos de vida mais saudáveis. Mesmo em contexto de acampamento, longe do conforto das nossas casas, a boa higiene e a alimentação diversificada e saudável são preocupações constantes. E se é assim em campo, como não ser assim em casa?

Do físico à mente, a vida em Patrulha e em Companhia traz alegria, entreajuda e sentimentos de pertença que contribuem para raparigas mais positivas e autoconfiantes. Parece simples, mas hoje - e provavelmente tu conheces alguns exemplos - há muitas raparigas que não gostam das próprias, sentindo-se inferiores e tristes.

Como é que as Guias te ajudam a ser mais feliz e a gostar mais de tí própria?  
Esta reflexão é só para ti. :)



# SOMOS UM MOVIMENTO COM OPINIÃO PRÓPRIA



Nestes 90 anos aconteceram incríveis desenvolvimentos tecnológicos, de que as tecnologias da comunicação são um exemplo máximo, pela velocidade das suas transformações.

Conhecemos hoje novas formas de exposição social, novos modos de comunicar, sempre a grande velocidade. Estimular o sentido crítico (saber perguntar, saber pesquisar, saber pensar) é crucial, e as Guias oferecem esse espaço, trabalhando temas da atualidade, espicaçando a curiosidade, a reflexão, a análise e o debate, dando espaço à opinião de cada uma. E respeitando sempre a opinião dos outros. Por isso nas Guias somos espaço de encontros e de comunicação - uma verdadeira rede, que transborda de criatividade e aceitação.

Participaste no último JOTA JOTI?  
Como foi? Conseguiste falar com alguma Guia de outro local? Não sabes o que é o JOTA JOTI? Está na altura de descobrires!



## JÁ TINHAS PENSADO QUE AS GUIAS SÃO ISTO TUDO?

E o mais interessante é que foi sempre assim: em 1931, e agora. É claro que o mundo foi mudando à nossa volta, mas mantivemo-nos sempre fiéis a esta forma de ser e por isso conseguimos sempre estar à altura dos desafios. E agora? O que vem a seguir?  
Como será daqui para a frente?

## APRENDER FAZENDO UM TREVO

A primeira edição do jornal *O Trevo* de 2021 será inteiramente dedicada aos 90 anos da AGP. E temos um sonho para essa edição: ser totalmente feita por Guias. Aceitas o desafio? Podes participar de uma de três formas:



### 1. PARTILHANDO O QUE A TUA REGIÃO TEM FEITO PARA RESPONDER ÀS NECESSIDADES DA COMUNIDADE.

Conta-nos como é que o teu Bando, a tua Patrulha ou a tua Companhia têm contribuído/estão a contribuir para tornar o mundo melhor, respondendo a necessidades da vossa comunidade. Não se esqueçam de enviar fotografias e se tiverem feito algum vídeo ou testemunhos partilhem também.

### 2. À CONVERSA COM UMA ANTIGA GUIA.

Com a ajuda das tuas Dirigentes identifica uma antiga Guia com quem nunca tenhas falado antes e marca um encontro, virtual por agora, com ela. Antes de ires falar com ela deves ter respondido às seguintes perguntas sobre ti: porque gosto de ser Guia? O que mais gosto de fazer nas Guias? Porque é que todas as raparigas deviam ser Guias? Guarda as respostas e leva contigo para o encontro.

No encontro com essa antiga Guia faz-lhe então as mesmas perguntas. No final, comparem as respostas. Em que são semelhantes? Em que são diferentes? Tirem uma fotografia juntas e envia-nos as respostas de ambas.

### 3. IMAGINANDO O MUNDO EM 2030.

Imagina-te daqui a dez anos. Sabemos que continuarás a ser Guia, mas como será o mundo? Que descobertas científicas terão sido feitas? Seremos mais saudáveis? Como vamos comunicar? Já não haverá plástico nos oceanos? Existirão transportes voadores? O que mais preocupará as raparigas? Não há respostas certas. Queremos apenas que imagines, que ponhas a tua cabeça a viajar até 2030. E envia-nos o que sonhaste.



# "A MELHOR MANEIRA DE SER FELIZ É CONTRIBUIR PARA A FELICIDADE DOS OUTROS." Baden-Powell

Quando se fala no Outro, pode referir-se aos vizinhos, a um desconhecido que passa na rua, ou até mesmo a alguém que vive noutro país em guerra. Independentemente do contexto, referimo-nos ao Outro numa tentativa de nos voltarmos para fora, de expressarmos que estamos atentos ao que nos rodeia e que nos preocupamos. Sabemos inclusive que quando damos ao Outro, recebemos na mesma medida e estamos a contribuir para um bem maior e comum a toda a humanidade.

Mas como é que se pode promover uma relação positiva com o Outro? Uma forma simples de refletir sobre esta questão é fazer uma analogia com o corpo humano, em que a cada parte se associa um atributo essencial para estar atento e disponível para o Outro.

:: À **cabeça** associamos a **autoconsciência**, pressupondo que cada um de nós deve conhecer-se e relacionar-se bem consigo próprio.

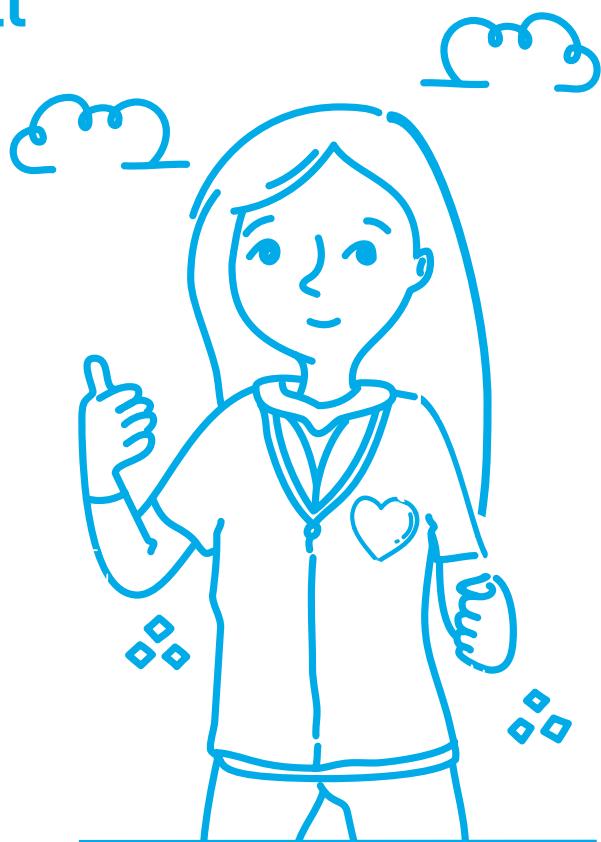
:: Os **olhos** despertam-nos para a **diversidade**, para a observação do Outro como ele é, aceitando as diferenças e semelhanças.

:: A **boca** refere-se à **comunicação verbal e não verbal**, essencial em qualquer tipo de relação.

:: O **coração** apresenta-se como a **empatia**, que nos permite colocarmo-nos no lugar do Outro e compreender o que este sente.

:: Os **braços** são a **tolerância**, como que num abraço ao Outro.

:: As **mãos** relacionam-se com a **ação** e o fazer os impossíveis pelo Outro, com o propósito de ter mãos grandes para ajudar e deixar o mundo um pouco melhor.



## AUTOCONSCIÊNCIA | CABEÇA

A autoconsciência, como a palavra indica, é uma reflexão sobre si mesmo que identifica padrões de pensamento e hábitos pessoais, ajudando a compreender melhor quem somos, o que queremos e como vamos lá chegar. É através deste processo que se toma consciência das ações pessoais e do impacto que elas têm em nós e no Outro, pois somos parte do mundo e produtos e produtores dele mesmo.

Os pensamentos surgem na mente e depois refletem-se no exterior, o que influencia o modo como percecionamos o mundo e como reagimos nas diferentes situações. Identificar estes processos mentais, identificá-los e compreender como afetam o que nos rodeia é essencial para ter uma vida mais saudável e equilibrada, já que melhora as respostas comportamentais e as tomadas de decisão. Uma pessoa consciente de si mesma e dos seus pensamentos, facilmente identifica as suas forças e fraquezas, evoluindo constantemente numa relação positiva com o Outro e com o ambiente ao seu redor.

Mas, para isto, é necessário que cada um se aceite como é, que se sinta bem com quem é, sem julgamentos, independentemente do que tem ou do que faz, e só desta forma é possível aceitar também o Outro tal qual como é. O resultado deste equilíbrio é uma autoestima saudável.

### AUMENTAR A AUTOCONSCIÊNCIA, MAS COMO?

Colocar algumas questões pessoais, na perspetiva da autoavaliação e reflexão:

- ➡ Quais são meus pontos fortes e fracos?
- ➡ Qual a minha história de vida e como me tem influenciado?
- ➡ Como é que eu reajo às situações?
- ➡ O que é que os outros pensam sobre mim?
- ➡ Quais os meus valores e crenças?
- ➡ Quais os propósitos da minha vida?
- ➡ O que me faz feliz?
- ➡ O que me motiva?
- ➡ Quais os meus desejos e sonhos?
- ➡ Do que tenho medo?

## DIVERSIDADE | OLHOS

A diversidade num grupo de pessoas acontece quando cada uma tem características únicas que a diferenciam das restantes, mas que em complemento podem trazer grandes benefícios. Mas do ponto de vista social, a diversidade refere-se aos tipos de diferenças que levam as pessoas a serem tratadas de forma diferente na sociedade. Idade, classe económica, educação, etnia, fisionomia, religião, sexualidade e diferenças linguísticas são algumas das diferenças mais comuns.

Já todos em algum momento nos sentimos afetados pela exclusão ou até inconscientemente a reproduzimos. Assim, é importante criar práticas de inclusão que tornem o nosso mundo um lugar melhor. Inclusão significa ser respeitoso e consciente da diversidade e estar consciente do impacto que as diferenças têm na interação e compreensão de toda e qualquer coisa.

Um dos melhores exemplos de inclusão social é a aprendizagem da língua do país de acolhimento que permite o acesso ao mercado de trabalho e à cidadania. Nos destaque estatísticos do observatório das imigrações, na análise da diversidade linguística na Europa, o português está no topo das principais línguas, sendo aprendido por cidadãos de 190 países, o que revela por exemplo o aumento da diversidade no sistema de ensino.

Outro exemplo é a Carta para a Diversidade, uma iniciativa europeia que consiste num documento assinado pelos empregadores em que são apresentadas medidas para promover a diversidade e a igualdade de oportunidades no mercado de trabalho, com o objetivo das organizações valorizarem a diversidade como fator de crescimento, evolução e sucesso para as empresas.



### OLHAR A DIVERSIDADE, MAS COMO?

Fazer atividades com vista a conhecer e respeitar as diferenças:

O dia 21 de maio foi proclamado pela ONU como o Dia Mundial da Diversidade Cultural para o Diálogo e Desenvolvimento. Assim, neste dia, lançamos o desafio de se fazer uma atividade que tenha como objetivo compreender a importância da diversidade cultural, bem como incentivar o respeito pelo próximo e fomentar a união. Visitar uma casa de culto diferente da religião praticada, ou visitar uma comunidade diferente daquela em que se está inserido, ou visionar um documentário sobre um país diferente daquele em que se vive, ou ler a Carta para a Diversidade são alguns exemplos.

## COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO VERBAL | BOCA

Para uma boa comunicação é necessário, em primeiro lugar, ter em conta o ouvinte. Só desta forma conseguimos uma adequação do discurso à circunstância. Se a comunicação for complicada, com palavras difíceis que o ouvinte não entende, não existirá uma boa comunicação. Nesta comunicação dita verbal há que ter em conta três aspetos: escolha das palavras certas e adequadas ao contexto (semântica), variedade e riqueza de vocabulário (léxico) e boa articulação das palavras e das frases (sintaxe).

Contudo, a comunicação não se cinge apenas à linguagem verbal. A linguagem não verbal é muito importante para garantirmos a eficácia da comunicação, estando relacionada com as expressões faciais, o modo como se usa o corpo e o ritmo e tom da voz.

No final dos anos 60, Albert Mehrabian realizou um estudo sobre a incongruência entre a comunicação verbal e não verbal quando se expressam emoções. O estudo demonstrou que 7% da comunicação é transmitida através das palavras, 38% pelo tom de voz e 55% pela linguagem corporal. As conclusões do estudo relacionavam-se com um conceito a que o investigador chamou de "mensagem silenciosa" e concluiu que quando há conflito entre a mensagem verbal e as mensagens não verbais, tendemos a acreditar nas mensagens não verbais. Quantas vezes ouvimos algo que pela postura física nos diz exatamente o contrário? Assim se comprehende o peso enorme que a linguagem não verbal tem para uma comunicação eficaz.

Toda a comunicação deve ser assertiva, transmitindo-se a mensagem num clima positivo, de forma clara e honesta, mas sem ferir os direitos e individualidades do Outro. Uma comunicação agressiva será uma fonte de conflitos, assim como uma comunicação passiva será um impedimento para defender uma posição pessoal. A assertividade é uma ferramenta que permite otimizar as relações humanas e que revela habilidade no relacionamento com o Outro, permitindo o verdadeiro diálogo entre as partes.



### SABER COMUNICAR, MAS COMO?

Seguir estes princípios:

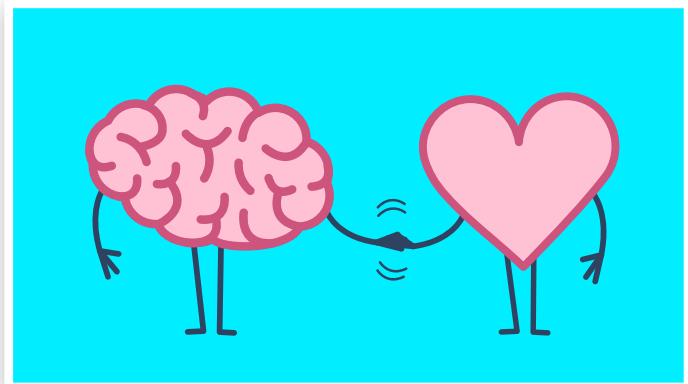
- ➡ Simplificar a mensagem e adequá-la ao ouvinte;
- ➡ Escutar o Outro, permitindo que se abra um real diálogo;
- ➡ Criar empatia, praticando uma postura de abertura, tranquilidade e recetividade para que o Outro se sinta à vontade;
- ➡ Tomar consciência da própria linguagem corporal e do recetor, para evitar mal-entendidos;
- ➡ Estabelecer contacto visual, para demonstrar real interesse;
- ➡ Utilizar todos os elementos da voz, tom, ritmo e volume para uma comunicação mais apelativa.

## EMPATIA | CORAÇÃO

Empatia é a capacidade de compreender e compartilhar os pensamentos ou sentimentos do Outro. Para sentir e demonstrar empatia, não é necessário partilhar as mesmas experiências ou circunstâncias que os outros, mas antes tentar compreender melhor o Outro, conhecendo a sua perspetiva. É diferente de simpatia que se relaciona com a partilha de afinidades, interesses e valores, nos quais se reconhece alguma compatibilidade com o Outro e complementaridade com o nosso funcionamento.

Os psicólogos Daniel Goleman e Paul Ekman dividiram o conceito de empatia em três categorias. A empatia cognitiva que se refere à capacidade de entender como o Outro se sente e o que pode estar a pensar, que nos ajuda a comunicar de uma maneira que melhor alcança o Outro. A empatia emocional ou empatia afetiva que se refere à capacidade de compartilhar os sentimentos de outra pessoa e que nos ajuda a construir ligações emocionais com o Outro. E a empatia compassiva ou preocupação empática que se refere à capacidade de agir, de ajudar o Outro da forma como pudermos.

Empatia é assim a lei do amor, a verdadeira conexão com o Outro. É a capacidade de nos colocarmos no lugar do Outro para compreendermos a sua realidade, independentemente da pessoa em questão, de estarmos ou não de acordo com ela, de simpatizarmos ou não com ela. A verdadeira empatia é despojada de julgamentos, preconceitos e valores pessoais, numa perspetiva isenta, reconhecendo e aceitando que existem diferentes maneiras de ser e de agir.



### CRIAR EMPATIA, MAS COMO?

Ter em consideração as três premissas:

#### 1. Eu sinto o Outro:

Considerar o que já se sabe sobre alguém, mas estar disposto a aprender mais. Ter em mente que a interpretação que se faz do humor, comportamento ou pensamento do Outro será influenciada pelas experiências anteriores e preconceitos inconscientes, podendo as ilações ser erradas.

Não ser rápido nessas assunções ou apressar-se para o julgamento, reservando tempo para considerar qualquer *feedback* fornecido, para um melhor entendimento dos outros e das suas personalidades;

#### 2. Eu compreendo o Outro:

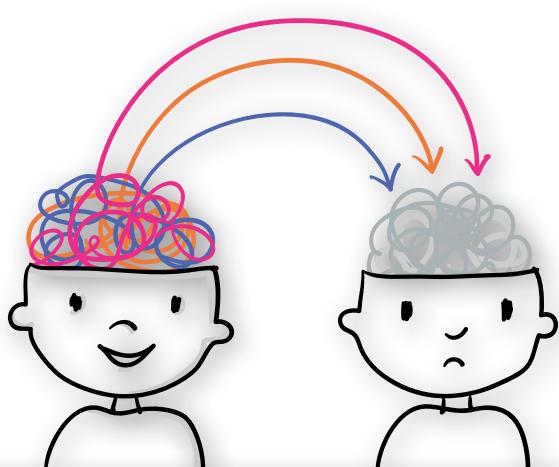
Compartilhar os sentimentos do Outro, levando a uma conexão mais profunda. Ouvir com atenção, resistir aos impulsos de julgar e de interromper para partilhar a experiência pessoal ou de propor uma solução, concentrando-se em compreender o como e o porquê do Outro se sentir assim.

Dedicar tempo para refletir e compreender, encontrando a melhor forma de relacionamento. Tentar a conexão com os sentimentos do Outro e ter uma visão mais completa da situação. Perguntar: quando é que eu me senti assim?;

#### 3. Eu dou ao Outro:

Sentir a necessidade do Outro e satisfazê-la. Perguntar ao Outro o que se pode fazer para ajudar e se o Outro não for capaz de responder, perguntar: o que me ajudou quando eu me senti assim? ou o que poderia ter-me ajudado?

Mais do que partilhar a experiência pessoal ou fazer sugestões, relacionar com algo que possa ter ajudado no passado, ainda que consciente que o que funciona para uns não funciona para outros.



## TOLERÂNCIA | BRAÇOS

Em 1995, foi aprovada pela Conferência Geral da UNESCO a Declaração de Princípios sobre a Tolerância. Esta declaração afirma que "a tolerância é o respeito, a aceitação e a apreciação da riqueza e da diversidade das culturas do nosso mundo, das nossas formas de expressão e das nossas maneiras de exprimir a nossa qualidade de seres humanos. É fomentada pelo conhecimento, abertura, comunicação e liberdade de pensamento, consciência e crença. Tolerância é harmonia na diferença. Não é apenas um dever moral, é também uma exigência política e legal. A tolerância, a virtude que torna a paz possível, contribui para a substituição do culto da guerra por uma cultura de paz.".

Tolerância é a responsabilidade que defende os direitos humanos universais, o pluralismo em todos os âmbitos e as liberdades fundamentais dos outros. Não significa a anulação das próprias convicções, nem que os pontos de vista de cada um devem ser impostos aos outros. Significa aceitar o facto de que os seres humanos, naturalmente diversos em aparência, situação, língua, comportamento e valores, têm o direito de viver em paz e de serem como são.

No mundo em que vivemos, marcado pela globalização da economia, pelo rápido aumento da mobilidade, comunicação, integração, migrações e mudança de padrões sociais, o respeito e a tolerância são fundamentais para a convivência. Promover a tolerância é ter uma atitude de abertura e escuta mútua, garantindo a igualdade na dignidade e nos direitos dos indivíduos e dos grupos, mas para tal é necessário saber quais os direitos e liberdades comuns, para que possam ser respeitados e para que se possam respeitar e proteger os dos outros.

Abordar fontes culturais, sociais, económicas, políticas e religiosas da intolerância, as principais raízes da violência e da exclusão, contribui para o desenvolvimento da compreensão e solidariedade entre indivíduos e entre grupos. Deve combater-se o que leva ao medo e à exclusão do Outro e desenvolver capacidades de julgamento independente, pensamento crítico e raciocínio ético.

## ACÇÃO | MÃOS

Todas as ações têm consequências na vida pessoal de cada um e na dos outros, direta ou indiretamente. Uma teoria que defende esta ideia, é o "efeito borboleta", descoberta pelo matemático Edward Lorenz, na década de 60, que demonstrou como pequenas alterações nas condições iniciais de grandes sistemas podem gerar significativas transformações nos mesmos. Ficou associada à célebre frase "o simples bater de asas de uma borboleta pode causar um tufão", ou seja, algo mínimo pode fazer uma grande diferença.

Para a construção de um mundo melhor, não podemos ficar parados. Quando se trata de agir em prol do Outro, é necessário observar o que nos rodeia, com uma atitude altruísta. Só desta forma serão identificadas as necessidades que devem ser colmatadas para que seja possível ajudar o próximo, com o objetivo de "**deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrámos**", como dizia Baden-Powell, o fundador das Guias, ao ser "**a mudança que queremos ver no mundo**", como dizia Mahatma Gandhi.



### PROMOVER A AÇÃO, MAS COMO?

Conhecer alguns exemplos de atividades de serviço ao próximo realizadas pelas Guias, para inspiração futura:

- ➡ Construção de uma biblioteca comunitária (Patrulha Sorriso, 1ª Companhia de Meadela, Região de Viana de Castelo);
- ➡ Sensibilizar a comunidade para o não abandono dos animais e minimizar o sofrimento dos cães errantes, fornecendo água e ração para os animais em vários pontos da freguesia, comprada com a angariação de fundos feita através da realização de um livro para venda (Patrulha Promílea, 1ª Companhia de Cabeceiras, Região de Braga);
- ➡ Execução de almofadas para apoio de braço e sacos bordados para drenos, acompanhados por mensagens de esperança, destinados a melhorar a qualidade de vida de mulheres em recuperação de cirurgia oncológica de cancro da mama (Patrulha Vento, 1ª Companhia de Mangualde, Região de Viseu);
- ➡ Abordagem sobre a autoestima das raparigas e da sua imagem, com base no projeto internacional da Associação Mundial das Guias "Free Being Me" (Patrulha Pá, 1ª Companhia de Monchique, Região de Faro);
- ➡ Angariação de fundos (8.500 eur) por meios de diversas atividades, para ajudar as populações afetadas pelo ciclone Idai em Moçambique, em parceria com a ONG Helpo (Região de Lisboa).

### ABRAÇAR A TOLERÂNCIA, MAS COMO?



Praticar algumas ações:

- ➡ Respeitar o Outro;
- ➡ Ouvir o Outro;
- ➡ Colocar-se no lugar do Outro, criando empatia;
- ➡ Procurar compreender o incompreendido;
- ➡ Aceitar, mesmo não concordando;
- ➡ Ter calma, especialmente em ambientes de conflito;
- ➡ Saber perdoar;
- ➡ Fazer autoavaliação, para não criticar nos outros aquilo que menos se gosta em si próprio.

# A RELAÇÃO COM O “OUTRO” COMEÇA NA CONSTRUÇÃO DO “EU”



Isabel Gonzalez Duarte

DOUTORADA EM PSICOLOGIA CLÍNICA PELO ISPA – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO É ESPECIALISTA RECONHECIDA PELA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES EM PSICOTERAPIA PSICANALÍTICA E EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE.

É AUTORA DE VÁRIAS PUBLICAÇÕES SOBRE A CONSTRUÇÃO DO EU ADOLESCENTE NA RELAÇÃO COM O OUTRO, TENDO EM DIVERSAS DAS SUAS PESQUISAS UTILIZADO O MÉTODO RORSCHACH, INSTRUMENTO CLÍNICO CONSTRUIDO COM BASE NAS “MANCHAS DE TINTA” QUE PERMITEM ACEDER AO MUNDO INTERNO E AOS PROCESSOS INTERSUBJETIVOS.

*A individualidade hiperdesenvolvida significa egoísmo desenfreado, que é exatamente o oposto daquilo que pretendemos. A individualidade de carácter é outra coisa; indica o homem autodisciplinado, dotado de energia, capacidade, cavalheirismo, lealdade e outras qualidades que entram na formação de um homem bom. E quando estas qualidades se põem ao serviço da comunidade, ele é mais alguma coisa do que um homem bom; é bom cidadão.*

Baden-Powell

## À CONVERSA COM ISABEL GONZALEZ DUARTE

**Depois de nas páginas anteriores termos explorado o tema da abertura ao(s) Outro(s) nas mais diversas dimensões, quisemos também compreender o que se passa - em termos psicológicos - na forma como estabelecemos esse tipo de relação.**

**Através de uma conversa fascinante com Isabel Gonzalez Duarte, descobrimos que há variações relacionadas com as fases de desenvolvimento (infância – adolescência – idade adulta) e o contexto em que crescemos e que nas Guias podemos efetivamente potenciar a abertura ao Outro através de espaços de partilha e de aprendizagem pela experiência.**

### Procurarmos o Outro é algo que nos é instintivo?

Sim, a predisposição a uma relação com o Outro é normal durante o desenvolvimento. Começa desde logo na infância, quando o bebé tem um Outro, que é o seu cuidador (normalmente a mãe). Depois, à medida que a vida avança, outras figuras emocionalmente significativas vão surgindo, numa lógica que se deseja de complementariedade, no sentido em que o Outro acrescenta algo que me enriquece.

Podem, ainda assim, acontecer situações ditas “traumáticas” que nos levam a evitar essa procura, mas mesmo nessa situação, esse evitar surge mais como proteção do eu, como defesa, e não tanto porque não queiramos estar com o Outro.

### A forma como vemos o Outro altera-se muito ao longo do nosso desenvolvimento?

Embora a relação com o Outro esteja presente ao longo de toda a vida, há sem dúvida especificidades inerentes a cada momento do desenvolvimento.

É durante a adolescência\* que se dá a construção da identidade e dos processos de identificação, pelo que a relação com o Outro assume uma maior importância.

Mas mesmo durante este momento do desenvolvimento verifica-se uma progressiva transformação. No início da adolescência a procura é por um Outro

igual, que goste das mesmas coisas e que não traga tensão. Progressivamente vai dando lugar ao diferente (o início das relações amorosas são expressão dessa fase), sendo nesta etapa que se verifica um progressivo aumento da tensão na relação com o Outro. Já no fim da adolescência verificamos o aparecimento da complementariedade, sendo a relação com o Outro associada a uma cumplicidade e partilha.

*\*Processo que tem lugar durante a passagem da infância para a vida adulta, normalmente balizado entre os 13 e os 17 anos.*

### É possível trabalhar em nós essa abertura ao Outro?

Sem dúvida que a atenção ao Outro pode ser trabalhada e desenvolvida. Claro que faz parte de um desenvolvimento natural, mas que quando por alguma razão não decorreu com a normalidade necessária pode ser desenvolvido e nesse caso um movimento como o vosso pode ser um espaço potenciador para a promoção desse desenvolvimento.

**Sim, de facto acreditamos que nas Guias damos esse contributo, através da vida em grupo, do procurar responder às necessidades das comunidades onde estamos inseridas, da aprendizagem que é feita com as pares... É a esse tipo de exercício que estava a referir-se? Eu diria que o principal exercício passa por colocar o próprio (o “Eu”) em contacto com o que sente e deseja,**



podendo aprender a comunicar e a expressar-se ao Outro respeitando-o na sua diferença. Esta talvez seja a base que depois pode ser alimentada em situações onde predomina a partilha e a interajuda.

Ainda assim todos os exemplos que referem são também muito interessantes. Eu resumo-os numa expressão de que gosto muito (e que não é minha, é de Wilfred Bion): é o aprender com a experiência, que por sua vez é fundamental para o desenvolvimento de uma capacidade muito poderosa: o saber pensar. Podemos não saber tudo, fazer tudo, mas se sabemos pensar,

então vamos mais facilmente conseguir alcançar os nossos objetivos.

**Não resistimos a perguntar-lhe: somos hoje menos atentos ao Outro do que no passado? E como imagina o futuro?**

Tendo eu desenvolvido todo um trabalho de compreensão sobre o Outro não quero pensar que somos menos atentos, no entanto, penso que a sociedade de hoje está muito diferente do que já foi em outros tempos e como tal a atenção dada ao Outro assume outro tipo de contornos.

Uma das questões preocupantes em termos do futuro é a violência nas

relações, um outro exemplo é a questão do virtual.

Ainda assim, sou otimista, pelo que, não obstante as mudanças que a sociedade apresentará, o importante é continuarmos a promover espaços de partilha e de crescimento para que se vá produzindo uma co-construção. E as Guias, mais uma vez, podem dar esse contributo.

*Entrevista realizada em fevereiro de 2020.*

*Pode parecer fantástico imaginar que uns escassos milhares de raparigas espalhadas por todo o mundo como as nossas sejam capazes de fazer tanto em prol da paz e da felicidade universais, mas se formarmos estas mesmas raparigas para que cada uma delas seja não apenas uma Guia cheia de insignias de competência, mas um autêntico apóstolo da boa vontade e do serviço, teremos avançado consideravelmente no contributo para que aquele fim seja atingido.*

Baden-Powell

ONDE É QUE EU JÁ OUVI ISTO?	
ISABEL GONZALEZ DUARTE	GUIAS
O Outro como igual, diferente e complementar	A nossa Progressão é adaptada às diferentes fases de desenvolvimento
Aprender com a experiência	Aprender fazendo
Colocar o próprio em contacto com o que sente e deseja	Autodesenvolvimento progressivo, autoavaliação
Aprender a comunicar e expressar-se respeitando-o na sua diferença	Vida em Patrulha, Conselho de Honra, cargos de Patrulha

# DIREITOS HUMANOS

A DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS FOI DESENHADA EM RESPOSTA DIRETA ÀS ATROCIDADES VIVIDAS PELOS POVOS DO MUNDO DURANTE A SEGUNDA GUERRA MUNDIAL.

EM 1946, NO RESCALDO DO CONFLITO FOI CRIADA UMA COMISSÃO DE DIREITOS HUMANOS, COMPOSTA POR DIVERSAS NACIONALIDADES E FORMAÇÕES POLÍTICAS, PARA CONCEBER E REDIGIR ESTE TEXTO.

AO LONGO DO PROCESSO, FORAM FEITAS MUITAS EMENDAS E PROPOSTAS PELOS ESTADOS MEMBROS DA ONU, TENDO SIDO ADOTADA PELA ASSEMBLEIA GERAL DAS NAÇÕES UNIDAS EM 1948.

## DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

Considerando que o reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e dos seus direitos iguais e inalienáveis constitui o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo;

Considerando que o desconhecimento e o desprezo dos direitos do homem conduziram a atos de barbárie que revoltam a consciência da Humanidade e que o advento de um mundo em que os seres humanos sejam livres de falar e de crer, libertos do terror e da miséria, foi proclamado como a mais alta inspiração do homem;

Considerando que é essencial a proteção dos direitos do homem através de um regime de direito, para que o homem não seja compelido, em supremo recurso, à revolta contra a tirania e a opressão;

Considerando que é essencial encorajar o desenvolvimento de relações amistosas entre as nações;

Considerando que, na Carta, os povos das Nações Unidas proclamam, de novo, a sua fé nos direitos fundamentais do homem, na dignidade e no valor da pessoa humana, na igualdade de direitos dos homens e das mulheres e se declaram resolvidos a favorecer o progresso social e a instaurar melhores condições de vida dentro de uma liberdade mais ampla;

Considerando que os Estados membros se comprometeram a promover, em cooperação com a Organização das Nações Unidas, o respeito universal e efetivo dos direitos do homem e das liberdades fundamentais;

Considerando que uma conceção comum destes direitos e liberdades é da mais alta importância para dar plena satisfação a tal compromisso:

### A Assembleia Geral

Proclama a presente Declaração Universal dos Direitos do Homem como ideal comum a atingir por todos os povos e todas as nações, a fim de que todos os indivíduos e todos os órgãos da sociedade, tendo-a constantemente no espírito, se esforcem, pelo ensino e pela educação, por desenvolver o respeito desses direitos e liberdades e por promover, por medidas progressivas de ordem nacional e internacional, o seu reconhecimento e a sua aplicação universais e efetivos tanto entre as populações dos próprios Estados membros como entre as dos territórios colocados sob a sua jurisdição.



Declaração  
Universal  
dos Direitos  
Humanos





## :: Artigo 1.º ::

Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade.

## :: Artigo 2.º ::

Todos os seres humanos podem invocar os direitos e as liberdades proclamados na presente Declaração, sem distinção alguma, nomeadamente de raça, de cor, de sexo, de língua, de religião, de opinião política ou outra, de origem nacional ou social, de fortuna, de nascimento ou de qualquer outra situação. Além disso, não será feita nenhuma distinção fundada no estatuto político, jurídico ou internacional do país ou do território da naturalidade da pessoa, seja esse país ou território independente, sob tutela, autónomo ou sujeito a alguma limitação de soberania.

## :: Artigo 3.º ::

Todo o indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

## :: Artigo 4.º ::

Ninguém será mantido em escravatura ou em servidão; a escravatura e o trato dos escravos, sob todas as formas, são proibidos.

## :: Artigo 5.º ::

Ninguém será submetido a tortura nem a penas ou tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes.

## :: Artigo 6.º ::

Todos os indivíduos têm direito ao reconhecimento em todos os lugares da sua personalidade jurídica.

## :: Artigo 7.º ::

Todos são iguais perante a lei e, sem distinção, têm direito a igual proteção da lei. Todos têm direito a proteção igual contra qualquer discriminação que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

## :: Artigo 8.º ::

Toda a pessoa tem direito a recurso efetivo para as jurisdições nacionais competentes contra os atos que

violem os direitos fundamentais reconhecidos pela Constituição ou pela lei.

## :: Artigo 9.º ::

Ninguém pode ser arbitrariamente preso, detido ou exilado.

## :: Artigo 10.º ::

Toda a pessoa tem direito, em plena igualdade, a que a sua causa seja equitativa e publicamente julgada por um tribunal independente e imparcial que decida dos seus direitos e obrigações ou das razões de qualquer acusação em matéria penal que contra ela seja deduzida.

## :: Artigo 11.º ::

1. Toda a pessoa acusada de um ato delituoso presume-se inocente até que a sua culpabilidade fique legalmente provada no decurso de um processo público em que todas as garantias necessárias de defesa lhe sejam asseguradas.

2. Ninguém será condenado por ações ou omissões que, no momento da sua prática, não constituam ato delituoso à face do direito interno ou internacional. Do mesmo modo, não será infligida pena mais grave do que a que era aplicável no momento em que o ato delituoso foi cometido.

## :: Artigo 12.º ::

Ninguém sofrerá intromissões arbitrárias na sua vida privada, na sua família, no seu domicílio ou na sua correspondência, nem ataques à sua honra e reputação. Contra tais intromissões ou ataques toda a pessoa tem direito a proteção da lei.

## :: Artigo 13.º ::

1. Toda a pessoa tem o direito de livremente circular e escolher a sua residência no interior de um Estado.

2. Toda a pessoa tem o direito de abandonar o país em que se encontra, incluindo o seu, e o direito de regressar ao seu país.

## :: Artigo 14.º ::

1. Toda a pessoa sujeita a perseguição tem o direito de procurar e de beneficiar de asilo em outros países.  
2. Este direito não pode, porém, ser invocado no caso de processo realmente existente por crime de direito comum ou por atividades contrárias aos fins e aos princípios das Nações Unidas.



## :: Artigo 15.º ::

1. Todo o indivíduo tem direito a ter uma nacionalidade.

2. Ninguém pode ser arbitrariamente privado da sua nacionalidade nem do direito de mudar de nacionalidade.

## :: Artigo 16.º ::

1. A partir da idade núbil, o homem e a mulher têm o direito de casar e de constituir família, sem restrição alguma de raça, nacionalidade ou religião. Durante o casamento e na altura da sua dissolução, ambos têm direitos iguais.

2. O casamento não pode ser celebrado sem o livre e pleno consentimento dos futuros esposos.

3. A família é o elemento natural e fundamental da sociedade e tem direito à proteção desta e do Estado.

## :: Artigo 17.º ::

1. Toda a pessoa, individual ou coletiva, tem direito à propriedade.

2. Ninguém pode ser arbitrariamente privado da sua propriedade.

## :: Artigo 18.º ::

Toda a pessoa tem direito à liberdade de pensamento, de consciência e de religião; este direito implica a liberdade de mudar de religião ou de convicção, assim como a liberdade de manifestar a religião ou convicção, sozinho ou em comum, tanto em público como em privado, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pelos ritos.

## :: Artigo 19.º ::

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.

## :: Artigo 20.º ::

1. Toda a pessoa tem direito à liberdade de reunião e de associação pacíficas.

2. Ninguém pode ser obrigado a fazer parte de uma associação.

## :: Artigo 21.º ::

1. Toda a pessoa tem o direito de tomar parte na direção dos negócios públicos do seu país, quer diretamente, quer por intermédio de representantes livremente escolhidos.

2. Toda a pessoa tem direito de acesso, em condições de igualdade, às funções públicas do seu país.

3. A vontade do povo é o fundamento da autoridade dos poderes públicos; e deve exprimir-se através de eleições honestas a realizar periodicamente por sufrágio universal e igual, com voto secreto ou segundo processo equivalente que salvaguarde a liberdade de voto.

## :: Artigo 22.º ::

Toda a pessoa, como membro da sociedade, tem direito à segurança social; e pode legitimamente exigir a satisfação dos direitos económicos, sociais e culturais indispensáveis, graças ao esforço nacional e à cooperação internacional, de harmonia com a organização e os recursos de cada país.

## :: Artigo 23.º ::

1. Toda a pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha do trabalho, a condições equitativas e satisfatórias de trabalho e à proteção contra o desemprego.

2. Todos têm direito, sem discriminação alguma, a salário igual por trabalho igual.

3. Quem trabalha tem direito a uma remuneração equitativa e satisfatória, que lhe permita e à sua família uma existência conforme com a dignidade humana, e completada, se possível, por todos os outros meios de proteção social.

4. Toda a pessoa tem o direito de fundar com outras pessoas sindicatos e de se filiar em sindicatos para defesa dos seus interesses.

## :: Artigo 24.º ::

Toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres e, especialmente, a uma limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas pagas.

## :: Artigo 25.º ::

1. Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, ao alojamento, à assistência médica e ainda quanto aos serviços sociais necessários, e tem direito à segurança no desemprego, na doença, na invalidez, na viuvez, na velhice ou noutras casos de perda de meios de subsistência por circunstâncias independentes da sua vontade.

**2.** A maternidade e a infância têm direito a ajuda e a assistência especiais. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora do matrimónio, gozam da mesma proteção social.

**:: Artigo 26.º ::**

**1.** Toda a pessoa tem direito à educação. A educação deve ser gratuita, pelo menos a correspondente ao ensino elementar fundamental. O ensino elementar é obrigatório. O ensino técnico e profissional deve ser generalizado; o acesso aos estudos superiores deve estar aberto a todos em plena igualdade, em função do seu mérito.

**2.** A educação deve visar à plena expansão da personalidade humana e ao reforço dos direitos do homem e das liberdades fundamentais e deve favorecer a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e todos os grupos raciais ou religiosos, bem como o desenvolvimento das atividades das Nações Unidas para a manutenção da paz.

**3.** Aos pais pertence a prioridade do direito de escolher o género de educação a dar aos filhos.

**:: Artigo 27.º ::**

**1.** Toda a pessoa tem o direito de tomar parte livremente na vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar no progresso científico e nos benefícios que deste resultam.

**2.** Todos têm direito à proteção dos interesses morais e materiais ligados a qualquer produção científica, literária ou artística da sua autoria.

**:: Artigo 28.º ::**

Toda a pessoa tem direito a que reine, no plano social e no plano internacional, uma ordem capaz de tornar plenamente efetivos os direitos e as liberdades enunciadas na presente Declaração.

**:: Artigo 29.º ::**

**1.** O indivíduo tem deveres para com a comunidade, fora da qual não é possível o livre e pleno desenvolvimento da sua personalidade.

**2.** No exercício deste direito e no gozo destas liberdades ninguém está sujeito senão às limitações estabelecidas pela lei com vista exclusivamente a promover o reconhecimento e o respeito dos direitos e liberdades dos outros e a fim de satisfazer as justas exigências da moral, da ordem pública e do bem-estar numa sociedade democrática.

**3.** Em caso algum estes direitos e liberdades poderão ser exercidos contrariamente aos fins e aos princípios das Nações Unidas.

**:: Artigo 30.º ::**

Nenhuma disposição da presente Declaração pode ser interpretada de maneira a envolver para qualquer Estado, agrupamento ou indivíduo o direito de se entregar a alguma atividade ou de praticar algum ato destinado a destruir os direitos e liberdades aqui enunciados.

*"Os direitos humanos são sobre a dignidade e o valor da pessoa humana. Eles expandem os horizontes da esperança, alargam os limites do possível e libertam o melhor de nós e do nosso mundo."*

António Guterres,  
Secretário Geral da ONU  
43º Conselho dos Direitos Humanos da ONU (2020)



**SABIAS QUE...**

A Declaração Universal dos Direitos Humanos é o texto mais traduzido do mundo.

# JOVENS RECOLHEM 16,5 TONELADAS DE LIXO EM MEGA OPERAÇÃO DE LIMPEZA DE PRAIAS E ZONAS RIBEIRINHAS

Desafiados pela Fundação Oceano Azul e pelo Oceanário de Lisboa, voluntários da Associação Guias Portugal (AGP) e do Corpo Nacional de Escutas (CNE) recolheram 16,5 toneladas de lixo marinho. Esta mega operação contou com mais de 3650 participantes, de 100 Companhias e agrupamentos diferentes, em 105 ações por todo o País.

Estas ações de limpeza de lixo marinho decorreram durante o mês de novembro, no âmbito da comemoração do "Mês do Mar", abrangendo 108 km de costa e zonas ribeirinhas de 17 distritos do País, e ainda dos arquipélagos da Madeira e dos Açores.

As beatas de cigarro, garrafas de plástico e cotonetes foram os objetos mais encontrados, seguindo-se pneus, cartuchos de caça e cápsulas de café. Destaca-se uma garrafa de plástico e um copo de iogurte com validades de 1997 e de 1998, respetivamente.

Esta ação nacional teve como objetivo a mobilização nacional da AGP e do CNE e serviu para sensibilizar a comunidade escutista para a questão do lixo marinho e para a promoção de um comportamento mais sustentável. "Quisemos apostar na capacitação e mobilização das maiores associações de jovens e crianças do País, cuja influência na sociedade civil será determinante para uma cidadania ambiental mais ativa e participativa", disse Diogo Geraldes, do Departamento de Educação do Oceanário de Lisboa.

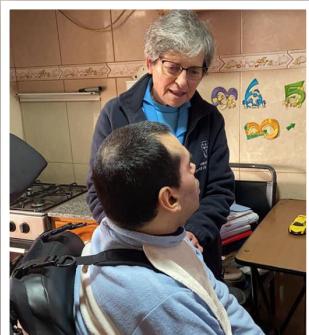
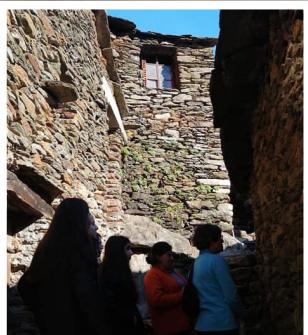
**"Já não existem dúvidas de que o lixo marinho é uma das principais ameaças à biodiversidade marinha e aos seres humanos e que a conservação do oceano é uma responsabilidade de todos. É um tema urgente. Por isso, continuamos a promover o conhecimento sobre o oceano e a sensibilizar as crianças e os jovens para a atual crise que se atravessa", conclui o responsável.**

A Fundação Oceano Azul e o Oceanário de Lisboa promoveram esta mobilização nacional, disponibilizando materiais, como luvas reutilizáveis, balanças e sacos. Durante as ações de limpeza, os educadores marinhos do Oceanário realizaram o programa "Plasticologia Marinha" com o objetivo de sensibilizar os participantes para o tema do lixo marinho e para a importância do seu envolvimento neste projeto.

*in oceanario.pt/noticias de 23 de dezembro de 2019*



## VISITAS DE NATAL DE AROES 2019



E cumprindo-se a tradição de Natal com mais de 30 anos, as Guias de Aroes visitaram os idosos da sua comunidade, entregando alegria e lembranças feitas pelas próprias.



## ANIVERSÁRIOS DAS COMPANHIAS



1<sup>a</sup> Companhia de Mem Martins (Lisboa)  
1<sup>a</sup> Companhia de Portimão [reabertura] (Faro)



1<sup>a</sup> Companhia de Fontarcada (Braga)  
1<sup>a</sup> Companhia de Joane (Braga)  
1<sup>a</sup> Companhia de Famalicão (Braga)



1<sup>a</sup> Companhia de S. Domingos de Rana (Lisboa)  
1<sup>a</sup> Companhia de Odivelas (Lisboa)  
1<sup>a</sup> Companhia de S. Marcos (Lisboa)



2<sup>a</sup> Companhia de Matosinhos (Porto)  
1<sup>a</sup> Companhia de Carcavelos (Lisboa)



1<sup>a</sup> Companhia de Abraveses (Viseu)  
2<sup>a</sup> Companhia de Lisboa (Lisboa)



1<sup>a</sup> Companhia de Vila das Aves (Porto)  
1<sup>a</sup> Companhia da Parede (Lisboa)  
1<sup>a</sup> Companhia de Faro (Faro)

### FORMAÇÃO DE DIRIGENTES

Ser Dirigente é um desafio, um compromisso e uma missão, que se traduz em infináveis acontecimentos permanentes na memória como alegrias, conquistas e aprendizagens. A oportunidade única de educar raparigas e jovens mulheres enaltece o sentido do que é ser Dirigente.

Para educar é preciso estar preparada. A Progressão, uma das constantes do Guidismo, espelha o percurso que cada Dirigente deve fazer ao longo da sua caminhada. Ao ser Dirigente, espera-se um autodesenvolvimento, não só enquanto Guia, mas também enquanto cidadã. Esta evolução assenta numa proposta pedagógica que oferece ferramentas muito importantes, tanto para o trabalho como Dirigente, como para o dia a dia académico, profissional, familiar e social. Desta forma, a Progressão da Dirigente sugerida pela AGP compreende três etapas.

Iniciando o Nível 3, a Dirigente Estagiária inicia um período de estágio numa Companhia, em que terá um espaço privilegiado para aprender, com o acompanhamento e o apoio de uma Dirigente mais experiente que será a sua orientadora de estágio. Irá desenvolver a dimensão local, regional e nacional, com uma intervenção faseada.

A participação no TAG 3 (formação em Técnicas de Animação Guidista – Nível 3) ou a realização do Atestado de Campo (primeiro acampamento organizado pela Dirigente Estagiária) são momentos imprescindíveis à realização de um bom trabalho com as Guias, adquirindo-se as ferramentas base desta caminhada. No fim desta etapa, é realizado o Compromisso, confirmação da dedicação e envolvimento com a educação das Guias e, por conseguinte, com a sociedade, com o País e com o Guidismo: “Prometo sob minha honra e com a ajuda de Deus, fazer os possíveis por: cumprir os meus deveres para com Deus e a Pátria, ajudar o próximo em todas as ocasiões e obedecer à Lei das Guias”.

Anualmente, cabe à cada Comissariado Regional proporcionar estes cenários de formação Guidista, experiência e partilha. No decorrer deste ano Guidista 2019/2020, as Regiões contemplaram no seu plano anual o TAG 3, módulos teórico e prático: Lisboa e Faro realizaram o módulo teórico em outubro, Braga em novembro e Viana do Castelo em fevereiro, ficando o módulo prático agendado para abril e maio adiado pelo surto de COVID-19. Estas formações aconteceram em regime de intercâmbio entre Regiões e Unidades Isoladas, tendo também a presença de Dirigentes do Porto, Viseu, Santarém, Açores e Madeira. A Região de Faro promoveu ainda o curso básico de primeiros socorros.

O amadurecimento da atuação de cada Dirigente, enriquecido pela crescente experiência no trabalho direto com as Guias, permite aprofundar o porquê daquilo que faz e a forma como faz, compreendendo o Método Guidista numa nova dimensão, mais ampla. Nesta responsabilidade crescente, não somente com as Guias, mas também com as Dirigentes Estagiárias que iniciaram a sua caminhada, a Dirigente em Nível 2 é vista como um exemplo. A orientação de estágio, a execução de Especialidades e a participação no TAG 2 são os momentos primordiais de formação desta etapa.



Neste âmbito, Lisboa e Faro já dinamizaram uma Formação em Orientação de Estágio no mês de outubro, contando também com a presença de Dirigentes de norte a sul do País e ilhas. Um momento em que é lembrado à Dirigente orientadora de estágio, que também ela foi uma Estagiária que aprendeu e cresceu, com vivências únicas e que agora é tempo de dar o seu testemunho, otimizando a forma de passar a mensagem num contexto plural de conhecimentos.

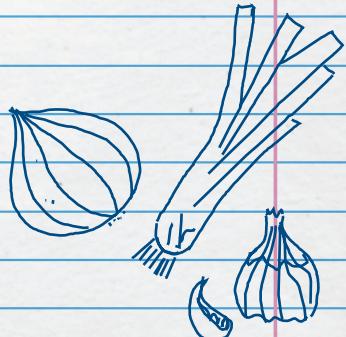
No último nível da Progressão da Dirigente, o Nível 1, espera-se da Dirigente um olhar e pensamento estratégico sobre a Região e a Associação, demonstrando uma excelente capacidade de análise e de tomada de decisão, tendo em conta os desígnios de ambas. Neste contexto, surge um espaço de consciencialização desta grandeza de pensamento, a formação em TAG 1 e a oportunidade de a Dirigente integrar ou propor projetos regionais e nacionais.

**No caminho de instrução da Dirigente, existem inúmeros desafios regionais e nacionais como estratégias de acompanhamento, monitorização, partilha e tomadas de decisão, nomeadamente as Reuniões Regionais de Dirigentes, os Conselhos de Honra Regionais, os Encontros de Comissariados Regionais e os Conselhos de Honra Nacionais.**

Todos estes momentos fazem parte da Progressão da Dirigente e ilustram a estratégia nacional de capacitação das Dirigentes, no seu papel educativo, criando um inestimável capital de jovens voluntárias, essenciais à prossecução da missão da Associação. Este percurso capacita cada uma e nesse conjunto é potenciada uma mudança positiva: em cada uma, nos outros e no mundo!

# GUIA GOURMET

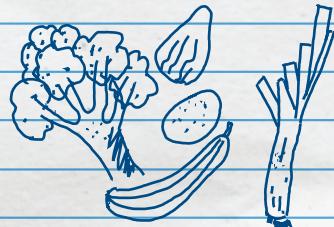
Queres mostrar o teu talento na cozinha? Então prepara o teu chapéu de chef! Está na hora de um desafio culinário.



Se és Guia Caravela ou Guia Moinho, prepara com a tua Patrulha uma ementa equilibrada, única e distinta. Pede à tua Dirigente para enviar a vossa proposta ao Comissariado Regional.



2 almoços  
1 jantar  
1 pequeno almoço  
3 lanches



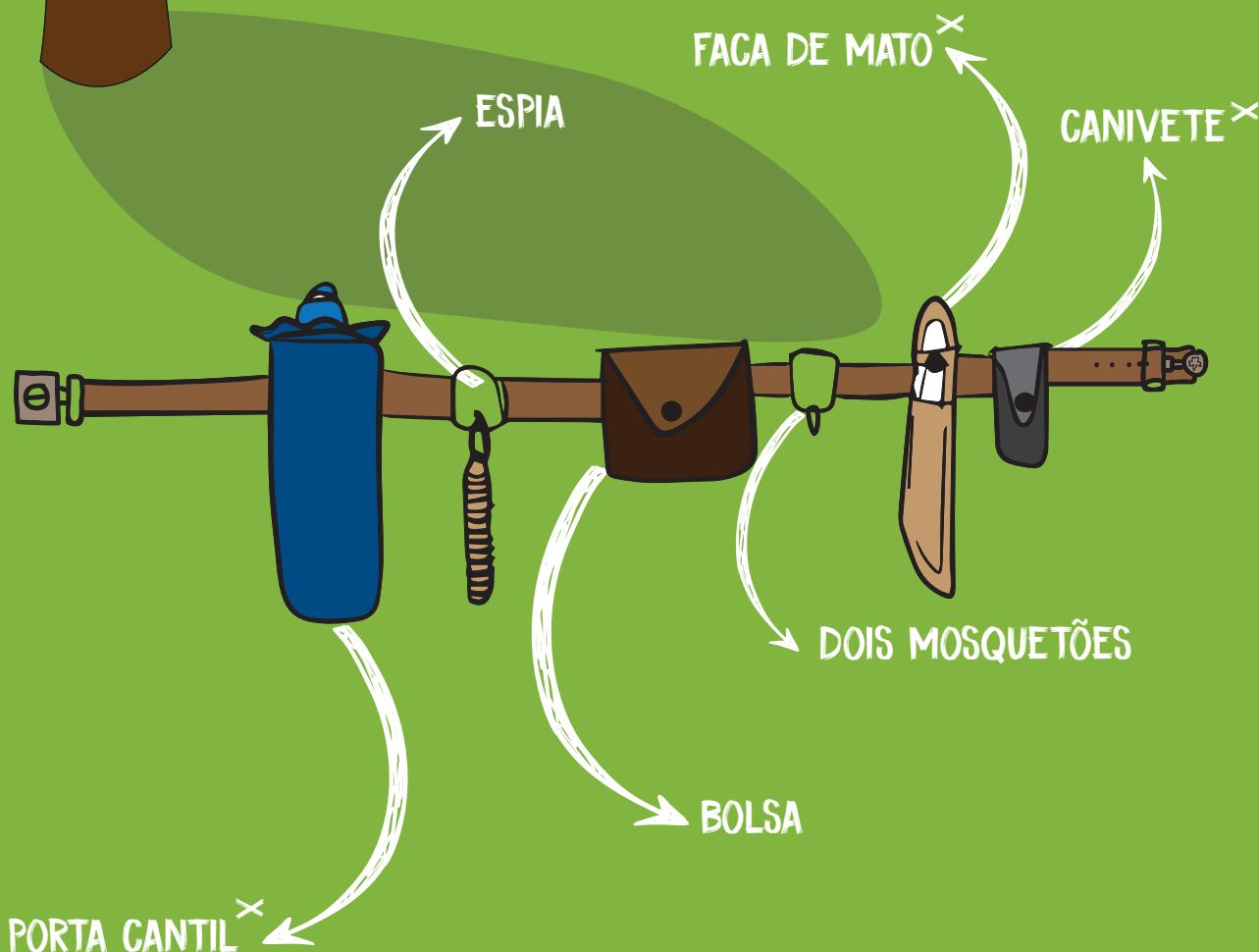
As Patrulhas com as melhores ementas terão oportunidade de confeccionar as suas iguarias nas reuniões nacionais de Dirigentes.



## UTILIZAÇÃO DO CINTO

O CINTO SERVE PARA MUITO MAIS DO QUE APENAS SEGURAR AS CALÇAS. A VERDADE É QUE PODES TIRAR UM IMENSO PARTIDO DELE. COM O CINTO, CONSEGUES CARREGAR OBJETOS MUITO ÚTEIS PARA TI, DANDO-TE A VANTAGEM DE TERES SEMPRE TUDO À MÃO. MAS NÃO SÓ...  
BOA CAÇA.

PATRULHA CASTOR



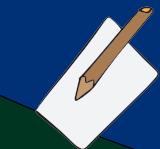
✖ SÓ USADOS COM A FARDA DE CAMPO  
E EM ATIVIDADES DE CAMPO OU SEDE.



## O QUE GUARDAR AQUI DENTRO?

2

MOEDA  
DE 2 EUROS



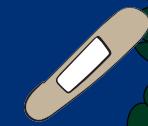
PAPEL E LÁPIS  
(UMA CANETA PODE REBENTAR.)



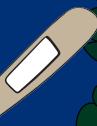
APITO



LENÇOS DE PAPEL



PENSO RÁPIDO



CLIP



MINI KIT DE COSTURA

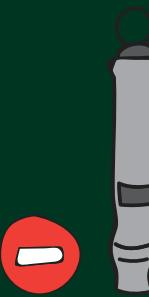
ESTES OBJETOS SÃO SEMPRE ÚTEIS, MAS PODES PENSAR NO QUE TE FAZ MAIS SENTIDO COLOCAR NA BOLSA, CONSOANTE AS NECESSIDADES: INFORMAÇÕES MÉDICAS SE TIVERES ALGUMA DOENÇA, ELÁSTICO SE TENS CABELO COMPRIDO, AÇÚCAR OU SAL PARA UM PRIMEIRO SOCORRO NUM RAID...

## O QUE NÃO PENDURAR NOS MOSQUETÕES?

TER EM ATENÇÃO QUE TUDO O QUE SE COLOCA NOS MOSQUETÕES VAI: OCUPAR ESPAÇO, PESAR, CHOCALHAR E TER UM DESGASTE RÁPIDO. ASSIM, HÁ OBJETOS QUE NÃO SÃO ADEQUADOS USAR AQUI.



EMBLEMAS DE ATIVIDADES E PORTA CHAVES  
(OCUPAM ESPAÇO E PESO DESNECESSÁRIOS.)



APITO  
(DESCONJUNTA-SE NUM INSTANTE.)



BÚSSOLA  
(DESMAGNETIZA.)

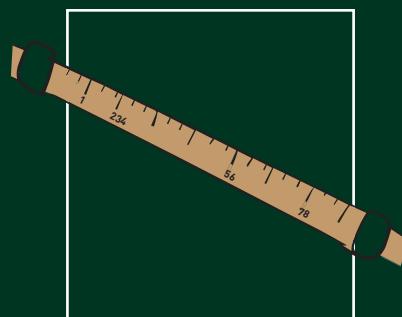
(NOTA: PARA ALÉM DE QUE FAZEM BARULHO AO ANDAR.)

## E AINDA IDEAL COMO...

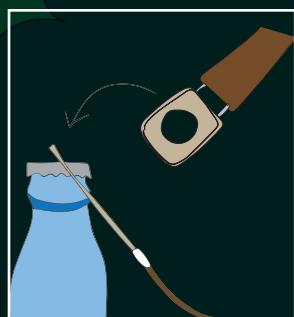
PORTE OBJETOS NUM BIVAQUE



RÉGUA PARA MEDIÇÕES



ABRE-CARICAS NOS ARRAIAIS



# JOTA JOTI 2019

Nos dias 18, 19 e 20 de outubro de 2019, a Região de Viana do Castelo acolheu e dinamizou a Estação Nacional AGP do JOTA-JOTI (Jamboree On The Air e Jamboree On The Internet). As montagens ficaram a cargo das Guias Caravela, Guias Moinho e Dirigentes que aprenderam a montar a estação com a Associação de Radioamadores do Alto Minho (ARAM), que deu apoio durante todo o fim de semana.

Cerca de 350 Avezinhas e Guias das Regiões de Viana do Castelo e de Braga estabeleceram contactos com 36 estações de rádio e fizeram muitas comunicações via internet. Dos países contactados por rádio destacam-se o Brasil, Luxemburgo, Bélgica, Inglaterra, Espanha, Suíça, Itália e Alemanha.

Para além dos contactos realizados, as Avezinhas e Guias dinamizaram alguns jogos e dinâmicas que partilharam entre si e as Guias Moinho fizeram visitas ao Serviço de Internamento de Pediatria da Unidade Local de Saúde do Alto Minho. Houve ainda uma atividade só para Dirigentes, na qual puderam estabelecer comunicações via rádio e, com a ajuda de um telégrafo, aplicar o código morse.

Três dias de atividade que marcaram o início do ano Guidista em Região, e durante os quais as Guias tiveram oportunidade de contactar com outras culturas, conhecer outras formas de comunicação e reforçar a importância da segurança na internet.



### O QUE APRENDERAM AS GUIAS NESTA ATIVIDADE?

Aprendemos mais um pouco sobre outras línguas.

Ninho Airo - 1ª Companhia de Ponte de Lima

Aprendemos a comunicar por rádio.

Patrulha Leoa (Ramo Aventura) - 1ª Companhia de Santa Marta de Portuzelo

Aprendemos mais sobre radioamadorismo e sobre o Guidismo/Escutismo de outros pontos do mapa.

Patrulha Tsunami (Ramo Caravela) - 1ª Companhia de Vila Praia de Âncora

Aprendemos técnicas úteis de como comunicar em público e fazer a nossa voz ser ouvida, sem medos.

Ramo Moinho



# THE ACADEMY 2019

Kranjska Gora, cidade do noroeste da Eslovénia, acolheu de 2 a 7 de novembro o The Academy 2019, atividade de formação realizada anualmente que junta as associações da WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) e da WOSM (World Organization of the Scout Movement) dos países da Região Europa. A Associação Guias de Portugal esteve representada pela Ana Filipa Gomes, Comissária Regional de Viana do Castelo e pela Susana Oliveira, Delegada Regional do Ramo Avezinha de Braga.

*Look Wide* (Abre os Teus Horizontes) foi o tema que uniu na atividade mais de 200 Guias e Escuteiros de 43 nacionalidades diferentes. Esta é uma atividade de formação por excelência, mas também de *network*, magnífica pela partilha de experiências e pela oportunidade de reflexão sobre diferentes temas que ajudam a aprofundar os objetivos e a orientação de cada associação.



Em cada dia, os participantes dedicaram-se a duas sessões temáticas. As sessões foram variadas e escolhidas de acordo com os interesses e necessidades das associações.

A liderança, a imagem de uma associação, o planeamento estratégico ou a gestão da mudança foram alguns dos temas abordados.



# JULIETTE LOW SEMINAR 2019

O Seminário Juliette Low realizou-se, pela primeira vez, em simultâneo em 18 países espalhados por todo o mundo, reunindo centenas de Dirigentes vindas de mais de 100 países.

A Associação Guias de Portugal contou com a participação de Inês Cabral, Comissária Regional de Lisboa, em Lima, no Peru, no passado mês de novembro.

Viver e sentir toda a fraternidade que une 10 milhões de raparigas por todo o mundo é uma experiência única. Entre todas as diferenças que se podem encontrar entre uma Guia de Portugal e uma Guia da República Dominicana, de Barbados ou mesmo da Costa Rica, encontra-se também a mesma Lei, os mesmos ideais e uma única missão: proporcionar às raparigas e jovens mulheres a oportunidade de desenvolverem o seu potencial enquanto cidadãs universais e responsáveis.

Foi comprometidas com a missão que muitas Dirigentes trabalharam arduamente, ao longo de oito dias, para garantir que o novo programa de liderança proposto pela WAGGGS possa chegar a todos os países.

**Com tantos desafios que a sociedade enfrenta atualmente, não nos chega pensar em líderes como apenas aqueles que assumem um cargo de chefia ou uma posição importante de poder e que são seguidos por outros. Qualquer rapariga tem no Guidismo uma oportunidade de, ao longo de um caminho que a acompanha no seu crescimento e de forma consciente, desenvolver o seu potencial enquanto líder na sua comunidade, “sempre alerta para servir”, procurando ativamente uma mudança positiva em si mesma, nos outros e no mundo que a rodeia. Isto é ser Guia! Isto é liderar na comunidade!**

Mas afinal, o que define este novo modelo de liderança? Dá-se sempre um grande foco às competências e capacidades de um líder, mas a proposta é que cada uma cuide também dos seus valores e das atitudes que pratica, canalizando-os para a mudança e para um mundo melhor – aqui reside a essência que distingue um líder. Com a ajuda de algumas ferramentas como a empatia, o pensamento crítico, a colaboração com o grupo, a criatividade ou a autoavaliação tudo se torna mais simples e a liderança passa a ser uma experiência, uma prática contínua e consciente de cada dia, que vem dar voz a milhões de raparigas por todo o mundo, que estão despertas e querem intervir.

O facto de cada Guia saber que não está sozinha e que pode assim contar com a energia de 10 milhões de líderes empenhadas na conquista de um mundo melhor é no mínimo um recurso poderoso e inspirador para o futuro, do qual todos fazemos parte.



# À DESCOBERTA DA REGIÃO EUROPA DA WAGGGS

## PAÍS: GEÓRGIA

“Dia” é como é conhecida a Associação de Guias da Geórgia. A palavra significa estrela da manhã em georgiano e deriva também da palavra antiga “diaci” que quer dizer mulher.



### VAMOS CONHECÊ-LAS?

Fundada em 1998, a Dia é uma associação membro da WAGGGS (Associação Mundial das Guias) ainda recente, mas muito empenhada em gerar um impacto positivo na capacitação das raparigas e jovens mulheres do seu país.

De acordo com os censos de 2018, a Dia contava com cerca de 530 associadas, distribuídas pelas Companhias existentes na capital (Tbilisi) e também nas regiões de Samegrelo, Samtskhe-Javakheti e Shida Kartli. As Patrulhas reúnem semanalmente nas suas sedes ou, em alguns casos, nas escolas.

Na Dia, as raparigas dividem-se em quatro grupos etários:

- :: 6-7 anos – as Margaridas (flores)
- :: 8-10 anos – as Joaninhas
- :: 11-13 anos – as Pirlampos
- :: 14-30 anos – as Dia

### ACAMPAR É O MELHOR!

Embora separadas por mais de cinco mil quilómetros, o que as raparigas da Geórgia mais gostam nas Guias é o mesmo que as nossas raparigas em Portugal: acampar.

“O acampamento do verão é o momento mais esperado do ano e, como elas costumam dizer, o mais inesquecível.” conta Salome Khurtsidze, Comissária Internacional da Dia.

Cozinhar, artes manuais e montanhismo são também algumas das atividades que geram mais entusiasmo, bem como o trabalho em Patrulha e a realização das tarefas associadas à Progressão de cada ramo. “Também trabalhamos com as nossas Guias desafios que marcam o seu dia a dia, como seja o tema do *bullying* e as questões relacionadas com a autoestima”.



EUROPE REGION  
WORLD ASSOCIATION  
OF GIRL GUIDES  
AND GIRL SCOUTS





#### DIFERENTES LÍNGUAS, UMA PROMESSA UNIVERSAL

Quando fazem a sua Promessa, as Guias da Geórgia afirmam "Pirobas vdeb, rom kovel gones vixmar, mata morixado vali grnertis, sarnshoblos da sakutari tavis cinashe, koveltvis da kvelgan davaxmaro adamianebs da vioxovro skautebis kanonebis shesabamisad".

Embora seja uma língua muito diferente do português, o que é dito é exatamente o mesmo que uma Guia portuguesa pronunciará no momento da sua Promessa "Prometo fazer os possíveis por cumprir o meu dever para com Deus e a Pátria, ajudar sempre o próximo em todas as ocasiões e obedecer à Lei das Guias".



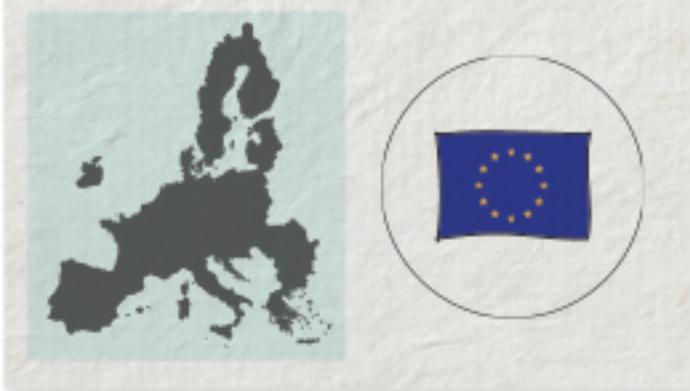
## JÁ CONHECES A ESPECIALIDADE CIDADÃ DA EUROPA?

O espaço europeu caracteriza-se por uma multiplicidade e riqueza de culturas que na especialidade "Cidadã da Europa" é convidada a desvendar.

Corresponderes-te com uma Guia de outro país faz parte desta Especialidade, sabias?

Então, porque não investigares mais sobre a história da Geórgia e propores iniciar correspondência com uma Guia da Dia? Já imaginaste como pode ser interessante essa troca de experiências?

A identificação de Guias para correspondência entre os dois países será organizada entre os Comissariados Regionais e o Comissariado Internacional. A Chefe de Ramo e/ou Chefe de Companhia podem ajudar-te a fazer esse contacto.



#### SABIAS QUE...

A Geórgia é um dos países mais antigos do mundo, os seus reinos antigos remetem para o século 12 a.C. e 8 a.C..

Foi encontrado na Geórgia um crânio com 1,8 milhões de anos, que é o mais antigo em toda a Europa.

O vinho é um símbolo nacional da Geórgia. Em 2013, a UNESCO classificou o método georgiano de vinificação em Kvevri (vaso de barro) como Património Cultural Imaterial.

A Geórgia tem um alfabeto próprio. O sistema de escrita georgiano foi criado no século 3 a.C., durante o tempo do rei Pharnavaz.



## ASSOCIAÇÃO GUIAS DE PORTUGAL

Av. Miguel Bombarda, 126, n°C Esq. - 1050-167 LISBOA  
Tel: 351 217938227 - Fax: 351 217938228  
Email: a.g.p@netcabo.pt - Website: [www.guiasdeportugal.org](http://www.guiasdeportugal.org)

