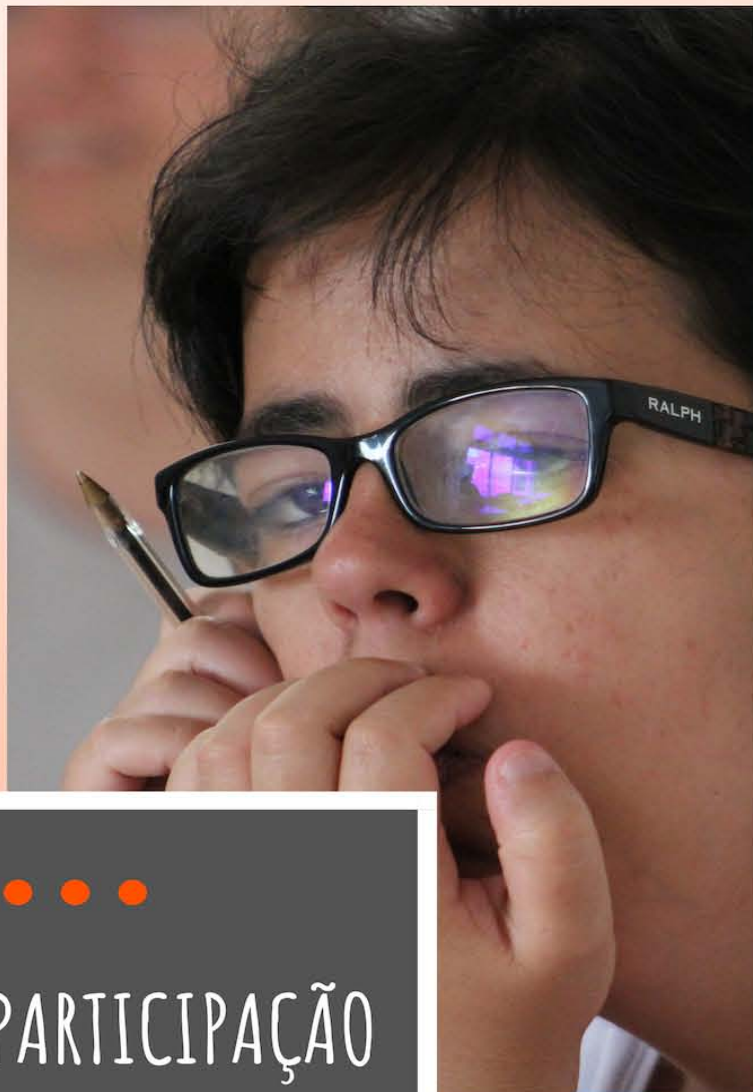
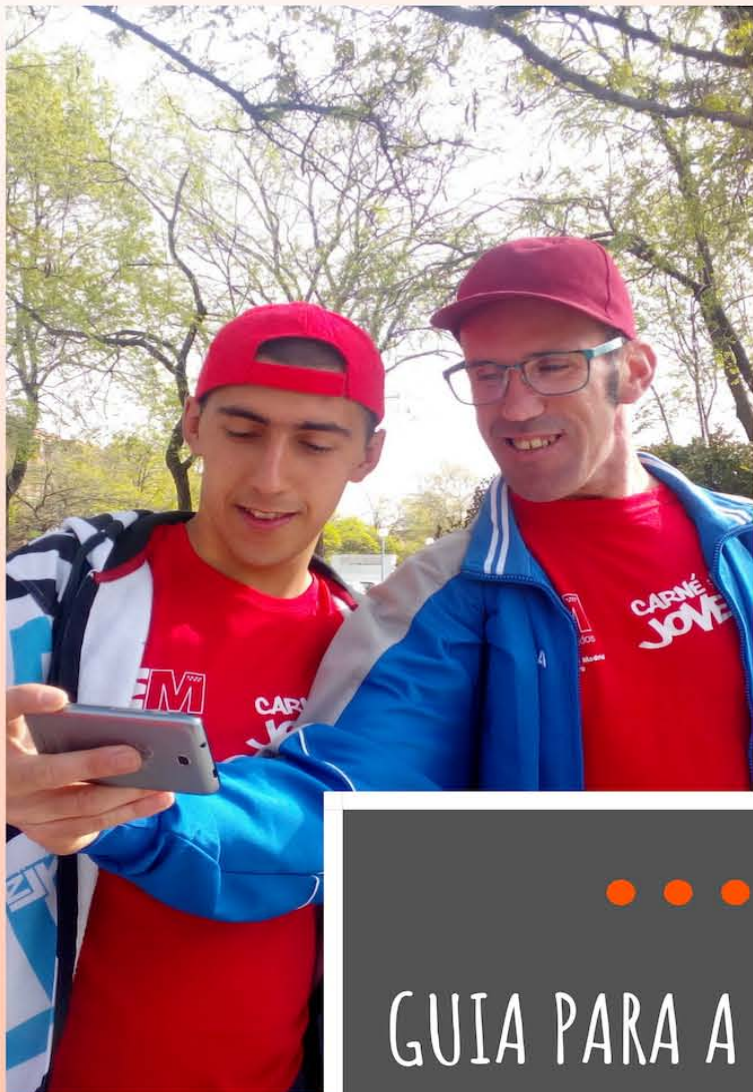




● ● ● ● ● ●

GUIA PARA A PARTICIPAÇÃO

● ● ● ● ● ●

PARTICIPAR É UM DIREITO!!

FENACERCI



TÍTULO

Guia para a Participação

Agradecimentos

A FENACERCI quer agradecer a todos os participantes nas ações de capacitação que ajudaram a construir este Guia partilhando as suas experiências e histórias de vida.

Este guia de direitos foi desenvolvido pela FENACERCI no âmbito do projeto DAR VOZ, com o apoio do INR, I.P

Os símbolos pictográficos utilizados são propriedade de CATEDU ([HTTP://CATEDU.ES/ARASAAC/](http://CATEDU.ES/ARASAAC/)) sob a licença CREATIVE COMMONS e foram criados por SERGIO PALAO

Conteúdo

Apresentação do Guia	5
Participar	6
O que é?.....	6
Participação e cidadania.....	6
Participação e deficiência	7
A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência	8
A Constituição da República Portuguesa.....	9
A lei de bases da discriminação.....	9
Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não-Discriminação	10
A FENACERCI e a participação social das pessoas com deficiência..	10
Como e onde podemos participar?	13
Em casa e com amigos.....	13
Na organização.....	13
Na sociedade	14
Do que precisamos para participar?	15
Querer participar.....	15
Ter acesso à informação	15
Querer aprender.....	15
Querer mudar as coisas	15
Assumir as responsabilidades pelas nossas decisões.....	16
Respeitar as opiniões dos outros e defender a nossa	16
Como podem as outras pessoas ajudar?	16
Criando espaços de participação	16
Acreditando que todas as pessoas têm direito a estar incluídas.....	17

Apoiando-nos e acreditando em nós.....	17
Alguns exemplos práticos	18
Em casa e com os amigos	18
Exemplo.....	18
Na organização.....	19
Exemplo.....	19
Na sociedade	19
Exemplo.....	19
Palavras difíceis.....	21

Apresentação do Guia

Este guia foi desenvolvido como um dos produtos do projeto DAR VOZ, um projeto da FENACERCI que recebeu algum apoio financeiro do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR, I.P.) para o seu desenvolvimento.

No projeto DAR VOZ achamos que a inclusão só é possível se as pessoas com deficiência intelectual puderem participar.

E participar onde?

Em tudo!

- Em casa, com a família;
- Na escola, com todos os colegas, professores e outros profissionais;
- No trabalho, com colegas e chefes;
- Na comunidade, com todas as outras pessoas;
- E em todos os outros lugares e espaços da comunidade!



Este guia foi feito em leitura fácil.

Mas mesmo assim pode precisar de ajuda para perceber tudo o que está escrito.

Vai encontrar algumas palavras no texto que estão a **negrito**.

Essas palavras podem ser difíceis de perceber.

Por isso estão explicadas no final do Guia.

Também vai encontrar algumas palavras que estão sublinhadas e a azul.

Se clicar nessas palavras vai seguir uma ligação de internet que vai abrir uma página ou um documento.

Mas afinal, o que é participar?

Participar

O que é?

Participar é um direito!

Todos temos o direito a participar na sociedade.

Todos temos o direito a **influenciar** a sociedade e a comunidade em que vivemos.

Cada um de nós pode e deve decidir sobre como e onde participa.

Participar também é uma escolha!

Existem pessoas que estudam sobre a participação das pessoas com deficiência.

Schalock é uma dessas pessoas.

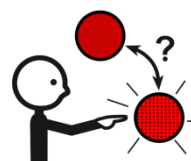
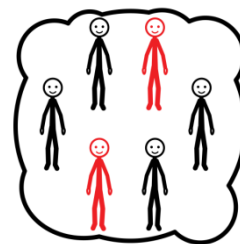
Ele estuda sobre a qualidade de vida das pessoas com deficiência intelectual.

Schalock diz que a participação social é muito importante para ter qualidade de vida.

A participação é muito importante para a cidadania.

Se não participar

não vai conseguir ser um cidadão ou cidadã de pleno direito.



Participação e cidadania

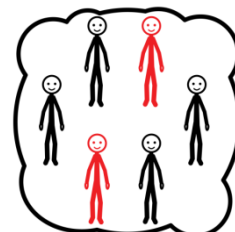
Para ser cidadão ou cidadã é preciso:

Fazer parte.

Sentir que fazemos parte da nossa comunidade.

Isto quer dizer que damos e recebemos da nossa comunidade.

Que contribuimos como qualquer outra pessoa.



E que a comunidade dá resposta aquilo de que precisamos.
Vamos chamar a isto sentimento de pertença.

Participar.

Como dissemos antes,
cada pessoa tem o direito a participar na comunidade
onde vive.



Ter direitos.

Para ser cidadão ou cidadã é preciso ter acesso aos
direitos.

Existem 3 tipos diferentes de direitos:

Os direitos civis – têm a ver com a liberdade
de cada um de nós para fazer escolhas individuais.



Os direitos políticos – têm a ver com o direito a votar ou
a ser candidato por um partido político,
ou a ser membro de um partido ou organização política.

Os direitos sociais – têm a ver com o direito à segurança e ao bem-
estar económico, à saúde, educação, trabalho, etc.

Participação e deficiência

Existem muitas formas de garantir a participação
das pessoas com deficiência.



Uma das formas é através de leis ou políticas.

Em Portugal, existem leis e políticas que tornam mais fácil
a participação das pessoas com deficiência.

Lembre-se,
participar é poder estar incluído e influenciar a sociedade e
a forma como vivemos!

Ninguém pode ser impedido de participar por causa duma deficiência ou incapacidade.

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência

Uma das leis que protege e **promove** a participação das pessoas com deficiência é a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.



Daqui para a frente vamos chamar-lhe apenas “Convenção”.

Portugal assinou e **ratificou** a Convenção em 2009.



A Convenção fala sobre a participação das pessoas com deficiência na sociedade.

Diz que estas pessoas têm o mesmo direito a fazer parte da sociedade que todas as outras pessoas.

Diz que esta participação tem de ser feita nas mesmas condições e com as mesmas oportunidades.

Alguns dos artigos da Convenção falam de direitos à participação.

Por exemplo,

o artigo 29 fala do direito à participação na vida política e pública.



Isto significa que devem poder votar ou ser candidatos ou candidatas a eleições.

Mas também que devem poder ser sócias ou membros de organizações políticas ou de outro tipo.



O artigo 30 fala do direito à participação na vida cultural, no lazer e no desporto como todas as outras pessoas.

As pessoas com deficiência devem poder ir ao cinema,

ao teatro, aos museus, estarem inscritas numa academia de desporto, frequentarem jardins e outros espaços públicos como qualquer outra pessoa.



A Constituição da República Portuguesa

A nossa Constituição tem um artigo em que fala dos direitos das pessoas com deficiência.



É o artigo 71.

Este artigo diz que as pessoas com deficiência têm os mesmos direitos e deveres que qualquer outro cidadão ou cidadã.

Diz ainda que as pessoas com deficiência têm o direito a exigir ao Estado a criação de todas as condições para que possam exercer este direito à igualdade e à não discriminação.

O Estado tem de apoiar as organizações das pessoas com deficiência.

A lei de bases da discriminação

Portugal tem uma lei que proíbe a discriminação de pessoas por terem uma deficiência ou risco **agravado** de saúde.

É a [Lei n.º 46/2006, de 28 de Agosto](#).

Esta lei serve para a **discriminação direta e indireta**.

Todos temos o dever de prevenir a remediar as ações que **violem** os direitos fundamentais ou que impeçam o exercício de quaisquer direitos económicos, sociais, culturais ou outros, em razão da deficiência.

Esta lei também diz quais são as **sanções** a aplicar a quem discrimina em razão da deficiência.



Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não-Discriminação

Até 2013 Portugal tinha uma **estratégia nacional** para a deficiência.

Este documento dizia de que forma o Estado português estava a pensar **assegurar** às pessoas com deficiência os seus direitos e a participação em igualdade de oportunidades.

Em 2018 o Conselho de Ministros aprovou uma **Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não-Discriminação (ENIND) 2018-2030**.

Esta estratégia fala da deficiência ligada a outras razões de discriminação, como ser mulher ou pertencer a uma **minoria étnica**.

Se olharmos para as metas que estão nesta estratégia vemos que poucas são para pessoas com deficiência.

E nenhuma tem a ver com a participação na vida política ou pública e na vida cultural, lazer e desporto.

Por isso, achamos que não existe uma **estratégia nacional** para a inclusão e a participação das pessoas com deficiência. É muito importante que as pessoas saibam como podem participar e quais os seus direitos e deveres de cidadania.

A FENACERCI e a participação social das pessoas com deficiência

A FENACERCI é uma organização que representa muitas organizações que prestam serviços a pessoas com deficiência intelectual e multideficiência.



Queremos que as pessoas com deficiência intelectual possam estar incluídas e **contribuir** para a sociedade como todas as outras pessoas.

Por isso apoiamos a Plataforma Nacional de Autorrepresentantes.

A Plataforma apoia os autorrepresentantes na sua luta para estarem incluídos na sociedade e poderem dizer o que querem para as suas vidas.



E falamos com todos os nossos membros sobre a importância da Convenção e da participação social de todas as pessoas.

Muitas das associadas da FENACERCI têm códigos de ética onde dizem que querem **promover** a participação e a inclusão social dos seus clientes.

Ao longo dos anos a FENACERCI tem estado envolvida em muitos projetos que querem **promover** a inclusão social e a participação.

Alguns destes projetos têm produtos como resultado.

O projeto Capacitar para a Cidadania, que foi apoiado pelo INR, I.P., tem módulos de formação para autorrepresentantes. Pode encontrar esses materiais se clicar [aqui](#).



O projeto Eu, Tu, Nós, que foi desenvolvido com o apoio da Comissão Europeia, também resultou num manual sobre discriminação. Pode encontrar esse manual se clicar [aqui](#).



O projeto MINCE, que foi desenvolvido com o apoio da Comissão Europeia,



fala sobre a inclusão social das pessoas com deficiência.

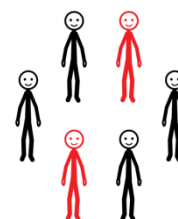
Também foram produzidos materiais que podem ser consultados se clicar [aqui](#).

Como e onde podemos participar?

Algumas pessoas estudaram sobre os espaços em que vivemos.

Para estas pessoas nós podemos participar em 3 ambientes ou de 3 formas diferentes.

- Em casa e com os nossos amigos;
- No local ou na organização em que trabalhamos ou que nos apoia;
- Na sociedade, juntamente com todas as outras pessoas.



Em casa e com amigos

Quando está com a família ou com os seus amigos pode dar a sua opinião e ela é respeitada.

As outras pessoas ouvem o que diz e **valorizam** as suas ideias.



Sente que é um membro da família como qualquer outro.

No seu grupo de amigos sente que é tratado da mesma forma que todos os outros.

Na organização

Se trabalha,

sente que no trabalho os seus colegas e os seus chefes o tratam da mesma maneira

que tratam todos os outros colegas.

Se está numa organização como cliente,

sente que faz parte da organização.

Pedem a sua opinião para decidir

sobre assuntos que lhe dizem respeito.

Perguntam a sua opinião sobre os apoios e serviços que lhe são dados.

Mas também pode participar na **gestão** da organização.

Por exemplo, se existir um **Conselho de Clientes**.



Na sociedade

Quando participa na sociedade faz coisas como:

- Votar nas eleições;
- Ser sócio ou sócia de um clube, uma associação, ou outro grupo qualquer;
- Fazer voluntariado e trabalhar com a comunidade onde vive;
- Ir ao teatro, ao cinema, ao ginásio, à piscina, à biblioteca, como qualquer outra pessoa.



Quando participa num destes espaços

é mais fácil participar nos outros.

Quando isso acontece os outros vão dar mais valor à sua presença.

Vai ser cada vez mais importante

para todas as pessoas que estão à sua volta.

Do que precisamos para participar?

Mas participar pode ser difícil.

É um esforço individual e que parte de cada um de nós.

E que nem sempre é fácil.

Do que precisamos então para poder participar?

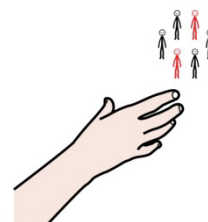
Querer participar

Tem de ter vontade de fazer coisas

com os amigos e a família.

Também tem de querer ter uma palavra a dizer
no que acontece na sua comunidade e no seu país.

Também é importante estar envolvido
no que acontece na sua vida.



Ter acesso à informação

Saber onde procurar a informação de que precisa
é muito importante para poder participar.

Essa informação tem de estar em formato acessível,
para que a perceba.



Querer aprender

É importante que queira aprender coisas novas.

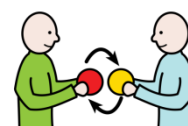
Que seja curioso ou curiosa e queira conhecer novos
lugares, pessoas, atividades.



Querer mudar as coisas

Para participar não pode ter medo de mudar a forma
como as coisas são feitas.

Tem de ser capaz de arriscar e fazer coisas novas e
de outra maneira.



Assumir as responsabilidades pelas nossas decisões

Ser capaz de se **responsabilizar** pelas suas ações ou palavras é muito importante.

Não pode participar em igualdade com todas as outras pessoas se não for capaz de assumir as **consequências** do que faz ou do que diz.



Respeitar as opiniões dos outros e defender a nossa

Outro dos aspetos importantes na participação é a capacidade de respeitar ideias e opiniões diferentes da nossa.

Mas também temos de saber defender as nossas ideias e opiniões.



Como podem as outras pessoas ajudar?

Como vivemos numa sociedade precisamos que as outras pessoas também **colaborem** para que todas as pessoas possam participar de forma igual. De seguida damos algumas ideias sobre como aumentar e facilitar a participação de todas as pessoas.



Criando espaços de participação

As pessoas com deficiência devem ter oportunidades de participar.

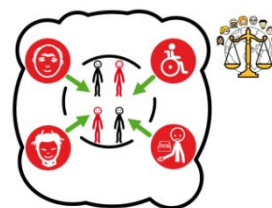
Devem poder falar e ser ouvidas nos sítios e espaços onde vivem, por exemplo na família, no grupo de amigos, nas associações, nas organizações que lhes prestam apoio.



Acreditando que todas as pessoas têm direito a estar incluídas

A participação só é possível quando todos e todas acreditam que a inclusão é para todas as pessoas. Não podemos falar de inclusão e depois deixar de fora algumas pessoas porque achamos que não há respostas para elas.

Se não há respostas inclusivas então elas têm de ser criadas.



Apoiando-nos e acreditando em nós

Para que possam ter oportunidades de participar as pessoas com deficiência precisam que os outros acreditem e conheçam as suas capacidades.

Que acreditem que elas podem participar desde que se criem condições para a participação.

Isto quer dizer que as pessoas com deficiência vão ter o apoio e a informação de que precisam para poderem participar.



Alguns exemplos práticos

Para que seja mais fácil compreender como por em prática tudo de que falámos,

vamos dar alguns exemplos.

Vamos dar 3 exemplos,

um para cada um dos locais/ambientes de que falámos antes:

- Em casa e com amigos;
- Na organização;
- Na sociedade.

Estes exemplos são reais, mas mudámos os nomes às pessoas, para proteger a sua **privacidade**.

Em casa e com os amigos



Exemplo

A Maria vivia com a mãe e com uma irmã.

A irmã casou e a Maria ficou a viver sozinha com a mãe.

Durante o dia,

a Maria está num Centro de Atividades Ocupacionais (CAO).

Ao fim-de-semana estava sempre em casa com a mãe.

A Maria gostava de sair com os amigos,

ir ao cinema ou comer fora.

Falou sobre isso com a mãe e ela ajudou-a planear estas saídas.

A mãe viu com ela os transportes que precisava de apanhar, ajudou-a a perceber os horários e

a comprar os bilhetes de cinema.

Agora a Maria consegue ir com os amigos ao cinema e comer fora.

Ela está muito feliz.

Na organização

Exemplo

Todos os anos,
os clientes duma organização votam para eleger
os seus representantes.

Estes representantes reúnem 2 vezes por semana
com o apoio de 2 colaboradores da organização.

Reúnem também com a Diretora Geral da organização
para falar sobre a forma como os clientes são apoiados.

Fazem ainda parte da equipa de gestão da qualidade.

Participam nas Assembleias Gerais e dão a sua opinião
sobre os Planos e os Relatórios de Atividade da organização.

Os elementos deste grupo sentem que são importantes
na organização.

E que a voz dos seus colegas é levada à Direção.



Na sociedade

Exemplo

A Guida gosta muito de ajudar.

Também gosta muito de animais, principalmente de cães.

Ela tem um cão, e toma conta dele.

Ela resolveu ajudar as pessoas que têm cães e
que não podem levá-los a passear.

Por exemplo,

pessoas mais velhas do bairro, que têm dificuldade em andar.

Todos os dias, ao fim do dia,

a Guida vai passear os cães de 2 vizinhos.

E ao fim de semana toma conta dos animais

quando os vizinhos querem passar um fim-de-semana fora.



A Guida leva-os a passear, dá-lhes comida e trata deles.

Ela sente-se muito feliz por poder ajudar os vizinhos.

O que fazer para poder participar mais?

Existem algumas coisas que pode fazer para ser mais fácil participar.

Para aumentar a sua participação nos 3 ambientes de que falámos antes, alguns comportamentos e atitudes podem ajudar.

Por exemplo:



- Pensar sobre o que gostava de fazer e como gostava que fosse a sua vida.
- Fazer uma lista das coisas que tinham de acontecer para que isso fosse possível.
- Fazer uma lista das pessoas que o podem ajudar a atingir esse objetivo e procurar a sua ajuda (pode ser um familiar, um amigo, um profissional...).
- Procurar outras pessoas que tenham a mesma vontade de participar e estar incluídas.
- Recolher toda a informação de que precisa para poder tomar decisões.
- Exigir que lhe seja dada informação de forma que perceba.
- Mostrar que é responsável e percebe as **consequências** do que quer fazer.
- Ter paciência, as coisas não acontecem de um dia para o outro.
- Não desistir ao primeiro **obstáculo**, por vezes é preciso insistir para que algo mude.
- Confiar em si e acreditar nas suas capacidades.

E lembre-se, todos precisamos de ajuda!

Palavras difíceis

Assegurar – garantir, ter a certeza que acontece

Colaborem – ajudem, participem

Conselho de Clientes – grupo de clientes que é eleito por todos para os representar

Consequências – resultado de alguma ação, o que acontece por se fazer alguma coisa

Contribuir – cooperar, ajudar

Discriminação direta e indireta – discriminação direta é quando alguém é tratado de maneira diferente por ter uma deficiência.

Discriminação indireta é quando uma regra ou uma norma que não parecem ser discriminativas resultam em discriminação

Estratégia – plano para se atingir um objetivo

Estratégia nacional – plano que se aplica a um País

Gestão – a forma como nos organizamos ou pensamos trabalhar para atingir um objetivo

Influenciar – tentar que algo aconteça de acordo com a nossa vontade ou ideias

Minoria étnica – um grupo de pessoas que tem uma cultura e uma organização social diferente da maior parte das pessoas do país onde vivem

Obstáculo – barreira, algo que não nos deixa chegar onde queremos

Políticas – são medidas e programas criadas pelo governo para garantir e colocar em prática os direitos e as leis

Privacidade – direito à vida privada, que só tem a ver com a própria pessoa e as pessoas com quem quiser partilhar

Promover – fazer com que aconteça

Ratificou – confirmou, validou

Responsabilizar – assumir as consequências do que se fez ou disse, ser responsável

Risco agravado – ter mais possibilidade de ficar doente ou ter um problema de saúde

Sanções – castigos, multas

Valorizam – dão valor, acham importante

Violam – quebram, não respeitam



Participar é um direito!
Todos temos o direito a participar na sociedade.
Todos temos o direito a influenciar a sociedade e
a comunidade em que vivemos.
Cada um de nós pode e deve decidir sobre como e onde participa.
Participar também é uma escolha!

