



Fundación Luis Vives

Fundación Luis Vives
Plaza de Oriente, 7 - Bajo izqda.
28013 Madrid (Espanha)
Tel.: +34 915 400 878
Fax: +34 915 419 052
E-mail: luisvives@fundacionluisvives.org
Web: www.fundacionluisvives.org



Centro Europe Direct Açores
Estrada Gaspar Corte-Real
9700-030 Angra do Heroísmo
Telf./Fax: 295 214 005
E-mail: europedirect@uac.pt
www.europedirect.uac.pt



2010
Ano Europeu
do Combate
à Pobreza
e à Exclusão Social



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

OBRA SOCIAL CAIXA GALICIA

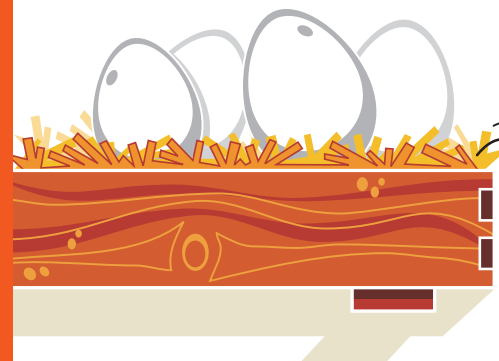
MINIMUNICACIÓN

Depósito legal: M-XXXXX-2010

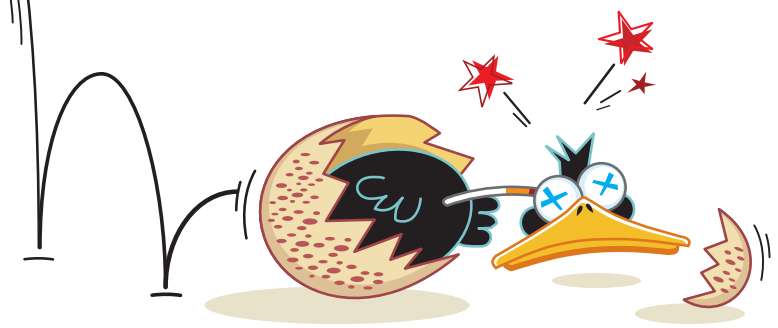
Para acabar com a pobreza e exclusão social

O que posso fazer?

Sou o Super Integro Actuo, o herói da inclusão social



Fundación Luis Vives



A presente publicação foi financiada pelo Programa da Comunidade Europeia para o Emprego e a Solidariedade Social (PROGRESS 2007-2013). O programa é administrado pela Direcção Geral de Emprego, Assuntos Sociais e Igualdade de Oportunidades da Comissão Europeia. Foi criado para contribuir para que se alcancem os objectivos da União Europeia em matéria de emprego e assuntos sociais, como estabelece a Agenda Social e, deste modo, contribuir para alcançar os objectivos da Estratégia de Lisboa nestes âmbitos.

O Programa, que tem um período de sete anos, é destinado a todas as partes interessadas que podem contribuir para formar uma legislação e políticas sociais de emprego adequadas e efectivas nos vinte e sete Estados-Membros da UE, os países da AELC-EEE (Associação Europeia de Livre Comércio - Espaço Económico Europeu) e os países candidatos e pré-candidatos à adesão à UE.

A missão do programa PROGRESS é fortalecer a contribuição da UE para apoiar os compromissos

e os esforços dos Estados-Membros para criar mais e melhores empregos, assim como para formar uma sociedade mais unida. Neste sentido, PROGRESS servirá para conquistar os seguintes objectivos:

- Oferecer análise e assessoria política sobre as áreas de actividade do PROGRESS;
- Supervisionar e informar sobre a aplicação da legislação e das políticas comunitárias nas áreas de actividade do PROGRESS;
- Promover a transferência, a aprendizagem e o apoio de políticas entre os Estados-Membros no que se refere aos objectivos e prioridades comunitárias;
- Divulgar os pontos de vista das partes interessadas, assim como da sociedade em geral.

Para obter mais informações consulte:
http://ec.europa.eu/employment_social/progress/index_en.html

Autora: Lorena Álvarez de Sotomayor.
Ideia criativa do Super Herói da Integração:
Miss Boule.
Ano da edição: 2010.
Tradução: Vanessa Celano Tarantini
e Margarida Sodré.

Em todas as sociedades existem cisnes, patos e super heróis. E tu, o que queres ser?



Caro leitor ou leitora,

Eu sou o Super Herói da Integração. Não sou um super herói típico, não tenho super poderes, a minha força vem da mudança.

Por mais estranho que pareça, até há pouco tempo, eu era um cisne, tal como a minha família, amigos e amigas e a maioria das pessoas que me rodeavam. No entanto, a minha vida virou de pernas para o ar quando o meu melhor amigo começou a transformar-se num pato.

Não aconteceu do dia para a noite, foi gradual. A transformação coincidiu com uma série de acontecimentos que marcaram a vida dele, teve vários problemas familiares, o que lhe causou uma depressão e perdeu o trabalho. Estava muito triste, não queria falar

com ninguém e passava o dia inteiro fechado sobre si mesmo. Estávamos muito preocupados com ele. Pensávamos que era uma situação passageira. Entretanto, a sua aparência começou a mudar e percebemos que a transformação era muito mais profunda do que tínhamos pensado.

Toda a situação fez-me ver as coisas de outra forma. Até esse momento, nunca tinha parado para pensar porque é que a maioria da sociedade é formada



por cisnes e poucos patos. Sempre pensei que se tratava de uma questão de nascimento, até que aconteceu com o meu amigo.

Olhei à minha volta, com atenção, e percebi que há uma diferença fundamental entre as duas espécies, que vai para além dos nossos aspectos. Enquanto nós, os cisnes, somos parte integrante da sociedade e desempenhamos um papel fundamental na mesma, graças à nossa formação, emprego e ocupação dos tempos livres, os patos são excluídos por diferentes motivos, que podem ser: físicos, psicológicos, educacionais, e até mesmo económicos.

Alguns patos não podem entrar em certas lojas e centros de lazer, por causa do seu físico: não conseguem subir escadas nem conseguem ver as imagens projectadas no ecrã. Cada vez que os seus amigos cisnes combinam ir comer a algum sítio ou comentam sobre um filme que tenham visto, os patos são automaticamente excluídos.

Há ainda outros patos que, por serem de países distantes, enfrentam barreiras linguísticas, culturais ou ideológicas, não conseguindo por isso arranjar trabalho e fazer novas amizades.

Comecei a sentir-me muito em baixo quando me apercebi de tudo isto e de muito mais. Não sabia se a mudança seria definitiva e não queria que o meu amigo fosse excluído para sempre.

Comecei a investigar e fiquei radiante quando descobri que tudo o que é preciso é apenas um pequeno esforço, da nossa parte, para mudar o nosso dia-a-dia, sem gestos dramáticos e sem ter de ir muito longe.

Quando comecei a lutar pela mudança eu também mudei e tornei-me um super-herói. Por isso, gostaria de partilhar contigo, como qualquer um pode consegui-lo.

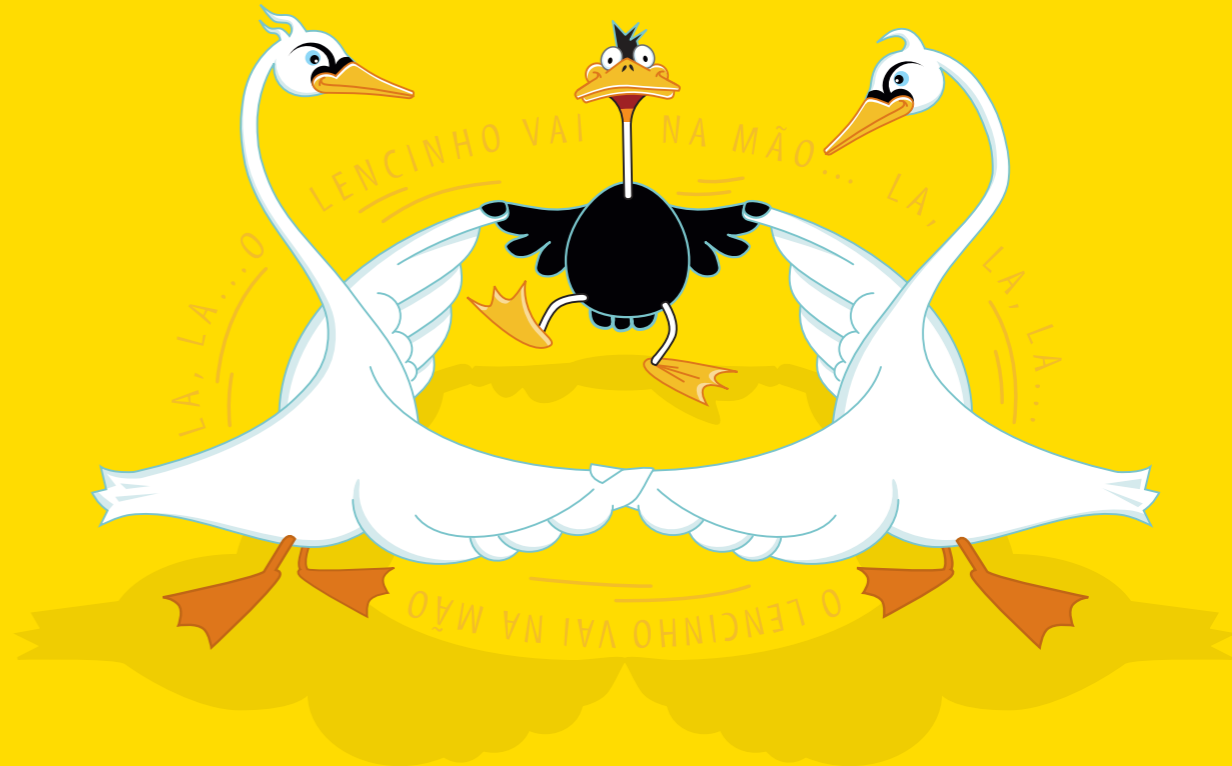
Agora é a tua vez.

Queres ser o próximo herói ou heroína da inclusão social?

Para acabar com a pobreza e exclusão social

O que posso fazer?

Em casa



Se queremos mudar as coisas, temos de o fazer passo a passo, a começar pelo que nos rodeia. Assim, os primeiros passos a favor da inclusão social começaram com a minha família. Vi o que se passava à minha volta e percebi que tinha de mudar muitas atitudes...


Educar os membros mais novos das famílias: irmãos, irmãs, filhos, filhas...

A família é um factor muito importante para a formação da nossa personalidade e para os valores que vamos adoptar no futuro. Como podemos esperar que as nossas crianças sejam super-heróis da inclusão social se não lhes indicamos o caminho certo?

Reparei que as crianças interiorizam muito do que as rodeia; Elas podem ser afectadas por qualquer comentário e podem adoptá-lo sem saber bem o seu significado.

As crianças são o futuro de uma sociedade baseada no respeito e na igualdade de oportunidades para todos seus membros. Por isso, a transmissão de valores é fundamental. Devemos despertar o seu interesse pelo conhecimento, esclarecer as suas dúvidas e ensiná-las, não só através das palavras, mas também através dos nossos actos:

- A importância *da luta contra as barreiras ideológicas (homofobia, xenofobia, racismo, machismo, autoritarismo, discriminação...) e arquitectónicas (acessibilidade para pessoas com deficiência).*
- Igualdade. *Mostrar-lhes que os casais tomam as decisões juntos e que os trabalhos domésticos devem ser divididos.*
- Respeito pelos outros. *Pelos idosos, pelos que pertencem a uma cultura ou raça diferente, pelos deficientes físicos ou mentais, pelos que pensam de forma diferente.*
- Solidariedade. *Ensiná-los a valorizar o que têm e a partilhar.*
- Consumo responsável e reciclagem. *Não permitir que desperdicem, que metam comida fora e que vivam rodeados de brinquedos e de caprichos.*



Luta contra as barreiras ideológicas, pela igualdade, respeito e solidariedade...

Respeito pelos familiares mais velhos: pais, mães, avós...

Levo um ritmo de vida tão rápido que, às vezes, não tenho tempo de escutar os meus pais e avós, de atender às suas necessidades e de lhes mostrar como são importantes para mim. Sem perceber, cheguei a pensar que as suas ideias se tinham tornado antiquadas, e que por isso as suas opiniões já não tinham valor, por eles não perceberem o que é importante nos dias de hoje.

Felizmente, notei a tempo que eles já cá estavam há muito mais tempo do que eu e que têm muito mais experiência de vida. Lembrei-me que quando eu era pequeno e indefeso, eles meteram-me debaixo das suas asas e cuidaram de mim.

Agora eles precisam de nós. Não os podemos abandonar. Agora é a nossa vez de olhar por eles, como eles fizeram por nós no passado.

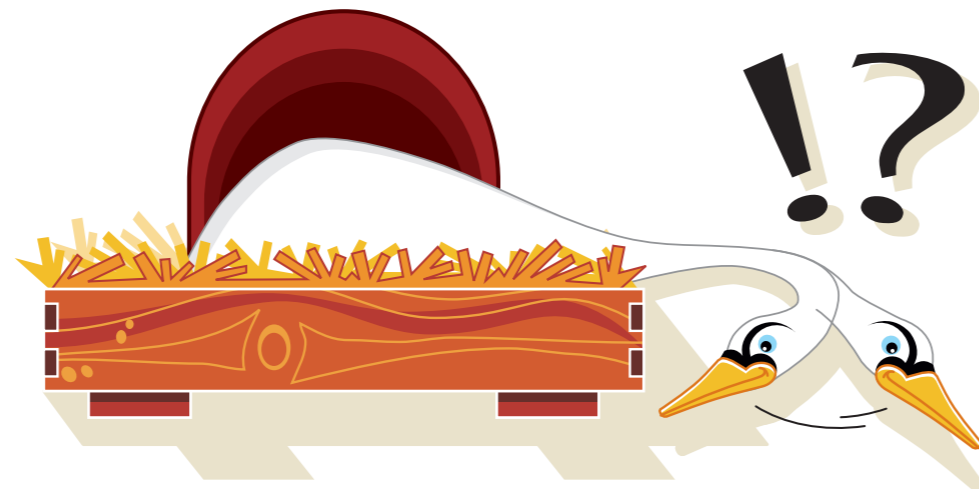
Dedica parte do teu tempo a escutá-los, solicita ao governo local ajuda para os seus cuidados pessoais, e se por causa do teu trabalho não lhes podes dar os cuidados que eles merecem, entra em contacto com um assistente social, pede ajuda domiciliar ou procura uma residência que se ajuste às suas necessidades.

Para acabar com a pobreza e exclusão social

O que posso fazer?



Com os meus vizinhos



Tenho a certeza que se começares a prestar atenção, vais perceber que alguns dos teus vizinhos são patos ou transformaram-se em patos.

Esta mudança pode ter sido motivada pela sua idade, por um acidente ou por uma doença que tenha reduzido os seus movimentos. Agora que já não podem sair para a rua sem ajuda ou necessitam de uma cadeira de rodas ou de um andarilho para se poderem movimentar.

Alguns vizinhos podem parecer viver uma vida normal, mas abusos físicos ou psicológicos podem estar a acontecer sem que os vejas, ou ainda alguém que vive sozinho e que não consegue cuidar de si próprio.

Não fiques à margem do problema. Analisa as necessidades do teu bairro e propõe soluções: uma rampa de acesso, um elevador em Braille, luzes de emergência, uma denúncia a tempo ou simplesmente um pouco do teu tempo e atenção.

Para acabar com a pobreza e exclusão social

O que posso fazer?



No meu bairro

Agora não vou conseguir ver o filme!



No meu bairro

Vou fazer-te uma das perguntas que fiz a mim mesmo quando comecei olhar para as diferenças entre patos e cisnes: "O meu bairro tem os requisitos fundamentais que asseguram uma convivência integrada?"

Considerarei os seguintes aspectos para chegar à resposta:

Acesso à educação e formação

O acesso gratuito à educação e à formação profissional, que garante que ninguém seja excluído da sociedade e que todos possam competir em igualdade de condições, é dado a todos?

Apoia a criação de centros públicos de formação profissional para desempregados e pessoas com algum tipo de deficiência. Propõe no teu centro cultural que se dêem aulas de linguagem gestual e de português para os imigrantes, e também cursos de informática e Internet.

Cuidado com crianças e idosos

No teu bairro existe uma creche e uma residência pública para idosos?

Fala com os teus vizinhos e vizinhas para promover a criação de um e se já existe, faz com que se comprove, de forma periódica, o estado em que se encontra.

Infra-estruturas

Nem todos têm a mesma idade nem as mesmas características físicas. A tua vizinhança é acessível?

Proponho-te um exercício que vai mostrar-te muitas coisas que provavelmente antes te passavam despercebidas.

A partir de agora, quando estiveres a caminhar na rua, presta atenção à altura dos passeios, se há carros estacionados nas faixas de peões, ou se os semáforos emitem um som diferenciado quando os peões podem ou não atravessar, e

se as ruas e calçadas estão bem pavimentadas ou se existem altos e baixos no chão que possam provocar quedas.

Observa quantos cinemas, teatros, museus, lojas, restaurantes e hotéis são acessíveis a cadeiras de rodas, carrinhos de bebé ou idosos com mobilidade reduzida, e se as rampas instaladas nos autocarros e noutros locais são apropriadas.

Também podes comprovar a limpeza e a segurança dos brinquedos nos parques infantis.

Quando fizeres tudo isto, certamente verás as coisas de maneira diferente. Não fiques com os braços cruzados. *Partilha o que se deve mudar.*

Mas só isto não é suficiente, também tens que reflectir sobre o que fazes para tornar o teu bairro mais acessível. Não serve de nada ter as infra-estruturas adequadas se não demonstramos as atitudes cívicas necessárias.



Não estaciones nas faixas de peões nem nas vagas reservadas às pessoas com deficiência física. Se mudares o teu negócio, assegura-te de que tem uma rampa de acesso ou um elevador. Oferece a tua ajuda, não te impacientes com os que andam mais devagar e cede o caminho e o assento aos idosos, às grávidas ou às pessoas que têm alguma deficiência.

Com um pouco de esforço podes conseguir que o teu bairro se torne num exemplo a seguir. Mobiliza-te e mobiliza os demais para que isto se torne uma realidade!

Para acabar com a pobreza e exclusão social

O que posso fazer?



No trabalho

No trabalho

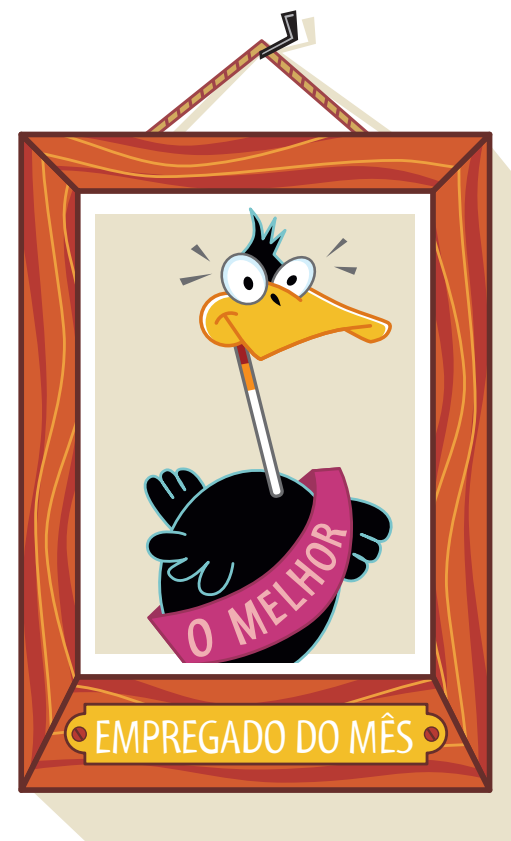
A aplicação de normas básicas de respeito e convivência, tanto por parte dos empresários como dos trabalhadores, é um factor importantíssimo para criar um ambiente de trabalho saudável. No entanto, ao ouvir as notícias, percebi que infelizmente isto nem sempre acontece. Por isso é necessário parar um momento para analisar se estamos a favorecer um ambiente de integração nas nossas empresas.

Como empresário

Pões em prática a Responsabilidade Social Empresarial (RSE)?

Para responder a esta pergunta primeiro deves analisar uma série de questões:

- Quando contratas alguém, baseias-te apenas nas capacidades do candidato ou também tens em consideração outras variáveis?
- A tua empresa respeita a percentagem mínima de contratação de trabalhadores com deficiência?
- Estabeleces remunerações dignas? Há diferenças nos salários de homens e mulheres que realizam as mesmas tarefas?
- O que acontece quando uma das tuas funcionárias fica grávida?
- Respeitas os direitos de maternidade e paternidade? E as licenças médicas?
- Asseguras uma conciliação da vida pessoal e laboral aos teus funcionários? As horas extra são remuneradas?
- Proporcionas aos teus funcionários um ambiente de trabalho saudável?



Como elemento da equipa de trabalho

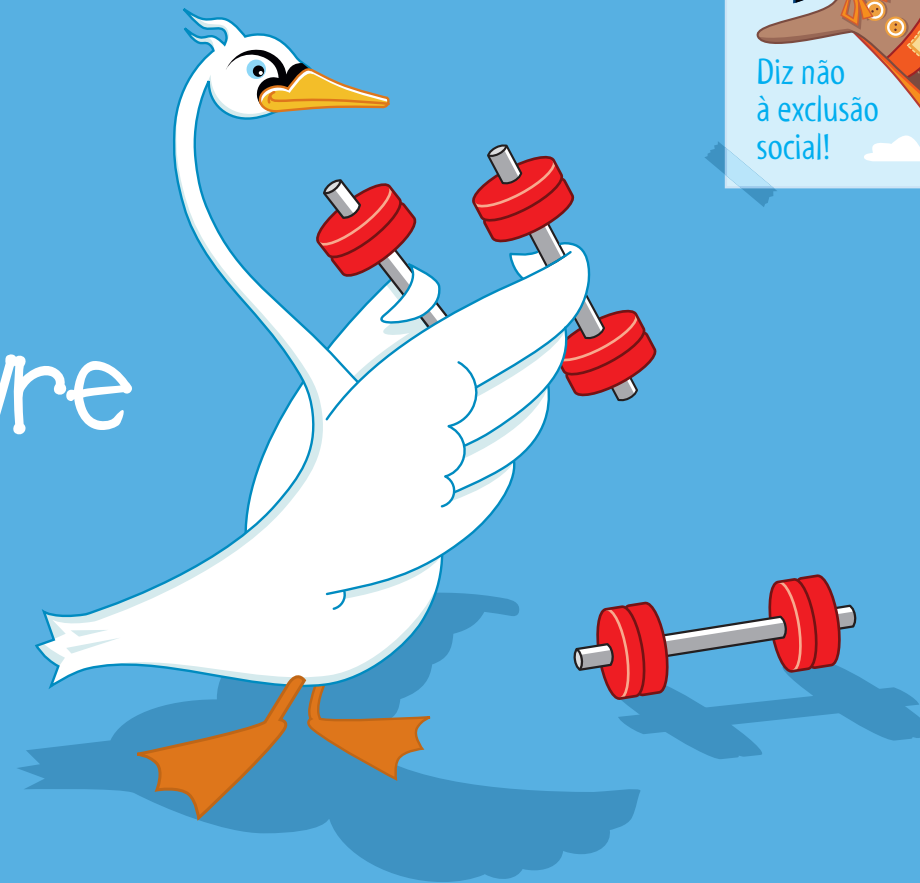
Reparei que, às vezes, é inevitável estabelecer funções e rotular os nossos colegas de trabalho. Inclusive, chegamos a avaliar o seu trabalho, questionar a sua profissionalidade e a criar lutas de poder que apenas criam um ambiente tenso e competitivo, em vez de pensarmos, por exemplo, se o nosso lugar de trabalho é adaptado aos funcionários que têm alguma deficiência física.

Não discrimines os teus colegas pela sua origem, capacidades físicas e psíquicas, orientação sexual ou crenças religiosas. Tenho a certeza que poderás aprender algo com deles ou ensinar-lhes alguma coisa.

A distribuição de tarefas e a colaboração facilitam o trabalho, assim como conhecer um pouco mais aqueles com quem passas grande parte do teu dia, para poderes ajudá-los de acordo com as suas necessidades.

Para acabar com a pobreza e exclusão social
O que posso fazer?

No meu
tempo livre



No meu tempo livre

Informa-te

Depois de ter observado de onde vem e a que se deve a discriminação, percebi que grande parte da rejeição a algumas situações e grupos se deve à falta de informação e à aceitação de papéis tradicionalmente divulgados.

É importante que antes de dares uma opinião sobre algo que desconheces, te informes. Quebra as barreiras e tenta comprovar as coisas por ti mesmo. Interessa-te por outras culturas, visita as amostras culturais de outros países na tua cidade, participa nas suas actividades, festivais... Além de te enriquecer e abrir a tua mentalidade, certamente mudarás de opinião sobre muitas coisas.

Sensibiliza

Partilha o que aprendeste com as pessoas que te rodeiam, mostra-lhes o outro lado da realidade.

Consome de forma responsável

Antes, quando ia a uma loja, se gostava de alguma coisa e podia comprá-la, fazia-o sem pensar por um minuto no trabalho que poderia estar por detrás deste produto ou se os direitos da pessoa que tinha cultivado ou elaborado o produto tinham sido respeitados.

Até que fiquei a saber da percentagem que os agricultores recebem por cada quilo de fruta e de verdura ou por cada litro de leite. As condições degradantes nas quais os adultos e crianças produzem roupas e sapatos para redes de moda e marcas conhecidas, além da contaminação ambiental resultante de muitos destes processos.

Agora, antes de comprar alguma coisa, informo-me.

Sabes o que são as empresas de inserção social? Conheces as lojas de comércio justo? Já experimentaste algum produto proveniente da agricultura biológica?

Colabora com as campanhas solidárias

Com o passar dos anos, fui acumulando roupas, sapatos, materiais escolares e brinquedos que já não utilizo, apesar de estarem em bom estado. Não me serve de nada ter estas coisas num baú a ocupar espaço e a acumular pó.

A reciclagem solidária é a melhor opção. Ganhas espaço e podes ajudar alguém a ir à escola ou a conseguir um trabalho.



Faz voluntariado

Fiquei muito surpreendido quando descobri os vários tipos de trabalho de voluntariado disponíveis. Não apenas em função dos diferentes grupos que podes ajudar, mas também nas diferentes formas de o fazer.

Sejas como fores e independente do tempo livre que tens, encontrarás sempre, pelo menos, um tipo de voluntariado feito à tua medida.

- Se tiveres tempo livre: o tipo de voluntariado mais tradicional. Existem centenas de grupos na tua cidade com os quais podes colaborar de diferentes maneiras.
- Se tens falta de tempo: voluntariado virtual. Selecciona as tarefas de acordo com as tuas capacidades e realiza-as no teu computador. Todo o tempo de que precisas está entre os 15 e os 120 minutos.
- Se tens interesse de sair da rotina e conhecer outros países: férias solidárias. Podes lançar-te à aventura e procurar patrocinadores ou dedicar parte das tuas férias a colaborar com algum projecto de cooperação internacional de distintas Organizações Não Governamentais, em diferentes países de África, Ásia e América Latina.

A Internet é um instrumento muito útil para encontrar informações sobre ofertas e entidades com as quais podes colaborar no teu país e no estrangeiro.