

**AMNISTIA**  
INTERNACIONAL



AMNISTIA INTERNACIONAL - PORTUGAL  
STAY RELEVANT STAY SAFE STAY HOME STAY RELEVANT STAY SAFE STAY  
AMNISTIA INTERNACIONAL - PORTUGAL  
AMNISTIA INTERNACIONAL - PORTUGAL

# **ATIVISMO PARA DEFENDER DIREITOS HUMANOS EM TEMPO DE PANDEMIA GLOBAL**

**AMNISTIA  
INTERNACIONAL**

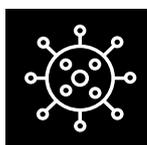


## **ATIVISMO PARA DEFENDER DIREITOS HUMANOS EM TEMPO DE PANDEMIA GLOBAL**

A crise humana a nível global que vivemos alterou as nossas vidas de uma maneira inimaginável. Precisamos de nos ajustar à nova norma que obriga ao distanciamento social / isolamento, a procedimentos de proteção sanitária pessoal e a novas formas de trabalho. Esta situação apela a que façamos surgir e desenvolver a capacidade individual de adaptação e resiliência.

Da mesma forma o ativismo de direitos humanos também tem essa capacidade de adaptação e de resiliência para se ajustar. O ativismo das estruturas que normalmente depende do contacto direto e pessoal, pode e deve caminhar para a construção de uma comunidade virtual e digital.

Planear e coordenar num mundo virtual apresenta alguns desafios, mas valem a pena e podem ser excelentes para aprender e implementar novos métodos.



## ORGANIZAR O TRABALHO DA ESTRUTURA EM TEMPO DE DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

Eis algumas notas para organizar o trabalho da comunidade de ativistas em tempos de pandemia:

### 1. Proteção pessoal.

É muito importante perceber a necessidade de dar prioridade à saúde e bem-estar. A proteção pessoal em tempo de COVID-19 significa que cada pessoa deve manter-se atenta, seguir o protocolo sanitário e estar informada. Desta forma estará mais disponível para prosseguir o trabalho solidário coletivo necessário para combater as injustiças sociais e atropelos aos direitos humanos que se verificam no atual contexto.

A Amnistia Internacional tem equipas de investigação e de *Advocacy* a acompanhar e monitorizar atentamente as questões de direitos humanos que o COVID-19 pôs a descoberto. Infelizmente, a perspetiva é a de que a pandemia vá levar ao aumento das desigualdades e das violações de direitos humanos. É, por isso, muito importante dar prioridade à segurança pessoal, seguir as recomendações das autoridades competentes e encontrar espaço para a mobilização no espaço virtual. Podemos pensar que agora não há espaço ou que as pessoas estão demasiado assustadas para poderem reagir e atuar pelos direitos humanos, pelo contrário, agora é que temos que estar atentos e capazes de reagir pela promoção dos direitos humanos!

### 2. Manter os contactos com a comunidade de ativistas.

Contactar os membros da estrutura, especialmente aqueles que possam estar em situação de mais vulnerabilidade, reforçará a ligação entre as pessoas. Pode ser um e-mail, um telefonema, mas mantenha o contacto.

### 3. Criatividade na gestão e planeamento de ações/iniciativas em tempo de distanciamento social.

Encontrar novas formas para os membros da estrutura se reunirem. Usar o Youtube, Instagram, Snapchat ou Tik Tok para criar pequenos vídeos de apelo à ação para recrutar novos elementos. Podem também recorrer ao Facebook, ao Twitter ou ao Instagram para promover o trabalho e amplificar as ações.



Depois é arranjar um espaço virtual onde possam juntar todos os elementos para discutir ideias e ações, acolher as novas pessoas que tenham manifestado interesse em juntar-se à Amnistia.

Qualquer evento que seja criado pode e deve ser partilhado com a sede para ser colocado na *homepage* da Amnistia Internacional Portugal no calendário de ativismo. Podem enviar para o email [ativismo@amnistia.pt](mailto:ativismo@amnistia.pt).

As reuniões por videoconferência são uma boa alternativa em alturas de afastamento social, contudo, é importante lembrar que algumas pessoas podem ter limitações no acesso a vídeo por isso é ideal ter também a opção de participação telefónica. Existem várias opções de videoconferências: o **Zoom**, o **Microsoft Teams** e o **Sightlink**. Todas permitem a participação telefónica e também a partilha das apresentações PowerPoint ou outro tipo de documentos.

Orientações de acesso à sala de reuniões virtual da Amnistia Internacional – Portugal no Sightlink serão dadas no final deste documento.

Quando marcarem reunião devem ter preparado uma agenda e devem ser pontuais. **Ficarão surpreendidos o quão criativa pode ser a comunidade de ativistas em tempos de crise e isolamento.** Estarmos unidos, partilharmos histórias e trabalharmos por um objetivo comum contribui para diminuir a ansiedade resultante do isolamento social. Enquanto comunidade de ativistas, devemos trabalhar para garantir que em tempos de COVID-19 os direitos humanos não são esquecidos — aliás, devemos trabalhar para garantir que os direitos humanos estão no centro da resposta a esta pandemia.



**Criámos uma página agregadora onde podem acompanhar o trabalho da Amnistia Internacional relativamente à pandemia COVID-19 em :**

<https://www.amnistia.pt/covid-19/>



## CAMINHAR PARA O ATIVISMO VIRTUAL

Nesta era de COVID-19 há muitos aspetos da nossa vida que se tornaram virtuais. Por todo o país, há empresas cujos funcionários estão em teletrabalho, as escolas e universidades fazem ensino e formação online, as pessoas socializam em grupos virtuais, visitam museus, assistem a concertos e espetáculos ao vivo online. O ativismo da Amnistia Internacional também se está a adaptar a esta nova realidade e só assim podemos continuar a ser um movimento de pessoas a agir pelos direitos humanos em tempos de distanciamento social.



Queremos, com isto, propor algumas sugestões para organizar o trabalho de direitos humanos durante esta pandemia. Além de cada pessoa ter o dever de se proteger, devemos envolver-nos no cuidado à comunidade e explorar iniciativas de ativismo criativas que não impliquem o contacto físico.

Para planear estas iniciativas, o primeiro passo é criar reuniões online que permitam juntar os membros da Estrutura. Para facilitar estas reuniões deixamos algumas dicas para que sejam participadas e eficazes.

## DICAS PARA REUNIÕES ONLINE PARTICIPADAS E EFICAZES

### 1. Decidir de que forma a estrutura vai comunicar

Ninguém esperava que uma pandemia fosse interromper o ano escolar, o desenrolar normal do trabalho e das atividades da Amnistia, por isso algumas estruturas podem ainda não ter as ferramentas para comunicar virtualmente. Dependendo do número de elementos ou das preferências tecnológicas, a estrutura pode criar um grupo de Facebook, um grupo de WhatsApp para reunirem, agora que não o podem fazer presencialmente, “chamando” também as pessoas que tenham participado nas ações no Facebook, Twitter ou Instagram.

### 2. Avaliar o estado de espírito dos membros da estrutura

Muitas pessoas estão a enfrentar situações de incerteza e podem não ter tempo, disponibilidade mental ou capacidade emocional para continuarem o seu ativismo na estrutura neste momento. Outros, pelo contrário, estarão desejosos de se envolverem mais ativamente na organização e participação nas reuniões virtuais.

### 3. Agendar uma reunião *online*

Depois de reunidos os contactos e verificada a disponibilidade dos membros da estrutura, deve ser agendada uma reunião. Pode recorrer-se a uma ferramenta como o Doodle para registar as disponibilidades. Há que garantir o envio de lembretes algum tempo antes da reunião.

Como já foi referido, existem várias aplicações de reuniões online que podem usar: o Zoom, o Microsoft Teams e o Sightlink.

**Zoom** - A versão gratuita permite reuniões com duração até 40 minutos e tem a opção de participação por telefone, embora o ideal seja ter acesso a vídeo para permitir partilha de ecrã.

**Teams** - Tem também uma versão gratuita que também permite reuniões com vídeo online e partilha de ecrãs, sem limite de tempo para utilização em cada reunião.

**Sightlink** - É uma ferramenta onde a Amnistia tem uma sala virtual. Não tem limite de utilização nem de participantes, mas como é usada para várias reuniões, nem sempre estará disponível para ser usada quando necessitarem.

Aconselhamos que reservem com antecedência. Para tal basta enviar um e-mail para [ativismo@amnistia.pt](mailto:ativismo@amnistia.pt), com indicação de dia, hora e pessoa.



Recordamos que algumas plataformas podem ter falhas de segurança e por isso é importante não partilhar ou abrir links cuja origem seja desconhecida porque existem uma elevada probabilidade de serem direcionados para sites ou sistemas de roubo de dados

## 4. Preparar a reunião!

Preparar uma reunião virtual é como preparar uma reunião presencial: deve ter uma agenda e um objetivo. Deve haver gestão partilhada da reunião para que a mesma pessoa não fale o tempo todo e deve haver um espaço para dar as boas-vindas aos novos membros de modo que se sintam incluídos e parte da estrutura. Contudo, reunir através de *webcam* tem as suas limitações e há estratégias que podem ser aplicadas para manter o foco de todos os membros e promover a sua participação. Por exemplo, o uso de PowerPoint para ajudar as pessoas a seguirem a reunião e os temas em discussão. Em anexo enviamos um exemplo de PowerPoint que podem usar e que pode funcionar como agenda, com formas de participar e ainda agregar notas.

## 5. Dicas

Transitar para reuniões virtuais pode demorar um pouco, mas uma vez implementadas e com a prática, as reuniões tornar-se-ão mais participadas e eficazes, permitindo continuar o ativismo pela defesa e promoção dos direitos humanos em tempos de distanciamento social.

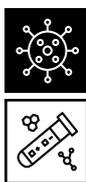
### Dicas finais:

- Preparar antecipadamente os aspetos técnicos — certifiquem-se que a ligação vídeo e está instalada, que o som e o vídeo estão a funcionar, e que todos os elementos têm o link para aceder à reunião e acesso ao PowerPoint.
- Fazer uma chamada teste para verificar as condições técnicas e resolução de problemas antes do início da reunião.
- Pedir, sempre que for possível, que todos os membros da estrutura participem através do vídeo. Haverá maior envolvimento se for possível ver todos os participantes.
- A reunião exige que alguém a modere com simpatia e eficácia, sendo importante que as pessoas não falem ao mesmo tempo para se poderem escutar umas às outras. Assim, sugerimos que alguém fique responsável por moderar a reunião registre os pedidos de participação e vá dando palavra pela ordem que ela for pedida.
- Uma boa ferramenta para pedir palavra é o chat de mensagens comuns a todos os participantes que estas plataformas têm.
- De seguida deixamos informação sobre as várias formas de acesso à sala virtual da Amnistia Internacional no **Sightlink**, que lembramos devem marcar com antecedência. Para estas marcações ou para qualquer esclarecimento ou apoio, não hesitem em contactar:

[ativismo@amnistia.pt](mailto:ativismo@amnistia.pt)



AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL AMNISTIA  
STAY SAFE STAY RELEVANT STAY SAFE



[www.amnistia.pt](http://www.amnistia.pt)  
[www.facebook.com/amnistiapt](https://www.facebook.com/amnistiapt)  
[www.twitter.com/AmnistiaPT](https://www.twitter.com/AmnistiaPT)  
[www.instagram.com/amnistiapt](https://www.instagram.com/amnistiapt)

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