

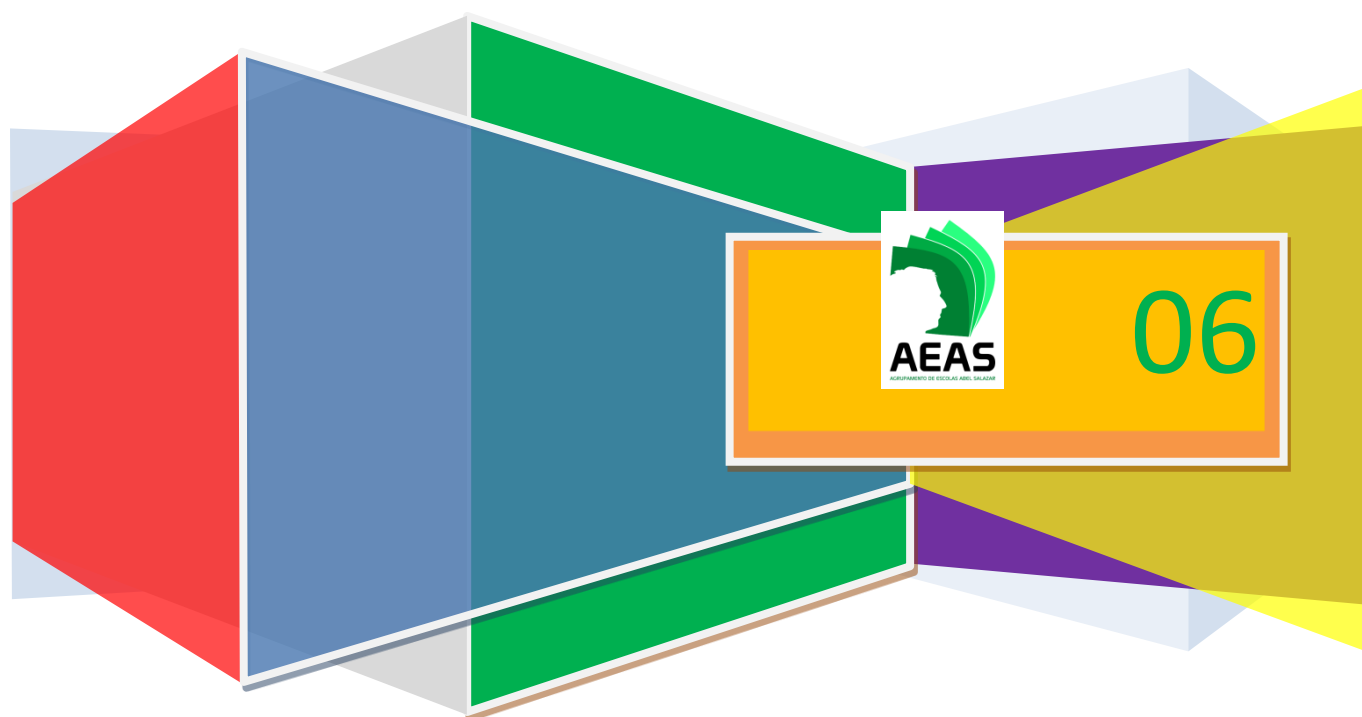
ESCOLA SECUNDÁRIA ABEL SALAZAR



DECOJovem / ESAS

Ano letivo 2014/2015

Iolanda Paredes / DECOJovem / 8ºE/12ºT



2015, ano europeu para o desenvolvimento, ano em que está igualmente previsto, alcançar os **Objetivos de Desenvolvimento do Milénio** acordados em 2000, e a comunidade internacional deverá decidir qual o futuro quadro mundial para a erradicação da pobreza e o desenvolvimento sustentável. Ano em que os valores europeus tem sido postos à prova, a instabilidade política, económica é uma realidade, ano de incerteza quanto ao futuro do projeto europeu, do euro...

Em 10 de dezembro, comemorou-se o Dia Internacional dos Direitos Humanos, e, pareceu-nos pertinente no contexto atual, trabalhar o tema com os nossos alunos e projetá-los na edição, deste ano, da Revista DECOJovem/ESAS. Começamos por um balanço dos ODM, passamos para a Declaração dos Direitos Humanos, a Europa e o desenvolvimento sustentável, questões de consumo eficiente e responsável e, por fim, passatempos.

*Esperamos que aprendam e se divirtam ao folhear a nossa revista, porque - **Mais do que simplesmente informar é fundamental levar os alunos a Refletir, Assumir e a Agir.***

DECOJovem /ESAS

Para refletir sobre as escolhas que fazemos...

*... e sobre como essas escolhas afetam o ambiente,
os outros e a nós próprios.*



Índice

Páginas

Balanço objetivos do milénio	3
Declaração dos Direitos Humanos	6
E então, estás pronto (a) a testar os teus conhecimentos em matéria de Direitos Humanos?.....	11
Cidadania europeia	12
Mas afinal o que é o euro?.....	15
No poupar é que está a ganhar	17
O que dizem os provérbios	18
Política de coesão europeia – Portugal	19
Por falar nisso, como podemos usar a energia, sem prejudicar o ambiente, de uma forma eficiente?	21
Consumidor descuidado versus consumidor eco	23
5 minutos com sumo	24
Alimentação saudável	30
Alguns conselhos para na hora do “jantar” não desperdiçar.....	34
Passatempos.....	35



Balanço dos objetivos do milénio

Em Setembro de 2000, na ONU, os Chefes de Estado e de Governo, reunidos a nível de Cimeira, definiram os **Objetivos de Desenvolvimento do Milénio** que representam uma parceria entre os países desenvolvidos e os países em desenvolvimento, tendo em vista criar um clima, tanto a nível nacional como mundial, que conduza ao desenvolvimento e à eliminação da pobreza.

Ao fim de 15 anos, qual o balanço?

Fonte: Patrícia Magalhães Ferreira, Camões, Instituto da Cooperação e da Língua – Portugal
Acrescentado em 08/01/2015



<p>O mundo reduziu a pobreza extrema para metade: em 1990, quase metade da população nas regiões em desenvolvimento vivia com menos de 1,25 dólares por dia. Esta taxa desceu para 22% em 2010.</p> <p>Aproporção de pessoas subnutridas nas regiões em desenvolvimento diminuiu de 24% em 1990 para 14% em 2013.</p>	<p>1 em cada 8 pessoas no mundo ainda sofre de fome e 1 em cada 4 crianças é afetada no seu crescimento devido à má nutrição.</p> <p>A África Subsaariana continua a ser a região que está mais longe dos objetivos de redução da pobreza.</p> <p>O emprego vulnerável totaliza 56% de todo o emprego nas regiões em desenvolvimento, em comparação com 10% nas regiões desenvolvidas.</p>
---	--



<p>Houve avanços substanciais para alcançar a igualdade de género nas matrículas escolares, em todos os níveis do ensino, nas regiões em vias de desenvolvimento.</p> <p>As taxas de matrícula no ensino primário nas regiões em desenvolvimento atingiram 90% em 2011, o que significa que nunca o número de crianças a entrarem na escola foi tão elevado.</p> <p>O número de crianças que não vão à escola desceu para quase metade, entre 2000 e 2012.</p>	<p>Os progressos abrandaram desde 2007.</p> <p>25% das crianças que estão matriculadas não completam o ensino primário, taxa que ultrapassa os 33% na África Subsaariana e em algumas subregiões da Ásia.</p> <p>Globalmente, cerca de 58 mil milhões de crianças não frequentam a escola.</p> <p>781 milhões de adultos e 126 milhões de jovens em todo o mundo não sabem ler nem escrever, e mais de 60% destes são mulheres.</p>
--	---



Aparidade entre rapazes e raparigas no ensino primário está quase a ser atingida em termos globais.

Há uma evolução positiva na participação das mulheres na vida pública e política, em vários casos devido ao sistema de quotas.

Globalmente, as mulheres estão a marcar posição nos mercados laborais: 40 em cada 100 trabalhos remunerados no setor não-agrícola são desempenhados por mulheres.

Só 2 em 130 países atingiram a paridade de género em todos os níveis de ensino; 36 países não a atingem nem no ensino primário.

Na África Subsaariana e na Ásia Ocidental, as raparigas enfrentam muitas barreiras para entrar tanto na escola primária como secundária.

No geral, as mulheres entram no mercado trabalho numa base desigual relativamente aos homens.

A percentagem mundial média de mulheres parlamentares está pouco acima dos 20%.



REDUZIR A MORTALIDADE INFANTIL

Em termos globais, a taxa de mortalidade em crianças abaixo dos 5 anos decresceu cerca de 41%: de 87 por cada 1000 nascimentos, (em 1990) para 51 em cada 1000 (em 2011).

No continente africano, essa redução foi de 47%, no mesmo período.

A imunização contra o sarampo ajudou a prevenir quase 14 milhões de mortes entre 2000 e 2012.

A meta de redução de 2/3 na mortalidade infantil está longe de ser atingida.

As crianças que nascem em zonas rurais têm maior probabilidade de morrer antes dos 5 anos, bem como as crianças de mães sem a educação básica. Segundo a UNICEF, em 2012 morreram no mundo 6.6 milhões de crianças antes dos 5 anos de idade, a maior parte de causas evitáveis.

Globalmente, 4 em cada 5 mortes nas crianças com menos de cinco anos continuam a verificar-se na África Subsaariana e no Sul da Ásia.



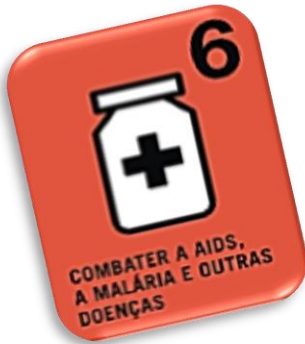
O rácio de mortes maternas por cada 100.000 nascimentos desceu de 400 (em 1990) para 210 (em 2010), em termos mundiais, tendo-se registado avanços em todas as regiões.

A meta de redução deste rácio em 3/4 está longe de ser atingida. Cerca de 300.000 mulheres morrem todos os anos de causas relacionadas com a gravidez e o parto.

Apenas 68% dos nascimentos nas regiões em desenvolvimento são assistidos por pessoal de saúde qualificado.

Em 2015, a necessidade de planeamento familiar entre mulheres casadas deverá crescer para mais de 900 milhões, na sua maioria devido ao crescimento populacional, alertando para o muito que ainda há a fazer no âmbito da saúde sexual e reprodutiva.





Entre 2000 e 2012, foram evitadas cerca de 3.3 milhões de mortes por malária. Cerca de 90% destas mortes evitadas eram crianças com menos de 5 anos a viver na África Subsaariana.

A incidência do VIH está a decrescer na maioria das regiões e as novas infeções diminuíram 21% em termos mundiais. Em 2012, a medicação antirretroviral foi administrada a 9.5 milhões de pessoas nas regiões em desenvolvimento.

Entre 1995 e 2012, o tratamento para a

Apesar dos progressos, cerca de 2.5 milhões de pessoas são infetadas todos os anos. O VIH continua a ser uma causa principal de morte para as mulheres em idade reprodutiva. A cada minuto, uma jovem mulher é infetada; as mulheres têm menores condições de acesso a informação e serviços de prevenção do VIH.

Em 2012, quase 600 crianças morreram todos os dias de causas relacionadas com a SIDA.

O objetivo de acesso universal a tratamento do VIH não foi atingido.



Ameta de reduzir para metade a proporção de pessoas sem acesso a uma fonte de água potável melhorada foi alcançada em 2010, cinco anos antes do prazo. Em 2012, 89% da população mundial tinha acesso a uma fonte de água melhorada.

As ações internacionais estão muito perto de eliminar as substâncias que reduzem o ozono e a proporção de zonas marinhas costeiras e terrestres protegidas está a aumentar.

As emissões mundiais de dióxido de carbono (CO2) aumentaram quase 50% desde 1990.

Todos os anos são perdidos milhões de hectares de floresta, muitas espécies estão mais próximas da extinção e os recursos hídricos renováveis estão a escassear, num mundo onde o impacto das alterações climáticas é cada vez maior.

2.5 mil milhões de pessoas não têm saneamento básico adequado e mil milhões de pessoas ainda recorrem à defecação ao ar livre.

1/3 dos residentes das zonas urbanas nos países em desenvolvimento vive em bairros de lata.



A ajuda pública ao desenvolvimento aumentou 6,1% entre 2012 e 2013, atingindo 134,8 mil milhões de dólares.

Globalmente, no final de 2013, 2.7 mil milhões de pessoas tinham acesso à internet, o que corresponde a 39% da população mundial. O número de utilizadores de Internet em África quase duplicou nos últimos 4 anos.

Em 2013, 80% das importações dos países em desenvolvimento entraram nos países desenvolvidos isentas de impostos e as tarifas mantiveram o nível mais baixo de sempre.

A ajuda ao desenvolvimento está a desviar-se dos países mais pobres, bem como do continente africano (onde diminuiu 4%, entre 2012 e 2013).

Apesar das iniciativas de alívio à dívida externa, o serviço da dívida é ainda um grande fardo para países de baixos rendimentos.

Os progressos em termos de acesso a mercados foram tímidos, continuando por concluir um Acordo de Comércio Global.

Declaração Universal Dos Direitos Do Homem... vamos conhecer, ou, relembrar, e (re) começar a praticar!

Artigo 1º - Nascemos Todos Livres e Iguais / All Born Free and Equal / Todos nacen libres e iguales



- 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 2º - Não Discrimine / Do not Discriminate /No Discriminar



- Todos os seres humanos podem invocar os direitos e as liberdades proclamados na presente Declaração, sem distinção alguma, nomeadamente de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou outra, origem nacional ou social, fortuna, nascimento ou outro estatuto.

Artigo 4º - Nenhuma Escravatura / No Slavery / Ninguna esclavitud

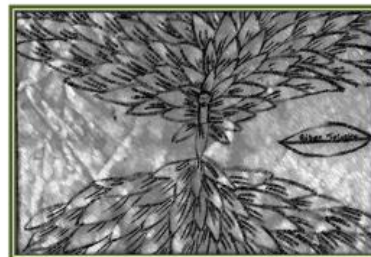


VAMOS ABOLIR
DE VEZ
ESSA VERGONHA

Diogo Costa

- Ninguém pode ser mantido em escravidão ou em servidão; a escravatura e o comércio de escravos, sob qualquer forma, são proibidos.

Artigo 3º - O Direito à Vida / The Right to Life / El Derecho a la Vida



Ruben Teixeira

- Todas as pessoas têm direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

Artigo 5º - Nenhuma Tortura / No Torture / Nadie será sometido a torturas

DIGA NÃO À TORTURA



João Santos

- Ninguém será submetido a tortura nem a punição ou tratamento cruéis, desumanos ou degradantes.

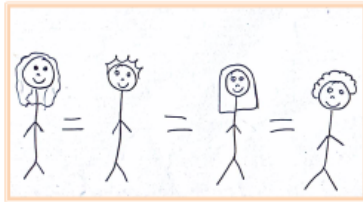
Artigo 6º - Todos Temos Direitos Onde Quer Que Vamos / We All Have Rights wherever we go / Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica



Marco Isaquim

- Todos os indivíduos têm direito ao reconhecimento como pessoa perante a lei.

Artigo 7º - Somos Todos Iguais Perante A Lei / We Are All Equal Before the Law / Todos somos iguales ante la ley



SofiaGrade

- Todos são iguais perante a lei e, sem qualquer discriminação, 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 8º - Os seus Direitos Humanos Estão Protegidos por Lei / Your Human Rights Are Protected by Law / Sus derechos humanos sean protegidos por la Ley

DOMUS IVSTITIAE

Gonçalo Pereira



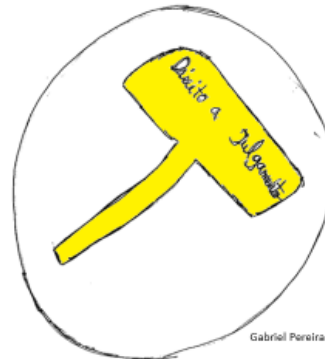
- Todas as pessoas têm a um recurso efetivo dado pelos tribunais nacionais competentes contra os atos que violem os seus direitos fundamentais reconhecidos pela Constituição ou pela lei.

Artigo 9º - Nenhuma Detenção Injusta / No Unjust Detention / No injusta detención



- Ninguém pode ser arbitrariamente preso, detido ou exilado.

Artigo 10.º - Direito A Julgamento / The Right to Trial / El juicio justo



Gabriel Pereira

- Todas as pessoas têm direito, em plena igualdade, a uma audiência justa e pública julgada por um tribunal independente e imparcial em determinação dos seus direitos
- e obrigações e de qualquer acusação criminal contra elas.

Artigo 11º - Somos Sempre Inocentes Até Prova Em Contrário / We're Always Innocent Till Proven Guilty / Somos siempre inocentes hasta que se demuestre lo contrario



Pedro Sousa

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 constituíam 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 12º - Direito À Privacidade / Right To Privacy / Derecho a la privacidad



- Ninguém deverá ser submetido a interferências arbitrárias na sua vida privada, família, domicílio ou correspondência, nem ataques à sua honra e reputação. Contra tais intromissões ou ataques todas as pessoas têm o direito à proteção da lei.

Artigo 13º - Liberdade de Movimento / Freedom of Movement / Libertad de movimiento



Sofia Pontes

- 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 14º - O Direito a Asilo / The Right to Asylum / El derecho de asilo



- 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 15º - O Direito a Uma Nacionalidade / The Right to a Nationality / Derecho a una nacionalidad.



Francisco Magalhães

- 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 16º - Casamento e Família / Marriage and Family / Matrimonio y Familia



- 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 17º - O Direito À Propriedade / The right to property / El derecho a la propiedad



Edison

- 1.Toda a pessoa, individual ou colectiva, tem direito à propriedade.
- 2.Ninguém pode ser arbitrariamente privado da sua propriedade.

Artigo 18º - Liberdade de Pensamento / Freedom of Thought / Libertad de Pensamiento



José Luís

- Todas as pessoas têm direito à liberdade de pensamento, de consciência e de religião; este direito implica a liberdade de mudar de religião ou de credo, assim como a liberdade de manifestar a sua religião ou credo, sozinho ou em comunidade com outros, quer em público ou em privado, através do ensino, prática, culto e rituais.

Artigo 19º - Liberdade de Expressão / Freedom of speech / La libertad de expresión



Rita Ferreira

- Todo o indivíduo tem direito à liberdade de opinião e de expressão, este direito implica a liberdade de manter as suas próprias opiniões sem interferência e de procurar, receber e difundir informações e ideias por qualquer meio de expressão independentemente das fronteiras.

Artigo 20º - O Direito De Se Reunir Publicamente / The Right of Public Assembly / Derecho a la libertad de Reunión y de Asociación



Shutterstock

- 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 21º - O Direito à Democracia / The Right to Democracy /El Derecho a la Democracia



Shutterstock

- Toda a pessoa tem o direito de tomar parte na direcção dos negócios públicos do seu país, quer directamente, quer por intermédio de representantes livremente escolhidos.
- Toda a pessoa tem direito de acesso, em condições de igualdade, às funções públicas do seu país.
- 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.



Shutterstock

Artigo 22º - Segurança Social / Social security / Seguridad Social

- 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.

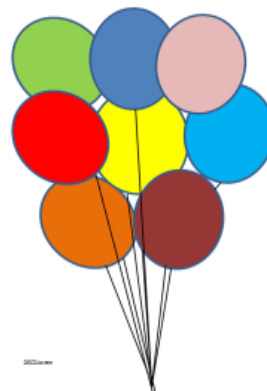
Artigo 23º - Direitos do Trabalhador/Labor Rights/ Derechos Laborales



Shutterstock

- 1.Toda a pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha do trabalho, a condições equitativas e satisfatórias de trabalho e à protecção 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 família uma existência conforme com a dignidade humana, e completada, se possível, por todos os sua outros meios de protecção 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 24º - O Direito à Diversão /The Right to Play / Derecho al Descanso



Shutterstock

- 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 25º - Comida e Abrigo Para Todos / Food and shelter for all / Alimento y refugio para todos



- 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 (...)
- 2. A maternidade e a infância têm direito a ajuda e a assistência especiais (...)

Artigo 26º - O Direito à Educação / The Right to Education / El Derecho a la Educación



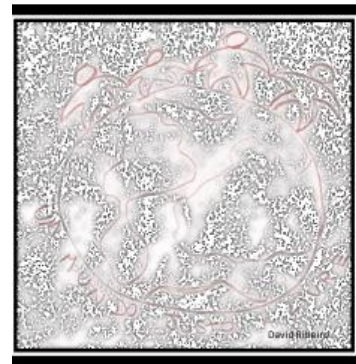
- 1. Toda a pessoa tem direito à educação. A educação deve ser gratuita, pelo menos a correspondente ao ensino elementar fundamental. O ensino elementar é obrigatório. O ensino técnico e profissional deve ser generalizado; o acesso aos estudos superiores deve estar aberto a todos em plena igualdade, 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 (...)
- 3. Os pais têm um direito preferencial para escolher o tipo de educação que será dada aos seus filhos.

Artigo 27º - Direitos de Autor / Copyright / Derechos de autor



- 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 28º - Um Mundo Livre e Justo / A fair and free world / Un mundo justo y libre



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

Artigo 29º - Responsabilidade / Responsibility / Responsabilidad



- 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 30º - Ninguém Pode Tirar-lhe os Seus Direitos Humanos / Nobody Can Take Away Your Human Rights / Nadie puede quitarle su Derechos Humanos



- Nada na presente Declaração pode ser interpretado de maneira a conceder a qualquer Estado, grupo ou indivíduo o direito de se entregar a alguma atividade ou de praticar algum ato destinado a destruir os direitos e liberdades aqui enunciados.





E então, estás pronto (a) a testar os teus conhecimentos em matéria de Direitos Humanos?

1. Está no artigo 1: "Todos os seres humanos nascem ____ e ____ em dignidade e direitos".

- A. Livres e iguais B. Livres e protegidos C. Justos e iguais

2. O que diz a Declaração Universal dos Direitos Humanos sobre a escravidão?

- A. O texto não menciona a escravidão, que não existe mais no mundo
 B. Ninguém será mantido em escravidão ou servidão
 C. Todo ser humano tem direito à liberdade de locomoção e de residência dentro das fronteiras de cada Estado

3. Nascida em 1948, a Declaração Universal dos Direitos Humanos é uma resposta às crueldades da:

- A. Primeira Guerra B. Segunda Guerra C. Guerra do Vietnam

4. Quantos são os artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos?

- A. 10 B. 30 C. 45



5. Prisões superlotadas, no Brasil e no mundo, descumprem o seguinte artigo da Declaração:

- A. Todo homem tem direito a uma nacionalidade
 B. Todo ser humano tem direito a repouso e lazer
 C. Ninguém será submetido a tortura nem a tratamento ou castigo cruel, desumano e degradante

6. A Declaração Universal dos Direitos Humanos dá tratamento especial a cidadãos de determinados países?

- A. Não
 B. Sim, os direitos são plenos apenas para os cidadãos de países cujo governo é reconhecido pela ONU
 C. Sim, os cidadãos de territórios sob tutela ou em guerra têm direitos especiais

7. Qual destes direitos básicos é assegurado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos?

- A. A cesta básica mensal B. O acesso à água tratada C. A presunção da inocência

8. O que diz a Declaração dos Direitos Humanos sobre a educação, em linhas gerais?

- A. A instrução elementar será gratuita e obrigatória
 B. A instrução elementar e técnico-profissional serão obrigatórias
 C. A instrução superior será gratuita e de acesso universal

9. Qual é "o núcleo natural e fundamental da sociedade", segundo o texto da Declaração?

- A. A escola B. A cidade C. A família

10. Segundo a Declaração, a maternidade e a ____ têm direito a cuidados e assistência especiais.

- A. Paternidade B. Terceira idade C. Infância



CIDADANIA EUROPEIA

Os direitos dos cidadãos foram estabelecidos no tratado de Maastricht em 1992, através da criação de uma Carta de direitos Fundamentais dos cidadãos europeus, onde se afirma que a União é "**inspirada na vontade dos cidadãos e dos Estados da Europa de construírem o seu futuro comum**".

Os direitos dos cidadãos europeus servem para que exista uma igualdade de tratamento entre os cidadãos dos diferentes países da UE, permitindo controlar as injustiças entre as pessoas podendo elas, assim, viver em conformidade entre si, o que promove um maior envolvimento dos cidadãos no processo de integração europeia.

A UE assenta nos valores da dignidade humana, da liberdade, da democracia, da igualdade, do Estado de direito e do respeito pelos direitos do Homem, incluindo os direitos das pessoas pertencentes a minorias.



Quais são os direitos de cidadania europeia?

Por exemplo ...

Liberdade de
circulação ...

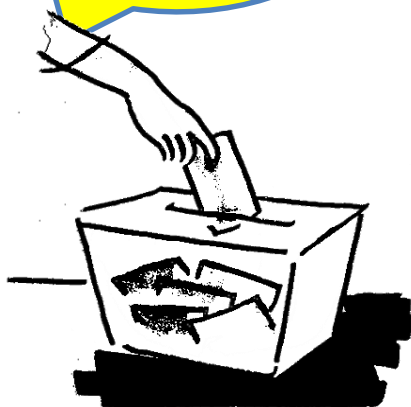


O direito à livre circulação (que já aparece no tratado de Roma, em 1957) permite aos cidadãos europeus viajarem para qualquer país que pertence ao espaço Schengen (inclui todos os integrantes da UE exceto a Irlanda e o Reino Unido e ainda três países fora da UE - Islândia, Noruega e Suíça) com o controlo fronteiriço totalmente aberto, visto que foram abolidos pelo acordo Schengen.

Enquanto cidadão da UE, goza do direito de circular e de permanecer livremente no território da UE. Porém, este direito está sujeito a determinadas condições. Por exemplo, poderá ter de se identificar ao entrar no território de outro país da UE ou de cumprir determinadas condições para poder residir mais de três meses nesse país consoante pretenda trabalhar, estudar,

etc.

Votar e Ser
Eleito nas
eleições...



As eleições europeias realizam-se de 5 em 5 anos, com o objetivo dos cidadãos escolherem quem os vai representar no Parlamento Europeu.

As eleições autárquicas são feitas de 4 em 4 anos com o objetivo de eleger os órgãos executivos (camara municipal e a junta da freguesia) e os órgãos deliberativos (assembleia municipal e a assembleia de freguesia).

Se viver noutro país da UE, goza do direito, enquanto cidadão da UE, de eleger e de ser eleito nas eleições municipais e europeias organizadas nesse país, nas mesmas condições que os cidadãos nacionais.

Proteção diplomática em países terceiros

Quando um cidadão europeu decide viajar para um país terceiro e algo acontece nesse país, a primeira reação é contactar o consulado ou a embaixada do nosso país. Mas se o cidadão não estiver representado diplomaticamente nesse país, este pode pedir ajuda a um consulado ou embaixada de outro país da UE.



Um Provedor de Justiça Europeu é um organismo independente e imparcial que averigua a forma como a administração da União Europeia exerce as suas funções. Investiga queixas

respeitantes a casos de má administração na atuação das instituições, órgãos e organismos da União Europeia, com exceção do Tribunal de Justiça da União Europeia, no exercício das suas funções jurisdicionais. O Provedor de Justiça pode considerar que existe má administração se uma instituição não respeitar os direitos fundamentais, as normas e os princípios jurídicos, ou os princípios da boa administração.

Recorrer ao provedor de justiça



Fazer uma petição ao parlamento

As petições ao parlamento europeu têm várias finalidades, como por exemplo: fazer pressão em organismos, organizações ou empresas; sensibilizar políticos; organizar um protesto ou boicote; criar uma onda de indignação; alterar ou criar propostas de lei. As petições mobilizam a população sobre temas relevantes e são muitas vezes destacados nos principais meios de comunicação social.



Ana Rita Soares Baião

Nº2 12ºT

Fonte: <http://europa.eu/>

Mas afinal, o que é o euro?

O euro nasceu em 1999: surgiu inicialmente em extratos de pagamento, contas e faturas. Em 1 de janeiro de 2002, as notas e moedas em euros entraram pela primeira vez nas caixas dos bancos, caixas registadoras, porta-moedas e bolsos dos europeus. Foi mais um grande passo no sentido da integração económica europeia, um percurso iniciado com a criação da Comunidade Económica Europeia em 1957.

1957 - A fundação da Comunidade Económica Europeia cria um mercado comum para a livre circulação de mercadorias, pessoas, serviços e capitais entre os Estados-Membros.

O mercado comum prospera e alarga-se, mas o comércio é dificultado pela existência de várias moedas em circulação.

1992 - O Tratado de Maastricht determina que a Europa terá uma moeda única forte e estável para o século XXI.

1999 - O euro é lançado como uma moeda «virtual».

2002 - Nasce o euro e começam a circular cerca de 8 mil milhões de notas e 38 mil milhões de moedas em euros. O alargamento da zona euro, que criou a segunda maior economia do mundo, é um processo em curso.

Qual é o objetivo?

O euro e a União Económica e Monetária (UEM) visam permitir que as economias funcionem de forma mais eficiente e eficaz, criando mais emprego e prosperidade para os europeus.

O euro à lupa

O símbolo do euro é €.

A conceção das notas em euros é comum a todos os Estados-Membros da zona euro.

Vários elementos de segurança foram incluídos nas notas em euros. Observa bem e verifica!

As moedas em euros têm uma face comum e uma face específica de cada país.

O euro em todo o mundo

É surpreendente onde se pode encontrar o euro!

O euro é utilizado nas Caraíbas (Guadalupe, Martinica e São Bartolomeu), no oceano Índico (Maiote e Reunião) e no oceano Atlântico (Açores, Canárias, Madeira e São Pedro e Miquelão), bem como em Ceuta e Melilha na costa do Norte de África e na Guiana Francesa na América do Sul, sendo também utilizado no Mónaco, São Marino, Cidade do Vaticano e Andorra como moeda nacional e no Kosovo e Montenegro como moeda efetiva.



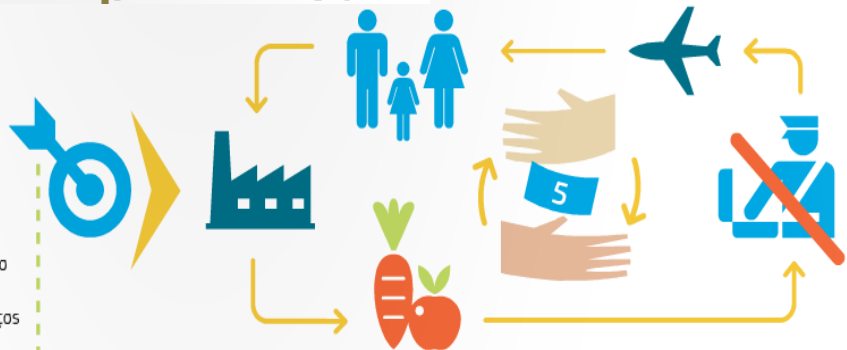
Rumo à moeda única: o caminho para o euro

1957



Preparar o futuro do nosso mercado comum

A fundação da Comunidade Económica Europeia em 1957 marcou o nascimento de um mercado comum e o início da integração europeia. Permitiu uma crescente liberdade de circulação de mercadorias, pessoas, serviços e capitais entre os Estados-Membros, sem entraves.



1992



O mercado comum torna-se uma realidade

Com o aumento dos intercâmbios e movimentos em toda a Europa, tornou-se claro que o mercado único estava limitado pela existência de várias moedas em circulação. Como ultrapassar este obstáculo à integração? Em 1992, o Tratado de Maastricht determinou que a Europa teria uma moeda única forte e estável para o século XXI.



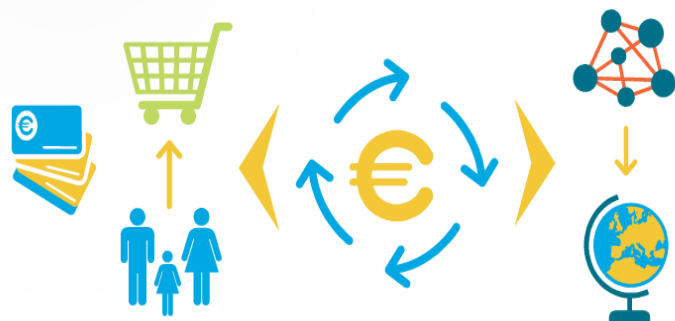
2002



Nasce o euro

Em 1 de janeiro de 2002, as notas e moedas de euros chegaram às caixas dos bancos, caixas registadoras, porta-moedas e bolsos. Desde então, a zona euro tem crescido, proporcionando benefícios concretos para um número cada vez maior de cidadãos e de empresas.

O alargamento da zona euro é um processo dinâmico em curso.



ATUALMENTE

Assegurar o futuro do euro

Desde o início foram estabelecidos critérios e regras para assegurar a estabilidade e harmonia da economia da zona euro. No entanto, em resposta a algumas fragilidades evidenciadas durante a crise, estas têm vindo a ser reforçadas para formar um novo quadro de governação económica da UE que aplica as regras destinadas a ajudar a recuperação dos países da área do euro em dificuldades e evitar problemas semelhantes no futuro.



Comissão Europeia

No poupar é que está o ganhar

A boa gestão do orçamento pessoal e/ou doméstico é fundamental para evitar dívidas de gastos necessários. E toda a família deverá estar envolvida neste projeto.

A generalização do crédito a todo o tipo de produtos, a oferta de financiamento a 100% e a vários anos é responsável pela crescente taxa de endividamento das famílias e do seu sobreendividamento.

O sobreendividamento caracteriza uma situação em que um consumidor está impossibilitado de cumprir as prestações inerentes às dívidas. Trata-se de um fenómeno crescente e preocupante, com implicações negativas quer para os credores, quer para os devedores e para a economia em geral.

O sobreendividamento tem fortes repercussões sociais e psicológicas nos consumidores, podendo dar origem a vários fenómenos de exclusão social e marginalidade.

Fonte: Educação para a cidadania, Guia de Educação do Consumidor, Ministério da Educação



OS DEZ MANDAMENTOS DA GESTÃO FINANCEIRA PARA JOVENS

- I. Não gastarás mais dinheiro do que aquele que recibes;
- II. Gastarás dinheiro tendo em vista o teu futuro assim como o teu presente;
- III. Lembrar-te-ás que os juros compostos não são reversíveis;
- IV. Não colecionarás cartões de crédito nem os utilizarás descuidadamente;
- V. Honrarás sempre as tuas dívidas e os teus compromissos;
- VI. Desenvolverás um plano de gastos e utilizarás dinheiro em poupanças ou investimentos;
- VII. Procurarás altas taxas de juro e bons rendimentos;
- VIII. Viverás com moderação e não adorarás o deus do materialismo;
- IX. Diversificarás os teus investimentos;
- X. Procurarás educação financeira para que não sejas enganado por ninguém.



Fonte: National Center for Financial Education



O que dizem os provérbios ...

"No poupar é que está o ganho"

"Só se sabe poupar o que custa a ganhar"

"Poupa nos tostões, terás milhões"

"Quem poupa o mau, prejudica o bom"

"A poupar se gasta e, a gastar se poupa"



"Quem poupa a despesa, foge ao lucro"

"Quem poupa seu mouro, poupa seu ouro"

"Muito poupar é cobiça"



"Do poupar vem o ter"



"Um tostão faz um milhão"

O melhor meio de ganhar é poupar.





Política de coesão europeia - Portugal

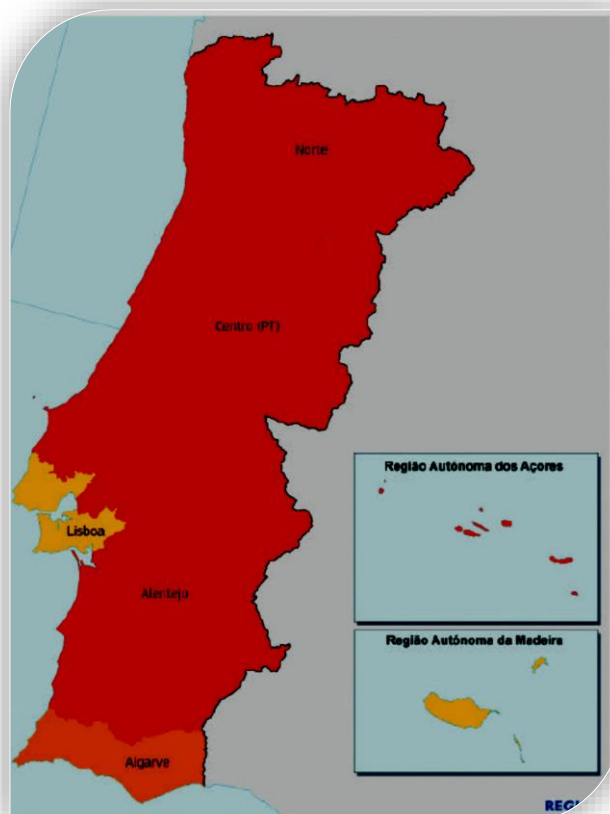
QEC vai suceder ao QREN e vai ter como prioridades o setor privado exportador e o emprego

O Governo já decidiu como será gerido o **Quadro Estratégico Comum (QEC)**, que integra os fundos estruturais da União Europeia para o período 2014-2020. O principal beneficiado será o setor privado, em especial as empresas exportadoras, e os fundos serão geridos pelo novo banco público (um banco de fomento, como chegou a ser apelidado). **FONTE: TVI24**

No período 2014-2020, Portugal irá gerir onze programas operacionais no âmbito da política de coesão da UE. Sete programas operacionais regionais irão receber financiamento do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) e do Fundo Social Europeu (FSE). Um programa operacional temático irá receber financiamento do FEDER, do FSE e do Fundo de Coesão. Dois outros programas operacionais temáticos irão receber financiamento do FSE. Finalmente, um último programa operacional temático irá receber financiamento do Fundo de Coesão.

No período 2014-2020, a política de coesão afetou a Portugal, aproximadamente, **21,46 mil milhões de euros** (preços correntes):

- **6,67 mil milhões de euros** para as regiões menos desenvolvidas (Norte, Centro, Alentejo e Açores).
- **257,6 milhões de euros** para as regiões de transição (Algarve).
- **1,28 mil milhões de euros** para as regiões mais desenvolvidas (Lisboa e Madeira).
- **2,86 mil milhões de euros** através do Fundo de Coesão.
- **122,4 milhões de euros** para a Cooperação Territorial Europeia.
- **115,7 milhões de euros** na dotação específica para regiões ultraperiféricas.
- **160,8 milhões de euros** para a Iniciativa para o Emprego dos Jovens.



Elegibilidade para os Fundos Estruturais (FEDER e FSE) no período 2014-2020

- Regiões menos desenvolvidas (PIB per capita < 75% da média da UE27)
- Regiões de transição (PIB per capita entre >= 75% e < 90% da média da UE-27)
- Regiões mais desenvolvidas (PIB per capita >= 90% da média da UE-27)



Quais são as grandes prioridades de investimento para Portugal?

As prioridades para Portugal serão definidas num Acordo de Parceria com a Comissão Europeia.

Prevê-se que as prioridades incluam:

- O aumento da competitividade económica, através do aumento da produção de bens e serviços comercializáveis.



- A promoção do empreendedorismo e da inovação empresarial - desenvolvendo a "e-economia" e melhorando o acesso das PME a financiamento e serviços empresariais avançados.

- O incentivo à transferência de conhecimentos de I&D entre os setores académico e empresarial, reforçando os sistemas de investigação e inovação nas empresas e desenvolvendo um ambiente empresarial favorável à inovação.



EMPREGO JOVEM

PORTUGAL VAI RECEBER 48,2 MILHÕES
Comissão Europeia aprova reforço do pré-financiamento para subsidiar programas de combate ao desemprego jovem.



- O combate ao desemprego, nomeadamente entre os jovens, através da Iniciativa para o Emprego dos Jovens, melhorando a qualidade da educação e da formação, estabelecendo uma melhor correspondência com as necessidades do mercado de trabalho, alargando as qualificações e as competências dos trabalhadores no ativo e impedindo o abandono escolar precoce.

- A redução da pobreza, através de um melhor acesso a serviços e de apoios à economia social.



- A contribuição para a modernização da administração pública através do reforço de capacidades, e de investimentos no desenvolvimento dos recursos humanos e na governação eletrónica.

- A promoção de uma economia amiga do ambiente e eficiente em termos de recursos: eficiência energética (especialmente no sistema de transportes) e melhoria da gestão dos recursos naturais.



Fonte: Comissão Europeia



"A promoção de uma economia amiga do ambiente e eficiente em termos de recursos."

Por falar nisso, como podemos usar a energia, sem prejudicar o ambiente, de uma forma eficiente?

Mas o que é a eficiência energética?

Se o nosso Planeta está em perigo devido à forma como utilizamos a energia, é fundamental fazer duas coisas: usar energias menos poluentes e reduzir o consumo excessivo, evitando principalmente o desperdício. A isto chama-se eficiência energética.



Todos podemos contribuir, alterando alguns comportamentos, para que a energia seja melhor utilizada. Vamos apresentar alguns exemplos:



- ♣ Quando acabas de fazer desporto tomas um banho de imersão ou um duche? Por qual optarias? Se respondeste que tomas duche, parabéns! Estás a poupar água e energia! Não esqueças que quando se toma banho perde-se mais 120 litros de água do que no duche e gasta-se, também, energia para aquecê-la.



- ♣ Planta árvores nos recreios da escola - entre outros benefícios, as árvores evitam a erosão, protegem do vento, produzem sombra e frescura, consomem dióxido de carbono e libertam oxigénio!



- ♣ Nas casas portuguesas os custos de iluminação representam cerca de 15% da fatura de eletricidade. É por isso fundamental escolher lâmpadas eficientes. Uma lâmpada incandescente normal dura cerca de 2.000 horas. As lâmpadas fluorescentes compactas são do mesmo tamanho que as normais, mas duram no mínimo 8.000 horas, e usam somente um quinto da energia para a mesma quantidade de luz.



- ♣ Usar panelas pequenas para cozinhar os alimentos. e não esquecer a tampa - são formas de evitar o desperdício de energia.



- ♣ Usar água fria na lavagem dos pratos e em muitas outras tarefas que ...se realizam na cozinha - assim poupa-se a preciosa energia necessária para aquecer a água. Poupar a água: para ela chegar à torneira pronta a ser usada teve de ser tratada. A água doce é um recurso escasso.



- ♣ Utilizar uma botija de água quente em vez do cobertor elétrico ou de um quarto muito aquecido. Além de aquecer os pés, ajudar a aliviar dores, câibras e gripes, poupa-se imensa energia.



- ♣ Não desligar a televisão com o controle remoto - milhões de televisões estão preparadas para se desligarem pelo comando à distância, deixando o aparelho a gastar um quarto da sua energia durante toda a noite. É puro desperdício.



- ♣ Desligar a luz elétrica e os aparelhos quando não estão a ser utilizados. Lâmpadas de baixo consumo ou sensores de presença ajudam igualmente a reduzir o consumo excessivo de energia.



- ♣ Ligar as máquinas de lavar roupa ou loiça apenas quando estiverem cheias. Poupa-se água, energia e até detergente, que também polui as águas.



- ♣ Verificar se as portas e janelas estão bem calafetadas e não deixam escapar o calor; não abusar dos sistemas de aquecimento nem do ar condicionado.



- ♣ Ao utilizar o frigorífico, tirar tudo o que é necessário de uma só vez. Sempre que se abre a porta o consumo de eletricidade aumenta para manter o frio no seu interior.



- ♣ Utilizar ao máximo a luz natural, mantendo as salas bem iluminadas e evitando o uso da eletricidade.

Para que possamos a continuar a ter qualidade de vida e conforto, e também para que a energia chegue para todos, é necessário, por um lado, usar a energia de forma mais eficiente, mais racional e mais saudável para o ambiente, por outro, devemos usar as energias renováveis.

Fonte: Ambiente é de todos, projeto educativo da EDP



Consumidor Descuidado versus Consumidor Eco

“ Os nossos hábitos de consumo tem um grande impacto sobre o meio ambiente. Como consumidores devemos colaborar na preservação do meio ambiente em múltiplos aspetos do dia-a-dia.

Na sociedade atual ser ecologista e ser jovem parece estar associado. Tu deves fazer algo para que esta afirmação seja mais do que uma moda. As modas passam mas a deterioração do planeta continua. Só preservando os ecossistemas de que dependemos, estaremos a garantir o nosso futuro como espécie e a melhorar a nossa qualidade de vida.



Esperamos que este conjunto de simples conselhos que te apresentamos, contribuam para mudares a tua atitude de modo a criar uma sociedade mais em harmonia com o meio ambiente.”

É preciso consciencializarmo-nos que o mundo depende cada vez mais das atuações globais dos governantes, mas também passa pelos hábitos de todos nós. Se queres mudar a tua atitude, repara nas informações que se seguem e pensa no que tu podes fazer, para melhorar este mundo.

 Consumidor Descuidado 	 Consumidor Eco... 
Deixa a torneira aberta enquanto escova os dentes	Fecha a torneira enquanto escova os dentes
Utiliza com frequência o automóvel para realizar pequenos percursos	Prefere andar a pé, usar a bicicleta ou os transportes públicos
Deixa torneiras a pingar (pode desperdiçar mais de 190 litros de água por dia)	Quando a torneira pinga, manda arranjar-la de imediato!
Quando sai de casa, deixa as luzes acesas	Ao sair de casa, ou à noite antes de se deitar, apaga todas as luzes
Não separa o lixo doméstico	Separa o lixo
Não espalma as embalagens que separa para reciclar	Espalma sempre as embalagens para reciclar
Deixa a porta do frigorífico aberto	Mantém aberta a porta do frigorífico o mínimo de tempo possível
Usa cadernos de papel não reciclado e canetas descartáveis	Na escola usa sempre cadernos de papel reciclado e prefere as canetas recarregáveis
Quando sai para ir às compras, nunca leva sacos já utilizados.	Quando chega da escola e a mãe lhe pede para ir às compras, leva sempre um saco já usado
Compra, sem nunca consultar a etiqueta ou o rótulo do produto 	Consulta sempre a etiqueta ou o rótulo dos produtos (além de conterem informação sobre ingredientes, fabricante, peso e capacidade, em algumas encontra informações sobre aspetos ecológicos tidos em conta no seu fabrico.)
Utiliza lixívia como desinfetante frequentemente.	Utiliza vinagre ou limão misturados com água como desinfetantes

Fonte: ESAS, DECOJovem, 11ªH, 2004/2005



Achas que tudo o que vem à rede é fixe?

Com acesso fácil à Internet, com wireless disponível em quase todo o lado ou com os dados dos nossos smartphones, acedemos a todo o tipo de informação, rápida e eficazmente. Tudo o que procuramos está a um clique de distância... e se fores procurado, também,

estás a um clique de distância, sabias?

Pois é, isto dá que pensar: Será que estás seguro na rede?

Todos nós temos necessidades básicas e uma delas é a necessidade de estarmos seguros. Essa necessidade de segurança acontece na nossa vida real, quando estamos offline, e também na nossa vida virtual, online. Na rede, os perigos espreitam em cada navegação. Há que estar bem atento, de olhos bem abertos!

Sabias que tudo o que dizemos ou fazemos online fica na internet para sempre? Todos nós temos uma reputação, uma espécie de identidade que os outros nos atribuem, uma boa ou má fama. E temos essa reputação tanto na vida real, junto dos nossos professores e amigos, por exemplo, como na vida virtual, nomeadamente nas redes sociais.

Por isso, existem alguns cuidados que deves ter bem presente sempre que estás a navegar, para evitares ser apanhado nessa grande rede online. Revelar dados pessoais, responder a mensagens publicitárias não solicitadas, clicar em links "duvidosos" que chegam por email ou em botões que dizem OK, CONCORDO, ACEITO, AGREE, são alguns dos muitos exemplos de comportamentos que poderão colocar a tua segurança e privacidade em xeque.

Tens o teu computador protegido destas ações? É importante que protejas o teu computador o mais possível, usando software atualizado e original. Usa antivírus, firewall e antispyware para verificar todos os ficheiros que transferes. Usa filtros no email, bloqueadores de spam e de pop-ups e configura as ferramentas de proteção do computador. Sabes do que estamos a falar? Caso não saibas como fazer e instalar estas aplicações, pede ajuda aos teus pais, ao teu professor de TIC ou a amigos entendidos no assunto.

A Internet faz mesmo parte das nossas vidas! Não há como negar e até dá imenso jeito! Agora, há que saber utilizá-la com segurança e com consciência, certo?

Só mais um conselho, não te esqueças que o melhor do mundo está offline e é mesmo de carne e osso!

Sabe mais sobre este assunto em www.nettalks.pt



Clicar e comprar. Será assim tão fácil?

Com a aproximação das Férias da Páscoa, da Primavera e com a chegada dos dias maiores e mais quentes... comprar uns chinelos para uma ida à praia, nas férias, não era mal pensado?!

Com uma pesquisa simples na web e a rapidez de um clique, encontramos centenas de chinelos, uns mais acessíveis, outros menos, mas muitas ofertas aliciantes, num "espaço" a que chamamos comércio online.



E o que é o comércio online ou *e-commerce*?

É toda a compra e venda de mercadorias ou serviços pela Internet, onde as chamadas lojas virtuais disponibilizam os seus produtos e formas de pagamento online.

Se estás a pensar em adquirir um produto pela Internet, fica a saber que as coisas mudaram! As novas regras de Proteção dos Consumidores que optam comprar online são muito mais claras e informam melhor o consumidor.

Assim, se vais mesmo comprar esses chinelos, faz uma consulta ao pormenor de toda a informação disponível sobre as características da loja online, do vendedor, do produto que vais adquirir (dimensões, cores existentes, modo de utilização, da forma como será efetuada a compra e o pagamento), verifica também qual o endereço físico (morada) do fornecedor e se existe algum telefone ou e-mail para esclarecimento de eventuais dúvidas. Convém ainda saber se há despesas de portes de envio e taxas adicionais, bem como o prazo de entrega da mercadoria ou execução do serviço.

No momento da compra, tem atenção às medidas que o *website* adota para garantir a privacidade e segurança dos usuários. Os indicadores de uma compra segura são o *diretório https://* e um símbolo de um cadeado, no canto superior da página web. Não te esqueças! Não forneças informações pessoais desnecessárias para realização da compra. Se a página não for segura, não compres!

E se ocorrer algum problema? Um atraso na entrega ou produtos com problemas? E se te arrependeres da compra? Se decidires cancelar ou devolver? Fica a saber que **AGORA**, depois de efetuada a compra e o pagamento, só tens 14 dias após receberes a encomenda em casa, para reclamar! Por isso, verifica os procedimentos para a reclamação, devolução do produto e prazo para entrega; e guarda todos os documentos comprovativos do pagamento (fatura). Estes são imprescindíveis para provares a tua compra.

Abre o olho e fica esperto!



O dinheiro não cai do céu!

"O dinheiro não cai do céu e custa muito a ganhar!" - Já deves ter ouvido centenas de vezes, lá em casa, quando queres alguma coisa que sai fora do orçamento dos teus pais, ou quando já esticaste muito a corda, não é verdade?

E, às vezes, com razão. Já é tempo de começares a ter o teu próprio dinheiro para dar resposta às tuas necessidades e aos teus pequenos "luxos".

É certo que ainda não estás em idade de trabalhar, mas podes pedir aos teus pais que te atribuam uma semanada ou mesada e fazeres uma boa gestão da mesma. Uma parte para gastar e outra para poupar. Quanto mais poupas, mais ganhas!

Muitas vezes sem dares conta o dinheiro voa sem se saber bem como. Se fizeres o planeamento das tuas despesas e o seguires à risca é mais fácil controlares os gastos. Podes também juntar o dinheiro que te oferecem em vez de o gastares de imediato e assim podes alcançar algo maior! Para isso, é preciso saber dizer não aos impulsos: quem é que precisa de mais um smartphone! Não haverá uns ténis mais baratos!

E se fores mesmo empreendedor, vais encontrar ideias e energia para poupar e ganhar. É importante refletir um pouco sobre esta questão das finanças pessoais porque de uma boa ou má gestão do dinheiro, depende muita coisa: o teu bem-estar presente, mas também o teu futuro. Cada vez é mais importante começar a poupar, desde cedo, para que estejas prevenido face a alguma situação imprevista e para a qual serão necessários recursos económicos para a resolver.

Mas também para concretizares os objetivos que te propões na vida. E não estamos a falar de um concerto ou de um festival de verão (para os quais também é importante poupar!). A tua formação futura, por exemplo, pode depender de recursos financeiros, quer para tirares um curso ou uma especialização ou até quem sabe para fazeres um estágio no estrangeiro. Se desde cedo começares a preparar uma poupança com um objetivo a longo prazo, concretizas os teus sonhos!

Já agora, não guardes o dinheiro "debaixo do colchão"! É muito importante que faças a aplicação do mesmo numa conta poupança ou outros produtos financeiros que te assegurem um bom rendimento e com os quais não tenhas riscos ou, nesta opção, pelo menos que controles os riscos (caso estejas a pensar investir em ações, por exemplo).

E este é um caminho que deves ter sempre presente no teu futuro: os teus pais não poderão ajudar-te sempre, a família e os amigos também não! Nem o Estado, às vezes, consegue ajudar.

Tens que valer por ti e estar sempre prevenido!



Está na mesa outra vez!

- Sobrou almoço!

- Não gosto! Não quero! Põe no lixo!

Muitas vezes não são só as cascas dos alimentos que vão parar ao lixo. Muitas vezes, depois da refeição, o que sobra vai para o caixote. Por acaso sabias que a partir de sobras alimentares da refeição do dia anterior, podes criar pratos deliciosos e nutritivos? Comemos muito, comemos mal e desperdiçamos muita comida. Surpreendido?

Para. Pensa bem... cerca de 870 milhões de pessoas não têm o que comer no planeta, quando mundialmente se desperdiça, por ano, 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos. Segundo o Projeto de Estudo e Reflexão sobre Desperdício Alimentar (PERDA), nas casas portuguesas há um desperdício de cerca de 324 mil toneladas de alimentos, devido essencialmente ao comportamento dos consumidores. Estes não dão devida atenção ao planeamento das suas compras, ora comprando em excesso ora não tendo em consideração o cumprimento das datas de validade dos produtos.

Sabias, ainda, que um terço dos problemas ambientais está relacionado com a produção e consumo de alimentos! Sabias?

Pois é, os alimentos, para serem produzidos, necessitam do consumo de água e de outros recursos naturais, e ao longo do processo de produção e distribuição, são emitidos mais de 3 mil milhões de toneladas de gases com efeito estufa para a atmosfera, com consequências para o clima. Fazes ideia de quantos litros de água são necessários para produzir 100 gramas de chocolate? 2400 Litros. E um quilo de café torrado? 21 000 Litros.

As famílias, através de medidas simples, ao adotarem práticas de reutilização e reciclagem dos produtos, podem contribuir para a redução do desperdício alimentar, a sustentabilidade alimentar e, ainda, melhorar o seu orçamento familiar!





À caça da Energia Fantasma

Hoje em dia é comum consumirmos tudo ou quase tudo o que brilha... tudo o que tem a ver com tecnologia é interessante e aliciante. Muitas as vezes, à noite, nas nossas casas, cada um usa o seu equipamento favorito, mesmo estando no mesmo espaço, há mais do que só um a funcionar. Não é verdade?

Sabias que só com o serviço de TV, Net, Voz desperdiçamos, por ano, 35 euros? Conta as vezes que podias ir ao cinema com os teus amigos ver um filme, enquanto devoras um balde de pipocas.

E que uma família de 4 pessoas gasta em média 1.000€ por ano em eletricidade?

Sabias que se deixares o teu carregador do telemóvel ligado à tomada, ele continua a consumir energia? E que fechar o teu portátil não significa que este está desligado? Sabias que quando desligas a tua TV com o comando ou mesmo no botão de desligar, ela ainda continua a consumir energia?

Pois é. Se não desligares os equipamentos da tomada, eles continuam a consumir energia, a chamada energia fantasma. Até pode não ser muito, mas imagina a quantidade de equipamentos que tens em tua casa e faz as contas! Vai a todas as divisões da tua casa e vê a quantidade de "luzinhas" no escuro a brilhar, são desperdícios! É a Energia Fantasma!

Essa energia fantasma reflete-se na conta da eletricidade de tua casa e além disso ainda estás a prejudicar o ambiente e a contribuir para as alterações climáticas... Só para teres uma ideia uma família de 4 pessoas emite anualmente cerca de 1145 toneladas de CO₂... isto equivale a realizar 11 viagens de avião entre Lisboa e Porto.

Segundo um Eurobarómetro recente, 60% dos portugueses já adotaram comportamentos para a redução do consumo de energia.



Alimentação Saudável



Na nossa cultura, o prazer da comida é indissociável da necessidade de satisfação vital que é o acto de comer. Tendo em conta os aspectos positivos do nosso padrão alimentar do tipo mediterrânico, o prazer de comer e conviver pode ser sinónimo de uma vida mais saudável. A actividade física deve igualmente ser reconhecida e valorizada como uma mais valia na procura de saúde e bem-estar.

Um dos princípios de uma alimentação saudável é o da higiene alimentar. A maioria das doenças de origem alimentar devem-se a práticas de higiene deficientes.

Os procedimentos que se tornam necessários adotar são válidos para todos os profissionais que trabalham com alimentos (refeitórios, restaurantes, cafés, snack - bares ...) e para os consumidores que preparam em casa as refeições. A saber:

- limpar, separar, cozinhar, refrigerar -

Limpar



Lavar as mãos e superfícies da cozinha frequentemente!

As mãos, utensílios e superfícies da cozinha devem ser lavados frequentemente.

mãos devem ser lavadas com água quente e sabão, durante 20 segundos:

- antes de iniciar o trabalho;
- antes e depois de preparar/manusear alimentos crus;
- após utilização de instalações sanitárias;
- após tocar em animais domésticos, dinheiro, produtos tóxicos e manusear lixos;
- antes de comer e depois de comer ou fumar.



utensílios e superfícies da cozinha devem ser lavadas com água quente e sabão:

- depois de preparar cada tipo de alimento;
- antes de iniciar o seguinte.

Separar



Evitar a contaminação cruzada!

Os alimentos crus devem estar sempre separados dos alimentos já cozinhados ou prontos a consumir, de forma a evitar que microrganismos passem de um para o outro alimento (contaminação cruzada). Geralmente acontece quando se prepara/manuseia alimentos crus próximo de alimentos já cozinhados ou prontos a consumir ou ainda com utensílios contaminados.

alimentos crus

- manter os alimentos crus afastados de outros alimentos já cozinhados ou prontos a consumir, durante a sua aquisição, armazenagem e preparação.

utensílios

- utilizar sempre que possível tábuas de corte diferentes consoante o tipo de alimento;
- lavar as tábuas de corte com água quente e sabão e em seguida desinfectá-las com uma solução de água e lixívia;
- utilizar diferentes recipientes para alimentos crus e já cozinhados;
- colocar no frigorífico os alimentos cozinhados nas prateleiras superiores e os crus nas inferiores, ambos devidamente embalados.

Cozinhar



Cozinhar os alimentos a temperaturas adequadas!

Os alimentos devem ser cozinhados e reaquecidos a temperaturas elevadas durante tempo suficiente, para que os **microrganismos patogénicos** sejam eliminados.

cozinhados

- assegurar que os alimentos durante a confecção atinjam temperaturas no seu interior entre 70 a 80°C, ou superiores. No caso de aves inteiras, produtos cárneos, carne moída (picados) e ovos, temperaturas superiores a 70°C.

reaquecidos

- submeter os molhos, caldos e sopas a fervura e as sobras a temperaturas superiores a 80°C.

Refrigerar



Refrigerar/congelar rapidamente os alimentos!

Os alimentos devem ser adequadamente refrigerados/congelados, o mais rápido possível, pois as temperaturas baixas retardam e/ou impedem o crescimento e desenvolvimento de **microrganismos patogénicos**.

refrigerados/congelados

- refrigerar ou congelar os alimentos perecíveis, ou seja, aqueles que facilmente se deterioram (os alimentos já preparados ou prontos a consumir) num período máximo de 2 horas;
- dividir grandes quantidade de alimentos em vários recipientes pouco profundos de forma a que o arrefecimento seja rápido, quando colocados no frigorífico;
- descongelar os alimentos no frigorífico, dentro da embalagem estanque. No caso de haver pressa é aconselhável recorrer ao microondas ou a água fria corrente se o alimento se encontrar em embalagem estanque;
- manter o frigorífico a uma temperatura igual ou inferior a 4°C e o congelador a -18°C ou inferior;
- evitar abrir demasiadas vezes o frigorífico e não colocar na porta alimentos que facilmente se deterioram (leite, ovos);
- não sobrecarregar o frigorífico e congelador para que o ar possa circular.

E ainda ...



Ler cuidadosamente os rótulos

É importante ler cuidadosamente os rótulos dos produtos alimentares pois estes fornecem informações que permitem ao consumidor ter o melhor conhecimento do produto. A leitura das menções aí contidas, sejam **obrigatórias** ou **adicionais**, é indispensável para escolher adequadamente os alimentos.

Servir de forma segura

Conservar os alimentos já preparados ou cozinhados, que não vão ser consumidos de imediato, a uma temperatura inferior a 5°C ou superior a 65°C. Nunca se devem deixar os alimentos na zona de perigo (>5°C e <65°C) por um período superior a duas horas, sendo de apenas uma hora no Verão. Proteger os alimentos de insectos, roedores e animais domésticos, pois muitas vezes são veículo de transporte/portadores de microrganismos patogénicos para os alimentos.

Rejeitar em caso de dúvida

A maioria dos microrganismos patogénicos não provoca alterações de cheiro, cor, aparência ou até sabor nos alimentos, apesar de os contaminar. Em caso de dúvida é importante rejeitar os alimentos/refeições para evitar toxi-infecções alimentares.



Alguns conselhos para, na hora do “jantar”, não desperdiçar...

Antes de sair para as compras faça uma lista com as refeições da semana!

Não compre mais do que o necessário?

Prefira o consumo de frutas e legumes da época, pois são mais baratos e indiretamente está a contribuir para poupar energia que se gasta no transporte de produtos de longas distâncias, já para não falar na redução das emissões de GEE

Prefira produtos locais, aproveite o sábado e vá à feira mais próxima! Escolha os alimentos que vai comprar, mas cuidado, não toque nos que não vai levar.

À refeição, não coloque no seu prato mais do que vai comer! Evite o desperdício.

Os legumes que apresentam partes estragadas, não são para o lixo. Corte o que não pode aproveitar e faça uma boa salada para acompanhar o assado!

Com o feijão que sobrou faz uma ótima sopa e com o arroz, legumes e carne, uns deliciosos bolinhos!

As frutas transformam-se em recheio de bolo, e por aí fora ... é só ter um pouco de imaginação!



DECOJovem/Esas -

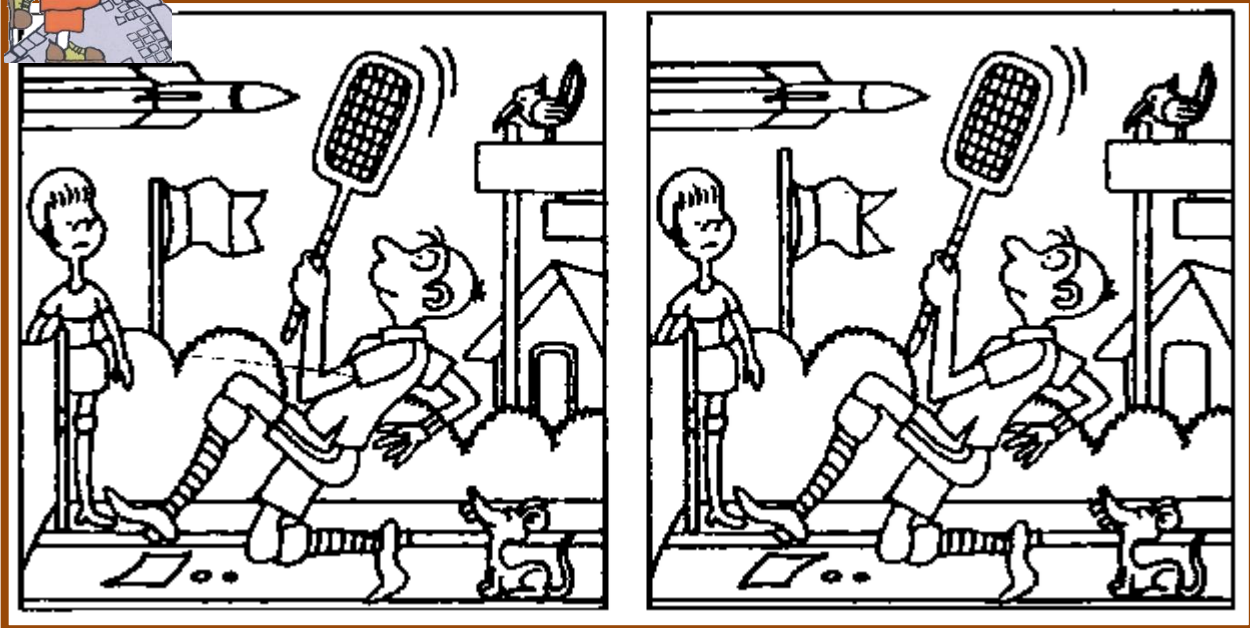
Adaptado



Assinala as diferenças

PASSATEMPOS

1



Descobre na sopa de letras, 27 capitais europeias e assinala o nome do respetivo país

2

P	A	R	I	S	A	E	B	U	D	A	P	E	S	T	E	U
I	R	O	B	G	R	I	C	B	L	U	R	H	N	E	B	C
R	S	V	I	E	N	A	O	L	A	G	A	E	I	N	R	A
E	O	A	C	L	R	E	R	I	G	O	G	L	C	A	A	R
V	V	M	B	O	S	L	O	N	D	R	E	S	O	S	T	E
A	I	C	A	N	P	R	I	S	B	L	U	I	S	X	I	S
M	A	O	R	O	M	E	A	M	V	I	L	N	I	U	S	T
E	B	T	A	L	L	I	N	T	S	U	M	Q	A	F	L	E
S	E	R	F	N	I	C	O	H	E	B	O	U	T	P	A	I
T	R	X	U	I	E	S	T	O	A	L	Q	I	E	R	V	O
E	L	L	U	X	E	M	B	U	R	G	O	A	R	A	A	M
R	I	G	A	O	E	S	D	O	V	I	A	X	D	G	P	E
D	O	L	M	H	E	L	A	V	A	L	L	E	T	A	O	R
A	L	I	U	B	L	I	A	N	A	S	N	S	O	F	I	A
O	S	P	L	O	N	D	E	S	T	O	C	O	L	M	O	S

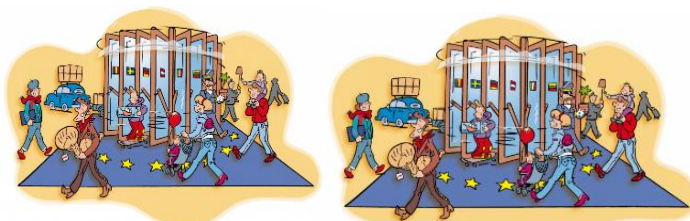


Capital	País	Capital	País
Amesterdão		Londres	
Atenas		Luxemburgo	
Berlim		Madrid	
Bratislava		Nicósia	
Bruxelas		Paris	
Bucareste		Praga	
Budapeste		Riga	
Copenhaga		Roma	
Dublin		Sófia	
Estocolmo		Tallin	
Helsínquia		Varsóvia	
La Valleta		Viena	
Lisboa		Vilnius	
Liubliana			

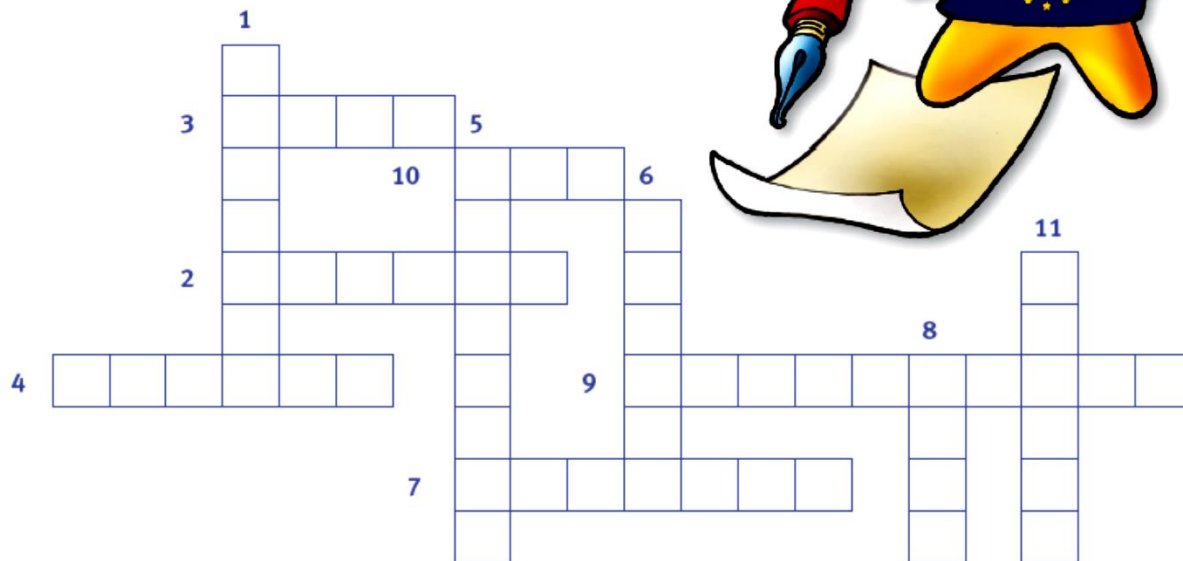
www.aprendereuropa.pt
www.cieid.pt / www.eurocid.pt

 Centro de Informação Europeia
Jacques Delors





COMPLETA O PUZZLE



3

- 1 e 2 → Apelidos dos políticos que, em 1951, apresentaram propostas concretas para a união dos países da Europa
- 3 → Sigla da 1.ª Comunidade Europeia
- 4 a 9 → Países que integraram essa organização
- 10 e 11 → Produtos cuja produção foi colocada sob uma autoridade comum

A Europa dos Valores

Encontra e descobre os principais valores europeus:

- DEMOCRACIA; DIGNIDADE; DIVERSIDADE;
- IGUALDADE; JUSTIÇA; LIBERDADE;
- PARTICIPAÇÃO; PARTILHA; PAZ;
- RESPONSABILIDADE; SEGURANÇA;
- SOLIDARIEDADE; TOLERÂNCIA; UNIDADE.



Soluções

Pág. 11

1.A; 2.B; 3.B; 4.B; 5.C; 6.A; 7.C; 8.A; 9.C; 10.C

Pág. 35



Pág.36



- | | | | |
|------------|-------------|---------------|------------|
| 1. Schuman | 4. França | 7. Holanda | 10. Aço |
| 2. Monnet | 5. Alemanha | 8. Bélgica | 11. Carvão |
| 3. CECA | 6. Itália | 9. Luxemburgo | |