

**A luta contra a pobreza: um desafio para a Europa**

**2013**

**das  
palavras  
aos  
atos...**



**IAC**  
Instituto de Apoio à Criança



**A luta contra a pobreza: um desafio para a Europa**

**2013**

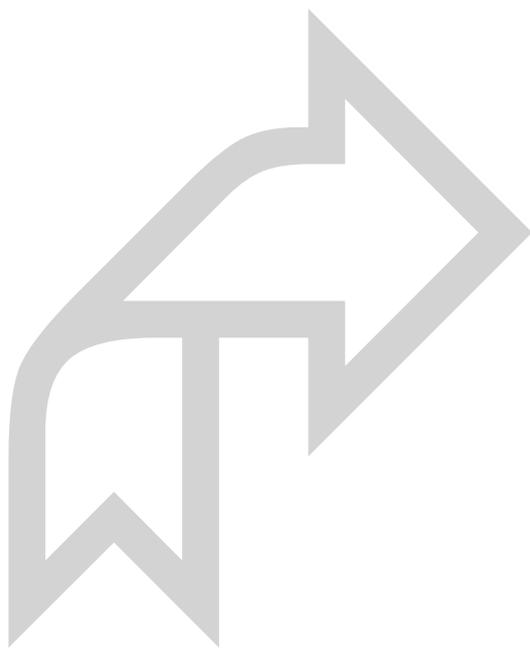


**das  
palavras  
aos  
atos...**



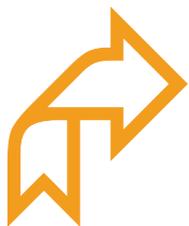
**IAC**  
Instituto de Apoio à Criança





✚	Prefácio	
	2013 - das palavras aos atos	
	<i>Dulce Rocha</i> .....	5
	Vice-Presidente do Instituto de Apoio à Criança	
	2000-2013 - Uma ponte	
	<i>Elza Chambel</i> .....	9
	Presidente do Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado	
✚	Introdução	
	Passar das palavras aos atos - momento de um projeto.....	10
✚	Temas	
	<i>a minha vida é assim</i> .....	14
	<i>o que me faz falta</i> .....	27
	<i>o que me faz feliz</i> .....	37
	<i>fico triste se</i> .....	48
	<i>fico zangado se</i> .....	57
	<i>pergunto-me porquê</i> .....	63
	<i>espero que</i> .....	72
	<i>às vezes sonho</i> .....	79
	<i>o futuro</i> .....	87
	<i>tenho ideias... quero fazer qualquer coisa</i> .....	94
	<i>não quero mais</i> .....	100





# Prefácio

## 2013 - das palavras aos atos

O Instituto de Apoio à Criança aceitou, mais uma vez, o desafio da Rede Europeia de Ação Social (ESAN) para uma reflexão participada sobre os caminhos que trilhamos com vista a concretizarmos objetivos comuns de mais inclusão e justiça social.

Retomámos, afinal, um trabalho que deve ser constante de ouvir as pessoas, destinatárias das políticas definidas em seu nome, procurando aprofundar metodologias inovadoras, experimentadas na nossa atividade quotidiana. Para o efeito, coordenámos a recolha de depoimentos de um amplo conjunto de cidadãos e assim renovámos o nosso compromisso de dar voz a quem tem mais dificuldade em fazer-se ouvir.

O IAC é uma instituição de referência em Portugal na defesa e promoção dos Direitos da Criança, e por isso privilegiámos os depoimentos das Crianças e Jovens, conscientes de que o “Direito à Participação” tem sido talvez o mais difícil de concretizar de entre todos os que estão consagrados na Convenção sobre os Direitos da Criança.

Na verdade, se já é unânime o entendimento de que a criança é titular de direitos, quando se pretende ouvi-la e ter em conta a sua opinião, a prática tem revelado que, sob muitos pretextos, múltiplos obstáculos surgem, desvalorizando a importância da sua audição e menorizando a sua vontade de intervir.

Daí que, se o mero reconhecimento desse direito representa já um nível superior no que concerne ao estatuto da criança, só a promoção de mecanismos que o tornem verdadeiramente efetivo, acabará por pressupor o cumprimento das normas convencionais. É neste contexto que as Nações Unidas, através designadamente do seu Secretário-Geral Ban ki-Moon, vêm chamando a atenção para esta realidade.

No Ano Europeu dos Cidadãos, o IAC, que desde há trinta anos vem assumindo essa missão intransigente de dar voz à Criança, tinha, pois, de responder positivamente ao desafio que lhe foi proposto, não apenas porque de cidadania falamos mais e de uma forma mais profunda neste ano, mas também porque, integrado numa Rede virtuosa com mais de uma centena de ONG, a Rede Construir Juntos, pudemos contar com a cooperação de muitos parceiros, de norte a sul do País, que deram mais força ao nosso trabalho e tornaram mais rico e representativo o nosso contributo.

Como já referi, procurámos ter um maior número de testemunhos de crianças, visto que, coincidindo esta brochura com o 30º Aniversário do IAC, e tendo consciência da sua maior vulnerabilidade de entre todos os seres humanos,

# Prefácio

## 2013 - das palavras aos atos



queremos tornar mais visível o direito da criança a uma cidadania ativa, o que será também uma forma de as homenagear neste ano especial.

As crianças continuam a ser as vítimas mais silenciadas da violência, desvalorizando-se ainda o seu sofrimento devido à sua menor capacidade de reivindicação.

Veja-se, designadamente, o facto de só agora ter sido instituído através de um Protocolo Opcional à Convenção sobre os Direitos da Criança um mecanismo de comunicações e queixas, destinado a permitir detetar violações dos direitos consagrados na Convenção. O IAC participou já em Campanhas, nomeadamente este ano, em que, numa conferência destinada a assinalar o Dia das Crianças Desaparecidas, se divulgou a ação desenvolvida pelo Conselho da Europa, que visava denunciar a violência sexual.

O Conselho da Europa tem estado na vanguarda da defesa dos Direitos dos mais vulneráveis. Vejam-se, designadamente, a Convenção de Lanzarote ou a Convenção de Istambul, que são um exemplo na defesa dos mais fracos, crianças e mulheres vítimas de violência.

Assim, embora reconhecendo-se que as crianças são, nos momentos de maiores dificuldades, as que mais sofrem as consequências da adversidade, obviamente que não pudemos deixar de ter em conta as contribuições das outras ONG, a maioria nossas parceiras da Rede Construir Juntos, que quotidianamente ajudam pessoas de todas as idades, num diálogo intergeracional, que nos enriquece a todos, tanto mais que sabemos bem como as crises prejudicam as famílias.

Por isso, neste contexto de crise económica e financeira que atravessa a Europa e particularmente os Países do Sul, Portugal tinha de estar presente nesta iniciativa.

Já em 2000 havíamos participado nos Cahiers 2000 “Le dire pour agir” e foi uma experiência gratificante que todos recordam com enorme satisfação.

Agradecemos, portanto à ESAN, e em especial ao seu ilustre e empreendedor Presidente Léon Dujardin o convite que voltou a dirigir ao IAC.

Consideramos, por outro lado, da maior importância todos os passos do Projeto. Desde a exposição da ideia às instituições parceiras ao contacto com as crianças e jovens, desde a selecção dos trabalhos à concepção do livro, tudo constituiu uma experiência única, que não esqueceremos.

E depois, a oportunidade de levar ao Conselho da Europa, no Dia Internacional pela Erradicação da Pobreza, a voz das gentes que sofrem as conse-



# Prefácio

## 2013 - das palavras aos atos

quências da austeridade, é sobretudo uma responsabilidade ética, porque é imperioso que se diga que, apesar de todas as dificuldades, não podem ser os mais pobres as grandes vítimas das dívidas soberanas e dos programas de ajustamento.

No conjunto, foi um trabalho que nos orgulha, pois além de ter exigido uma cooperação interinstitucional, teve ainda uma mais-valia que nem sempre é devidamente valorizada: a de fazer com que diversos setores do IAC partilhassem objetivos e metodologias com vista a um resultado comum.

Além do Projeto Rua, com as suas equipas sempre incansáveis e que com o seu entusiasmo tornaram possível este livro, devo salientar também o trabalho do Forum Construir Juntos, que abraçou este projeto e ao fazer a ponte com a Rede e com as outras ONG, deu-lhe mais alma e significado. Está igualmente de parabéns o Setor Editorial do Centro de Documentação, que merece um aplauso de apreço pelo trabalho de seleção e grafismo da maior qualidade. Só equipas motivadas e empenhadas conseguem transmitir a força indispensável para que o resultado final seja de excelência, e o IAC pode orgulhar-se de ter profissionais de elevado mérito que nunca desanimam perante as dificuldades e que se superam todos os dias.

Obrigada também a todas as instituições que participaram, às que integram a Rede, e às outras que quiseram ser parceiras neste projeto, por terem partilhado as suas experiências, por nos terem emprestado dinâmicas únicas e por terem tornado possível a dimensão maior desta obra. Bem-hajam!

Teremos de mencionar também a energia e determinação da nossa amiga Elza Chambel, que amadrinhou a integração do IAC na ESAN há cerca de quinze anos, e que, sendo Presidente do Conselho Nacional para o Voluntariado, nos honra com a sua experiência e saber, desenvolvendo trabalho voluntário a favor do IAC, sempre com um renovado vigor.

Finalmente, um agradecimento muito sentido a dois grandes amigos do IAC, Paula Guimarães e Tomás Correia, da Fundação Montepio, que ao decidirem patrocinar esta edição, mais uma vez mostraram uma especial sensibilidade que em muito contribui para que a cidadania não seja apenas uma palavra bonita e passe a ser também uma ação, que se concretiza, através dos meios que nos foram facultados pelo financiamento indispensável.

Sabemos que a Cidadania se constrói todos os dias, mas a Europa tem uma história única em defesa dos mais vulneráveis, e o Conselho da Europa tem sabido representar o que de mais avançado e profundo se pensa e se pratica

# Prefácio

## 2013 - das palavras aos atos



no domínio dos Direitos fundamentais.

Partilhar com os parceiros da ESAN esta experiência e poder levá-la ao Conselho da Europa é pois uma honra!

Vamos, prosseguir de mãos dadas nesta causa, porque só esta comunhão de caminhos e de fins pode gerar um sentimento de pertença, que é imprescindível para uma verdadeira cidadania europeia.

Dulce Rocha

Vice-Presidente do Instituto de Apoio à Criança



## 2000-2013 - Uma ponte

Não se consegue garantir o respeito pelas diversas culturas nem é possível falar em direitos humanos sem ter em conta o respeito pelas diferenças.

Mas para tal, o acesso ao ensino, seja formal ou informal, é fundamental como condição base de cidadania, porque o conhecimento irá conferir, a todos, as competências indispensáveis à participação na vida da “cidade” que habitam, assumindo os seus deveres e realizando as tarefas em benefício individual e coletivo, pois os problemas da “cidade” dizem respeito a todos os cidadãos.

O processo de formação para a cidadania privilegia a mudança de valores, atitudes, comportamentos e crenças em favor da tolerância, da paz e do respeito pelo ser humano e deve desenvolver-se em todos os espaços educativos: na família, na escola, nas instituições, nas associações, logo a partir dos primeiros anos de vida.

Em 2013, por ocasião do Ano Europeu dos Cidadãos, a rede Europeia de Ação Social (ESAN) relançou este desafio aos seus associados europeus, tendo o Instituto de Apoio à Criança (IAC), em colaboração com a Rede Construir Juntos assumido que o desenvolveria não apenas porque faz parte da sua missão como instituição, mas ainda porque guarda viva a memória da vivência de participação aquando da elaboração dos “Cadernos 2000 – Das palavras aos actos”.

O IAC, como Polo Mediador Nacional da Rede Construir Juntos, lançou assim uma ponte de diálogo com várias faixas etárias da comunidade envolvida, no sentido de descoberta ou reforço de valores como o sentido do outro e a responsabilidade de cada um em relação ao mundo em que vive.

E considera que este pode ser um “fio condutor” para ajudar à reflexão sobre os direitos e deveres de cada um, para potenciar a voz a quem não a tem e que seja a consciencialização de que a luta contra a pobreza e a exclusão passa pelo conhecimento dos direitos e deveres de todos e de cada um.

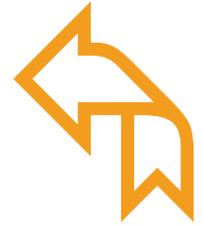
Só assim, se conseguirá contribuir no quotidiano para o reforço da cidadania e construção de um mundo melhor e mais feliz para TODOS!

Elza Chambel

Presidente do Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado  
Anterior Responsável pelos “Cadernos 2000 – Das palavras aos actos” em Portugal

# Introdução

## Passar das palavras aos atos - momento de um projeto



Testemunha do sucesso e do impacto que a iniciativa “Cadernos 2000 – Das palavras aos actos” teve na vida de quem nela participou, o Instituto de Apoio à Criança, não poderia deixar de se associar, novamente, aquele que é também um espaço de desabafo de quem, independentemente da faixa etária, sexo ou condição social, nem sempre consegue elevar a sua voz.

Enquanto entidade que diariamente promove o *empowerment*, o IAC entendeu desde cedo que esta iniciativa poderia também funcionar como um instrumento valioso no direito à participação e um contributo válido para a definição efetiva de políticas de inclusão.

Para garantia de que a mensagem circularia de norte a sul do país, o IAC - através dos setores Projecto Rua e Fórum Construir Juntos - desafiou numa primeira etapa, as instituições da Rede Construir Juntos e outras entidades com intervenção em matéria de infância e juventude, a mobilizar os seus utentes, quer fossem crianças, jovens, cidadãos com deficiência ou séniores, para o preenchimento dos cadernos.

Da mesma forma que em 2000, pretendíamos que este caderno se constituísse num espaço onde os seus autores pudessem, de uma forma livre e consciente, expressar através de palavras, desenhos ou imagens, as suas ideias, pontos de vista, o seu sentir com esperanças e receios, as suas revoltas. Enfim, o seu dia a dia e talvez, propostas para um mundo melhor, mais digno e mais justo.

Para tal, adotámos os 11 temas apresentados para reflexão na iniciativa anterior e igualmente adaptados pelos restantes países que este ano aceitaram colaborar (para além de Portugal - Espanha, Rússia, Itália e França):

- “a minha vida é assim...”;
- “o que me faz falta...”;
- “o que me faz feliz...”;
- “fico triste se...”;
- “fico zangado se...”;
- “pergunto-me porquê...”;
- “espero que...”;
- “às vezes sonho...”;
- “o futuro...”;
- “tenho ideias...quero fazer qualquer coisa”;
- “não quero mais...”

Conscientes de que o empenho, motivação e a total participação dos técnicos





# Introdução

## Passar das palavras aos atos - momento de um projeto

e animadores que dinamizariam as sessões seriam cruciais para o sucesso da iniciativa, optámos por preparar uma apresentação dinâmica do projeto “CADERNOS 2013”, que decorreu nos dias 24 e 25 de junho em Coimbra, por ocasião da realização do Intercâmbio Anual da Rede Juvenil Crescer Juntos. Para além de representantes das diferentes instituições que representam os pólos da Rede Construir Juntos, contámos com a colaboração de um grupo de jovens empenhado e que prontamente aderiu ao preenchimento dos cadernos.

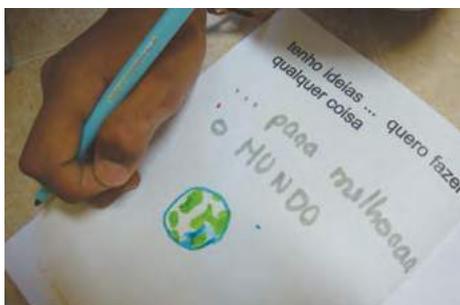
Esta sessão serviu também como espaço de sensibilização junto dos técnicos, para que eles próprios se apropriassem deste instrumento, com o propósito de, por um lado, motivar a participação de outras entidades e técnicos parceiros, e por outro, refletir sobre a importância deste meio de auscultação dos seus grupos-alvo, transformando-os em sujeitos ativos do seu próprio processo de mudança.

O carácter flexível de que se revestiu esta metodologia levou a que cada Pólo da Rede promovesse e dinamizasse iniciativas locais, e que resultaram no preenchimento de cadernos por parte dos grupos em situação de maior vulnerabilidade. Apesar do curto espaço de tempo que dispúnhamos, conseguimos distribuir cadernos de norte a sul do país, do litoral ao interior e Região Autónoma dos Açores, acedendo a um vasto conjunto de testemunhos que nos alertam. Mais regiões gostaríamos de ter alcançado, mas o prazo limitado que nos foi concedido, acabou por inviabilizar a auscultação de outras populações.

Não sendo uma ideia inovadora, foi surpreendente a forma como foi acolhida e conseguida a motivação das pessoas para a participação, pelo que, não podemos deixar de reforçar o empenho e disponibilidade das instituições que prontamente acederam a colaborar. A demonstrá-lo está a criatividade com que os todos os participantes (dos mais jovens aos mais idosos) e dinamizadores locais assumiram este desafio. Os desenhos, as cores, as imagens e testemunhos recolhidos são disso a prova viva.

A seleção dos testemunhos a cargo das equipas do IAC, nem sempre foi fácil dada a originalidade e criatividade das apresentações, a riqueza dos conteúdos, e o impacto, que os mesmos causaram e causam em quem os lê. Procuramos manter, o mais possível, a genuinidade dos testemunhos, uma vez, assumido o compromisso de transcrever fielmente os sentimentos e desabafo de quem aceitou participar. No entanto, sempre que se verificou necessário, procedemos à correção ortográfica dos textos.

Perante a coragem de alguns participantes, que aceitaram partilhar situações



# Introdução

## Passar das palavras aos atos - momento de um projeto



que normalmente não ultrapassam os limites da intimidade, resta-nos estar alerta.

A natureza impressionista, destes pedaços de histórias de vidas reais, e dos quais resulta esta publicação impele-nos a que não deixemos que esta iniciativa se esgote em meras folhas de papel, mas que a utilizemos como um instrumento de trabalho, que nos permita refletir sobre o nosso papel enquanto cidadãos proactivos e enquanto interventores sociais. Não raras vezes, únicos “porta-vozes” dos mais excluídos.

A situação de pobreza, de abandono ou de diversos tipos de violência a que ainda estão sujeitas tantas pessoas, não nos poderá deixar indiferentes, pelo que, este livro é também um apelo de todos nós, para que, em parceria, possamos contribuir para uma sociedade mais humana, solidária e próspera, preocupada com o futuro das crianças e dos jovens e com respeito pela dignidade de todos os cidadãos.

Esperemos que um dia, muito em breve, a Beze possa constituir uma associação para ajudar os jovens mais necessitados, que o Acácio consiga a sua lavoura de 100 vacas, que tantos meninos e meninas institucionalizados possam voltar a estar com as suas famílias...

A todos aqueles que aceitaram o desafio, uma palavra de esperança e um agradecimento sentido.

Às instituições, que foram os grandes dinamizadores deste desafio, e que não podemos deixar de enumerar, que continuem a intervir com esse vosso dinamismo e autenticidade:

Associação Ajuda de Mãe  
Associação Artenave – Moimenta da Beira  
Associação Juvenil Clube Gaiotas da Torre - Cascais  
Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã  
Associação Terra Mãe - Alcáçovas  
Associação O Saltarico  
Centro Comunitário Paroquial da Ramada - Odivelas  
Centro Cultural e Social de Santo Adrião - Braga  
Centro Cultural e Social de Santo António dos Cavaleiros  
CESIS – Projeto “Percurso Acompanhados”  
Centro Social de Alfarelos  
Colégio S. Caetano - Coimbra





# Introdução

## Passar das palavras aos atos - momento de um projeto

Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família – Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente

Instituto de Apoio à Criança - Açores

Instituto de Apoio à Criança - Projeto Rua/ Centro de Desenvolvimento e Inclusão Juvenil – Zonas Oriental e Centro - Lisboa

Turma PIEF - Agrupamento de Escolas da Pontinha



**a minha vida é assim...**





# a minha vida é assim...

**António Ferrão, 52 anos, Alfarelos**

Neste momento com um pouco de felicidade, mas sem trabalho...o que também não ajuda..., mas ando a fazer por ser feliz. A saúde está razoável e a família está bem. Convivo com os amigos para me ajudar a distrair.

**Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos**

Eu chamo-me Ermelinda, tenho 40 anos, casada, três filhos, 4 netos. Ando numa formação de Turismo que é difícil, mas eu gosto.

**Laura Sequeira, 63 anos, Alfarelos**

Não tenho trabalho, não tenho filhos, sou solteira e vivo em casa do meu irmão.

**Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo**

Confortável, divertida, colorida, alegre, engraçada, bonita, honesta, com liberdade.

**Mário Santos, 48 anos, Alfarelos**

Sou casado Tenho 48 anos, ando a frequentar um curso em Saure. Tenho uma mulher e um filho que também anda na escola, tem 15 anos chama-se António. Nos meus tempos livres, arranja alguma coisa que seja preciso em casa, brinco com os meus cães, e faço caminhadas.

**Tiago Lima, 18 anos, Coimbra**

Ando a estudar, vivo em Coimbra, ando também estudo. Estou longe da minha família, mas tenho grandes amigos que me ajudam quando me falta.

**Beatriz, Marlene, Madalena, Inês, Afonso, Manuel, Érica e Tomás, Alcáçovas, Viana do Alentejo**

Tomás - Eu gosto de andar de bicicleta.  
Afonso - eu gosto de jogar à bola.  
Manuel - gosto da escola  
Érica - eu gosto de ouvir música  
Marlene - Eu gosto de jogar à bola.  
Madalena - Eu gosto dos meus amigos.  
Inês - Eu gosto de conviver com os meus amigos.  
Beatriz - Eu gosto estar nos tempos livres



# a minha vida é assim...

*Bruno, Marco, Rute, Marta, 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*



*Rute, Joana, Diogo, Tiago, Marlene, Diego, dos 8 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Escola: estudar, aprender.

Dia a dia: comer, dormir, brincar.

Ballet, Sevilhanas.

Jogar basquetebol.

Jogar à bola.

*Fábio Silva, 16 anos, Lousã*

A minha vida torna-se difícil porque sem a minha mãe não sou ninguém.

Os meus amigos fazem-me muito feliz.

A escola corre-me bem.

Na minha casa gosto de ouvir música e de dormir à tarde.

Não gosto de não ter dinheiro no telemóvel.

A minha saúde é boa.

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

Com alguns medos: da morte e da forma como posso morrer, da solidão, da pobreza, da rejeição, de poder enlouquecer, de perder os meus pais, de assumir responsabilidades, de passar por coisas pelas quais nunca passei, de ficar sozinho em casa, da infelicidade, de não atingir os meus objetivos, de que a paz termine e comece uma guerra.

*André Pinto, 29 anos, Moimenta da Beira*

Piscina.

Carro.

Táxi.

TV.

Bicicleta.

Computador.

Fisioterapia.



# a minha vida é assim...

*Maria Monteiro, 13 anos, Lousã*

A minha vida é boa porque a minha escola é fixe, é gira gosto de estar lá mas quero mudar de escola para a escola dos mais velhos, Tenho bons amigos, eles são fixes e queridas, gostam de brincar comigo. Gosto da minha mãe e da minha mãe e do meu padrasto que chamo de pai. Para mim o meu pai já não me é nada nunca o vou perdoar por ter levado o meu irmão, por ter feito coisas más à minha mãe à minha mãe e a mim.

Nos tempos livres eu gosto de escrever o meu nome.

*Ana Cardoso, 16 anos, Lousã*

Não quero saber muito dos estudos, apesar de amar a minha “área”, gosto muito do meu curso, mas como é óbvio preferia obter bons resultados sem estudar.

A minha família sou eu, a minha irmã e o meu irmão, pois são os únicos que me acompanharam a vida toda e que estiveram sempre comigo em tudo, de resto os outros familiares não são assim tão importantes como os meus irmãos.

Nos meus tempos livres gostava muito de passar horas no computador, mas devido ao meu estado de saúde tive de iniciar com uma medicação o que faz com que eu esteja quase sempre com sono.

*Telma Cardoso, 18 anos, Lousã*

A escola é boa e é onde eu passo a maior parte do tempo. Na minha vida encontrei grandes amizades que estão sempre prontas a ajudar-me quando eu preciso, embora exista gente que não pode dizer o mesmo, na casa onde eu vivo. Nesta casa, também fiz grandes amizades que ficaram para a vida inteira, pois são elas que me acompanham no meu dia a dia, onde existem altos e baixos. Tenho alguns contactos com os meus familiares, mas só falo com eles de vez em quando.

Nos meus tempos livres, gosto muito de ouvir música, fazer Karaoke, de ver TV e de passear com os amigos, pois é o que eu mais costumo fazer e me faz ficar bem.



# a minha vida é assim...

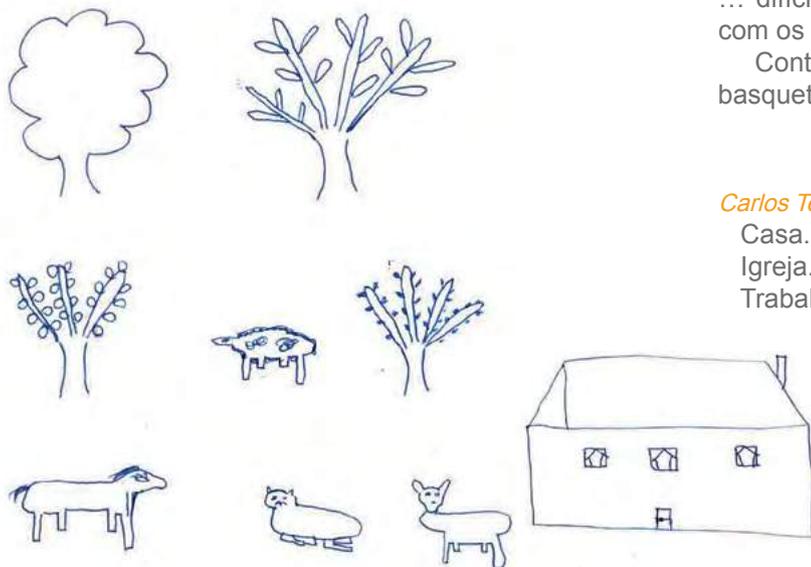
## *Maria Costa, 49 anos, Moimenta da Beira*

A minha infância não foi nada fácil, o meu pai deu-lhe uma trombose e eu não ia à escola para ficar a tomar conta dele, pois ele estava acamado.

A minha mãe foi sempre doente. Desde nova esteve internada num sanatório porque tinha problemas de pulmões, e depois meteu-se no álcool e fui muito maltratada por ela. A minha mãe nunca me soube dar um carinho. Os meus pais morreram muito novos, tinha eu 11 anos, por isso é que eu digo que eu passei uma infância muito triste. Depois dos meus pais morrerem, fiquei com o meu irmão. Mais uma vez fui maltratada pela minha cunhada.

A minha infância foi um pouco assim... não muito feliz... nem tudo pode ser um mar de rosas, pois a minha foi com um bocado de espinhos.

## *Helena Monteiro, 40 anos, Moimenta da Beira*



QUINTA

ARTENAVE

## *Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira*

A minha vida desde que nasci até que me tornei adolescente não foi fácil.

Fiquei com a minha mãe até aos sete anos.

Quando fiz oito anos, fui tirada dos meus pais, porque eles discutiam muito e tratavam-me mal.

Quando fui para a escola, a Segurança Social tirou-me de casa para um colégio interno onde havia lá muitas meninas. Fui lá ficando, cresci lá e, quando pela primeira vez tive o período, só queria a minha mãe, mas ela não estava. Foi muito difícil, mas aguentei.

Batiam e punham-me de castigo e se chegássemos atrasados não comíamos.

A vida foi mesmo assim com muitas rasteiras... caímos... mas o mais importante é levantarmo-nos.

## *Bernardo Cunha, 16 anos, Lousã*

... difícil, porque a minha mãe morreu e é difícil estar com os meus familiares.

Contudo a escola é boa! Tenho muitos amigos, jogo basquetebol e passo os tempos livres no espaço J.

## *Carlos Telo, 39 anos, Moimenta da Beira*

Casa.  
Igreja.  
Trabalho.



# a minha vida é assim...

Matilde, 8 anos, Lousã

Família



Bruno Ferreira, 33 anos, Moimenta da Beira

Futebol.  
Amigos.  
Barco.  
Quinta.

Anónimo, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Tenho 3 filhos muito bonitos e muito abençoados, gosto muito de costura e da escola, gosto de organizar a casa e limpá-la e de fazer comida. Amo a Deus, tenho muita paz, alegria e amor.

Beatriz Cruz, 10 anos, Lisboa

Eu e a minha família vivemos em Chelas, Zona J. A minha família é muito divertida, contente e para mim é a melhor do mundo. Eu andava na Escola 54 e gostava muito dos professores, colegas e auxiliares. Este ano vou para a 2+3. Eu tenho muitos amigos, principalmente na escola. Nos meus tempos livres, eu brinco com o meu irmão e os meus amigos.

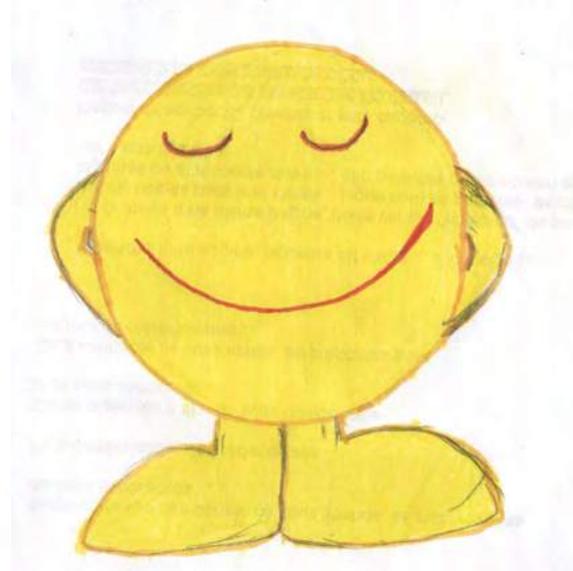
19



# a minha vida é assim...

Anónimo, Alfragide

à maneira  
calma  
agitada  
confortável  
Social  
Amigável  
estável  
Feliz  
estare entre amigos



Rita, 28 anos, Cascais

Sou a Rita, tenho 28 anos, vivo e trabalho em Cascais. Sou divertida, dinâmica, refilona, lutadora, justa, carinhosa, empenhada, trabalhadora, responsável. Estudei no Instituto Espanhol de Lisboa; tirei um curso técnico-profissional de Animação Sociocultural na ASAS (Escola de Apoio de Serviço e Apoio Social, Fundação Monsenhor Alves Brás), seguido de uma licenciatura do mesmo na ESEL (Escola Superior de Educação de Lisboa). Assim que terminei o curso iniciei a minha atividade profissional no Clube Gaivotas da Torre (CGT), Associação Juvenil, enquanto AAD (Ajudante de Ação Direta), na Equipa RSI (Equipa Rendimento Social de Inserção) de Cascais, e também coordenadora-monitora do CRE (Centro de Recursos Educativos).

O meu percurso de vida fez com que eu me sensibilizasse mais para os problemas dos outros, para refletir/aprofundar os meus pensamentos e isso dá-me prazer, mas muitas vezes provoca revolta. Não tenho medo da morte porque acredito que vamos para um sítio melhor, sem stress, com calma, sem luxo, sentir lazer, prazer e uma libertação total. O meu ciclo de amigos é grande...Fui preservando aquelas pessoas, aqueles amigos que de alguma forma marcaram a sua passagem pela positiva ao longo da minha vida. A minha família é igualmente numerosa. Sou filha de pais separados, a família materna é espanhola, gosta de viver a vida, alegre, “fiestera”, gosta de música, dança, luzes, convívio familiar. Com o conceito de família bem estruturado, com muitos valores e princípios históricos e bons cargos profissionais.

É uma família com valores cristãos. Felizmente tive oportunidade de crescer em dois contextos bem diferenciados. A família paterna é tipicamente portuguesa, humilde, trabalhadora e com raízes bem fundas, sem grandes recursos financeiros, mas com muitos valores morais.



# a minha vida é assim...

*Ana, 44 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Neste momento encontro-me sozinha, mas brevemente estarei com a minha filha. Estou desempregada há bastante tempo, o que me deixa stressada. Mas sempre tive uma vida bastante ativa e sempre trabalhei. Por isso mais stressada fico.

Dedico o meu tempo a fazer o trabalho de casa e quando estou livre vou ao atelier. Estou contente. Tenho aprendido muita coisa.

*Maria, 65 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Não é nada boa; quero fazer muitas coisas que não consigo fazer porque me falta saúde. Tenho uma filha com 41 anos a meu cargo. Epiléptica e com um atraso no desenvolvimento. É a minha grande preocupação, porque não sei o dia de amanhã e se eu lhe falto não sei o que vai ser dela.

*Alexandrina, 68 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

A minha vida é da casa para o centro de dia. Casa-centro, centro-casa. Vivo sozinha mas tenho o meu filho com 43 anos, muito dependente de mim. Dou-lhe de comer, pago as contas dele... Ele tem a casa dele mas passa o tempo todo na minha casa.

*Maria, 82 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Desgosto, saudade.

*Eclantina, 83 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

É viver dentro de um quarto na casa do meu filho, sem acesso ao resto da casa. Não tenho direito a nada, só posso tomar um banho por semana e lavar a roupa uma vez por mês. Venho todos os dias para o centro de dia e é a maior felicidade que tenho porque quando estou em casa nem a porta do meu quarto posso ter aberta.

*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*





# a minha vida é assim...

Beze, 16 anos, Lisboa

A minha parece que começou do 0, mas começou com um grande amor. O "meu filho." Sou uma adolescente com 16 anos de idade que reside numa instituição com um filho de 4 meses. Considero que só um membro na minha família isto é o meu filho é a minha família mais ninguém. Tenho medo de perder mais do já perdi, perdi algumas coisas por erros que cometi, como a pessoa que amo, outras porque engravidei sendo como a minha família. Tenho amigos que se contam pelos dedos que ~~es~~ não estão sempre comigo mas sempre no meu coração e sempre em contacto comigo, são amigos em que a distância nos une. Espero fazer mais amizades no curso que vou frequentar a partir do dia 22 de Setembro; Até lá o meu filho já tem 6 meses e ~~pe~~ vai Creche. A minha vida é assim agora no futuro será muito melhor, pedi umas coisas mas ganhei um filho maravilhoso, e vou lutar para novas conquistas, ainda sou muito nova existe muito para viver.

Anónimo, Braga

Fantástica. Tenho uma família e amigos divertidos, lindos, tenho o que eu preciso na vida. Adoro passar momentos na Escola, na minha casa.

Amo demais a minha vida e espero que seja sempre assim.

Anónimo, Braga

Acordo todos os dias com vontade de ser outra pessoa qualquer.

Por vezes é apenas um tempo livre sem nada para fazer.

A minha vida é complicada, um dia tenho tudo e de um minuto para o outro posso não ter nada.

Helena, 74 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

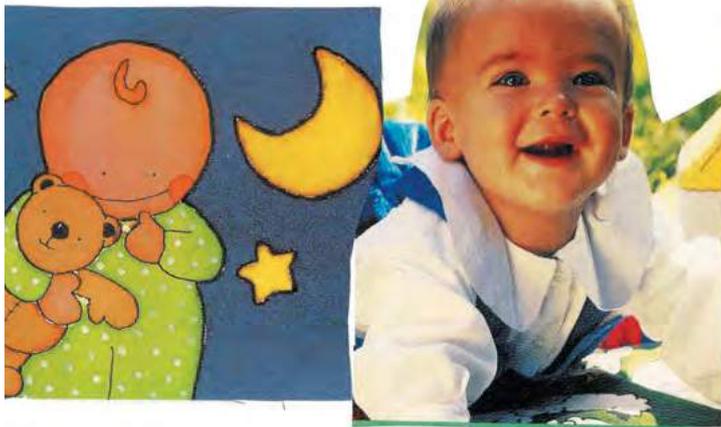
É boa! Não faço nada, só tenho dois filhos que são uns chatos, que estão sempre a dizer "mãe, não faças isso", não me deixam fazer nada porque têm a mania que a mãe tem de descansar.



# a minha vida é assim...

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

A minha vida é uma coreografia. Coreio, logo desde que acordo, para poder passar um pouco da manhã com o meu filho depois coreio para o levar para o berçário e para eu ir participar de formações. Chego a casa e aí ainda estou mais um tempo com o meu filho afinal ele é o meu sol. Faço as tarefas e aproveito o pouco tempo que ainda me sobra ao dia aproveito para estar com o meu sol que diariamente me surpreende e brincha sem parar.



Ao fim de semana ainda tenho tempo para estar com a minha mãe e as minhas irmãs que são também as minhas estrelas no céu nocturno, que me indicam o caminho a seguir



*Cady, 16 anos, Lisboa*

A minha vida é um livro de aventuras, ora está tudo bem ora está tudo mal. Em um ano mudei de instituição 3 vezes. Agora estou na Ajuda de Mãe à espera do nascimento do meu primeiro bebé.

*Anónimo, Braga*

A minha vida é passada sempre com os meus amigos.

*Anónimo, Braga*

A minha vida normalmente é casa, escola, tempos livres, amigos, casa.

Mas mesmo assim eu amo a minha vida e não a trocaria por nada.



# a minha vida é assim...

*João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas*

Sem trabalho o meu dia a dia reparte-se entre a habitação, a família, levar o meu cão à rua, três vezes ao dia e faço caminhadas diariamente. No fundo é uma monotonia, sem uma ocupação é muito difícil gerir assim a nossa vida. Porém, sei que tenho valor, que ainda presto para algo; não posso baixar os braços.

A minha vida é assim porque eu não tenho a maneira de dar a volta como eu imaginava. Pensava que podia fazer a diferença depois de passar por experiências negativas. No fundo aprendi com os meus erros, só que foi muito tarde que consegui sair da toxicodependência; um pouco chamuscado é certo, mas inteiro e de alma lavada. A minha vida é assim agora um pouco melhor do que há uns anos atrás, em que nem casa tinha. Vivia numa barraca sem luz, água, nada. Era ampla, não tinha divisões.

O que tinha era ratos a passar a todo o momento, cobras e lagartos, mosquitos. Como era ao lado do rio imaginem o cheiro que fazia: era horrível. Como se não bastasse, ainda tinha que lidar com outros vizinhos que ainda não tinham deixado a droga. Fui forte a ponto de não me deixar levar na conversa deles.

A minha vida é assim, mas posso fazer muito para melhorá-la. Querer é poder.

*Ismael, 8 anos, Açores*

Ir para o computador em casa.

*Liana, 7 anos, Açores*

Eu e a minha amiga.

*Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas*

A minha vida é uma tristeza sem limites. Solidão, solidão, solidão.

Não tenho ninguém que me dê carinho. Não tenho casa – vivo num quarto. A família toda me abandonou porque fiquei pobre. A saúde é debilitada e estou ansioso na espera da minha reforma. Não tenho trabalho, recebo o fundo de desemprego, que são 330 euros, pago 250 euros de um quarto e o resto do mês não tenho dinheiro, nem para um café.

Não saio para lado nenhum porque não tenho dinheiro para ir para lado algum. Como, porque venho todos os dias à igreja da Ramada buscar comida. Se não, passava todos os dias a pão e água.

*Ricardo, 12 anos, Açores*

A minha vida é do ATL para casa, de casa para a escola.

Passar tempos livres com a família e brincar com os meus amigos.

*Henrique, 7 anos, Açores*

Amigos.

*Francisco, 89 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Viver a vida o mais intensamente possível. Namorar, brincar, mas nada de casamento. Quem as tem que as ature. Depois de casados vêm os filhos que só nos trazem sarilhos. E quantas vezes, mais tarde, ainda, trazem as mães delas que nos consomem e nos ralam e depois as duas juntas fazem muitas compras e nós é que temos que pagar.



# a minha vida é assim...

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

FAMÍLIA 



*Fabiana, 8 anos, Açores*

Na escola sinto-me feliz porque tenho amigos e posso brincar.

*Álvaro Gomes, Ramada, Odivelas*

Tenho a minha rotina. Passo o dia no Centro de Dia e à noite estou com a minha esposa. Gosto de ajudar nas tarefas lá de casa, mas há dias que não tenho disposição para isso.



# a minha vida é assim...

*Maria Marques, Ramada, Odivelas*

Fui enfermeira, quando estava a tirar o meu curso estagiei no IAC, no Bairro 6 de Maio, fizemos um controle da Tuberculose.

A minha vida deu uma volta de 360°. Sou uma doente de Alzheimer. Já não sou capaz de levar uma vida normal. Há muitas coisas que já não consigo fazer, às vezes não me lembro. Mas tenho o apoio da minha família, da minha filha, do meu neto. E os dias que passo no Centro de Dia têm ajudado muito.

*Anónimo, Alfragide*

À Maneira.  
Calma.  
Agitada.  
Confortável.  
Social.  
Amigável.  
Estudante.  
Feliz.  
Estar entre amigos.

*Miguel Lopes, 7 anos, Lisboa*

Trabalho: quando for grande quero ser nadador olímpico.

Dia a dia: vou à praia, vou acampar, vou ao parque

*Bruno Antunes, 13 anos, Lisboa*

Olá, eu sou o Bruno, tenho 13 anos e tenho 8 irmãos. Passo os meus tempos livres a desenhar, jogar playstation e a ver TV.

*David Moreira, 16 anos, Lisboa*

Então vamos lá ver o meu dia a dia: gosto de me divertir, viver um dia de cada vez, jogar à bola e ouvir música.

Os meus amigos: uns são verdadeiros, outros são falsos, mas cabe a mim decidir com quem falo ou não. Mas são lá no fundo boas pessoas.

A minha saúde: é das melhores que há.

Família: com alguns altos e baixos como tudo na vida, não é?

Habitação: não é um luxo mas é o suficiente para viver bem.

Os meus tempos livres: jogo à bola, oiço música.

Escola: é boa, aprende-se muito na escola.

Com isto tudo esqueci-me de me apresentar. Sou o David, tenho 16 anos, tenho 3 irmãos e moro nas Salgadas.

*João Ferreira, 44 anos, Moimenta da Beira*

A minha vida neste momento é boa, porque tenho muitos amigos; a minha família ampara-me sempre que pode, pois tenho uma avó muito velhinha que tem muitos problemas de saúde e, como não tem vida para tomar conta de mim, fico com o meu irmão na ARTENAVE que é a minha casa, de que gosto muito.

A minha vida só faz sentido na ARTENAVE, pois é onde sou muito feliz: tenho comida, roupa lavada, uma cama para dormir, mas o mais importante é o carinho que todos os funcionários me dão e também vou visitar a minha avozinha, a minha tia e os meus primos em Mangualde, também gosto muito deles.

A minha vida é assim...apesar das saudades dos meus pais, irmão, que já partiram, sou feliz ...

o que me faz falta...





# o que me faz falta...

*António Ferrão, 52 anos, Alfarelos, Soure*

Ter a mulher de quem gosto a meu lado mas a vida é assim. Temos de lutar para ter uma vida melhor...arranjar um trabalho para estar ocupado.

*Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos, Soure*

Preciso de saúde e de dinheiro para poder arranjar a minha casa que ardeu há cerca de três anos.

*Laura Sequeira, 63 anos*

Saúde e dinheiro para ter uma vida melhor.

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

Educação, saúde, trabalho, respeito pelos outros, amor, amizade, carinho, solidariedade, afetos, dinheiro, família, um colo, um sorriso.

*Tiago Lima, 18 anos, Coimbra*

O que me faz mais falta é a responsabilidade.  
Nos últimos anos não tenho alcançado os meus objectivos por ser irresponsável, faz-me falta, talvez, amadurecer um bocadinho.  
Faz-me falta o meu pai.

*Beatriz Cruz, 10 anos, Lisboa*

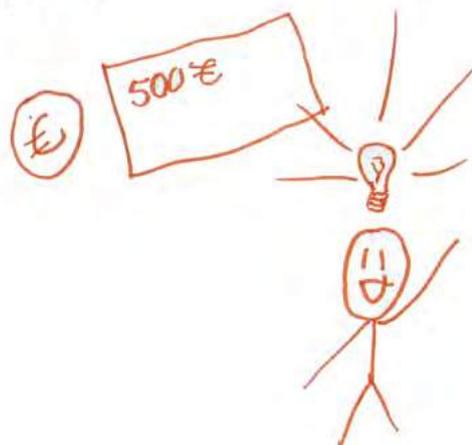
Passear com a minha família toda junta.

*Carlota, Soraia, Cristina, Marina, Inês, Gisela, Diogo e Vasco, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Crise Abalar  
O bempica ser campeão

Algria

ideias



*Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure*

O que me faz falta em primeiro lugar é trabalho e gostaria de ter um pouco mais de dinheiro para poder pagar as minhas coisas



# o que me faz falta...

*M. A. H. S., 14 anos, Lousã*

Estar mais tempo com a minha mãe... às vezes faz-me falta carinho, afeto e entre outras coisas.

*Beatriz, Marlene, Madalena, Inês, Afonso, Manuel, Érica e Tomás, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Madalena - Falta-me uma mole de duas  
sextas.

Marlene - Não me falta nada na  
vida.

Manuel - Faz-me falta um  
toyota IQ de Brimca

Afonso - Faz-me falta um cão  
de Brimca  
Tomás - Falta-me uma piscina  
no quintal

Érica - Falta-me uma bicicleta.

Inês - faz-me falta uma piscina no  
quintal de tijolos.

Beatriz - faz-me falta um cão

*Maria Monteiro, 13 anos, Lousã*

- do irmão mais novo
- poder pintar
- ter um carro
- beijinhos na cara
- dinheiro
- o meu irmão
- o meu cão

*Catarina Morgado, 42 anos, Moimenta da Beira*

Ida ao ginásio.

Casa nova.

Dá cá uma beijoca.

*Maria Costa, 49 anos, Moimenta da Beira*

O que me faz falta é saúde porque tendo saúde pode-se fazer tanta coisa por exemplo: posso trabalhar, ganhar no campo, posso fazer a vida de casa, posso fazer muita coisa, posso fazer renda, que eu gosto muito, e fazer outras coisas mais.

Faz-me falta dinheiro para comprar certas coisas que preciso para a casa. Eu precisava de trabalhar no futuro, mas não sei como vai ser...será conforme o que me acontecer na vida.

O que me fazia falta é ir passear para longe que também nos faz bem.



# o que me faz falta...

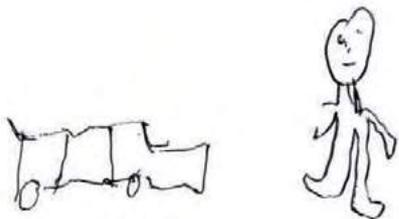
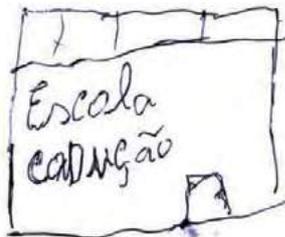
*Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira*

Estar em casa.  
Estar junto do pai e da mãe.

*Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira*

É ser feliz  
Ter uma vida boa  
Ter as minhas próprias coisas  
Sinto falta de amor, de carinho, de afeto, pois sou uma pessoa que precisa disto tudo.  
Porque por vezes a vida é lixada, tanto é boa como é má, por isso espero encontrar alguém que me faça feliz.  
Sinto falta de ter a minha vida completamente preenchida.

*André Pinto, 29 anos, Moimenta da Beira*



CARTA DE  
CONDUÇÃO

*João Ferreira, 44 anos, Moimenta da Beira*

Faz-me falta saúde e uma namorada que me respeite, tal como sou.

*Rita, 28 anos, Cascais*

Continuar os estudos e apostar na minha formação.  
Crescer profissionalmente.  
Atingir os meus objetivos pessoais.  
Mais generosidade, mais entreaduda, mais dignidade, mais fraternidade, mais amor, mais alegria.  
O euromilhões.  
Viajar pela Europa, "tipo" sem fronteiras.  
Ter mais acesso à cultura.  
Resistir às adversidades.  
Mais horas de sono.  
Um vestido para o casamento

*Catarina, 24 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures  
Praia.*

*Joana, Patrícia, André, dos 8 aos 10 anos, Alcáçovas, Viana  
do Alentejo*

Dinheiro e fama!

*Filipe Gonçalves, 17 anos, PIEF P*

O que me faz falta...um trabalho!  
Pergunto-me porquê...Por que razão faltou tanto às aulas??  
O futuro...espero ser muito feliz.

*Bruno Ferreira, 33 anos, Moimenta da Beira*

Amor

A avó

A Tia

O Pai

O Irmão

A Mãe

A Mota



# o que me faz falta...

Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

## Um emprego ...



*Erica, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Tenho tudo o que preciso para ser feliz.

*Ana, 40 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

De ter um carro, de viajar pelo mundo fora e ir a Inglaterra.

*Eclantina, 83 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Carinho, porque vivo ali fechada, não tenho uma palavra, afeto, carinho. Tratam-me como uma pessoa estranha. O meu filho dá-me apenas os bons dias, mas a minha nora nem para mim olha.

31



# o que me faz falta...

*Anónimo, Lisboa*

Estar perto da minha família. Uma casa, conforto, paz e amor.

*Bruna, Lisboa*

Um trabalho, um ordenado, para criar o meu filho, pagar a renda da minha casa, a qual lutei muito para a ter em condições de viver, e para ajudar também os meus pais, pais estão a ir para a velhice e de mim merecem tudo, e que eu faça todos os sacrifícios nem que seja trabalhar horas a fio para um dia na velhice deles e a minha não possa mais trabalhar, não lhes faltar o mínimo de condições de sobrevivência.

*Ana, 44 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Sinto falta da minha filha. Saídas - antes ia a excursões com a minha vizinha. Conheci muitos lugares que antes não conhecia. Norte de Portugal que é muito bonito.

*Maria, 65 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Tanta coisa. Dinheiro, por exemplo para pagar pequenas despesas. Saúde porque tenho uma doença crónica (insuficiência renal). Paciência para fazer as minhas coisas e tomar conta da minha filha.

*Alexandrina, 68 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Muita coisa. Uma reforma maior, saúde, carinho, afeto. Essencialmente faz-me falta dinheiro para pagar todas as despesas e ajudar o meu filho.

*Leandro, 8 anos, Açores*

Uma comida saborosa ...

*Cristina, 7 anos, Açores*

O meu pai, porque ele já não está comigo, ele fez muita coisa errada, e eu queria vê-lo cá fora, um dia, para estar com ele.

Gostava de fazer jogos e passar dias com ele.

*Edmundo, 11 anos, Açores*

O meu pai porque me ajuda.

*Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

... DINHEIRO 

... SINCERIDADE 



# o que me faz falta...

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

Faz-me falta um trabalho, faz-me falta uma casa e neste momento faz-me falta criatividade e vontade para saber o que escrever e vontade de cotar por um futuro melhor. No fundo, faz-me falta acreditar que tudo vai mudar e que o meu filho vai ter uma vida boa.



*Anónimo, Braga*

O que me faz falta é o carinho da minha mãe, dos meus irmãos mais novos, dos meus avós por parte de pai.

*Anónimo, Braga*

Faz-me muita falta um elemento da minha família que já faleceu há muitos anos.

Também sinto a falta de um velho amigo meu que o conheço desde infância, que no 7º ano foi para outra escola.

*Anónimo, Braga*

A minha família é tudo aquilo que eu sinto falta...

Faz falta ter uma família que me apoiasse e amasse sem julgar...

Ter confiança em mim mesmo...

Sinto falta da minha mãe.

*Anónimo, Braga*

O que me faz falta é um meu irmão porque faleceu com o cancro.

Ele era muito bom irmão porque ajudava-me em muitas coisas e disse que me adorava.

*Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

A crise desaparecer das casas, das famílias.

*Erica, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Tenho tudo o que preciso para ser feliz

*Anónimo, Braga*

É o carinho e a falta de amor.

*Ricardo, 12 anos, Açores*

O que me faz falta é o meu avô. Cuidar dele. Por causa das canecas com café com leite que eu fazia para ele e quando ele tinha fome eu é que dava o comer.

*Júlia Silva, Ramada, Odivelas*

Falta-me atenção por parte da minha família e alguma compreensão. Tirando isso, tive uma vida boa e além de saúde, não me falta nada.



# o que me faz falta...

*Acácio Silva, 18 anos, Açores*

O que me faz falta é trabalho, dinheiro e uma vida porreira.

*Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas*

Acima de tudo, alguém que gostasse de mim.  
Mimo.  
Beijo na face.  
Abraço.  
Palavras de conforto e acima de tudo, amor.

*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*

*casamento*



*Anónimo, Alfragide*

Animar a malta.  
Dinheiro.  
Emprego.  
Felicidade.  
Amor.  
Carinho.  
O povo reunido.

*Luana, 8 anos, Ramada, Odivelas*

Sou uma menina feliz e acho que não me faz falta nada.

*Paulo Amaral, 18 anos, Açores*

Uma casa.

*Amigos*





# o que me faz falta...

*Matilde, 8 anos, Lousã*



*Beatriz Cruz, 10 anos, Lisboa*

Passar com a minha família toda junta.

*Tatiana Pimenta, 11 anos, Lisboa*

Ter paz, carinho e amor.

*Ana Vaz, 12 anos, Lisboa*

O carinho dos meus pais.

*Carolina Sequeira, 7 anos, Lisboa*

A minha irmã, a minha sobrinha, os meus colegas.  
O que me faz muita falta é a minha professora.

*Lucas, 9 anos, Açores*

O que me faz falta são os meus brinquedos de antes.

*Bruno Antunes, 13 anos, Lisboa*

Faz-me falta o meu avô paterno que me fazia feliz. Por isso, tou triste.

*Álvaro Gomes, Ramada, Odivelas*

Como sou uma pessoa que se isola muito, às vezes sinto a necessidade de desabafar, mas tenho muito apoio da minha família.

*Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que o meu pai não fosse como é, que arranjasse emprego, me deixasse em paz e fizesse a minha mãe feliz.

*Miguel Lopes, 7 anos, Lisboa*

O meu pai, a minha mãe, o meu irmão, os meus tios e os meus avós. A minha casa.



# o que me faz falta...

*Cristina, Carlota, David, Dinis, Catarina, Inês, dos 7 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*



*Gonçalo Moreira, 12 anos, Lisboa*  
São os meus falecidos tio e padrinho.

*Andreia e Margarida, 14 e 10 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*  
Dinheiro, telemóvel novo, roupa, calçado, paz, amizade, amor...muito amor!

*Rute, Joana, Diogo, Tiago, Marlene e Diego, dos 8 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Dinheiro, paciência, maquilhagem, serenidade, respeito, luxo, igualdade, coragem, justiça, solidariedade, independência, paz, beleza.

*João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas*

Uma ocupação remunerada; uma máquina de lavar faz muita falta.

Ganhar o meu próprio dinheiro, sem ter que me apoiar nos fundos sociais porque assim podia dar o meu lugar a mais alguém que precise do Refeitório Social. Sei que muitos não conseguem entrar para a lista por haver muita gente e com carências muito piores que a minha.

No fundo o que me faz mais falta é poder governar a minha casa, a minha vida, ou seja, um trabalho.

*Ruben, 12 anos, Coimbra*

A minha família verdadeira, os meus irmãos, os meus amigos. Sempre gostei deles e, também, sempre os amei.

*Tiago Rosário, 17 anos, Coimbra*

Uma pessoa que eu amo desde que a conheci nos Escuteiros.

o que me faz feliz...





# o que me faz feliz...

*António Ferrão, 52 anos, Alfarelos, Soure*  
Um lugar com alguma atividade.

*Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos, Soure*

É a minha família e nas férias ter cá as minhas filhas e netos.

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

O Natal, quando me fazem as vontades, quando tenho dinheiro, quando tenho roupa nova, quando se orgulham de mim, quando os outros ficam felizes, quando me divirto com os meus amigos, quando faço anos.

*Tiago Rosário, 17 anos, Coimbra*

A minha namorada, o meu primo que é uma criança brincalhona e a minha prima que, também só sabe brincar.

*Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia - dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Dançar, ouvir música, ter os meus amigos, ter a minha família, saúde, recordações, diversões, passar férias com a minha família.

*Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Atividades de verão com os amigos

*João Ferreira, 44 anos, Moimenta da Beira*

O que me faz feliz ... ver os meus familiares e amigos e todos os doutores da ARTENAVE.

*Carlota, Soraia, Cristina, Marina, Inês, Gisela, Diogo e Vasco, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

jogar computador  
ouvir músicas  
interagir com os colegas  
jogar à bola



*Tiago Lima, 18 anos, Coimbra*

O que me faz feliz no meio disto tudo é saber que tenho amigos em todo o lado e que muitas pessoas gostam de mim, apesar de eu muitas das vezes as desiludir.



# o que me faz feliz...

Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

- QUANDO A MÃE ME BEIJA E ABRAÇOS
- TER FILHOS
- SER RICO
- BRINCAR COM OS AMIGOS
- BRINCAR COM O MEU IRMÃO
- QUANDO O MEU PAI ANDA COLIADO À RODA E ME FAZ UGAR
- BRINCAR COM OS MEUS TIOS



Ana Cardoso, 16 anos, Lousã

Todas as pessoas com necessidades especiais que mesmo com o/os problema/as que têm conseguem sorrir para a vida.

Ver a minha filha.

Saber que uma pessoa está feliz.

Ter tornado o dia de uma pessoa melhor.

Ver a generosidade das pessoas.

Ver que uma pessoa com deficiência mental está a ficar cada vez mais independente.

A força de vontade de pessoas especiais.

Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira

É o amor que eu tenho pelos meus filhos e ter um amor que espero que resulte.

Faz-me feliz o amor que tenho pelos meus colegas e funcionários que me percebem bem e um irmão que tenho que é um espetáculo e me compreende.

Sinto-me feliz no meu local de trabalho que é como se fosse a minha família.

Sei que posso sempre contar com os funcionários e colegas da instituição.

Beatriz, Marlene, Madalena, Inês, Afonso, Manuel, Érica e Tomás, Alcáçovas, Viana do Alentejo

Inês - O que me faz feliz é reunir a família e os amigos

Beatriz - O que me faz feliz é ir para as piscinas

Érica - O que me faz feliz são os meus amigos.

Bernardo Cunha, 16 anos, Lousã

É estar com a minha família.

Ir ao Cartaxo.

Ir à escola.

Estar com os meus amigos.

Comer chocolate Milka.

A fotografia da minha mãe.



# o que me faz feliz...

*Maria Monteiro, 13 anos, Lousã*

TUDO!

tenho muitos amigos  
 quando brincamos comigo  
 quando me forem cobojes  
 quando me levarem à piscina

- o Abílio e a Ana
- os bonecos
- estar na instituição

*Ruben, 12 anos, Coimbra*

As pessoas que tratam de mim fazem-me feliz, porque sempre foram meus amigos e sempre me amaram.

*Rita, 28 anos, Cascais*

Acreditar, aprender, crescer, valorizar, agir, criar convívio regular com os que me são mais próximos construir um futuro.

Ter coragem e determinação.

O meu trabalho, a criança, o jovem, o idoso, o adulto, a colega, as pessoas.

Dar atenção e assistência.

Estar bem com tudo e com todos.

Sem sombra de dúvida que o que me faz feliz é a família e os amigos.

Sorrisos.

*Yara, 14 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Tanta coisa... Mas o que me faz mesmo feliz é estar perto de quem gosta de mim e receber a atenção e o carinho que é preciso.

*Eclantina, 83 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

O centro de dia: gosto muito de vir para cá porque me sinto acarinhada e útil. Colaboro com tudo o que me pedem. O meu neto que é muito meu amigo, mas não vive comigo e a minha ex-nora que são as únicas pessoas que me ajudam e acarinhos.

*Francisco, 89 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Sinto felicidade em ter vivido a vida que vivi, em ter uma família carinhosa, unida sempre na disposição de se ajudarem e de fazerem bem e ter muitos e bons amigos que tentam sempre dar-me ânimo, dar-me coragem para eu continuar a viver. É isso que me faz feliz.

*Rute, Joana, Diogo, Tiago, Marlene, Diego, dos 8 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Dançar, pessoas especiais, praia, amor, cinema, família, amigos, falar, viver, dinheiro, piscinas, cantar, jogar, apoio, alegria, brincar, atenção, viajar, passear, esperança, liberdade, tirar boas notas.

*Cristina, Carlota, David, Dinis, Catarina, Inês, dos 7 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Os meus animais  
 amigos  
 brincar  
 TER UM CAVALO  
 estar com a minha família  
 Alegria  
 jogar futebol  
 jogos



# o que me faz feliz...

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

Faz-me feliz o sorriso verdadeiro e inocente de uma criança, faz-me feliz o olhar puro dos bebés. Contudo, o que me faz verdadeiramente feliz é o sorriso do meu filho e o olhar dele, a energia que ele tem deste mundo, até à noite; o amor verdadeiro que a minha mãe tem por todas as filhas; faz-me feliz as pessoas (heróis) que se arriscam para salvar crianças alegro-me a sua capacidade de superar os seus medos para as ajudar.



*Inês, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
A minha família e a escola.

*Pedro, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
É ter comida em casa.

*Pedro Lucindo, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Ter a minha família toda junta.

*Alexandrina, 68 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Ver o meu neto e estar com ele, porque é a única pessoa que me faz companhia. Ele é um rapazinho de 13 anos, mas muito doce.

*Helena, 74 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Fazer feliz alguém.

*Anónimo, Lisboa*

O meu filho é quem me faz feliz e a minha felicidade baseia-se no crescimento dele, num pequeno sorriso que dê. Numa simples gargalhada que solte. Tenho outros tipos de alegrias, mas quem me faz realmente feliz, é ele! Eu sem o meu filho já não seria nada nem ninguém!

*Joana, Patrícia, André, dos 8 aos 10 anos, Lisboa*  
Qualquer coisa!



# o que me faz feliz...

*Anónimo, Braga*

Quando o meu pai me liga.  
Quando realizo um sonho.  
Quando eu vejo que sou amada de verdade.  
Quando tenho carinho, amor e amizade de quem mais amo.

*Anónimo, Braga*

Sentir-me bem.  
Estar com os meus amigos, com a minha família.  
Gosto de sair com os meus amigos.  
Estar assim na minha vida que está a ser assim fixe.

*Anónimo, Braga*

Faz-me feliz estar com os meus pais.

*Anónimo, Braga*

Faz-me feliz ver recordações de quando eu era pequena.

Estar com amigos meus.  
Estar com a minha família.

Ter amigos em que possa confiar para quando precisar poder desabafar, pedir conselhos.

Também fico feliz quando os meus amigos vêm-me pedir conselhos ou desabafar comigo, porque assim sei que confiam em mim.

*Anónimo, Braga*

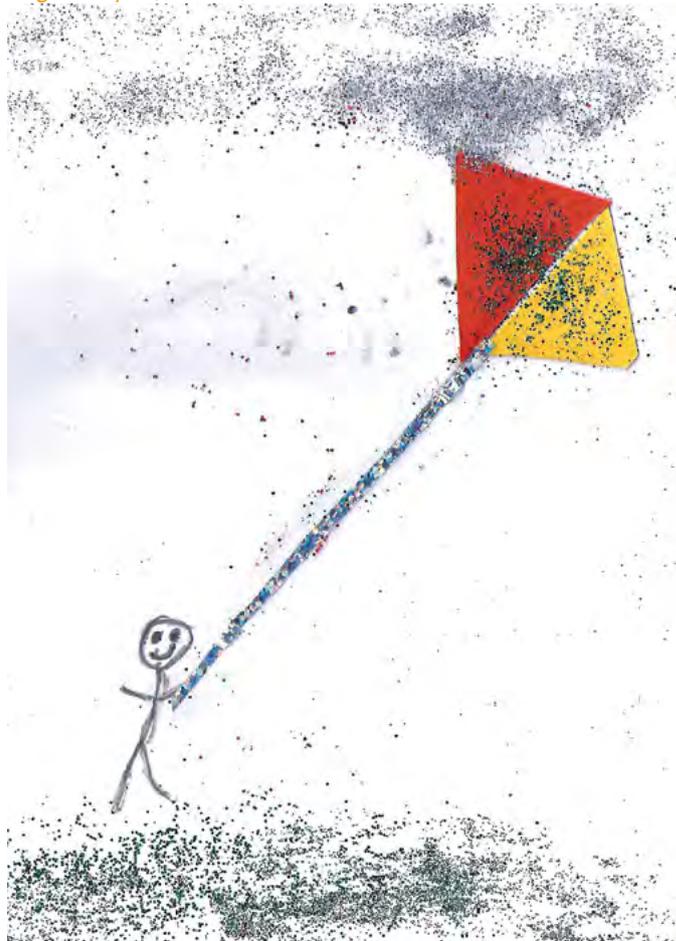
Ter um lar para me apoiar.  
Uma boa recordação.

Os amigos!

O bem-estar da minha família!

Passar a tarde (e a noite se possível) a ver TV.

*Miguel Lopes, 7 anos, Lisboa*





# o que me faz feliz...

*Simão, 9 anos, Açores*

Ter brinquedos.

*Catarina Morgado, 42 anos, Moimenta da Beira*

**namorado**

*Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure*

O que me faz feliz é quando acordo todos os dias e vejo a minha mulher ao meu lado.

*Sofia, 7 anos, Açores*

Brincar, andar de patins e as Monster High.

*João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas*

Saber que contribuí com qualquer coisa para que esta proposta não seja mais tarde só uma recordação.

Saber que ainda há causas como esta, onde podemos falar das nossas vidas abertamente, Para isso, precisam saber as nossas dificuldades.

A minha companheira de há 25 anos soube acreditar em mim e nunca me deixou de acompanhar em todo este processo. Só com o amor de alguém se consegue ultrapassar os obstáculos que a vida nos apresenta.

Sem isso é a eterna solidão. É a raiva, a revolta de não podermos fazer o correto. O que me faz feliz é saber que existe o amor de uma pessoa que resiste aos tempos.

*Beatriz, 8 anos, Açores*

A minha família.  
Brincar com os vizinhos.  
Andar de bicicleta.  
Andar de patins.  
Ir para a piscina.

*Ricardo, 12 anos, Açores*

O que me faz feliz é a minha avó estar viva.  
O que me faz feliz é ter uma prima a nascer.  
Cada vez mais ter uma família que se importa comigo e ter uma avó que nunca me abandonou.  
Gosto do nome da minha família - família Bellamy.

*Nicole, 10 anos, Açores*

O que me faz feliz é ter a minha família unida.  
Ter uma escola para poder aprender.

*Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas*

Recordar a minha mãe.  
Recordar a minha cadela.  
Foram as únicas pessoas que gostaram de mim até hoje.

Projeto:  
Trabalhar em qualquer atividade. Sentir-me útil.  
Gostarem um pouco de mim.  
Maior felicidade: "morrer depressa, se possível já hoje".  
Longe de tudo.  
Longe de todos.  
Morrer depressa.



# o que me faz feliz...

*Márcia Araújo, 16 anos, Açores*

Ter a minha família unida

*Acácio Silva, 18 anos, Açores*

O que me faz ser feliz é ter um ombro onde posso me deitar nos momentos que tou aflito. Ter uma mãe responsável e ter dois ou três amigos de confiança.

*Maria Correia, 48 anos, Moimenta da Beira*

*Luana, 8 anos, Ramada, Odivelas*

Quando estou com a família e os amigos.

*Miguel Lopes, 7 anos, Lisboa*

Brincar, amor





# o que me faz feliz...

*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*



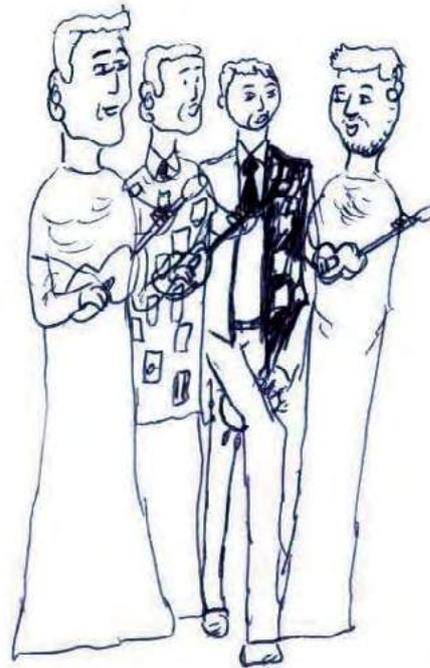
*Rosa, 3 anos, Ramada, Odivelas*

Ver a minha mãe a brincar.

*Aurora Fernandes, Ramada, Odivelas*

Estar ocupada, ter sempre alguma coisa para fazer. Tratar dos passarinhos, tratar das plantas, ajudar quem precisa.

Turma



*Álvaro Gomes, Ramada, Odivelas*

Ter uma boa relação com a minha família. Ter uma neta linda.

*Daniela, 4 anos, Ramada, Odivelas*

Fico feliz quando brinco e quando passeio com a mãe e o pai.



# o que me faz feliz...

*Rafael Antunes, 16 anos, Lisboa*

Foi quando fui a França.  
Andei de barco.

*Bruno Antunes, 13 anos, Lisboa*

Olá, eu sou o Bruno, tenho 13 anos e tenho 8 irmãos.  
Passo os meus tempos livres a desenhar, jogar playstation e a ver TV.

*Tatiana Pimenta, 11 anos, Lisboa*

Ter muito carinho, amor, felicidade, paz, ter o meu quarto e viver em paz.

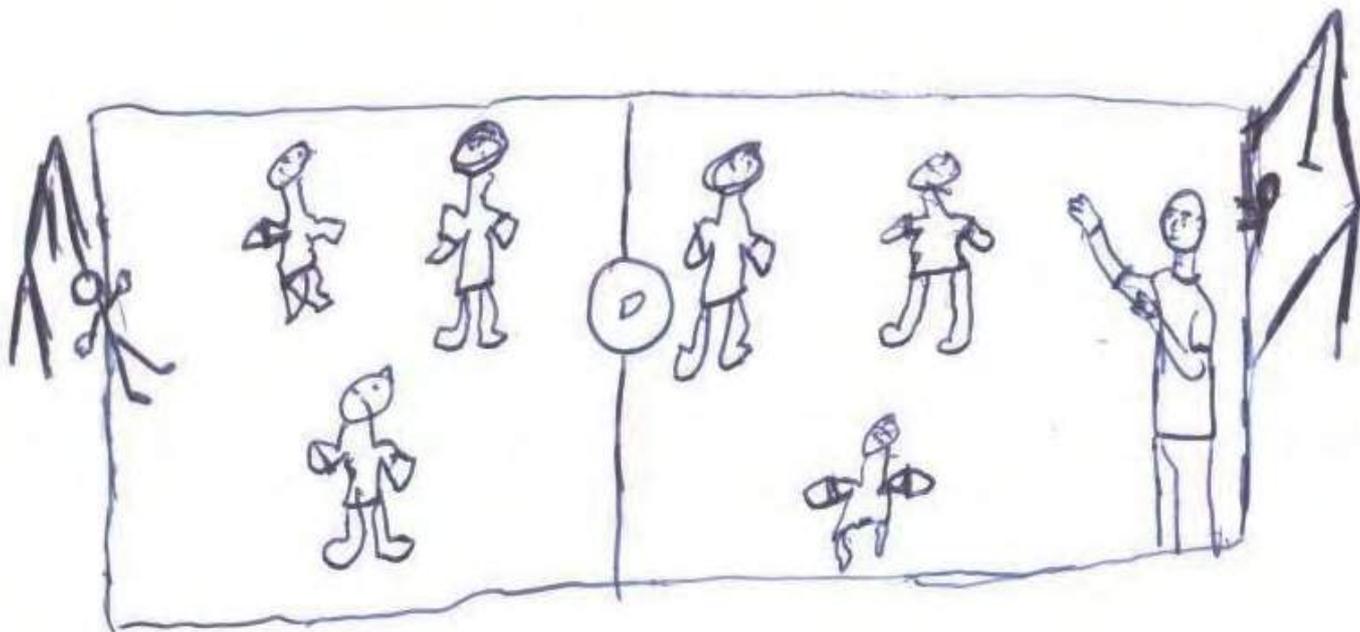
*André Pinto, 29 anos, Moimenta da Beira*

*Anónimo, 17 anos, Lisboa*

Ter dinheiro.  
Ter pessoas que gostam de mim ao meu redor.  
Estar com a família.  
Praia.  
Mulheres.  
Jiu-jitsu.  
Ter saúde.  
Amigos verdadeiros.  
Ser respeitado.

*Anónimo, Lisboa*

Faz-me falta dinheiro para ter melhor qualidade de vida.





# o que me faz feliz...

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*



*David Moreira, 16 anos, Lisboa*

Um projeto: o IAC é um projeto muito bom e ajuda muito a ver como é na realidade a vida.

Uma recordação: o dia em que vi o meu amor à frente aconteceu no dia 25/06/2013 na escola.

Uma atividade: jogar à bola com todos os meus verdadeiros amigos, são poucos mas são bons.

Uma ideia: pedir em namoro a minha princesa Paula.

Um lugar: Mafra, é muito calmo e tranquilizante.

Alguém: a minha namorada, o meu pai e os meus 3 sobrinhos.

*Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira*

Estar com os meus brinquedos.

*Gonçalo Moreira, 12 anos, Lisboa*

É a minha família e os meus amigos.

**fico triste se...**





# fico triste se...

*Laura Sequeira, 63 anos, Alfarelos, Soure*

Quando vejo o mundo que está cheio de maldade e sofrimento... tanta gente a sofrer por falta de amor.

*Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure*

Fico triste se tenho necessidade de comprar alguma coisa e não tenho dinheiro

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

Quando não tenho o que quero, quando me desiludem, quando perco pessoas importantes na vida, quando alguém perto de mim fica doente, quando não consigo fazer nada pelos outros, quando há injustiças.

*Tiago Lima, 18 anos, Coimbra*

mãe conseguiu alcançar os meus objectivos...  
Se mãe puder fazer o que quero, foi culpa própria  
ou foi incumprimento do meu dever.  
Se pensar em momentos com o meu pai...

*Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Desconfiarem de mim.  
Não tiver amigos.  
Me baterem.

*Rute, Joana, Diogo, Tiago, Marlene, Diego, dos 8 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Falho, perco alguém especial, tiro más notas, alguém se zangar, sair do país, divórcio, pobreza, problemas, castigos.

*Beatriz, Marlene, Madalena, Inês, Afonso, Manuel, Érica e Tomás, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Marlene - Fico triste se perder os meus pais e os meus irmãos  
Madalena - fico triste se morrer.

Tomás - Fico triste se eu separar-me da minha família.

Beatriz - fico triste se perder a minha irmã.

Manuel - fico triste se perder a minha família

Tomás - Se Perdesse a minha família.

Érica - Acaba triste se perdesse a minha família.



# fico triste se...

Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira



Carlos Telo, 39 anos, Moimenta da Beira  
Sinto solidão.

Ana, 40 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures  
Não sair de casa para ir passear ao Jardim Botânico.  
Eu gostaria de ir ao Museu de Fotografia.

**50** Maria, 65 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures  
Se não consigo fazer as minhas coisas e se fico dependente dos outros.

Joaquim, 87 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures  
Tenho saudades do que Deus me levou.



Ana Cardoso, 16 anos, Lousã  
Observar um/uma incapacitado/da triste por não conseguir fazer qualquer coisa.  
Vejo uma pessoa a ir-se abaixo.  
Os meus irmãos estão tristes.

Francisco Gonçalves, 12 anos, Lousã  
Me chamam nomes.  
Gozarem comigo.

Bernardo Cunha, 16 anos, Lousã  
Fico triste se me lembro da minha mãe.



# fico triste se...

*Cristina, 52 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*



*Anónimo, Braga*

Se sei que as pessoas que amo não estão comigo. Um por terem falecido, outras por estarem longe deste país. Mas na vida nem toda a gente ficam para sempre.

*Anónimo, Braga*

Me baterem.

*Anónimo, Braga*

Fico triste se me tratam mal.  
Se fico sem amigos.  
Se tiro má nota nos testes.

*Anónimo, Braga*

Perder a família.  
Se morrer alguém de quem gosto.  
A internet de todo o mundo acabar.  
Continuar muito mais tempo no colégio e se a TV avariar.  
Se a minha família por alguma razão tiver que se separar.

*Edite, 82 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Ficar assim sem andar para toda a vida.

*Anónimo, Lisboa*

Não ver a minha mãe feliz

*Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira*

Quando os meus filhos ficam doentes.  
Quando eu estou zangada no meu canto e me chateiam.

Estou triste, a minha vida é uma porcaria, nasci infeliz e vou morrer infeliz.

*Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Nos chateamos com os amigos

*Lucas, 9 anos, Açores*

Fico triste se magoarem os meus sentimentos.

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

Fico triste se perder alguém da minha família  
Fico triste se não encontrar trabalho  
Fico triste se não tiver rapidamente uma casa.

*Joaquim, 87 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Deus me dê alguma felicidade espiritual na hora da minha chamada.



# fico triste se...

Marize Pereira, 53 anos, Moimenta da Beira

**MORTE**  
**TRÁGICA**

**TRAICÃO**  
**DESENTENDIDOS**  
**Ciúmes**

preconceito

Bruna, Lisboa

Vejo um toxicodependente com a ressaca, vejo animais mal tratados, oiço, leio ou vejo nas notícias, pedófilos, violações.

Edmundo, 11 anos, Açores

Os meus amigos me chamam nomes.  
A minha mãe briga comigo.

desonestidade  
**saudade** **MÃE**  
**FAMÍLIA**  
A solidão **LONGE**



**MEDO**

**DOR!**

Ismael, 8 anos, Açores

A minha mãe arruma os meus brinquedos.  
O meu pai me bate.

Luana, 7 anos, Açores

As pessoas morrem por causa da droga.



# fico triste se...

Andreia e Margarida, 14 e 10 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo

Alguém morrer, se perder o namorado, se ficar sem “money”, perder o emprego, se ficar sozinho/a.

Carlota, Soraia, Cristina, Marina, Inês, Gisela, Diogo e Vasco, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo

me bateram  
me prenderam



Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

A minha mãe não me dá maminhos e o meu tio não quer jogar à bola comigo, se o meu irmão me bate, se os meus amigos me batem e empurram.

Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos, Soure

O meu filho me pedir algo e eu não puder dar.

Cristina, Carlota, David, Dinis, Catarina, Inês, dos 7 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo

fico de castigo

OS MEUS PAIS SE  
ZANGAM  
COMIGO

Fico triste se não tiver família

Fico triste  
FICO TRISTE SE O MEU  
IRMAO INPLICA COMIGO  
Quando fico de castigo

Nuno Carvalho, 14 anos, Lousã

Perder um amigo;  
Se os meus familiares mais próximos estiverem tristes.



# fico triste se...

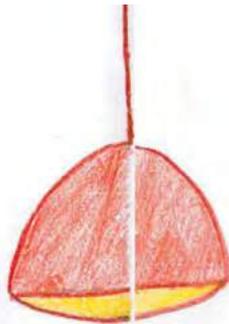
*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*



*Rosa e Daniela, 3 e 4 anos, Ramada, Odivelas*  
Fico triste quando os meus amigos vão embora.

*Acácio Silva, 18 anos, Açores*  
Fico triste se eu perder a minha mãe e não tiver novas oportunidades.

*Márcia Araújo, 16 anos, Açores*  
Alguém gozar comigo ou se eu discutir com a minha família e namorado.



*Miguel Lopes, 7 anos, Lisboa*  
O meu pai me der porrada.

*Tiago Rosário, 17 anos, Coimbra*  
Estou doente ou mal disposto por algum motivo.



# fico triste se...

*João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas*

O mundo não acabar com as guerras. As grandes potências deviam dar as mãos e ajudar os países mais pobres. Violência gera violência e não se resolve nada. Fico triste se o meu Benfica perde (não liguem a isto).

Fico triste se acontece algo de mau aqueles que sofrem com doenças graves; se não posso fazer nada se me pedem ajuda.

Fico triste quando vejo ou ouço alguém gozar com a miséria dos outros, ou o desdém com que olham e reagem quando alguém lhes pede uma ajuda.

Fico triste quando encontro alguém que como eu, conseguiu ultrapassar e deixar as drogas, mas mais tarde volta a cair.

Fico triste por não poder dar à minha esposa, o bem-estar que ela merece; por não ter nada para dar quando alguém me pede ajuda. Gostaria de ter uma situação estável e financeira boa e fico triste pois podia tê-la se não fosse a minha “cabeça-de-alho-chocho”.

Hoje vejo os erros que cometi e tento não cair neles novamente, principalmente fico triste se ninguém me compreender em tudo o que estou a escrever.

*Júlia Silva, Ramada, Odivelas*

Embirram comigo sem razão, quando não há compreensão. Quando a minha filha discute comigo sem razão nenhuma, depois sabe que errou mas não é capaz de pedir desculpa.

*Maria Marques, Ramada, Odivelas*

Tentar fazer algo que sempre soube fazer mas agora já não sou capaz.

*Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

A minha mãe e as minhas irmãs estão mal, se não faço o que gosto, se as pessoas que gosto vão para longe de mim; se a minha mãe chora.

*Anónimo, Alfragide*

As coisas não correm como eu desejo.

Se vir racismo.

Se vir violência.

Se vir desigualdade.

Se vir guerra.

Se houver mais pobreza.

Se não houver emprego.



# fico triste se...

*Anónimo, 17 anos, Lisboa*

Ficar sozinho.  
Não tiver meios para fazer aquilo que gosto.  
Algum amigo me trair.

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

- NÃO TER AMIGOS
- NÃO BRINCAR COM OS AMIGOS
- NÃO BRINCAR COM O MEU IRMÃO
- QUANDO OS AMIGOS ME BATEM
- QUANDO ME ZANGA COM O MEU IRMÃO
- QUANDO ME ENRAIADA
- QUANDO A MINHA MÃE NÃO ME AJUDA
- QUANDO O MEU TIO NÃO JOGA A BOLA COLIGO E VÊ TELEVISÃO
- QUANDO A MÃE NÃO ME DÁ MIMINHOS



*Rita, 28 anos, Cascais*

De saber o número de vítimas da escravatura.  
Quando se aproveitam para recorrer à humilhação, seja a quem for.  
De estar longe ou ter de partir, quando sou necessária por perto.  
De pensar que um dia poderei ter de mendigar por um futuro melhor.  
De manifestações/comentários sobre racismo.  
Do consumismo em excesso.  
De ter vergonha de não responder.  
Do “troca baldroca”!

*Yara, 14 anos, , Santo António dos Cavaleiros, Loures*

não tenho nada para fazer  
Aborreço-me.

*Inês, 10 anos, , Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Perder os meus pais.

*Pedro, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Se o Benfica perde.

*Carolina, 8 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Não tiver comida à minha frente.

**fico zangado se...**





# fico zangado se...

Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

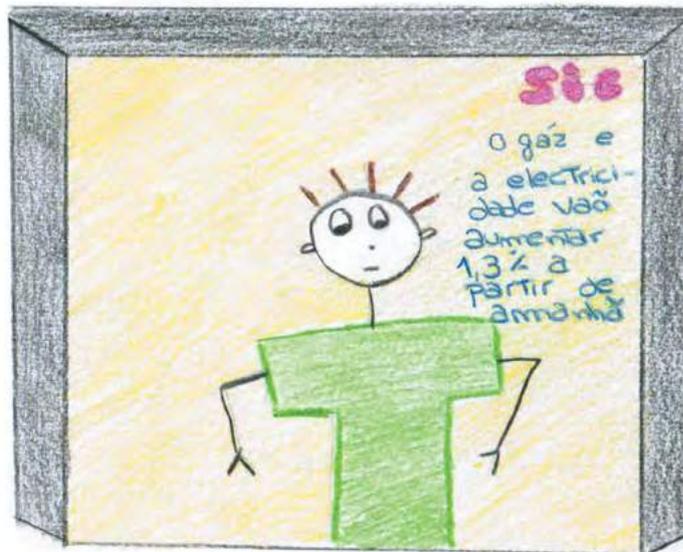
## ONTEM



Beatriz, Marlene, Madalena, Inês, Afonso, Manuel, Érica e Tomás, Alcáçovas, Viana do Alentejo

Se o meu amigo me virar as costas.  
 Se a minha irmã me puxar os cabelos.  
 Os meus pais não me deixarem fazer coisas.  
 Se morrerem as flores.

## HOJE



Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira

Me enervam.  
 Levo chineladas.

Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira

Me rasgam ou pegam nos meus papéis.

**58** Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

A mãe discute comigo e me põe de castigo, se o meu pai discute com a minha mãe e eu não consigo dormir e tapo os ouvidos, se o meu irmão me bate.

Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira

Quando chego a casa e me tratam mal. Oiço bocas fofeiras e sou maltratada pelo meu ex-marido. Estou farta desta vida, quero ser feliz, mereço ser feliz e vou procurar ser feliz.



# fico zangado se...

*Laura Sequeira, 63 anos*

As pessoas têm atitudes erradas e falta de amor.

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

Me mentem.

Se não tenho nada para fazer.

*Ruben, 12 anos, Coimbra*

Alguém me der uma notícia má e, se essa notícia for sobre a minha família, desato a chorar!

*Carlota, Soraia, Cristina, Marina, Inês, Gisela, Diogo e Vasco, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Não acreditar em mim. Me excluírem.

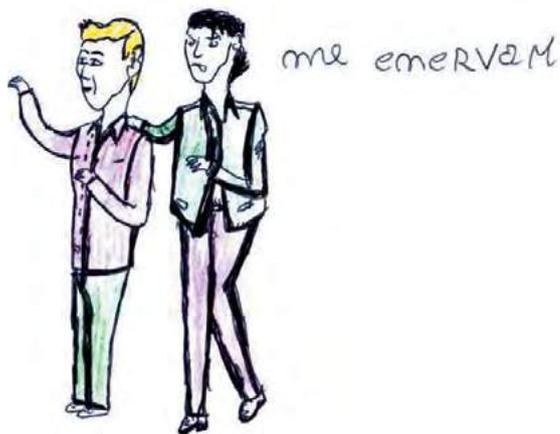
*Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Algun familiar meu tiver uma doença.

Alguém falecer.

Tiverem uma atitude negativa comigo.

*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*



*M. A. H. S., 14 anos, Lousã*

Me iludem.

Me mentem.

Me quebram promessas.

Me tiram as visitas da minha mãe.

Não puder estar com as/os minhas/meus colegas.

*Fábio Silva, 16 anos, Lousã*

Se me fecharem numa casa de banho no escuro e me deixarem lá a chorar.

*José Cardoso, 15 anos, Lousã*

- têm uma má atitude perante a minha pessoa.

- me pregarem uma partida perigosa

- por causa do estado do país

- quando me batem

- me chamarem nomes feios





# fico zangado se...

*Nuno Matos, 34 anos, Moimenta da Beira*

- A TV avaria.
- A porta faz barulho.
- O comando fica estragado.
- A cadeira se quebra.

*Rita, 28 anos, Cascais*

- Me perder no caminho.
- Me esquecer da marcação no cabeleireiro.
- Me sentir excluída.
- Não existir igualdade.
- Não conseguir prestar ajuda.
- Não houver integração social.
- Não houver segurança e higiene no trabalho.
- Me faltarem ao respeito.
- Não resolver o assunto de ontem, hoje!

FICO MESMO FURIOSA SE ...

- Não aguentar e desatar a chorar.
- Não me emendar quando estou errada.
- Abandonarem um animal.

*Pedro Lucindo, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Se me estiverem  
a chamar nomes

**60** *Ana, 40 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Não fazer nada e ficar em casa e também não for para lado nenhum.

*Erica, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Os meus pais me prometem uma  
coisa e não cumprem

*Pedro, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Alguém morre.

*Alexandrina, 68 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Se o meu filho for levantar a minha pensão e gaste algum dinheiro sem me pedir autorização.

*Francisco, 89 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Nunca fico zangado, pois eu oiço por meio de um aparelho auditivo que tem a magia quando alguém me insulta e me ofende, o aparelho desliga automaticamente. Por isso, como não oiço, nunca me zango.

*Edite, 82 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Nunca me zango e farto-me de chorar.

*Helena, 74 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Vir injustiças e ouvir mentiras mas não fico calada, meto-me no barulho.

*Anónimo, Lisboa*

Fico zangada com as atitudes das pessoas.

Consigo ficar mesmo zangada quando alguém me tenta pisar.  
Mas o que me tira mesmo do sério, e mais que zangado, fico triste.  
É saber que magoaram o meu filho ou para e simplesmente  
falaram mal para ele.



# fico zangado se...

*Anónimo, Braga*

Fico zangado se alguma coisa muito má acontece e prejudica outras pessoas, como um desastre.

*Anónimo, Braga*

Alguém tem uma atitude machista com alguém.

*Anónimo, Braga*

Se algum amigo me mente.

Se me apanham em confusões.

Se me tratam mal.

Se a minha família ou amigos não estão por perto para eu desabafar ou me apoiar nos momentos mais difíceis da minha vida.

*Anónimo, Braga*

Se for discriminado.

Não atingir os meus objetivos.

A minha mãe manda vir comigo.

Não respeitam as minhas necessidades e privacidade.

Com certas atitudes !!!

*Raquel Silva, 6 anos, Açores*

Brigam os meus primos.

Quando eles dão punhadas e pontapés.

*Inês, 7 anos, Açores*

O meu pai me bate quando faço mal.

*Fabiana, 8 anos, Açores*

Eu fico zangada quando me batem na escola.

E também fico zangada quando um amigo meu tem uma má atitude comigo.

*Sofia, 7 anos, Açores*

Se a minha irmã me dá uma dentada e um pontapé.

*Aurora Fernandes, Júlia Silva, Álvaro Gomes e Maria Marques, Ramada, Odivelas*

Ficamos zangados se não nos dão razão quando a temos. Custa-nos sermos incompreendidos.

*Daniela, 4 anos, Ramada, Odivelas*

Fico zangada quando o pai não me dá colo.

*Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Se me mentem, me traem e se me ignoram. Se vejo o meu pai discute comigo. Se alguém de quem gosto fica zangada comigo. Fico zangada quando a minha mãe diz que o meu pai lhe criou mais uma dívida. Fico zangada quando o meu pai me tenta controlar.

Quando mexem nas minhas coisas.

*Anónimo, Alfragide*

Se não houver justiça.

As coisas não me agradam.

Se não acabar a crise.

Se não houver respeito.

Os direitos não forem aplicados a todos os cidadãos.

Se uma notícia não for agradável.

Se não tiver os meus bens essenciais.

Se uma atitude não for correta.

*Sara, Açores*

O meu avô bate em mim.

*Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas*

Eu não me zango já com nada.

Tudo me é indiferente.

Vou começar seriamente a antecipar o inevitável.



# fico zangado se...

*Gonçalo Moreira, 12 anos, Lisboa*

Me mandam para a cama às 10 horas.  
Se não vou à praia.

*Mariana Almeida, 11 anos, Lisboa*

Alguém me responde mal.

*Carolina Sequeira, 7 anos, Lisboa*

Se me batem. Se recebo uma novidade má. Se me tirarem as minhas coisas.

*Anónimo, Lisboa*

Quando não tou com a dama.

*Anónimo, 17 anos, Lisboa*

Não forem verdadeiros comigo.  
Me faltarem ao respeito.  
"Pisarem" os outros para chegarem mais longe.

*Miguel Lopes, 7 anos, Lisboa*



*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

- O MEU IRMÃO ME BATE
- QUANDO A MINHA MÃE ME MANDA PARA A CAMA
- QUANDO A MÃE NÃO ME DEIXA BRINCAR
- QUANDO A MÃE ME PÕE DE CASTIGO
- QUANDO A MÃE DISCUTE COMIGO
- QUANDO A MÃE NÃO ME DEIXA VER TELEVISÃO
- QUANDO O MEU PAI DISCUTE COM A MÃE E EU NÃO CONSIGO DORMIR E TAPAR OS OUVIDOS



pergunto-me porquê...



# ? ? pergunto-me porquê...

*Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos, Soure*

Por que razão não há trabalho para todas as pessoas?  
Por que razão roubam? Por que razão se matam uns aos outros?

*Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure*

pergunto-me porquê existe tanta falta de emprego e o porquê de tanta gente a passar fome no meu país

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

Há poluição, há doenças, há o abate de animais, cada um tem o seu destino e não o pode alterar, nada é perfeito, as pessoas são egoístas.

*Tiago Lima, 18 anos, Coimbra*

pergunto-me porque nunca fui amado por ninguém...  
Nem mãe, nem avó, irmão, ninguém!

*Andreia e Margarida, 14 e 10 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Não há paz no mundo e há crise em Portugal e noutros países. Porque é que existe maldade.

*André, Catarina, Dinis, Inês, David, Cristina, Carlota e Miguel, dos 8 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Me chamo Inês, não tenho notas muito boas a Matemática, gosto de dançar.

*Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

... É que há  
CRISE. NO MEU  
PAÍS.



*Ana Cardoso, 16 anos, Lousã*

Pergunto-me o porquê de ter sido eu a vir para uma instituição.

O porquê de existirem pessoas com deficiência.

# ? ? pergunto-me porquê...

Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures



Pedro Vicente, 17 anos, PIEF P

Por que razão não aproveitei a escola há alguns anos atrás?

Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Quando o meu pai me manda lavar os dentes e ir para a cama, quando não posso jogar, quando o meu irmão me diz não, quando não posso ver televisão... E por que razão o meu irmão não pode jogar no computador quando tira uma nota má?

Bernardo Cunha, 16 anos, Lousã

Porque é que o Tribunal me mandou para a ARCIL.

Telma Cardoso, 18 anos, Lousã

De o nosso país estar como está.  
A minha família ser como é.  
O porquê de estar aqui.  
O porquê de o mundo por vezes ser tão pequeno e tão grande ao mesmo tempo.

Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia,  
dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo  
Porque é que somos obrigados a ir à escola?  
Nos outros planetas não existe vida?

# ? ? pergunto-me porquê...

Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures



Rita, 28 anos, Cascais

Nem sempre é fácil acreditar?  
É tão complicado ser bem assistido nos serviços públicos de saúde em Portugal?  
Custa aprender a mudar?  
Não se aposta nos jovens?  
Não nos juntamos todos por uma boa causa?

Inês, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures  
A minha mãe tem uma doença.

Brário, 8 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures  
Que falam mal de mim.

Ana, 44 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Conhecemos uma pessoa, conhecemo-la e ela muda. Faço muitas vezes esta pergunta: porque é que muitas vezes as pessoas se zangam umas com as outras? Porquê?

Alexandrina, 68 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Eu não reajo às más palavras e ações do meu filho. Porque é que consinto que ele faça o que faz?

Ruben, 12 anos, Coimbra

Por que razão tudo me corre mal?

# ? ?

## pergunto-me porquê...

*Fábio Silva, 16 anos, Lousã*

Bateram à minha melhor amiga.  
Me tiraram o telemóvel.  
Me falaram da minha mãe.

*Catarina Morgado, 42 anos, Moimenta da Beira*



Quando a terra treme

**GUERRA**

**MÃES QUE matam**

**ABORTO**

**DESGRAÇA**

*Yara, 14 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que algumas pessoas não gostam de mim.  
Porque é que dizem que sou gorda quando estou a começar a gostar mais de mim e não ter a auto estima tão baixa. E também o porquê de alguns não gostarem de mim.

Espero que... Um dia todos percebam o porquê das parvoíces que faço.

Às vezes sonho... às vezes não... estou constantemente a sonhar com famosos tipo Rihanna, Justin Bieber... entre outros.

Não quero mais sofrer por quem não merece.

*Pedro, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que o mundo está mal.

*Pedro Lucindo, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Algumas coisas da minha vida me correm mal.

*Inakli, 22 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Não estou no meu país.  
Porque é que não estou a trabalhar.  
Porque é que a minha família fica triste.

*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*

Uns passam fome.  
Outros têm muita comida.

*Marcos Botelho, 45 anos Moimenta da Beira*

Sempre estou longe de quem gosto?  
Gosto da Tia Silvina, da tia Célia, do tio Rafa, da tia Rita, do tio Mário, do Nené, do Renato, da Bia

?



?

# pergunto-me porquê...

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

PERGUNTO-ME PORQUÊ que não há oportunidades para os jovens no meu país. PERGUNTO-ME PORQUÊ que os jovens tem sair de Portugal para terem uma oportunidade de demonstrar o que são e o que valem.

PERGUNTO-ME PORQUÊ há Injustiça no mundo, porque é que os ricos tem tudo e não partilham com os pobres que não tem nada.

PERGUNTO-ME PORQUÊ que cada vez mais coisas são deixadas ao abandono e acabam morrendo sozinhas.

PERGUNTO-ME PORQUÊ crianças passam a fome quando a adultos que estão sempre a comer.

*Beze, 16 anos, Lisboa*

Não sei a verdade sobre o meu passado e porque me tentam enganar e ocultar sabendo que esse é um direito que eu tenho.

*Bruna, Lisboa*

De não ter a minha filha nos braços, de meus pais não serem eternos, de tanta marginalidade neste mundo, de tanta falta de educação, de tanta miséria, de tantas pessoas viverem miseravelmente sem um teto para viverem, de tantas mães que fazem mal aos filhos, de tanta falta de amor, respeito, gratidão e compaixão.

*Anónimo, Braga*

Há tanta crueldade, maldade.  
 Porque é que a vida das pessoas é tão (dura) cruel.  
 Porque é que há tanta indiferença no mundo.  
 As pessoas não sabem o que é a amizade.  
 Pessoas traem pessoas.

*Anónimo, Braga*

Porque é que há no mundo vítimas de violência doméstica.

*Anónimo, Braga*

Porque é que me porto mal e não me porto como deve de ser.  
 Porque é que às vezes não respeito os outros.

*Anónimo, Braga*

É que as pessoas são más não só para os outros como também para elas próprias.

*Anónimo, Braga*

Que o mundo é tão cruel e injusto.  
 Que os mais velhos apanham sempre com as culpas.  
 Porque é que no duro mundo onde existe tanta fome e miséria, ainda há alguém que esbanja dinheiro com futilidades.  
 Existe tanta injustiça no mundo.  
 Porque é que tive de nascer.

# ? pergunto-me porquê... ?

*Nicole, 10 anos, Açores*

Porque é que no mundo há pessoas que consomem droga.

Porque é que não tenho uma família junta

Porque é que no mundo há pessoas más.

*Ismael, 8 anos, Açores*

Não tenho uma sala para brincar.

*Inês, 7 anos, Açores*

Os meus pais brigam.

*Fabiana, 8 anos, Açores*

Pergunto-me porque é que no sítio onde vivo não há alegria.

*Ricardo, 12 anos, Açores*

Pergunto-me porque é que às vezes sou desobediente.

Não respeito às vezes as animadoras e às vezes respondo-lhes mal.

*Paulo Amaral, 18 anos, Açores*

Que não sei ler nem escrever sem ajuda.

*Acácio Silva, 18 anos, Açores*

Porque é que não tive cabeça quando tava na escola.

Porque é que não fui responsável quando era preciso.

*Márcia Araújo, 16 anos, Açores*

Porque é que eu não aproveitei os estudos. Porque é que eu fui irresponsável.

*Anónimo, Lisboa*

A minha mãe tem de trabalhar tanto para me poder dar o que eu preciso?

*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*



outros têm muita comida



# ? ? pergunto-me porquê...

Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira



João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas

Por vezes dou comigo a pensar porquê eu: fui logo nascer na barriga de quem não queria isto, porque quando surgiu a oportunidade de se livrar de mim aos sete anos, fui parar a um colégio interno sem saber o que me estava a acontecer. Eu não tinha feito mal a ninguém para me fecharem num colégio sem nunca mais me irem lá ver. Acontece que me foi dito que por haver muita miséria na altura não tinha condições para me criar.

Então porque é que a minha mãe foi constituir nova família tendo mais filhos e não se importando com o que ficou para trás?

Por isso eu pergunto o porquê de eu ter sido abandonado pela própria mãe.

Será que isso condicionou a minha vida?

Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas

Porquê tanta infelicidade para uma pessoa só?

Porquê meu Deus?

Porquê eu?



Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Porque existem tantas pessoas egoístas e que se acham superiores aos outros. O que será do meu futuro, onde viverei, se vou ter emprego ou não. Se o meu pai vai ser como é para sempre.

Anónimo, Alfragide

Que há racismo.

Que há desrespeito.

Que há crise.

Que há violência.

Que há injustiça.

Que há desigualdade.

Que não há autoridade.

# ? ? pergunto-me porquê...

*Gonçalo Moreira, 12 anos, Lisboa*

No mundo há terremotos.  
Na minha família há sempre discussões.  
No meu país há mentiras e crise.

*Bruno Antunes, 13 anos, Lisboa*

Pergunto-me porque é que não sou rico.

*Beatriz Cruz, 10 anos, Lisboa*

Porque em Portugal há tanta gente que necessita de um abrigo, que há tanta crise.

*Tatiana Pimenta, 11 anos, Lisboa*

No meu mundo há gente má.

*Ana Vaz, 12 anos, Lisboa*

No meu país há gente má.

*Anónimo, Lisboa*

Pergunto-me porque é que vim ao mundo.  
Porque é que estamos em crise.  
Porque é que sou assim.

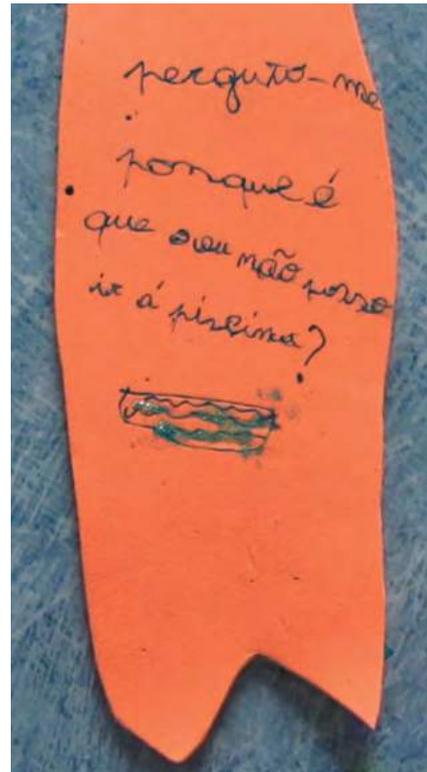
*Anónimo, Lisboa*

Que no sítio onde vivo há tanta violência e mortes.  
Porque é que o mundo é tão cruel, e a minha família não é mais unida.

*Edite, 82 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que estou doente e não consigo andar.

*Matilde, 8 anos, Lousã*



*Márcia, Açores*

que não sei ler ~~o~~ nem escrever sem ajuda

*Maria Correia, 48 anos, Moimenta da Beira*

Porque é que o mundo não podia ser sempre bom?

espero que...



# espero que...

*Rute, Joana, Diogo, Tiago, Marlene, Diego, dos 8 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

O mundo não acabe.  
Que ache alegria, paz, amor e esperança.  
Amanhã seja melhor.  
Algum dia sejamos pessoas diferentes, todas iguais,  
sem preconceitos.  
A vida seja melhor.

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

Seja feliz  
A crise termine  
Conseguir os meus objetivos  
Ir a todos os concertos de verão  
Ter sempre amigos

*Tiago Rosário, 17 anos, Alfarelos, Soure*

Um dia possa ser pai!

*Carlota, Soraia, Cristina, Marina, Inês, Gisela, Diogo e Vasco, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

A escola esteja bem  
cada dia seja melhor  
do que o anterior



*Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure*

O amanhã do meu país possa ser diferente.

*Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*



*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Venha a ser professora e cantora e que tenha muitos amigos.

*Ana Cardoso, 16 anos, Lousã*

O mundo melhore, que deixe de existir discriminação, que passe a existir mais apoios escolares para pessoas com necessidades educativas especiais

*Andreia e Margarida, 14 e 10 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Amanhã tenha um telemóvel novo, uma casa nova, um carro novo.

Já não exista mais maldade, crise, revoluções.

# espero que...

*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*

*esteja na Turia*



*faça parte das  
Margaridas*



*M. A. H. S., 14 anos, Lousã*

...futuramente... eu venha a poder ajudar em tudo a minha mãe.  
...venha a ser alguém.  
... ter uma vida própria.  
... tirar o curso que quero.  
... trabalhar no emprego que quero, que é bióloga marinha.

*Anónimo, Lisboa*

Tudo mude e que as pessoas comecem a mudar as suas atitudes, porque se não o mundo não muda.

*Rita, 28 anos, Cascais*

...me possa sentir em segurança.  
...tenha direito a um ordenado justo, dadas as funções desempenhadas.  
... a justiça seja mesmo justa.  
...possa envelhecer dignamente.

*Bruna, Lisboa*

Tudo corra como espero. Ter força e coragem para enfrentar problemas que possam vir pela frente, problemas quer pessoais quer económicos quer mundiais... espero que as crianças e os bebés de hoje não vejam o mundo pior do que já está. E que os problemas mundiais acabem ou no mínimo apaziguem.

*Anónimo, Braga*

Espero que amanhã a nossa vida esteja muito melhor.

*Anónimo, Braga*

Volte para casa.

*Anónimo, Braga*

Volte para perto da minha família outra vez e que tenha uma vida melhor.

# espero que...

Beze, 16 anos, Lisboa

Um dia as pessoas que me passam perdooir, me perdoem, também espero que um dia saiba a verdade sobre o meu passado, a minha origem e a minha verdadeira família. E se alguma delas estiver vivo que me conheçam. Também perdooo quem tanto me magoou, espero que um dia seja o Grande Orgulho do meu filho.

Anónimo, Santo António dos Cavaleiros, Loures

O país melhore, que o governo ajude mais os necessitados, que os salários sejam aumentados, que dêem comida a quem tem fome e que dêem trabalho a quem está desempregado.

Eclantina, 83 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Me deixem ficar sempre aqui, porque aqui sou feliz.

Francisco, 89 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Eu continue a viver uma vida sempre com a mesma alegria e coragem como tenho vivido até agora. Espero continuar a manter sempre o mesmo civismo, a mesma honradez, o mesmo respeito. Espero ter um fim de vida feliz e que Deus me ajude.

Helena, 74 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Isto melhore (os nossos governantes) porque se há pessoas que vivem bem, há outros que querem comer e não têm.

Sofia, 7 anos, Açores

A Isabel seja feliz.

Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas

A morte chegue depressa senão tenho eu que ir ter com ela.

Álvaro Gomes, Ramada, Odivelas

Saúde para viver um dia de cada vez

Luana, 8 anos, Ramada, Odivelas

A minha mãe esteja bem.

Anónimo, Lisboa

no futuro seja uma pessoa melhor.

# espero que...

*Anónimo, Braga*

O futuro mude e que eu consiga alcançar os meus objetivos...

Consiga realizar todos os meus sonhos, principalmente o de vir a ser alguém importante e que faça diferença neste mundo.

As pessoas que “necessitam de ajuda” tenham mais oportunidades na vida.

Este planeta mude.

Estar junto da minha família.

*Simão, 8 anos, Açores*

O meu pai e a minha mãe fiquem juntos.

*Nicole, 10 anos, Açores*

Espero que um dia nós possamos ir ao Aquaparque

*Anónimo, Lisboa*

*João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas*

Não aconteça a mais ninguém o que me aconteceu a mim. Desde pequeno fui obrigado a encarar a vida como adulto, sempre na expectativa de poder criar bons valores em mim. Aprendi pela maneira mais difícil, mas deu resultado. Mesmo sem pais não deixei de acreditar no amor, na honestidade, no País, no trabalho que dá a formar ou modelar o carácter que define um Homem.

Espero que amanhã passem por mim e me vejam como uma pessoa com dignidade e não como um pobre coitado. Espero também que haja mais apoios a quem deles necessita. Espero que num amanhã não haja tanta miséria no mundo. Espero ainda estar à altura de proteger os meus entes queridos das dificuldades que a vida nos apresenta.

Espero que haja mais amor e compreensão.



# espero que...

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*



*Anónimo, Alfragide*

Não haja guerra.  
Que haja igualdade e respeito.  
Tenha um bom futuro.  
Haja mais possibilidade de trabalho.  
Haja menos desemprego.

*Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

O meu pai consiga emprego lá no outro país; que consiga acabar a escola e consiga um bom emprego; que consiga dar uma vida que sempre sonhei para mim, aos meus filhos. Espero que as minhas irmãs sejam pessoas bem sucedidas na vida e que a minha mãe fique finalmente em paz de espírito, e claro, que ela seja muito feliz.

# espero que...

Rafael Antunes, 16 anos, Lisboa

Espero ir acampar este ano.

Beatriz Cruz, 10 anos, Lisboa

Amanhã o mundo seja muito melhor.

Anónimo, Lisboa

Os nossos políticos melhorem e que voltem a recompor o que estragaram.

Cristina, Carlota, David, Dinis, Catarina, Inês, dos 7 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo

O mundo não acabe  
em 2014  
quero que o meu  
irmão seja do meu  
tamanho  
QUE O MEU TABLET  
SEJA ARRANJADO  
tenha mais amigos

Bruno Ferreira, 33 anos, Moimenta da Beira

Meu clube seja campeão.



Yara, Santo António dos Cavaleiros, Loures

um dia todos perceberam o porque das parvoíces que faço.

**às vezes sonho ...**



# X



## às vezes sonho ...

*Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos, Soure*  
Em ter um emprego.

*Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure*  
Que o mundo pode ser melhor.

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*  
Com uma vida melhor, como seria diferente se tivesse uma família, como seria diferente se fosse compreendido, como seria diferente se não me tivessem magoado. Sonho que sou especial e que sou amado.

*Tiago Lima, 18 anos, Coimbra*

Ser pai! Sonho dar banho ao meu filho e pegon-lo ao colo...  
Sonho casar, ter uma casa enorme...  
Sonho ser feliz!

*Tiago Rosário, 17 anos, Coimbra*

Em ser futebolista porque gosto de futebol...eu sou do Benfica, Barcelona, Bayern de Munique, Santos... e gostava também, de ser bombeiro, porque gostava de apagar fogos.

*Andreia e Margarida, 14 e 10 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Que tive um filho/a, que me casei, que fui viajar para outros países, que sou milionária, que fui rainha/princesa.

*Rute, Joana, Diogo, Tiago, Marlene, Diego, dos 8 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Com o futuro,  
se vou chumbar,  
se vou morrer.  
Com riqueza.  
Ser médica pediatra.

*Cristina, Carlota, David, Dinis, Catarina, Inês, dos 7 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

com os meus  
amigos  
Com a minha nota  
gas do  
Com muitas coisas  
Família  
sonho com o meu  
irmão  
QUE A MINHA IRMÃ  
JÁ ESTÁ GRANDE  
que ~~o~~ posso ter tudo o  
que quiser

*Ruben, 12 anos, Coimbra*

Com o meu querido irmão e com a minha família.



# às vezes sonho ...

*José Cardoso, 15 anos, Lousã*

- ter um porsche gt carreira
  - ter uma casa de luxo
  - ter o dinheiro do Cristiano Ronaldo
- Ronaldinho
- ser famoso
  - sair-me os 2 mil euros da
- Raspadinha
- ganhar o euromilhões e ajudar muita gente.

*Carlos Telo, 39 anos, Moimenta da Beira*

Ter uma casa.

*António Pereira, 54 anos, Moimenta da Beira*



*Rita, 28 anos, Cascais*

A felicidade está ao alcance de todos.  
O dia de amanhã vai ser melhor que o de hoje.

*Inês, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Com monstros e a minha família.

*Carla, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que a minha vida é maravilhosa.

*Pedro Lucindo, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Com tubarões.

*Anónimo, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que eu ajudo muitas pessoas a terem alegria. Sonho que dou comida a quem têm fome, que trato de crianças que precisam de cuidados e de carinho e de amor. Sonhar assim faz-me feliz.

*São, 40 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Com a praia quando está sol.

*Maria, 65 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Eu não sonho, só tenho pesadelos. Nem durmo para poder sonhar. Às vezes sonho acordada que me saiu o euromilhões.

*Helena, 74 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Com um mundo melhor onde não há injustiças.

*M. A. H. S., 14 anos, Lousã*

Em sair da Casa das Cores e ir viver com a minha mãe.  
Em ter uma vida própria.  
Em ter filhos.  
E, simplesmente, em ser feliz.

**X**

# às vezes sonho ...

Anónimo, Lisboa

Às vezes sonho com uma vida cheia de luxo, com uma grande casa, grandes carros ...

E com uma conta bancária bem recheada.

Mas na Realidade ..

~~Eu~~ Eu vivo com tudo aquilo que eu sempre pedi!

Aliás eu vivo uma Realidade maior do que a dos meus Sonhos.

Tenho tudo o que ~~me~~ necessito a meu lado.

O meu filho é o meu Luxo! A Minha Riqueza!

Beze, 16 anos, Lisboa

Sou uma mulher rica e famosa por ajudar pessoas de todo o mundo e que o meu nome tem peso na sociedade, por fazer a diferença, por ajudar crianças, idosos, deficientes, pessoas que precisam de ajuda mesmo, mas pessoas de todo o mundo.

Bruna, Lisboa

Quantas pessoas ajudava e punha bem na vida se me saísse o euromilhões. Ou com um bom trabalho, um ordenado mais ou menos para criar o meu filho, ter mais um ou dois, quem sabe um dia adotar uma criança. Às vezes sonho como seria se eu pudesse estender a mão a quem precisa... não só de dinheiro mas de outro tipo de coisas que são muito importantes na vida. Por exemplo amor, respeito, gratidão, sonho. Há tanta gente que não sabe o que isso é, porque infelizmente foram criadas à balda, ou foram negligenciadas. Sonho como seria ter a minha filha que morreu com 5 meses de gestação, nos meus braços e novamente ter ela a dar beijos na minha barriga, no irmão, o Salvador.

Anónimo, Braga

Às vezes sonho em que um dia meu pai me venha visitar, pois esteve ausente durante cinco anos, separado da minha mãe, que me leve a passear e me deixe passar um mês ou quinze dias na sua casa.

Mas a sua acompanhante (companheira) nunca o deixa ligar-me nem passar um dia comigo. Sonho com esse dia e espero que aconteça.

Anónimo, Braga

Às vezes sonho que vou ter uma Pit Bike (mota) mas infelizmente ninguém me dá. Tenho um amigo que eu conheço há muito tempo e que me vai dar uma.

Anónimo, Braga

Que tenha o melhor que há para mim.

Anónimo, Braga

Que posso ser tudo no mundo.

Sonho que sou adulta e já trabalho e tenho muitos empregos.



# às vezes sonho ...

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

Quando era criança sabia o que era sonhar, mas com o passar dos anos fui-me apercebendo que a vida não é como nós sonhamos as coisas acontecem quando e como tiverem que acontecer a única coisa que restou dos anos de criança, da idade dos sonhos como lhe chamo foi a esperança. Esperança que as guerras acabem, esperança que as crianças deixem de passar fome enquanto que outras comem em excesso, esperança que não fiquem idosos abandonados nem em lares nem em casa e por fim, esperança que todos juntos possamos mudar o mundo para um lugar melhor.



*Sofia, 7 anos, Açores*

Com uma festa.

*Nicole, 10 anos, Açores*

Às vezes sonho que a minha avó e a minha mãe morreram.

*Ricardo, 12 anos, Açores*

Às vezes sonho que o meu avô está vivo.

*Bruno Ferreira, 33 anos, Moimenta da Beira*

Estar no Estádio do Dragão.

*Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira*

Que estou a entrar numa igreja vestida de noiva.  
Sonho que tenho uma pessoa que goste de mim e me faça feliz.

Sonho que estou num deserto a olhar para o horizonte a ver o sol a pôr-se e a nascer.

Sonho ter uma vida boa, uma casa com muito amor e carinho.

Sonho ser alguém na vida e conseguir concretizar os meus sonhos.

*Anónimo, Braga*

Em ir à lua e visitar todo o mundo para ajudar os mais carenciados.

Em morrer esfaqueado

Com a vida.

Com um mundo justo.

LIBERDADE

*Bernardo Cunha, 16 anos, Lousã*

Ser famoso.

Ser jogador de basquetebol.

Ter um computador.

**X**

# às vezes sonho ...

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*



*Lucas, 9 anos, Açores*

Às vezes sonho que estou rico e que faço uma viagem com a minha família .

*Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas*

Que tudo o que me aconteceu não passou de um sonho, mas é mentira. Este mundo é muito cruel.

Eu não mereço o que estou a passar.  
Eu não aguento mais tanta tristeza.

*Júlia Silva, Ramada, Odivelas*

Ter um pouco mais de carinho.

*Maria Marques, Ramada, Odivelas*

Ter a minha família sempre comigo.

*Luana, 8 anos, Ramada, Odivelas*

Que aparecem lobos, cobras.  
Com a Daniela, a Rosa, a Carina, a Tânia .  
E com a primeira comunhão.

*Acácio Silva, 18 anos, Açores*

Às vezes sonho ter uma boa casa, ter aquilo que quero, trabalho e ser bom chefe de família.



# às vezes sonho ...

Márcia Araújo, 16 anos, Açores

às vezes sonho em ser cabeleireira.

Acácio Silva, 18 anos, Açores

às vezes sonho ser uma boa casa, ser aquilo que quero, trabalhar e bem chefe de família.

Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira



Jogar e dançar  
com o Michael

Yara, 14 anos, António dos Cavaleiros, Loures

... às vezes não ... estou constantemente a ~~o~~ sonhar com famosas e tipo Rihanna, Justin Bieber ... entre outros.

Anónimo, Açores

Que a minha mãe está perto de mim.  
Que a minha mãe vive comigo e saltamos à corda.

João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas

Que estou mais a minha esposa à frente de uma enorme casa de acolhimento de todas as dependências ou outras dificuldades que as pessoas tenham.

Neste meu sonho também sou muito rico: assim posso fazer algo de positivo, algo em que me sinto na verdade útil, com o apoio da minha esposa. Para organizar isto tudo não é fácil ao princípio mas a longo prazo as pessoas começam a chegar até nós por verem que as suas vidas podem melhorar, vindo para esta casa-família. Eu sei que é só um sonho, mas na realidade era o que eu queria fazer para ajudar outras pessoas em dificuldade. Seja qual for a dificuldade, para tudo há solução, menos para a morte.

No meu sonho toda a gente está bem apoiada a qualquer nível. Principalmente os valores familiares nunca são esquecidos. Após passadas as dificuldades, as pessoas que saem desta casa-família ficam bem estruturadas a todos os níveis. Mais tarde voltam para nos visitar e apoiar as que ainda lá estão. Grau de sucesso, 100%.

X



# às vezes sonho ...

*Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

... COM O MEU  
FUTURO.



*Diogo Alves, 10 anos, Lisboa*

Que tenho a camisola do Barcelona e atrás o número dez e o nome Messi.

*Beatriz Cruz, 10 anos, Lisboa*

Com filmes de terror ou um campo de flores.

*Gonçalo Moreira, 12 anos, Lisboa*

Que a escola está a ser destruída.

*Anónimo, Lisboa*

Com monstros.

*Anónimo, Lisboa*

Que estou noutra país em que as coisas são melhores.



*Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que este mundo, que esta sociedade onde vivemos acabe para sempre e que se crie um bem melhor, uma sociedade com mais valores. E sonho em ter muito dinheiro para fazer as minhas irmãs e a minha mãe as pessoas mais felizes do mundo.

*Anónimo, Alfragide*

No meu futuro.

Ser rica.

Na minha família.

Ir à Lua.

Que nunca exista racismo.

Que o mundo está cheio de felicidade.

Que nunca houve escravatura.

*Miguel Lopes, 7 anos, Lisboa*

Que tou com o Matt Hatter.

o futuro ...





# o futuro ...

*António Ferrão, 52 anos, Alfarelos, Soure*

Espero que o futuro seja melhor do que o passado.

*Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos, Soure*

No futuro gostava de ter saúde e continuar a ser amada pelo meu marido, filhos netos e amigos.

*Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure*

Espero que possa vir a ser diferente para o meu filho e para todas as crianças do mundo.

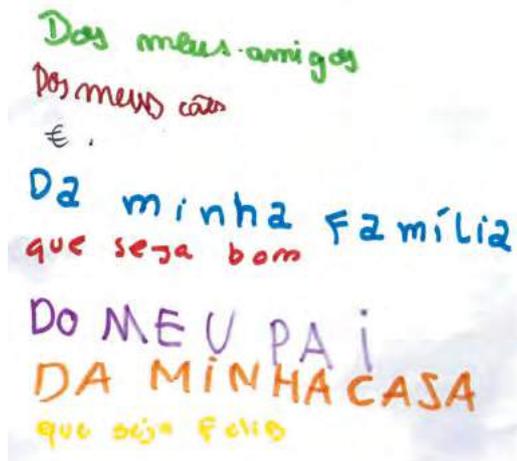
*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*

Ser feliz e ajudar os outros, criar uma instituição de apoio aos mais necessitados, viver com qualidade, ser médica, ser jogadora de futebol.

*Tiago Rosário, 17 anos, Coimbra*

O meu futuro está mais próximo do que pensava... gostava de viajar pelo mundo e de trabalhar numa loja de desporto, em Coimbra.

*Cristina, Carlota, David, Dinis, Catarina, Inês, dos 7 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*



*Caderno coletivo, dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Ser feliz e grande!

*Ana Cardoso, 16 anos, Lousã*

Como eu estou a estudar Moda toda a gente diz que só vou arranjar trabalho lá fora, mas a questão é que por mais mal que o país esteja eu não tenciono abandoná-lo.

Quero ter filhos, família, casar...como a maioria das pessoas.

*Anónimo, Lousã*

Trabalhar no que houver.

Constituir família e ter casa própria.

Entrar na Força Aérea e nos bombeiros.

Espero que não haja guerra em Portugal.

*Telma Cardoso, 18 anos, Lousã*

Para o meu futuro, o que eu sempre idealizei foi ter uma vida, onde eu possa ter a minha própria vida sem me preocupar com o que possa estar para vir.

E que o futuro deste nosso Portugal e da Europa seja um futuro bom, onde as dificuldades sejam facilmente superadas e sejamos todos comparados de igual para igual, sem existir para aí diferenças entre pobre e rico, pois a riqueza está no coração de cada um.

Todas as pessoas têm o direito a um futuro melhor do que este, e espero que o nosso futuro seja dos melhores e não dos piores. E que os jovens e crianças de hoje em dia, com dificuldades financeiras, também consigam ir para a universidade.

*Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

É não termos crise em Portugal.

Ser feliz e ter uma família.



# o futuro ...

*Fábio Silva, 16 anos, Lousã*

Nos meus 18 anos quero sair do ARCIL e ir para a minha casa verdadeira.

Quero ser cabeleireiro, aprender coisas que não aprendi.

Quero ter um filho chamado Miguel.

*José Cardoso, 15 anos, Lousã*

— QUERO IR PARA INGLATERRA PARA SEGUIR A CARREIRA DE GUITARRISTA COM A MINHA BANDA.

- FORMAR UMA BANDA

- QUERO CASAR

- QUERO TER UM FILHO CHAMADO CARIN

- Pessoas com incapacidade motoras deveriam ter uma boa acessibilidade em suas casas

- acessibilidade nas lojas

- QUERO IR AO HAWAII

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

O meu futuro e o dos meus filhos está dependente do que vai acontecer na Europa no futuro mas se continuar assim, não adianta infelizmente um futuro risonho tendo em conta principalmente os políticos que na sua maioria são corruptos, as guerras e as fronteiras além fronteiras neste momento, como a maior parte dos governos da <sup>chamada</sup> geração "rasca" pergunto-me que futuro terei?, que futuro terão as gerações futuras?, que futuro terá a Europa?.

*Rita, 28 anos, Cascais*

Como se costuma dizer... O Futuro a Deus pertence. Não quero criar muitas expectativas em relação ao futuro, pois não sei o dia de amanhã.

Gostava de ver um futuro risonho cheio de crianças, jovens, alegria, boa disposição, muita ternura, não só na minha família mas à minha volta, para todos.

(Imagino o meu futuro como mãe com filhos, avós e netos, todos juntos, a partilhar a sabedoria de geração em geração)

Desejo um futuro entre família e amigos, bons amigos. No futuro tenho vontade de evoluir com serenidade.

Acredito que a minha vocação está na área social, trabalhar com e para as pessoas.

Quem sabe ?

*Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira*

Gostava de viajar pela Europa para conhecer as coisas maravilhosas que deve haver neste mundo fora. Passar cada fronteira para eu correr os cantos todos e levar em cada paragem uma recordação para eu, depois, dizer para mim: consegui realizar este sonho que tanto eu queria, mas por enquanto só vai na minha imaginação.



# o futuro ...

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*



*Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira*

União em casa - Pai, mãe, eu.  
Amor.  
Na escola com o Joca, o Bruno e o Luís.

*Beze, 16 anos, Lisboa*

Sonho ser uma mulher com uma excelente postura perante a sociedade ajudar pessoas que já passaram ou estão a passar por o que passei, trabalhar com crianças, idosos, pessoas com problemas.

Com isto quero crescer como pessoa, quero aprender, porque estamos sempre a aprender. Quero dar a volta ao mundo ou então à Europa com o meu filho, para que ele possa ver o mundo ou Europa a realidade da vida. Talvez quando tiver uns 32 anos o meu filho vai ter 16 anos, vai ter idade que eu tenho agora, penso que lhe vai ser gratificante.

*Érica, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

quero que o mundo fique  
mais feliz .

*Joaquim, 33 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

O futuro... Está em nós!... é construí-lo com as pessoas que mais gostamos! É criado por nós...

*Francisco, 89 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Está nas mãos de Deus. Só ele sabe responder a esta pergunta. Por isso é melhor continuar a namorar e a gozar a vida.



# o futuro ...

Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures



Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo

DE PORTUGAL



Bruna, Lisboa

Espero que seja promissor pois agora vou ser mãe se Deus quiser, vou ter o meu filho Salvador nos braços. Daí a pensar muito mais que nunca no futuro, no qual quero dar tudo de bom e do melhor ao meu filho. Já pensei muito em emigrar, nunca aconteceu, mas quem sabe um dia, até para bem do meu filho.

Lucas, 9 anos, Açores

O meu futuro será escola e trabalho.

Anónimo, Braga

O meu futuro queria que fosse, ter uma mulher, filhos e ser feliz, ter a minha própria casa...



# o futuro ...

*Fabiana, 8 anos, Açores*

Gostava que o meu bairro tivesse mais segurança e mais confiança.

No futuro gostava de viver num sítio mais giro e limpo.

*Inês, 7 anos, Açores*

Gostava de andar de avião.

*Érica, 8 anos, Açores*

Vou ser professora.

*Anónimo, Braga*

O meu futuro é ser uma estrela de cinema.

*Anónimo, Braga*

Espero que possa realizar os meus sonhos que sempre quis que se realizassem.

*Anónimo, Braga*

Ser feliz.

Ser alguém.

Ir para França

Construir uma grande família como sempre sonhei para mim.

Criar laços definitivos - Família, Filhos, etc.

“Don't worry, be happy” - (Bob Marley)

*Matilde, 8 anos, Lousã*





# o futuro ...

## *Anónimo, Açores*

Queria ir pelo bom caminho.  
Queria sair da Europa.  
Queria viver com saúde.  
Queria viver um futuro feliz.

## *Aurora Fernandes, Júlia Silva, Álvaro Gomes e Maria Marques, Ramada, Odivelas*

O que podemos sonhar para o nosso futuro se já temos 80 anos? Já vivemos uma vida, trabalhamos, construímos uma família, agora estamos reformados, vivemos com os nossos filhos, um dia de cada vez.

## *Luana, 8 anos, Ramada, Odivelas*

Quero ser professora.

## *Acácio Silva, 18 anos, Açores*

O meu futuro!!  
Ter um bom trabalho.  
Ter um bom ambiente em casa.  
Ter aquilo que quero.  
Ser um bom chefe de família.

## *Márcia Araújo, 16 anos, Açores*

Ser cabeleireira, ter uma família construída e um bom trabalho.

## *Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*

É NA MORAR



Jogar futebol



## *Anónimo, Alfragide*

Tenho ideias...quero fazer qualquer coisa.  
Trabalhar.  
Acabar com a crise.  
Ter a minha empresa.  
Ter o meu carro.  
Ter uma vida estável.  
Ganhar o euromilhões.  
Dar sangue.

## *Rafael Antunes, 16 anos, Lisboa*

Vai haver carros voadores.

## *Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Que as dívidas acabem todas e que haja melhor repartição do dinheiro entre os cidadãos.

## *Beatriz Cruz, 10 anos, Lisboa*

O meu futuro irá ser muito feliz e divertido com todos os meus amigos.

## *Mariana Almeida, 11 anos, Lisboa*

Quero ser modelo.

**tenho ideias ... quero fazer qualquer coisa**





# tenho ideias ... quero fazer qualquer coisa

*Cristina, Carlota, David, Dinis, Catarina, Inês, dos 7 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

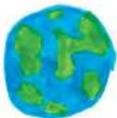
quero fazer coisas  
 quero ser arquiteta  
 quero brincar  
 €  
 quero um futuro  
 melhor  
 mais amizades  
 quero brincar  
 quero BRINCAR

*Rute, Joana, Diogo, Tiago, Marlene, Diego, dos 8 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Trabalhar, dançar, ser a melhor no futuro, fazer desporto, ser famosa.

*Bruno, Marco, Rute, Marta, dos 9 aos 13 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

... para melhorar  
 O MUNDO



*André, Catarina, Dinis, Inês, David, Cristina, Carlota e Miguel, dos 8 aos 12 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Viajar, ser médica, fazer amigos.

*Caderno coletivo, dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Tratar bem o planeta Terra e contribuir para a Paz.

*Ana Cardoso, 16 anos, Lousã*

Estudar para me garantir um bom futuro profissional, para que tenha uma melhor qualidade de vida.

*Anónimo, Lousã*

Tirar a carta de condução de mota e de carro.

Ir à piscina durante as férias.

Passar alguns dias fora da Lousã.

*M. A. H. S., 14 anos, Lousã*

Tenho ideias de um dia vir a viver com a minha mãe.

*José Cardoso, 15 anos, Lousã*

- quero ir para a academia de música

- ajudar as pessoas no sentido de incentivá-las a não poluir.

- gostava de ser professor de Música

- ajudar as pessoas a não serem racistas.

*Maria Monteiro, 13 anos, Lousã*

Gostava de pintar desenhos: princesas.

Ter um filho quando for grande.

Sair.

Fazer uma casa na árvore.



# tenho ideias ... quero fazer qualquer coisa

*Elizabete, 21 anos, Lisboa*

Quero criar projetos para ajudar os jovens que estão perdidos, que vagueiam por ai sem futuro nem perspectivas. Quero dedicar a vida a ajudar jovens que sejam como eu já fui um pouco desviados da realidade do mundo em que vivem.

*Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira*

Uma festa para a família.

*João Ferreira, 44 anos, Moimenta da Beira*

Quero ter uma vida boa.

Ajudar as boas pessoas.

E rezar pelos meus queridos amigos e familiares.

*Rita, 28 anos, Cascais*

Transmitir valores aos mais novos.

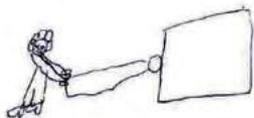
Ter tempo para mim.

Ajudar a orientar crianças e jovens.

*Pedro Lucindo, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

De bom para o mundo inteiro.

*Carlos Telo, 39 anos, Moimenta da Beira*



TRABALHAR  
COM UM  
TRATOR.

*Joaquim, 87 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Quero fazer o bem a quem me faz mal.

*Tânia, 22 anos, Lisboa*

tenho ideias para mudar o mundo  
mas para isso acontecer tenho  
que me mudar a mim.

*Anónimo, Braga*

Passar o tempo com a minha família e amigos.

*Anónimo, Braga*

Tenho ideias de poder viajar por muitos países e conhecer pessoas novas.

*Vasco, Diogo, Carlota, Cristina, Marina, Gisela, Inês, Soraia, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Dançar e ser famoso.

Ter uma boa profissão.

Cantar.

*Marize Pereira, 53 anos, Moimenta da Beira*



UM SONHO POSSÍVEL



# tenho ideias ... quero fazer qualquer coisa

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*



*Anónimo, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Tenho ideias de abrir um local para fazer costura para fora, mas tenho que aprender a coser melhor.  
Quero mesmo fazer qualquer coisa.

*Ana, 40 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Eu gostaria de aprender a andar no gelo.

*Maria, 82 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Gostava de ver o Papa.

*Anónimo, Braga*

Quero comprar o meu carro de sonho  
Quero ver um pássaro a voar sem ter de se preocupar ou se esbarrar com a poluição.

Tirar a carta de condução, acabar o curso de Direito, arranjar o emprego que quero, casar, ter filhos e dar-lhes tudo aquilo que não tive e acho que eles devem ter.

Quero fundir ou unir genes humanos com genes de lobos.

De transformar o continente africano numa grande potência.



# tenho ideias ... quero fazer qualquer coisa

*António Ferrão, 52 anos, Alfarelos, Soure*  
Mas precisava que houvesse compreensão.

*Ermelinda Santos, 40 anos, Alfarelos, Soure*  
Ter o meu próprio negócio.

*Jovens dos 13 aos 17 anos, Marinha Grande*  
Para que haja um futuro melhor no nosso país incentivando à participação de todos na vida política.

*Tiago Rosário, 17 anos, Coimbra*  
Tudo o que sonhei em pequeno!

*Jéssica, Açores*  
Quero fazer uma “festa do pijama”.

*Sandra, 8 anos, Açores*  
Ser feliz.

*João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas*  
Ir com a minha esposa para caseiros numa quinta e podermos plantar, criar animais, colher fruta ou fazer vigilância a escolas de crianças, a piscinas e todo o estilo de acompanhamento em que faça parte a vigilância.  
Eu quero fazer qualquer coisa mas com 61 anos sou velho para trabalhar e novo para a reforma: isto só no meu país.

*Maria Isabel, 52 anos, Ramada, Odivelas*  
Quero fazer qualquer coisa, mas ninguém me dá nenhuma oportunidade.  
Nem a lavar escadas.  
Nem num supermercado.  
Nada.  
Ninguém me liga nenhuma.  
Sou transparente neste mundo.

*Caderno coletivo de 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

TRATAR BEM O PLANETA  
- PAZ



*Luana, 8 anos, Ramada, Odivelas*  
Fazer cambalhotas no escorrega.

*Anónimo, Alfragide*  
Para não sofrer, não estar parado em casa sem fazer nada,  
não estar sem trabalhar.  
Contra a guerra.  
Contra o racismo.  
Contra a desigualdade de género.

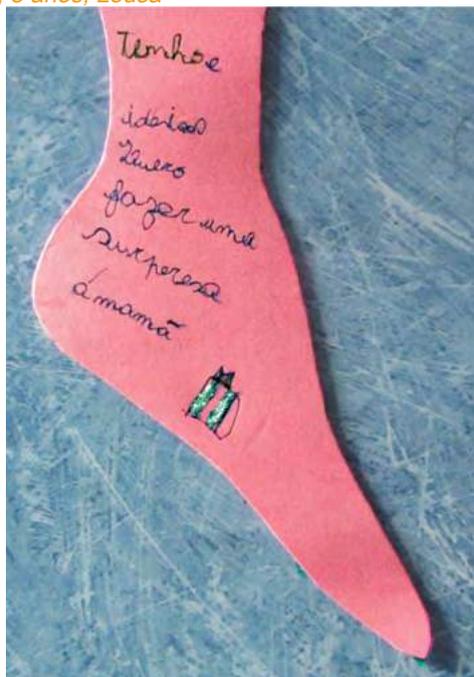
*Diogo Alves, 10 anos, Lisboa*  
Quero vir para o IAC – Instituto de Apoio à Criança ter com todos os meus amigos.

*Gonçalo Moreira, 12 anos, Lisboa*  
Fazer um grupo que, às sextas-feiras, irá limpar a rua do IAC – Instituto de Apoio à Criança



# tenho ideias ... quero fazer qualquer coisa

Matilde, 8 anos, Lousã



Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira

FORMAR EM GRUPO MUSICAL  
com os meus amigos



Mário Santos, 48 anos, Alfarelos, Soure

Tenho ideias, quero fazer qualquer coisa que possa vir a ser útil no futuro de alguém

Márcia Araújo, 16 anos, Açores

Estudar, e ser alguém na vida.

Acácio Silva, 18 anos, Açores

Ser um bom pai de família. Quero ter uma lavoura de 100 vacas e ter um bom futuro para os meus filhos.

Joaquim, 33 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Quero fazer alguma coisa que me satisfaça, de positivo/bom, que me faça feliz.

não quero mais...







# não quero mais...

*Carla, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Viver em Portugal.

*Tiago Rosário, 17 anos, Coimbra*  
Porrada nem guerra no mundo.

*Anónimo, Braga*  
Eu não quero mais sofrer nem por amor nem por amizade.  
Não quero mais desgostos.

*Erica, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Que os meus pais discutam.

*Caderno coletivo dos 3 aos 5 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

- DESTRUIR O UNIVERSO
- DEITAR CIXO NO CHÃO
- POLUIR O PLANETA
- PÔR CIGARROS NO CHÃO
- CAÇAR
- MATAR
- GUERRA



*Nuno Maciel, 36 anos, Moimenta da Beira*

*briga*



*Despedidas*





**não quero mais...**

*Marize Pereira, 53 anos, Moimenta da Beira*



*Inês, 10 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Coisas infelizes.

*Pedro, 12 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Não quero mais ser português.

*Ricardo, 32 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Pobreza.

*Catarina, 24 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Maldade.

*Alexandrina, 68 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*  
Ter a vida triste que tenho.

*Cristiano, 12 anos, Açores*

Droga no meu bairro...vão para os cantos fumar, vão vender às pessoas e depois as outras podem todas ficar viciadas.

*Anónimo, Braga*

Faltas de respeito e mentiras.  
Sofrer!!!  
Injustiças!  
Fome no mundo.

*Beatriz, 8 anos, Açores*

... levar porrada,  
... afogar-me.  
Que me roubem os telemóveis.  
Que os meus cães morram.

**103**



# não quero mais...

*Cátia Jesus, 27 anos, Moimenta da Beira*

Ser maltratada.  
Não quero ficar sozinha.  
Não quero ter a vida que tinha de maus tratos.  
Queria mudar a minha vida completamente.

*Nuno Matos, 34 anos, Moimenta da Beira*

Poluição no mar.  
Poluição no ar.

*Rita, 28 anos, Cascais*

Negativismo.  
Revolta.  
Angústia.  
Tristeza.  
Más notícias.

*Marcos Botelho, 45 anos, Moimenta da Beira*

*Francisco, 89 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures*

Eu querer queria mas já não posso. Já não me aguento nas canetas. O que é que eu posso fazer é olhar e pensar que alguém o vá fazer por mim.

*Anónimo, Lisboa*

A distância, a tristeza, os problemas, a falsidade, a mentira, o sofrimento.

*Anónimo, Lisboa*

Sofrer de bullying. Discriminação contra mais adolescentes.

*Anónimo, Braga*

Ir para o colégio!





# não quero mais...

*Ricardo, 12 anos, Açores*

Não quero mais portar-me mal com as animadoras.

Não quero mais desrespeitar o que elas me mandam fazer e espero aproveitar o resto dos oito meses para fazer atividades com os meus amigos.

*João Pena, 60 anos, Ramada, Odivelas*

A vida que tinha quando era dependente de drogas e álcool. Porém consegui dar a volta à minha vida. Deixei a toxicod dependência de vez e posso dizer com certeza absoluta que voltei a nascer e esta nova vida é muito melhor. Se eu consegui, todos podem fazer o mesmo. Não é preciso sofrer. Basta querer de verdade e pedir ajuda a quem sabe destes assuntos. A cura custa, mas vale a pena estar do lado de cá. Por isso eu digo, não quero mais.

Pegar em armas como foi no caso das ex-colónias portuguesas, onde fui defender a pátria e acabei por ver horrores, eu vivi a guerra. Na realidade sofri muito nesses tempos.

*Carlota, Soraia, Cristina, Marina, Inês, Gisela, Diogo e Vasco, dos 11 aos 16 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

que a crise continue  
TRISTEZA ☹️  
BRIGAS

*Gonçalo Moreira, 12 anos, Lisboa*

Crise, bullying e mentiras

*Carolina Sequeira, 7 anos, Lisboa*

Eu não quero mais ficar triste.

*Anónimo, Lisboa*

Chatices, problemas, desemprego.

*Anónimo, Lisboa*

Confusões, assaltos, drogas, crise.

*Maria Teresa Rolland, 18 anos, Lisboa*

Sentir saudades, sofrer, ficar triste.

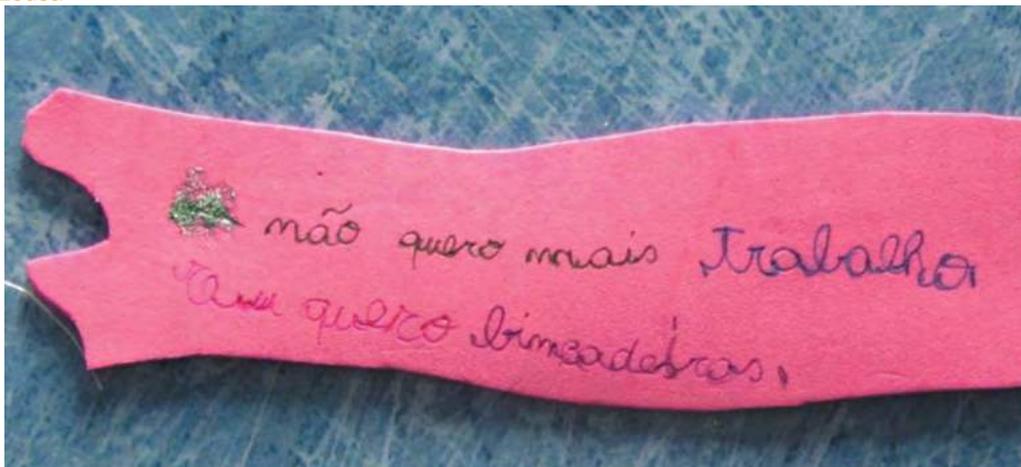
*Andreia e Margarida, 14 e 10 anos, Alcáçovas, Viana do Alentejo*

Aranhas, cobras, galinhas, gafanhotos, sapos, rãs.



# não quero mais...

Matilde, 8 anos, Lousã



Anónimo, 18 anos, Santo António dos Cavaleiros, Loures

Os meus pais juntos, porque assim acredito, que na minha vida e da minha família muita coisa vai melhorar. Ver a minha mãe a pagar por coisas do meu pai. Não quero mais viver nesta vida difícil, onde só existem problemas, desilusões, pessoas falsas, hipócritas e que só pensam em dinheiro.

Rafael Antunes, 16 anos, Lisboa

Brigas com os meus colegas.

Bruno Antunes, 13 anos, Lisboa

Zangar-me com a minha namorada!



# Ficha Técnica

## Título

«2013 – das palavras aos atos»  
Coordenação do Projeto  
Instituto de Apoio à Criança (IAC)

## Apoio

IAC - Centro de Estudos, Documentação e Informação  
sobre a Criança  
Responsável: José Brito Soares  
IAC – Fórum Construir Juntos  
Responsável: Paula Duarte  
IAC – Projecto Rua  
Responsável: Matilde Sirgado

## Coordenação Editorial

Cláudia Manata do Outeiro

## Equipa de seleção de textos e desenhos

Bruno Pio  
Cláudia Manata do Outeiro  
Isabel Porto  
Matilde Sirgado  
Paula Paçó

## Equipa técnica de acompanhamento

Ana Tarouca  
Bruno Pio  
Cláudia Manata de Outeiro  
Fernando Carvalho  
Pedro Pires

## Colaboração

Rede Construir Juntos

## Edição

Instituto de Apoio à Criança  
Centro de Estudos, Documentação e Informação sobre  
a Criança  
Largo da Memória, 14  
1349-045 Lisboa

## Endereço internet

[www.iacrianca.pt/daspalavrasaosatos2013](http://www.iacrianca.pt/daspalavrasaosatos2013)

## Capa, conceção gráfica e paginação

Nuno Domingues

## Impressão e pós-impressão

Ducover

## Tiragem

1000 exemplares

ISBN 978-972-8003-46-3

Depósito Legal N.º 365 310/13

Este livro foi produzido segundo a ideia do Instituto de Apoio à Criança.

O IAC reserva todos os direitos de edição, segundo a lei em vigor. A reprodução parcial ou total, carece de autorização prévia e obriga a indicação da origem.



O projeto de 2000 foi concebido e desenvolvido por Isabelle Jégo e Alex Jordan de “Nous travaillons ensemble” e por uma equipa do Secours Populaire Français dirigida por Charles Akopian.

A versão portuguesa foi, na altura, traduzida e adaptada por Cláudia Turquel, Dorita Anjo, Esmeralda Carvalho, Ester Liñares, Filipa Henriques de Jesus, José Miguel Nogueira e Maria João Quedas com a amável autorização do Secours Populaire Français.

O atual projeto português é da responsabilidade do Instituto de Apoio à Criança com a colaboração da Rede Construir Juntos.

Patrocínio:



Apoios:

