



**Todos Nascemos Livres e Iguais em Dignidade e em Direitos.**



**Todos temos o Direito a não ser discriminados e a invocar os direitos e as liberdades proclamados nesta Declaração.**

Sem distinção de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política, origem nacional ou social, ou outra situação.



**Todos temos o Direito à Vida, à Liberdade e à Segurança.**

Temos o direito a viver seguros e livres.



**Ninguém será sujeito à Escravatura.**

Ninguém pode escravizar ninguém, assim como ninguém pode ser escravizado.



**Ninguém será submetido a Tortura.**

Nem a penas ou tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes. Ninguém tem o direito de nos magoar, humilhar ou torturar.



**Todos temos o Direito a ser protegidos pela Lei, em toda a parte do Mundo.**



**Todos somos Iguais Perante a Lei.**

A lei é igual para todos e deve tratar-nos com justiça e de igual modo.



**Os Direitos Humanos são Protegidos por Lei.**

Podemos invocá-la para nos proteger perante qualquer injustiça.



**Ninguém pode ser Preso, Detido ou Exilado sem uma Razão Válida.**



**Todos temos Direito a um Julgamento justo.**

A pessoa que nos julga deve fazê-lo com imparcialidade.



**Todos somos Inocentes até prova em contrário.**

Ninguém deve ser acusado com falsos fundamentos, a culpabilidade tem que ser legalmente provada.



**Todos temos Direito à Privacidade, à Preservação da Honra e do Bom Nome.**

Ninguém tem o direito de se intrometer na nossa vida, abrir as nossas cartas, consultar o nosso telemóvel ou fazer uso das redes sociais para denegrir a nossa imagem.



**Liberdade de Movimento.**

Todos temos o direito de viver e de nos movimentarmos dentro e fora do nosso País.



**Todos temos Direito a Asilo.**

Toda a pessoa sujeita a perseguição ou guerra no país em que vive, tem o direito de procurar um lugar seguro para viver noutra País.



**Direito a uma Nacionalidade.**

Todos temos o direito de pertencer a um País.



**Todos temos Direito ao Casamento e a Constituir Família.**

O Casamento não pode ser celebrado sem o livre e pleno consentimento entre ambos. Os homens e as mulheres têm os mesmos direitos antes, durante e depois do casamento.



**Todos temos Direito à Propriedade.**

Ninguém pode ser privado das suas próprias coisas sem uma razão válida.



**Direito à Liberdade de Pensamento.**

Todos temos o direito de acreditar naquilo que queremos, a ter as nossas convicções, a nossa religião e a mudar de opinião ou religião se quisermos.



**Direito à Liberdade de Expressão.**

Todos temos o direito de decidir por nós próprios, de pensarmos o que quisermos, de dizer o que pensamos e de partilhar as nossas ideias com outras pessoas.



**Direito de Reunir Publicamente.**

Todos temos o direito de nos reunir, de forma pacífica, com outras pessoas e de trabalhar em conjunto para defender os nossos direitos. Ninguém nos pode forçar a juntarmo-nos a um grupo se não o quisermos fazer.



**Direito à Democracia.**

Todos temos o direito de participar no governo do nosso País. Todos os adultos devem ter o direito de escolher os seus próprios líderes.



**Segurança Social.**

Todos temos o direito a uma casa, a dinheiro suficiente para viver, a medicamentos e à assistência médica se estivermos doentes, bem como a beneficiar de um sistema de proteção social através de algumas prestações.



**Direito ao Trabalho.**

Todos temos direito a um emprego, a escolher esse emprego, a um salário justo pelo nosso trabalho e a pertencer a um sindicato se o desejarmos.



**Direito à Diversão.**

Todos temos o direito a descansar e a ter momentos de lazer.



**Comida e Abrigo para Todos.**

Todos temos o direito a ter um nível de vida que assegure a nossa saúde e bem estar. A maternidade e a infância têm direito a ajuda e assistência especiais.



**Direito à Educação.**

Todos temos direito à educação, que deve ser gratuita e deve promover a compreensão, a tolerância, a amizade e a paz entre todos os Seres Humanos. Os nossos pais podem escolher o que devemos aprender.



**Direitos de Autor.**

Todos temos direito à proteção dos interesses morais e materiais das nossas criações artísticas e literárias, que não podem ser alvo de cópias.



**Um Mundo Justo e Livre.**

Todos temos direito a que exista uma ordem capaz de tornar reais os direitos e as liberdades no nosso País e em todo o Mundo.



**Responsabilidade Mútua.**

Todos temos o dever de reconhecer e respeitar os direitos e liberdades de todos os Seres Humanos.



**Os Direitos Humanos são Universais.**

Ninguém nos pode tirar ou destruir os direitos e liberdades enunciados nesta Declaração.