

# CIDADANIA ACTIVA

*Uma exigência!*

*Perspectiva e Actividades*



Associação dos  
Amigos do Paredão

# CIDADANIA ACTIVA



*Um ponto de partida...*

O Passeio Marítimo é um bom espaço mediador para o espírito de Cidadania Activa.

A contemplação, o olhar atento, artístico e criativo como facilitador de identificação à paisagem e ao lugar que, assim, é mais protegido e valorizado.

# CIDADANIA ACTIVA



## Promovemos comportamentos de civismo e cidadania:

- Informando e avaliando de um modo positivo, lúdico e lúcido.
- Capacitando para intervenções assertivas.

## Acreditamos que:

- A forma como a mensagem chega condiciona quem a recebe.
- A Assertividade é uma ferramenta de Inteligência, de auto-estima e de bem estar integral do cidadão.
- O fenómeno de reprovação social é extraordinariamente eficaz (ainda que dificilmente mensurável)

# CIDADANIA ACTIVA



## *Cenários de intervenção no Passeio Marítimo*

- Limpeza e manutenção do espaço comum – destino dos RSU
- Higiene Canina - dejectos e trela
- Preservação do mobiliário urbano
- Harmonia de movimentos no Paredão

Estimulando:

- Acção e diligência perante as situações.
- Contactos (linguagem positiva de orientação para a solução) com entidades e outros cidadãos.

# CIDADANIA ACTIVA



## *Palcos*

- Actividades livewell (expressivas, desportivas e culturais).
- Iniciativas e campanhas de sensibilização e capacitação (reflexão, troca de ideias, opiniões e soluções).

# CIDADANIA ACTIVA

## Iniciativas e campanhas de sensibilização e capacitação

- **Cidadania em Roda-Pé** (passeios conjuntos e distribuição de flyers)
- **Higiene canina** (passeios de monitorização e distribuição de flyers)
- **Malabarismos de Cidadania** (Ateliers para crianças, jovens e famílias)
- **Animação ArteMar – educação ambiental** (ateliers e workshops para crianças e adultos)
- **Interacções que expressam a importância do envolvimento dos cidadãos com as entidades e instituições que actuam no paredão** (distribuição de autocolantes com números de contacto de Policias/Emac/CMC)
- **Acções de limpeza** (acções simbólicas que aumentam a confiança e o sentido de direito na chamada de atenção a outros que sujaram o espaço comum)

# CIDADANIA ACTIVA



# O PAREDÃO É LINDO DE MAIS PARA NÃO SER DE TODOS!

A Associação dos Amigos do Paredão acredita que as bicicletas e os peões podem conviver em harmonia e com respeito.

**PEDALE E ANDE CONNOSCO NESTE MOVIMENTO DE CIDADANIA ACTIVA**

*Só pode circular de bicicleta no Paredão:*

*Verão: (de Abril a Outubro)  
Dias de Semana - das 18h às 10h*

*Inverno: (de Novembro a Março)  
Dias de Semana - a qualquer hora  
Fins-de-semana - das 18h às 10h*

**Nunca se esqueça que:**

- O peão tem sempre prioridade.
- O Paredão não é uma pista, circule sempre devagar.
- Mesmo respeitando a regulamentação (circulando na faixa e horários autorizados), se acelerar pode assustar quem anda descontraído.



Associação dos  
Amigos do Paredão

Apelões:



**A ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO PAREDÃO SUGERE:**

Quando observar alguém que não esteja a ter um comportamento correcto no espaço comum  
**INTERVENHA!!**

**O CIDADÃO ACTIVO:**

- TEM O DIREITO E O DEVER DE INTERVIR
- TEM O DIREITO E O DEVER DE DIZER O QUE PENSA COM ASSERTIVIDADE\*

\* Com objectividade  
Sem juízos de valor  
Com calma e cordialidade  
Sem entrar em conflito

Acreditamos que, com esta atitude cívica, apesar de nem sempre parecer, podemos mudar comportamentos.

**O PAREDÃO INSPIRA-NOS  
À CIDADANIA**



Associação dos  
Amigos do Paredão

IDEIAS E SUGESTÕES :

amigosparedao@gmail.com

f Paredao Estoril Cascais

Largo Amália Rodrigues N.º6 - 2765-281 ESTORIL - Tlm: 91 246 99 46 / Tel: 21 467 47 51

**INTERVENHA!**  
Senão, qualquer dia só assim...





Associação dos  
Amigos do Paredão

## A ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO PAREDÃO SUGERE:

Quando observar alguém que não esteja a ter um comportamento correcto no espaço comum, INTERVENHA!!

**É OBRIGATÓRIO:**  
A RECOLHA DOS DEJECTOS CANINOS  
O USO DE TRELA DURANTE O PASSEIO DO CÃO

### O CIDADÃO ACTIVO:

- TEM O DIREITO E O DEVER DE INTERVIR
- TEM O DIREITO E O DEVER DE DIZER O QUE PENSA COM ASSERTIVIDADE\*

\* Com objectividade • Sem juízos de valor • Com calma e cordialidade • Sem entrar em conflito

Acreditamos que, com esta atitude cívica, apesar de nem sempre parecer, podemos mudar comportamentos.

## O PAREDÃO INSPIRA-NOS À CIDADANIA

### IDEIAS E SUGESTÕES :

[amigosparedao@gmail.com](mailto:amigosparedao@gmail.com)

[Facebook: Paredao Estoril Cascais](https://www.facebook.com/Paredao-Estoril-Cascais)

Largo Amália Rodrigues Nº6 - 2765-281 ESTORIL

Tlm: 91 246 99 46 / Tel: 21 467 47 51

Apoia:



# CIDADANIA ACTIVA

## *Atelier “Malabarismos de Cidadania”*

(momentos da actividade)

1- Construção de bolas com meias e areia da praia

2- Dinâmica em pares de reflexão e resposta a problemas

Exemplos:

Queres deitar um pau de gelado fora, mas perto, não existem caixotes, o que fazes?

Como se chamam os ecopontos das praias?

Quais as 3 polícias que vigiam o Paredão?

Se vires alguém a estragar um banco no Paredão, o que deves fazer?

Ir e vir no Paredão, quantos Km são?

Quem passeia no Paredão com o seu cão, não se deve esquecer de...

O que é a Toxocariase Canina?

3 - Aprendizagem do exercício do malabarismo

4 - Roleplay – tema “intervir a sorrir” - versão passiva/ agressiva e assertiva

# CIDADANIA ACTIVA



# CIDADANIA ACTIVA



*Preconceitos comuns que contaminam...*

“eles”

(sobre as instituições)

(não querem saber... não cumprem... não fazem nada... não ligam...)

“conflito”

(se intervir ainda me tratam mal...)

# CIDADANIA ACTIVA



## Fenómeno de reprovação social

Condicionamento de comportamentos através da expressão de desaprovação de quem observa a situação

Tem controlo emocional nas situações ?

**Sinal verde:** Assertividade

**Sinal vermelho:** Agressividade

# CIDADANIA ACTIVA



## Reprovação Social

1. O objectivo da intervenção deverá ser, em primeiro lugar, o equilíbrio emocional - o direito de expressar a sua opinião independentemente do resultado (o dizer já é, por si só, muito importante...).
2. Observar quem não respeita o espaço comum como alguém que carece de algo : informação, educação, sentido de pertença, sentido de estética, sentido na vida e/ou excesso de zanga, de frustrações, de feridas afectivas...
3. Manter o objectivo numa forma assertiva – agir e seguir caminho – nunca optar pelo conflito (ainda que o outro seja agressivo\*)

\* quem agride o outro ou o espaço está profundamente inseguro e frágil psicologicamente.

# CIDADANIA ACTIVA



**“Não é por ser fácil de pensar,  
fácil de dizer e fácil de fazer,  
que é fácil dizer como se pensa  
e fazer como se diz”**

**Goethe**