



Nota de Abertura

Rosa Neves Simas
Presidente Assembleia
Geral da UMAR-Açores

Ai,
se precisamos
da Deusa Juno!

O nome do mês de Junho homenageia a deusa romana *Juno*, consagrada a rainha dos deuses por ser casada com Júpiter, o rei dos deuses e soberano do céu. Neste sentido, Juno era a protetora das mulheres, especificamente daquelas com estatuto legal reconhecido na cidade por serem legitimamente casadas. Assim, enquanto cada homem tinha o seu espírito guardião individual chamado Génio, cada mulher tinha a sua Juno, formando uma espécie de dupla divina que personificava feminilidade e representava a proteção pessoal.

Nos tempos que correm, neste mês de Junho e do solstício de verão (o dia com mais horas de luz), ai, como precisamos de uma Juno para proteção das mulheres – e das pessoas mais vulneráveis à violência e sacrificadas pelos maus-tratos, com destaque para as crianças e pessoas idosas. Aliás, enquanto a defesa da pessoa idosa é relativamente recente, a defesa da mulher e da criança têm coincidido com frequência ao longo das últimas décadas. Por exemplo, designar o 1 de Junho como o Dia Mundial da Criança aconteceu, em 1950, por iniciativa das Nações Unidas e da Federação Democrática Internacional das Mulheres, por sua vez, fundada em Paris, em 1945.

Atualmente, sabemos que os maus-tratos em ambiente familiar, a tão perversa e prevalente violência doméstica, têm aumentado entre nós. Segundo a PSP, nos dez dias entre 27 de Março e 6 de Abril de 2026, houve 430 ocorrências de violência doméstica – ou seja, 43 por dia! Em 2025, houve mais vítimas mortais e mais agressores detidos do que nos anos anteriores. Perderam a vida 32 pessoas, mais quatro do que em 2024 – 26 mulheres, duas crianças e quatro homens. No primeiro trimestre deste ano de 2026, já morreram oito pessoas – seis mulheres e duas crianças!

Neste mês de Junho, para além dos Santos Populares, precisamos mesmo é da Deusa Juno! ■

Trabalho, Mudança e um Valor Inegociável: a Dignidade Humana

Neste junho de 2026, o mundo do trabalho está a mudar a uma velocidade sem precedentes. A digitalização, a inteligência artificial, o teletrabalho e novos modelos de gestão transformaram profundamente as relações profissionais. Ao mesmo tempo, cresce a flexibilização laboral, nem sempre acompanhada de segurança, tornando mais visível a precariedade.

Neste contexto, há um valor que não pode ser relativizado: a dignidade humana. Mais do que um princípio jurídico, é um imperativo ético que deve orientar todas as relações laborais. O trabalho não é apenas um meio de subsistência; é também um espaço de realização pessoal, reconhecimento e integração social.

Apesar do enquadramento legal, persiste um desfazamento entre a lei e a prática. Ainda existem contextos onde o respeito, a igualdade e o estatuto são postos em causa. Por isso, a resposta não pode ser apenas normativa. É essencial que as organizações traduzam estes princípios em práticas con-

cretas, sendo decisivo o papel das lideranças na construção de culturas éticas.

A dignidade no trabalho é também uma responsabilidade coletiva. Cada trabalhador deve contribuir para um ambiente de respeito e recusar a normalização de comportamentos inadequados.

Um teste relevante a este compromisso está na inclusão de pessoas com deficiência.

Apesar dos avanços, persistem obstáculos. Medidas como os “ajustamentos razoáveis” não são concessões, mas instrumentos de justiça que promovem igualdade real.

O Estado tem igualmente um papel fundamental através de políticas inclusivas. Importa ainda desfazer a ideia de que trabalhadores com deficiência são menos capazes: têm os mesmos di-

reitos e deveres, com necessidades específicas.

Falar de dignidade no trabalho é falar da qualidade das nossas relações sociais. Num tempo dominado pela eficiência, não se pode perder de vista o essencial: as pessoas. Garantir ambientes dignos é condição para justiça, bem-estar e sustentabilidade. ■

Carlos Ferreira Coelho
Gerente Bancário Reformado



Janela para o Futuro

Thomas Fischer
Jornalista e Alemão
Residente em Portugal

Constituições feitas, ou não, a pensar nas Mulheres

Quando a Constituição da República Federal da Alemanha entrou em vigor, em 1949, parece que ninguém se lembrou de modernices do tipo «ladies first». Mas as mulheres, graças a conquistas posteriores, não ficaram de fora. Assim, uma alínea de cinco palavras do artigo 3.º do «Grundgesetz» postulou a igualdade de direitos de «homens e mulheres».

Três décadas depois, 29 trabalhadoras de

um laboratório fotográfico na cidade de Gelsenkirchen não aceitaram que as suas regalias fossem inferiores às que auferiam os colegas masculinos dado que isso violava o «Grundgesetz».

Com o apoio do seu sindicato, recorreram à justiça. Em 1981, o Tribunal Federal de Trabalho deu-lhes razão – e fez história. Em Portugal, vigora, desde 1976 uma Constituição que vai muito mais longe, em questões sociais e laborais, do que a alemã e muitas outras constituições. Esti-

pula, por exemplo, o direito a salário igual por trabalho igual, «sem distinção de idade, sexo, raça, cidadania, origem, religião, convicções políticas ou ideológicas» – salário igual que ainda está por cumprir. Sabemos que nem tudo está como devia estar e que falta reclamar direitos. Mas, enquanto certas forças políticas diabolizam Abril, não seria altura para nos orgulharmos ainda mais desta Constituição, sem igual, no que diz respeito aos direitos das mulheres, e não só? ■

Amor de todas as cores, formas e tamanhos

Junho, mês do calor, das festas, da energia, do orgulho! Não é à toa que começa com o Dia da Criança e (quase) termina com o Dia Internacional do Orgulho LGBTI+. Para percebermos as celebrações que persistem no tempo é necessário que percebamos, de forma simples, a sua história



O Dia da Criança foi instituído internacionalmente em 1950 pelas Nações Unidas e tem como principais objetivos alertar a sociedade para os problemas e fragilidades que as crianças ainda enfrentam (como a pobreza, a falta de acesso à educação, e não só) e celebrar os direitos infantis que têm sido assegurados ao longo dos anos. Embora exista o 20 de novembro – Dia Universal das Crianças – data em que se adotou a Declaração e Convenção dos Direitos da Criança, Portugal e outros países continuam a assinalar e a celebrar a infância a 1 de junho, data em que ocorreu pela primeira vez a Conferência Mundial para o Bem-estar da Criança, no ano de 1925 em Genebra (Suíça).

Dito isto, sigamos para o dia 28 de junho, um dia que para muitas pessoas é insignificante, mas que para outras tantas é um dia de orgulho, celebração, perseverança e conquista. A 28 de junho assinala-se mundialmente o Dia Internacional do Orgulho LGBTI+ (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transsexuais, Intersexuais e todas as outras pessoas da comunidade, caso ainda existam dúvidas sobre as letras). Por isso, o mês de junho é comumente reconhecido como o mês do orgulho, embora a 17 de maio também se assinala uma data muito importante – Dia Internacional da Luta Contra a Homofobia, Bifobia e Transfobia.

Mas porquê assinalar e falar destas datas?

O 17 de maio marca o dia em que, em 1990, a homossexualidade deixou de aparecer na Classificação Internacional de Doenças, ou seja, ser-se homossexual deixou de ser uma doença ou uma condição para a qual ter-se-ia de fazer tratamento.

A 28 de junho assinala-se o Dia do Orgulho LGBTI+ pois em 1969, nesta mesma data, houve uma “revolução”. Na soberbamente conhecida cidade de Nova Iorque, frequentadores do Bar Stonewall (atualmente ponto turístico e histórico da cidade) reagiram contra a violência e perseguição policial de que eram vítimas, acabando por “dar início” ao que hoje conhecemos como a luta pelos direitos LGBTI+. Esta data, além de uma celebração, continua a servir de alerta para a resistência e persistência de que toda a comunidade LGBTI+ tem de estar “munida” para fazer os seus direitos prevalecerem e combater a discriminação e insegurança que persiste nas sociedades. Além disso, é também uma data que promove a igualdade, respeito e celebração da diversidade.

Estando informados/as da importância histórica destas datas e da razão pela qual ainda existem no calendário comemorativo, vamos entrar na parte em que me atrevo a misturar ambas.

Quando falamos de direitos de crianças e jovens poucos/as

de nós pensamos nos/as jovens LGBTI+. É um facto! Pensaremos muito rapidamente em crianças e jovens em contextos de pobreza e privação alimentar, contextos de guerra, contextos de violência familiar e escolar, mas o facto é que também existe o contexto de violência por se amar, sentir, viver “fora da caixa” criada e modulada pela sociedade.

Diversas vezes ouvimos “parece que agora é moda ser gay, lésbica...”. Não é uma moda! É sinal de que felizmente as pessoas já se sentem mais seguras para viverem e falarem do amor de forma livre e transparente. Sem se condenarem pelo que sentem. Pois levante a mão ou acuse-se quem escolheu, conscientemente, de quem gostar e por quem nutrir sentimentos.

De acordo com alguma literatura e autores/as, há crianças que a partir de tenra idade (por volta dos 3 anos) já sentem que são diferentes. Se estudarmos a comunidade trans, facilmente se ouvem testemunhos de que “desde cedo me sentia num corpo errado”. A culpa é da criança? Dos pais e mães? Dos/as avós? Das famílias? Das sociedades?

Quando é que cada um de nós teve ou sentiu que gostava afetivamente de alguém? Quando nos mandaram e instruíram gostar? Ou simplesmente quan-

do não conseguimos deixar de pensar na pessoa? Se está bem? Se sente a nossa falta como sentimos a dela? Quando colocamos o bem-estar da pessoa no mesmo patamar do nosso?

Acho que poucas pessoas serão capazes de saber o quando. Mas de certeza, se falarmos com crianças e jovens da comunidade LGBTI+ todos/as vão saber o quando e por quem. Perguntam-se porquê? Porque questionaram-se, questionaram porque seriam diferentes dos/as amigos/as. Como é que iriam falar disto aos pais/mães e até mesmo aos próprios amigos/as sem serem mal tratados verbal ou psicologicamente. Sem serem julgados/as!

Como se tivessem feito uma escolha errada que iria desiludir todos/as à sua volta. Porque vulgarmente vemos e participamos em festas em que a criança ainda nem nasceu, mas já vem com uma carga de expectativas. Se for menino ou se for menina. Vai ter muitas namoradas, vai dar muitos/as netos/as.... Inconscientemente as famílias projetam o futuro da criança estando ela ainda no ventre materno.

Quando a criança cresce e sente que não gosta de “quem devia”, que não de vê “como devia”, que não é o que esperavam que fosse... Está ou não a ser vítima de violência? Está ou não

a ver os seus direitos de crescer e ser livre postos em causa? Está ou não associada a uma minoria e por isso sujeita a desigualdades de tratamento em casa, na escola, nas atividades extra, na sociedade?

Atrevo-me a misturar a celebração das crianças com a do orgulho LGBTI+ para que um dia crianças sejam apenas crianças. Sem cobranças, sem expectativas de quem vão gostar, de como se vão sentir consigo mesmas.

Se queremos o melhor para as nossas crianças, então permitamos que amem, sintam e sejam felizes na sua unicidade. Antes de questionarmos e julgarmos vamos tentar perceber, vamos ouvir, vamos estudar. Existem imensas associações com livros, páginas e redes sociais incríveis para ajudarem a perceber todas estas dimensões.

A diversidade é o que nos faz seres únicos! Aceitemos, respeitemos e celebremos a diversidade a pluralidade de sentimentos! Vamos permitir que o amor exista em todas as cores, formas e tamanhos!

E para os/as curiosos, sim, sou uma mulher cisgénero e sou heterossexual! ■

Raquel Costa

Psicóloga e Técnica de Apoio à Vítima
UMAR-Açores – Centro de Atendimento da Terceira