

Não perca nesta edição:

Editorial -1

Atualidades

- . Especialistas apostam na mudança nos estilos de vida para combater doenças crónicas
 - . Felicidade não é para todos
- 2 e 3

A saber

- . Portugal 2021 Relatório de Direitos Humanos
 - . Novo site do CES
- 4

Barómetro

- . Economia portuguesa no mundo
- 5

Europa

- . Números da União Europeia segundo o IPSE
- 6

A nossa Rede

- . 150 anos da CSC- ASMECL
 - . Páscoa e 25 de abril na União Mutualista Nossa Senhora da Conceição - Montijo
 - . Empatia, um contributo para a paz
- 7 e 8

Editorial

A resistência do Mutualismo

A Associação de Socorros Mútuos de “4 de Setembro de 1862” na componente de complemento de segurança social integra o Fundo de Solidariedade Associativa, a Assistência Médica e Medicamentosa, o Subsídio por Morte e por Doença, a Pensão de Invalidez e de Reforma e os Capitais de Previdência.

Nos serviços médicos dispõe de consultórios de várias especialidades como medicina geral, medicina interna, cirurgia vascular, cardiologia, urologia, reumatologia, nutrição e pedopsiquiatria. Também tem disponíveis serviços de enfermagem, um centro de colheita e uma rede de serviços protocolares que garantem aos Associados serviços médicos de valor mais acessível.

No âmbito das atividades sénior conta com ginástica, danças de salão e latinas, yoga, informática, workshops, hidroginástica, inglês, ações de sensibilização sobre saúde e bem-estar e visitas pedagógicas com benefícios de custos.

A Associação é proprietária da “Fundação Socorros Mútuos 4 de Setembro de 1862”, que gere o Infantário Quinta dos Traquinas há mais de 22 anos. No presente, tem a frequência de 102 crianças, e os filhos dos Associados beneficiam de 10% desconto nas mensalidades.

No âmbito da Covid 19, Associação elaborou o seu Plano de Contingência e o do infantário, tendo suportado todas as despesas inerentes à proteção e higienização. Durante o confinamento geral deu continuidade à sua missão: apoio médico por teleconsulta, atividades dirigidas aos seniores e crianças do infantário à distância, com redução nas participações das mensalidades.



Em 2021, a Associação recebeu do Fundo de Apoio à Economia Social, programa “Social Ajuda+2021” da Secretaria Regional de Inclusão e Cidadania, a ajuda de €19.846.

A Associação tem projetada a construção da sua Estrutura Residencial para Idosos com fundos próprios e comunitários, ao abrigo do Programa “Valorizar 2020”.

A 4 de setembro a Associação celebrará o 160º aniversário. Hoje tem 1753 Associados com idade média de 61 anos. Neste contexto, está em campanha para angariação de Associados apelando a incentivos aos mais jovens como a atribuição de prémio aos Associados Pré-Universitários.



A Presidente
Teresa Esmeraldo

Especialistas apostam na mudança nos estilos de vida para combater doenças crônicas



Diversos especialistas da área da saúde traçam, num livro a lançar na quarta-feira, a relação entre a qualidade da saúde e os estilos de vida, lembrando que se estes forem modificados ajudam a prevenir 80% das doenças crônicas.

Coordenado pelo médico reumatologista Jaime Branco e pela especialista em ciências da nutrição Conceição Calhau, ambos da Nova Medical School – Faculdade de Ciências Médicas, o livro faz parte de uma trilogia a lançar esta semana e que inclui outras duas obras: “Desafios do Envelhecimento para a Saúde, a Economia e a Sociedade” e “Novas Tecnologias”.

“São temas de grande atualidade e, além disso, são os temas de futuro na saúde”, disse à Lusa Jaime Branco, exemplificando: “o envelhecimento é problema por causa da multipatologia e da polifarmácia associada, os idosos tem níveis de escolaridade mais baixos, são mais iletrados do ponto vista digital e têm menos índices de atividade física e mais insegurança alimentar”.

Sobre o manual “Saúde e Estilos de Vida”, o professor catedrático da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa lembra que “a generalidade dos fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis são profundamente alteráveis com a mudança dos estilos de vida”.

“O aumento que os custos com a saúde está a ter, de forma progressiva, continuada e muito significativa, faz com que, dentro de alguns anos, os estados não possam continuar a financiar serviços saúde como têm feito até aqui e ao ritmo de aumento anual com que o vêm fazendo”, considera. Jaime Branco sublinha a importância da escolha das áreas em que se investe em saúde e exemplifica: “se pusermos água num balde roto nunca vamos ter água”.

“Temos de olhar para a sustentabilidade do sistema como um todo”, defende, considerando que a aposta essencial é na prevenção e na mudança de atitudes, para evitar doenças crônicas que pesam na qualidade de vida das pessoas e na despesa dos sistemas de saúde.

Além dos fatores de risco habitualmente conhecidos, o livro aponta ainda fatores como a qualidade do sono, a importância da microbiota intestinal e os comportamentos dos pais, que acabam por influenciar os comportamentos dos filhos, e até a saúde mental.

“Este é o momento decisivo para a mudança de paradigma: ter um sistema de saúde que efetivamente dá primazia à saúde e não à doença. E isso passa por ter equipas multidisciplinares com profissionais de saúde devidamente treinados e articulados com toda uma estratégia política de âmbito nacional e intersetorial orientada para a promoção do estilos de vida saudáveis”, escrevem, na primeira parte do livro, o médico de saúde pública Luis Pisco e o especialista em economia da Saúde Pedro Pita Barros.

A este propósito, Jaime Branco lembra: “Nos países da OCDE, só entre 3% a 5% do orçamento para a saúde vai para prevenção da doença, com medidas de saúde pública. Isto é muito grave”. O especialista diz que falta em Portugal “uma política consistente no tempo” e que tal não é possível fazer sem aumentar a literacia da população, sobretudo em relação às doenças que são preveníveis, como as crônicas não transmissíveis”.

“Um grande plano de literacia em saúde é fundamental para a população portuguesa”, defende, destacando que este plano deve começar nos bancos das escolas e abranger igualmente a difusão de informação nos diversos órgãos de comunicação social. Dotar os cuidados de saúde primários com instrumentos e meios humanos e materiais é outra das prioridades defendidas no livro. “Hoje chamamos centros de saúde a coisas que são sobretudo centros de doença”, refere Jaime Branco.

“Precisamos de centros de saúde e bem-estar (...). E deviam ter uma biblioteca e um pequeno ginásio onde as pessoas possam fazer exercício”, defende o médico especialista em reumatologia, lembrando que, nestes centros, as equipas multidisciplinares são essenciais. Para incentivar os utentes a aderirem às mudanças de estilos de vida os especialistas que participam nesta obra defendem a criação de vales de compensação, com créditos para serem usados em centros de fisioterapia, tratamentos termais, ginásios ou até refeições saudáveis.

Felicidade não é para todos

A Finlândia é o país mais feliz do mundo pelo quinto ano consecutivo, segundo o Relatório de Felicidade Mundial 2022 (World Happiness Report 2022), elaborado pela Organização das Nações Unidas (ONU). Apesar de ser uma edição marcada pela pandemia – com base nos anos de 2019-2021 –, Portugal voltou a subir no ranking e aparece agora na 56ª posição, entre os 146 países que fazem parte da lista.

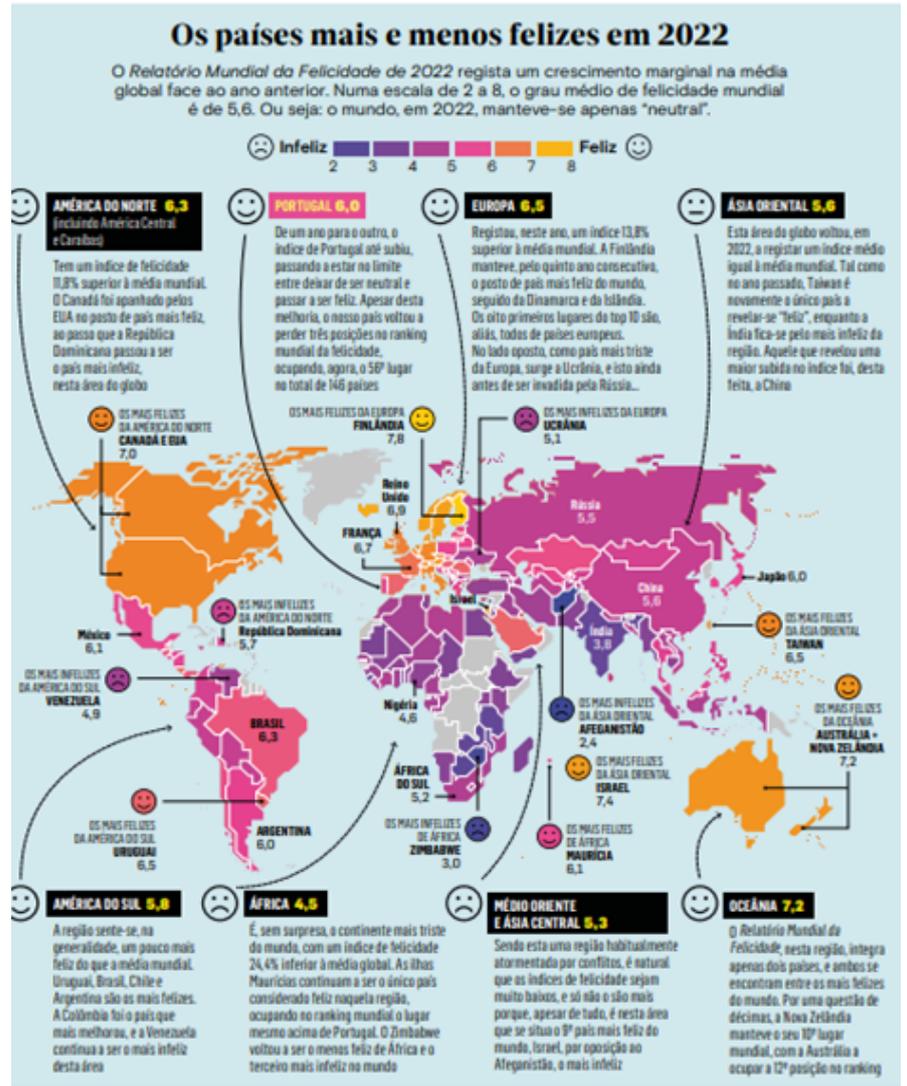
O ranking é elaborado com base em seis critérios: PIB per capita, a expectativa de uma vida saudável, apoios sociais, a liberdade individual, a generosidade e a percepção de corrupção. Segundo o World Happiness Report 2022, “os níveis gerais de avaliações permaneceram bastante estáveis durante os dois anos de Covid-19, acompanhados por mudanças modestas nos rankings globais”.

A Finlândia permanece na primeira posição pelo quinto ano consecutivo, seguida pela Dinamarca em 2º lugar. No total, há cinco países nórdicos nas oito primeiras posições, acompanhados pela Suíça, Holanda e Luxemburgo. Israel e a Nova Zelândia também fazem parte do Top 10.

A França alcançou a sua classificação mais alta até o momento, em 20º lugar, enquanto o Canadá caiu para a sua classificação mais baixa de todos os tempos (15º), logo atrás da Alemanha em 14º, seguida de perto pelos EUA e Reino Unido na 16ª e 17ª posição, respetivamente. Já Portugal é o 56º país feliz do mundo, subindo três posições face ao ano passado.

Consistente com a tendência de convergência de felicidade entre a Europa Oriental e Ocidental, os três países com maior crescimento nas avaliações médias de vida nos últimos 10 anos foram a Sérvia, Bulgária e a Roménia.

Além disso, e no geral, as emoções positivas têm sido duas vezes mais prevalentes do que as negativas. Mas essa diferença diminuiu nos últimos dez anos. Na última década, a tendência de crescimento de preocupação e tristeza foi maior no sul da Ásia, América Latina e África Subsaariana.



Portugal é um dos 154 países analisados pela Amnistia Internacional no seu relatório anual. Portugal continua a registar avanços na defesa e promoção dos direitos humanos, mas existe ainda caminho a percorrer. Das várias áreas analisadas ao longo de 2021, destacam-se a liberdade de expressão e reunião pacífica, os direitos de refugiados e migrantes, a discriminação, a violência contra as mulheres, o direito à habitação e os direitos dos reclusos.

LIBERDADE DE EXPRESSÃO E REUNIÃO

Soube-se em junho que as autoridades municipais de Lisboa tinham vindo, desde 2011, a passar informação pessoal a funcionários de embaixadas estrangeiras sobre manifestantes que tinham protestado em frente às suas embaixadas. As autoridades concordaram em efetuar uma avaliação do nível de risco de segurança para garantir os direitos à privacidade e à reunião pacífica.

DIREITOS DOS REFUGIADOS E MIGRANTES

O governo tomou medidas para facilitar o acesso à vacinação contra a covid-19 para imigrantes em situação irregular. Em maio, um surto numa comunidade de 13 000 trabalhadores agrícolas migrantes em Odemira expôs as más condições em que viviam, em casas sobrelotadas e inadequadas ou em contentores. Os trabalhadores, na sua maioria do sul ou sudeste asiático, foram temporariamente realojados para impedir a propagação das infeções.

Após a tomada do poder pelos talibãs no Afeganistão, Portugal acolheu 764 afegãos que procuravam a segurança.

Em maio, três inspetores do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) foram condenados em primeira instância a sete e nove anos de prisão, por ofensa à integridade física grave qualificada, agravada por ter resultado na morte de um cidadão ucraniano sob custódia do SEF em março de 2020. Em dezembro, o Tribunal da Relação aumentou uma das penas, condenando todos os inspetores a nove anos de prisão.

DISCRIMINAÇÃO

Em março, a Comissária para os Direitos Humanos do Conselho da Europa expressou a sua preocupação sobre manifestações de racismo nas forças policiais. A Comissária recomendou procedimentos de recrutamento que promovam o acesso de pessoas pertencentes a grupos minoritários e o estabelecimento de um mecanismo totalmente independente de queixa contra as forças policiais. Notou também o crescimento dos crimes de ódio com motivação racista e do discurso de ódio, tendo como alvos particulares pessoas de etnia cigana e afrodescendentes.

Em março, o ministro da Administração Interna apresentou um Plano de Prevenção de Manifestações de Discriminação nas Forças e Serviços de Segurança.

VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Em março, a Comissária para os Direitos Humanos do Conselho da Europa expressou a sua preocupação perante a persistência dos elevados níveis de violência contra as mulheres. A Comissária apelou para a tomada de medidas mais eficazes no sentido de julgar e condenar os crimes de violência doméstica. Apelou também para que sejam introduzidas mais alterações à definição do crime de violação no Código Penal, para que esta se baseie inteiramente na falta de livre consentimento da vítima.

Em agosto, entrou em vigor uma nova lei que reforça a proteção das crianças que assistem ou são expostas à violência doméstica.

Novo site do CES

Está online o novo website do Conselho Económico e Social. Veja a nova página no endereço de sempre: <https://ces.pt>.



DIREITO À HABITAÇÃO

Em março, a Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância (ECRI) saudou a adoção, em 2019, da Lei de Bases da Habitação, na qual foi reconhecido o direito a uma habitação condigna e foram reforçadas as salvaguardas contra os desalojamentos forçados. Contudo, a ECRI observou que não tinha recebido informação suficiente para avaliar a implementação ou o impacto da lei sobre as pessoas em risco de desalojamento forçado.

DIREITOS DOS RECLUSOS

Continuaram a verificar-se más condições em vários estabelecimentos prisionais, agravadas pela pandemia. Em maio, a Provedora de Justiça criticou um plano de reintegração social de reclusos libertados durante a pandemia para evitar a sobrelotação, por não impedir que os reclusos sem família se vissem numa situação de sem-abrigo.

Para que todas as promessas de um futuro mais justo e inclusivo sejam cumpridas, a Amnistia Internacional apresenta algumas propostas.

As empresas farmacêuticas e os Estados devem garantir um acesso igual e justo às vacinas contra a COVID-19. Além disso, os países com maiores rendimentos devem atuar para distribuírem os seus excedentes de vacinas para países de rendimento mais baixo. Por fim, as empresas tecnológicas também devem cumprir com as suas responsabilidades de direitos humanos, nomeadamente no que diz respeito a uma resposta eficaz contra a divulgação de notícias falsas.

É urgente uma reforma das Nações Unidas e, em particular, do Conselho de Segurança. O abuso do poder de veto deve terminar, sobretudo em situações de enorme urgência humanitária. Os governos devem cumprir as suas obrigações para com todos os que procuram proteção internacional. Já em 2022, testemunhámos que foi possível acolher e proteger pessoas que fugiam da Ucrânia. Agora, é fundamental que os Estados apliquem os mesmos padrões de direitos humanos a todas as outras crises no mundo.



CONSELHO ECONÓMICO E SOCIAL

Economia portuguesa no mundo

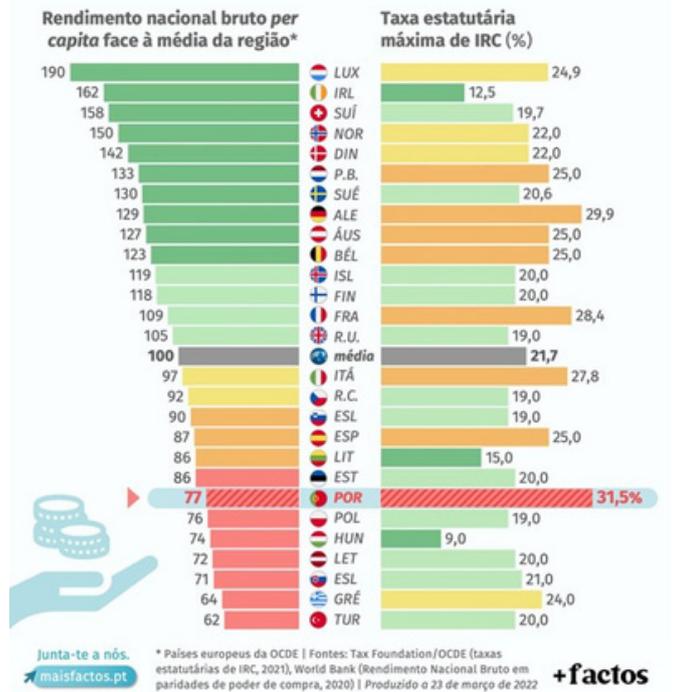
O rendimento nacional bruto em Portugal é 23% inferior à média dos 27 países europeus da OCDE. É o 7.º país mais pobre desta região, mas é o que tem a taxa estatutária máxima de IRC mais elevada (31,5%, face a apenas 21,7% de média nos países analisados).

Em Portugal, aos 21% de IRC aplicado aos negócios residentes, somam-se a derrama municipal de 1,5% e a derrama estadual que pode atingir os 9%, o que perfaz a taxa estatutária máxima de 31,5%.

Irlanda, Lituânia e Hungria têm as taxas estatutárias de IRC mais baixas. Todas as economias europeias de leste, pertencentes à OCDE, com as quais Portugal cada vez mais concorre, têm taxas estatutárias abaixo da média europeia. Destes países, Eslováquia é o que tem a taxa mais elevada, mas não passa de 21%, cerca de 10 pontos percentuais abaixo de Portugal.

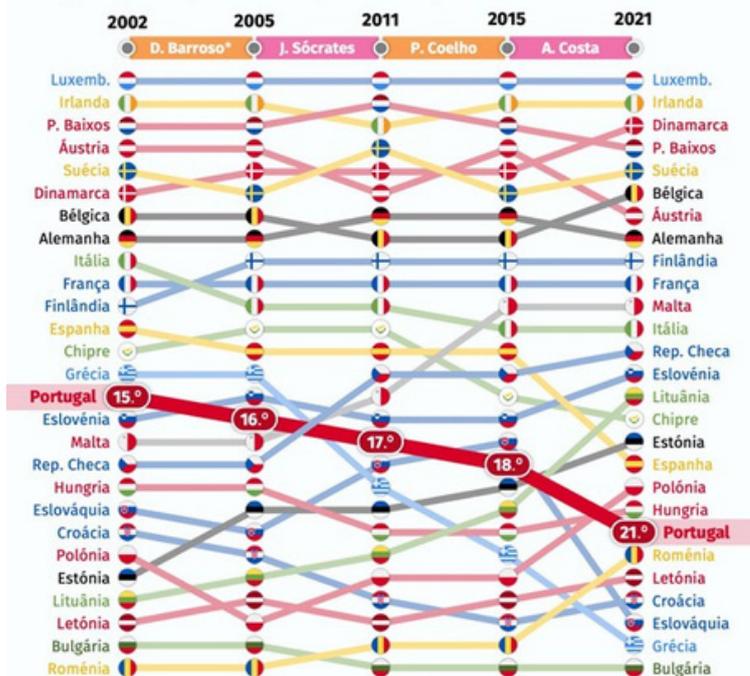
No entanto, a carga fiscal efetivamente suportada pelas empresas é diferente das taxas estatutárias, uma vez que depende dos benefícios, incentivos e deduções fiscais vigentes a nível nacional e internacional. De acordo com cálculos do Banco de Portugal, a taxa efetiva de imposto das empresas em Portugal entre 2010 e 2019 manteve-se relativamente estável, em torno dos 25% (equivalente a 2020, segundo a OCDE), sendo também uma das mais elevadas da Europa.

Portugal é um dos países europeus mais pobres da OCDE, mas é o que tem a taxa estatutária máxima de IRC mais elevada (31,5%, face à média de 21,7%)



Segundo estimativas do Eurostat, Portugal foi ultrapassado por 2 economias de leste em 2021. Em apenas 6 anos, a economia portuguesa recuou 3 lugares.

Evolução da classificação dos 27 atuais estados-membros da UE em termos de PIB per capita em paridades de poder de compra



As economias húngara e polaca ultrapassaram Portugal no ano passado. Juntam-se assim a Malta, Rep. Checa, Eslovénia, Lituânia e Estónia na lista de sete países que ultrapassaram Portugal nos últimos 20 anos em termos de PIB per capita (em paridades de poder de compra).

Neste período, Portugal apenas ultrapassou a Grécia, que saltou do meio da tabela para o penúltimo lugar. Os anos de governação de António Costa correspondem ao período de maior queda na classificação europeia de riqueza gerada nas últimas décadas.

A seguir Portugal encontra-se a Roménia, com apenas 2% menos de PIB per capita, podendo ultrapassar a economia portuguesa em breve. Em 2002, a Roménia gerava menos 65% de riqueza que Portugal.

Os dados de 2021 foram divulgados ontem pelo Eurostat e correspondem à primeira estimativa da autoridade estatística da União Europeia para o último ano. Estas estimativas serão revistas em junho de 2022.

Números da União Europeia segundo o IPSE

Desde a sua criação, FIGURES foi concebido para permitir o acesso a dados chave em domínios tão variados como a proteção social, o trabalho, a economia, as realidades sociais ou mesmo palavras significativas de decisores europeus e internacionais. No mês em que se celebra o Dia do Trabalhador o Instituto Europeu de Proteção Social (IPSE) apurou os seguintes dados:

Maio 2022		
Proteção Social	Aumento do absentismo no trabalho (excluindo férias) na UE em 2021. Ampliado pela crise da saúde, o absentismo no trabalho tem aumentado em todos os países da UE desde 2009. (Eurostat)	+60%
Trabalho	Diminuição do número de visitas por serviços de inspeção do trabalho na União Europeia entre 2010 e 2021. Mais de um terço dos países da UE deixou de cumprir a norma da OIT que recomenda 1 inspetor do trabalho por 10.000 habitantes. (Confederação Europeia dos Sindicatos)	-20%
	Aumento do número de jovens desempregados que abandonaram o sistema educacional nos países da OCDE depois de 2019. (OCDE)	+3M
	Percentagem de empregos atuais que podem ser destruídos na OCDE nos próximos 20 anos pelo desenvolvimento da automação. 32% deve mudar significativamente (Observatório das desigualdades)	14%
Perspetivas Económicas	Número de criação de empregos no mundo até 2030 se forem tomadas medidas fortes para avançar para uma economia verde. (OIT)	24M
Sociedade	Diferenças salariais entre homens e mulheres na Europa. Os países onde estas diferenças são mais evidentes são a Letónia (+22,3%), a Estónia (+21,1%) e a Alemanha (18,3%). A França está acima da média europeia (+14,1%). O país onde esta diferença é menor é o Luxemburgo (+0,7%). (Oxford (Eurostat))	+13%
	Percentagem de trabalhadores na União Europeia que sentem que não estão a realizar um trabalho de qualidade. (Eurofound)	60%

Nova medida da Comissão Europeia

A Comissão Europeia acabou de lançar o Espaço Europeu de Dados de Saúde (EHDS), um dos alicerces centrais de uma União Europeia de Saúde forte. O EHDS ajudará a União Europeia (UE) a dar um salto quântico na forma como os cuidados de saúde são prestados às pessoas em toda a Europa. O objetivo é capacitar as pessoas a controlar e utilizar os seus dados de saúde no seu país de origem ou noutros Estados Membros. Por um lado, promove um verdadeiro mercado único para serviços e produtos de saúde digitais. Por outro, oferece uma estrutura consistente, confiável e eficiente para usar dados de saúde para pesquisa, inovação, formulação de políticas e atividades regulatórias, garantindo total conformidade com os altos padrões de proteção de dados da UE.

A vice-presidente da Comissão Europeia, Margaritis Schinas, disse: “tenho orgulho de anunciar o primeiro espaço de dados comum da UE numa área específica. O Espaço Europeu de Dados de Saúde será um “novo começo” para a política de saúde digital da UE, fazendo com que os dados de saúde funcionem para os cidadãos e a ciência. Hoje, estamos a estabelecer as bases para um acesso seguro e confiável aos dados de saúde, totalmente alinhados com os valores fundamentais que sustentam a UE”.



A nossa Associada Clínica de São Cristóvão - Associação de Socorros Mútuos de Empregados no Comércio de Lisboa (CSC-ASMECL) assinalou o seu 150º Aniversário com duas celebrações.

A primeira realizou-se a 12 de abril, no Salão Nobre da Clínica. Contando com a presença do Sr. Dr. Miguel Coelho (Presidente da Junta de Freguesia de Santa Maria Maior), do Dr. Luís Amorim, do Dr. Francisco José Rita, do Dr. Paulo Ribeiro, da Eng.ª Fernanda Gonçalves, representantes do Sector Social e também funcionários da Instituição que foram homenageados. A instituição aproveitou para realizar um debate sobre “O papel das mutualidades nos cuidados de saúde”.

A abertura da sessão solene ficou a cargo do Dr. Fernando Fernandes, Presidente do Conselho de Administração da CSC-ASMECL. Em representação da Sra. Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, tivemos a honra de contar com a presença da Senhora Secretária de Estado da Inclusão, Dra. Ana Sofia Antunes, que proferiu uma alocução, a que se seguiram o Dr. Fernando Amaro (Vice-Presidente da APM-RedeMut) e o Dr. Pedro Bleck da Silva (Representante da APM-RedeMut na Associação Internacional das Mutualidades).

Por motivos profissionais, o Dr. Manuel de Lemos (Presidente da União das Misericórdias Portuguesas) não pôde estar presente, tendo, no entanto, enviado uma mensagem que foi passada no projetor. Contaram ainda com vários responsáveis de outras mutualidades. Antes de o diretor clínico, Dr. António Gata Simão encerrar o evento, foram entregues diplomas de mérito a todos os funcionários pelos anos de serviço prestado à Clínica São Cristóvão.

A CSC-ASMECL é uma das mais antigas Associações Mutualistas do nosso país, desempenhando, desde a sua criação, um importante papel na área da saúde e de apoio social junto da população. Tendo já sido condecorada com a Comenda do Oficialato da Ordem Militar de Cristo e a Comenda da Ordem da Benemerência, a mutualidade tem, atualmente, quase todas as especialidades médicas e uma residência medicalizada, que garante uma inegável qualidade de vida a todos os seus utentes.

Páscoa e 25 de abril na União Mutualista Nossa Senhora da Conceição

A União Mutualista Nossa Senhora da Conceição - Montijo celebrou com muito entusiasmo a Páscoa e o 25 de abril.

“A nossa Páscoa foi repleta de ovos de Alegria, chocolates de Felicidade, bombons de Paz e rebuçados de Diversão!”

Para celebrar o 25 de Abril os utentes das valências de ERPI e Centro de Dia preencheram uma Pomba branca da Paz com palavras positivas que fizessem sentido para os próprios, sobre o acontecimento. Foi adicionado também ao bico da Pomba um cravo vermelho - símbolo do 25 de abril - e foi cantada a música “Grândola Vila Morena”, que trouxe as memórias de outros tempos.



Empatia, um contributo para a paz



Os últimos dois anos trouxeram enormes desafios sociais e pessoais. Desafios que requereram superação e resiliência. A vida como a conhecíamos mudou, mostrando-nos a nossa fragilidade e o quanto não estamos em controlo total do que nos rodeia. Em 2020 veio a pandemia que nos trouxe medo, incerteza, dificuldades sociais, económicas e acentuou desigualdades. Instalou-se o medo da doença que nos levou ao isolamento, à distância de tudo e todos e à readaptação do viver socialmente; intensificou-se o online, o virtual, a telecomunicação e ao mesmo tempo a solidão; alteraram-se de forma profunda as nossas relações sociais e afetivas. Fomos obrigados, como em qualquer momento de crise, a adaptarmo-nos, encontrar estratégias para lidar com a nova realidade e avançar. Este processo, apesar de global, não foi igual para todos e a vivência pessoal desta crise foi única e transformou cada indivíduo de forma diferente.

A seguir veio a guerra aqui tão próximo, que acentuou a crise humanitária que temos vindo a viver. Mais destruição, medo, deslocados, refugiados, vidas destruídas de um momento para o outro, mais uma vez a necessidade de reorganizar e reformular.

Nesta dura realidade que estamos a viver é fundamental não esquecer os afetos, as emoções e acima de tudo a empatia. Empatia, competência socio emocional, que se define como a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro para compreendermos a sua realidade e os seus sentimentos e emoções, implica a aceitação e o respeito pelo outro sem julgamento e sem preconceitos. Cada vez mais é fundamental fomentar e ensinar a empatia. Esta capacidade de nos colocarmos no lugar do outro permite-nos praticar a solidariedade, a gentileza, a generosidade e a noção de que cada um de nós deve ser um agente proactivo na consciência do mundo, de nós no mundo e do impacto dos nossos comportamentos.

Sermos empáticos com as emoções dos outros, especialmente o sofrimento, torna-nos mais conscientes das nossas atitudes e das nossas escolhas. A escolha da não violência, a escolha da inclusão e do respeito pelo próximo, a escolha do acolhimento e da noção da necessidade do outro, a escolha do diálogo livre, do saber ouvir, do saber expressar. Devemos estimular a empatia em nós e nas nossas crianças, nunca esquecendo que elas aprendem com o nosso exemplo. Para isso, devemos adotar atitudes como:

- Demonstrar interesse pelos sentimentos e respeitar as emoções e opiniões do outro
- Identificar e conhecer as nossas emoções
- Respeitar as necessidades e os sentimentos dos outros
- Compreender e agir de forma adequada face às emoções dos outros
- Saber ouvir o outro
- Não fazer juízos de valor e colocar os nossos preconceitos de lado
- Estarmos conscientes das diferentes realidades e do que acontece no mundo que nos rodeia
- Compreender o valor de conceitos como: liberdade, igualdade, respeito pela diferença, paz
- Compreender o valor da vida humana

A empatia dá-nos a certeza de que a violência nunca é a resposta, nada justifica a violência, nada justifica a falta de respeito pelo outro e pelo valor da vida humana. A Paz constrói-se em primeiro lugar dentro de nós.