

# Caderno temático e intergeracional sobre a transição democrática

**Vozes da Liberdade: Uma coleção de testemunhos de pessoas que viveram transições democráticas**



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## **Iniciativa**

Ties of Freedom – Intergenerational exchange as a strategy to promote democratic values

## **Financiamento**

European Union – CERV Programme

## **Parceiros**

EaSI - coordenador

Afeji

Baketik

Aproximar

Transcena

Gal Meridaunia

## **Autores**

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Daria-Alexandra Badescu | Coline Fertin          |
| Sebastian Vasilescu     | Samia Feddag           |
| Beatrice Iordache       | Quentin Gamon          |
| Mihaela Săsărman        | Maiden Maraña          |
| Georgia Chaves          | Angela Maria Loporchio |
| Joana Portugal          | Ainhoa Azkarate        |

## **Data de publicação**

Abril 2026

*Gostaríamos de expressar o nosso sincero agradecimento às oitenta e quatro pessoas que generosamente compartilharam as suas histórias pessoais durante as sete sessões de partilha de testemunhos da iniciativa Ties fo Freedom. Embora este caderno temático possa apresentar apenas uma seleção dessas narrativas, a nossa sincera gratidão estende-se a todos os participantes, pois as vossas vozes coletivas constituíram a base essencial deste recurso educativo.*

*Estamos profundamente gratos pela vossa coragem em revisitar memórias muitas vezes difíceis e profundamente pessoais — muitas das quais foram compartilhadas aqui pela primeira vez — para garantir que os valores da liberdade, da justiça e dos direitos humanos sejam transmitidos à próxima geração. Ao quebrar anos de silêncio e ao participar neste diálogo intergeracional, proporcionaram aos jovens uma janela inestimável para o passado e uma compreensão clara de por que razão a democracia foi alcançada e por que razão deve ser ativamente defendida.*



# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>Lista de Abreviaturas</b> .....  | 6  |
| <b>Introdução: Ties of Freedom: Descrição da iniciativa e objetivos</b> ..... | 7  |
| <b>O Caderno Temático e intergeracional</b> .....                             | 8  |
| • Recolha de testemunhos.....   | 9  |
| • Como usar o Caderno.....  | 10 |
| <b>Processos de transição</b> .....   | 11 |
| • França.....   | 13 |
| • Itália.....   | 16 |
| • Portugal.....   | 18 |
| • Roménia.....  | 21 |
| • Espanha.....  | 23 |
| <b>Testemunhos</b> .....  | 26 |
| • França.....   | 27 |
| • Itália.....   | 36 |
| • Portugal.....   | 42 |
| • Roménia.....  | 49 |
| • Espanha.....  | 52 |
| <b>Conclusões</b> .....   | 59 |
| <b>Bibliografia</b> .....   | 62 |

# Lista de abreviaturas

GPRF: Provisional Government of the French Republic

SFIO: French Section of the Workers' International

MRP: Popular Republican Movement

PIDE: French Communist Party

DGS: Directorate-General for Security

MFA: Armed Forces Movements

PREC: Ongoing Revolutionary Process

FSN: National Salvation Front

ETA: Basque Country and Freedom

PSOE: Spanish Socialist Workers' Party

PCE: Communist Party of Spain



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

# INTRODUÇÃO

## Ties of Freedom: Descrição da iniciativa e objetivos

Este Caderno temático e intergeracional foi criado no âmbito da iniciativa Ties of Freedom, financiado pela União Europeia (UE). A iniciativa responde aos desenvolvimentos recentes no contexto político internacional, que revelam que a democracia está sob pressão crescente em várias zonas do mundo.

Desafios oriundos tanto fora da União Europeia como dos seus Estados-Membros demonstram que a UE não está imune a tendências que enfraquecem os sistemas democráticos. Neste contexto, a iniciativa Ties of Freedom procura recorrer à memória coletiva e individual para sensibilizar para a necessidade de um compromisso contínuo com a proteção dos valores fundamentais da UE. Para tal, a iniciativa adota uma abordagem explicitamente intergeracional, promovendo o diálogo entre diferentes gerações.

O conteúdo deste caderno temático baseia-se nos contributos de pessoas que experienciaram as transições democráticas em primeira mão e que participaram voluntariamente em sessões de narração de histórias. Ao partilhar as suas experiências pessoais, estes participantes ajudaram as gerações mais jovens a compreender melhor como era a vida antes do estabelecimento dos sistemas democráticos. Os seus testemunhos oferecem perspetivas relevantes sobre as realidades sociais, políticas e pessoais dos regimes autoritários e totalitários.

A iniciativa Ties of Freedom foca-se nos processos de transição do regime autoritário para a democracia, destacando lições que continuam a ser relevantes hoje em dia. Ao preservar e partilhar estas histórias, a iniciativa pretende incentivar a reflexão sobre como a democracia foi alcançada e porque deve ser defendida ativamente. Ao fazê-lo, o caderno contribui para reforçar a consciencialização sobre valores-chave europeus, como a democracia, o Estado de direito e os direitos fundamentais.

Através de uma abordagem colaborativa e intergeracional, esta iniciativa promove a memória europeia como uma responsabilidade viva e partilhada, reunindo as vozes de diferentes gerações para defender e proteger os alicerces democráticos do nosso futuro.

# O CADERNO TEMÁTICO E INTERGERACIONAL



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## Recolha de testemunhos

O Caderno temático e intergeracional não teria sido possível sem o contributo das pessoas que concordaram em participar e partilhar as suas histórias durante as sessões de narração. Embora este caderno temático inclua apenas alguns dos seus testemunhos, todos os participantes contribuíram para a criação deste recurso educativo.

Um total de oitenta e quatro pessoas participaram numa das sete sessões de narração de histórias realizadas no âmbito da iniciativa, 70% das quais eram mulheres. No momento da partilha dos seus testemunhos, todos os participantes residiam num dos países parceiros envolvidos na iniciativa, embora alguns tivessem países de origem diferentes. Esta diversidade proporcionou perspetivas importantes sobre processos de transição e experiências de vida relacionadas com regimes autoritários para além dos países europeus participantes, reunindo estas perspetivas com testemunhos ligados a percursos migratórios.

Algumas das histórias partilhadas e apresentadas neste documento relacionam-se com momentos particularmente difíceis na vida dos participantes. Por esta razão, as sessões foram concebidas para criar espaços caracterizados pela confiança e respeito. À medida que as conversas se desenvolviam, os participantes começaram gradualmente a relatar as suas próprias experiências, permitindo que as discussões se desenrolassem de forma natural e espontânea. Estes momentos foram frequentemente emotivos tanto para os participantes como para os facilitadores, e foi dado especial cuidado ao longo das sessões para manter um ambiente seguro e de apoio. Sempre que as discussões se tornavam emocionalmente intensas, convidava-se a um intervalo para que os participantes pudessem fazer uma pausa caso sentissem necessidade de o fazer.

Os workshops funcionaram não só como espaços de memória, mas também como espaços de reconhecimento. Em alguns contextos, o silêncio que se instalou na sociedade durante e após períodos de violência politicamente motivada continua a moldar a forma como indivíduos e comunidades se relacionam com o seu passado. Neste contexto, alguns participantes tiveram dificuldade em estruturar ou articular os seus testemunhos, pois nunca tinham partilhado as suas experiências em público. As atividades, por isso, geraram uma variedade de respostas.



Alguns participantes manifestaram uma clara vontade de partilhar as suas experiências, motivados pelo desejo de transmitir uma mensagem às gerações mais jovens. Outros sentiram desconforto ao visitar certas memórias, por vezes optando por partilhar as suas experiências apenas em grupos mais pequenos ou preferindo participar principalmente como ouvintes

Por esta razão, gostaríamos de reconhecer o esforço de todos os que participaram e expressar a nossa sincera gratidão pela sua participação.

## Como usar este Caderno

Este caderno temático destina-se principalmente a alunos do ensino secundário, bem como a educadores e outras pessoas interessadas no tema das transições democráticas. Pode ser usado como recurso introdutório para explorar experiências históricas de transição para a democracia e incentivar a reflexão sobre os valores que sustentam as sociedades democráticas. Os testemunhos recolhidos nesta publicação proporcionam oportunidades para trabalhar temas como empatia, reconhecimento, memória e defesa dos direitos humanos, apoiando discussões sobre como os valores democráticos são vividos e transmitidos através das gerações.

O caderno temático pode também servir como recurso complementar às sessões incluídas no Kit de Ferramentas de Conversas Democráticas desenvolvido no âmbito da iniciativa Ties of Freedom. Os testemunhos individuais podem ser usados como material de ativação nas diferentes atividades propostas nas sessões das Conversas Democráticas, e orientar as discussões com base em experiências da vida real. Embora alguns testemunhos possam também ser adequados para públicos mais jovens, recomenda-se que os educadores selecionem cuidadosamente os excertos a utilizar, pois certas histórias abordam experiências difíceis que podem exigir contextualização ao trabalhar com crianças.



# PROCESSOS DE TRANSIÇÃO



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## Processos de transição

Um **processo de transição** refere-se ao conjunto de transformações políticas, sociais e institucionais através das quais uma sociedade passa de um regime autoritário ou ditatorial para um sistema democrático. Estes processos raramente são imediatos ou lineares; em vez disso, desenvolvem-se ao longo do tempo e são moldados por tensões, negociações, conflitos e continuidades com o regime anterior. Uma transição envolve não só mudanças nas estruturas políticas, mas também uma **redefinição de direitos, liberdades e formas de participação política**.

Tais processos envolvem uma **vasta gama de intervenientes**, incluindo movimentos sociais, sindicatos, partidos políticos, elites económicas e instituições estatais, bem como a influência do contexto internacional. A **pressão social e as exigências populares** frequentemente desempenham um papel decisivo na mudança política, embora a extensão em que a transição representa uma rutura ou continuidade do antigo regime varie de país para país. Em alguns casos, as transições ocorrem abruptamente após o colapso do sistema autoritário, enquanto noutros são moldadas por reformas graduais e negociadas.

As transições também levantam **desafios fundamentais**, particularmente no que diz respeito à forma como as sociedades abordam o legado da repressão, a persistência ou remoção de estruturas autoritárias e o reconhecimento das vítimas. Por esta razão, os processos expostos nas páginas seguintes ilustram que **não existe um modelo único** de transição. Em vez disso, cada caso reflete circunstâncias históricas específicas, dinâmicas sociais e equilíbrios políticos de poder.



## França

Para compreender a transição democrática de França, é necessário voltar ao contexto da Segunda Guerra Mundial e do **colapso do regime de Vichy**. Em 1943, o regime começou a enfraquecer à medida que a Resistência interna ganhava força, coordenada através do **Conselho Nacional da Resistência**. O avanço das forças aliadas após os desembarques na Normandia no verão de 1944 acelerou o colapso do "Estado Francês". A libertação de Paris em agosto de 1944 simbolizou o fim efetivo do regime de Vichy na França metropolitana.

Neste contexto, **Charles de Gaulle**, líder da França Livre, tornou-se uma figura central na restauração das instituições republicanas. Tornou-se chefe do Governo Provisório da República Francesa (Gouvernement provisoire de la République française, GPRF), que se estabeleceu em Paris em agosto de 1944. Isto marcou o início da transição democrática, durante a qual a França teve de restaurar a legalidade republicana, assumir responsabilidades do passado e reconstruir instituições democráticas estáveis. Esta transição ocorreu principalmente **entre 1944 e 1946** e culminou no estabelecimento da Quarta República.

Um dos primeiros desafios desta transição foi restaurar os princípios legais e políticos da República. A Portaria de 9 de agosto de 1944 desempenhou um papel importante neste processo. Declarou os atos adotados pelo regime de Vichy constitucionalmente inválidos e reafirmou os princípios fundamentais da República Francesa. Com esta decisão, o Governo Provisório **rompeu claramente com o passado autoritário** e lançou as bases para o regresso ao governo democrático. Ao mesmo tempo, a França enfrentava a questão de como lidar com aqueles que tinham colaborado com os ocupantes nazis.

Foi introduzido um processo conhecido como **épuration (purga)** para sancionar os responsáveis pela colaboração, tanto política como judicialmente. Este processo assumiu diferentes formas. Imediatamente após a Libertação, ocorreram atos de retaliação espontânea no que muitas vezes foi chamado de "**purga selvagem**". Mais tarde, um processo legal mais organizado foi levado a cabo pelo Estado através de **juízos e sanções judiciais**. Embora controversas, estas medidas contribuíram para restaurar a legitimidade moral e política da República após anos de ocupação e regime autoritário.



Uma vez restabelecida a legalidade republicana, o Governo Provisório começou a **reconstruir as instituições democráticas**. Em outubro de 1945, os cidadãos franceses foram convidados, num **referendo**, a rejeitar as instituições da Terceira República e a eleger uma Assembleia Constituinte responsável pela redação de uma nova constituição. O resultado demonstrou um forte desejo de renovar o sistema político. A Lei Constitucional de 2 de novembro de 1945 organizou provisoriamente os poderes públicos enquanto a nova constituição estava a ser preparada. Os debates durante este período foram intensos, particularmente sobre o **equilíbrio de poder entre as instituições**, o papel do Parlamento e o lugar do executivo. Um primeiro iniciativa de constituição foi rejeitado por referendo em maio de 1946, demonstrando a complexidade de chegar a um acordo sobre o desenho do novo sistema político. Um segundo texto constitucional foi adotado a 27 de outubro de 1946, estabelecendo a Quarta República e criando um sistema parlamentar no qual o legislativo tinha autoridade significativa. A adoção desta constituição marcou a **conclusão institucional da transição democrática** iniciada após a Libertação.

A **transição democrática** não se limitou à reconstrução das instituições políticas. Foi também acompanhada por **importantes reformas sociais**, muitas das quais inspiradas pelo programa do Conselho Nacional da Resistência. Entre as medidas mais significativas estavam a criação de um sistema nacional de segurança social, a nacionalização de setores-chave como energia, transportes e banca, e o reforço dos direitos dos trabalhadores. Politicamente, o período pós-guerra foi caracterizado por uma **forte diversidade ideológica**. Vários partidos políticos, que tinham desempenhado um papel importante na Resistência, tornaram-se atores centrais no novo sistema político, incluindo o Partido Comunista Francês, a SFIO (socialistas) e o MRP (democratas-cristãos). No entanto, este pluralismo desenvolveu-se num contexto internacional em rápida mudança. O início da Guerra Fria influenciou gradualmente as dinâmicas políticas em França e introduziu novas tensões no sistema político.

Embora a transição democrática se tenha focado principalmente na restauração das instituições e da legalidade republicana em França, é importante notar que a **experiência francesa de regime autoritário diferia da de vários outros países europeus**, como a Roménia ou Espanha. Em França, o regime de Vichy surgiu num contexto específico de derrota militar e ocupação estrangeira durante a Segunda Guerra Mundial. Além disso, a legitimidade republicana nunca desapareceu completamente, pois continuou a existir no exílio através do movimento da França Livre. Por esta razão, a transição do pós-guerra pode ser entendida **menos como uma rutura** com um sistema autoritário de longa data e **mais como um processo de restauro das instituições republicanas** após um momento histórico excepcional.



No entanto, esta experiência reafirmou uma compreensão mais ampla da democracia baseada na **defesa dos direitos fundamentais**.

Ao longo do século XX, **França acolheu exilados políticos** que fugiam de ditaduras e regimes repressivos. Na década de 1930, tornou-se um **refúgio** para pessoas que fugiam de regimes fascistas na Europa, incluindo antifascistas italianos e judeus alemães que fugiam da perseguição nazi. Após a Guerra Civil Espanhola em 1939, França recebeu um grande número de refugiados da Espanha franquista, muitos dos quais foram inicialmente mantidos em condições difíceis em campos de internamento no sul de França, antes de se integrarem gradualmente na sociedade francesa. Durante a Guerra Fria, a França continuou esta tradição **oferecendo asilo** a dissidentes do Bloco de Leste, incluindo escritores, artistas e ativistas políticos. Nas décadas seguintes, o país também acolheu pessoas que fugiam de ditaduras militares na América Latina e de regimes autoritários noutras partes do mundo.

Esta **tradição de asilo** não foi apenas humanitária, mas também política e simbólica. Ao oferecer proteção a indivíduos privados de liberdades fundamentais, a França procurou reafirmar o seu **compromisso com valores democráticos** como a liberdade de expressão, o pluralismo político e o respeito pelos direitos humanos. O direito de asilo é reconhecido no direito constitucional francês e está alinhado com compromissos internacionais como a **Convenção de Genebra de 1951 sobre o Estatuto dos Refugiados**.

No entanto, esta imagem histórica de França como país acolhedor de asilo tornou-se **mais complexa nas últimas décadas**. Desde o final do século XX, e particularmente nos últimos vinte anos, as políticas de imigração e asilo tornaram-se mais restritivas. As reformas legislativas multiplicaram-se, os procedimentos administrativos tornaram-se mais longos e complexos, e obter autorizações de residência ou estatuto de refugiado frequentemente exige longos períodos de incerteza. Estas mudanças estão ligadas a desenvolvimentos políticos mais amplos, incluindo a **crecente influência dos movimentos de extrema-direita** e a **crecente politização das questões migratórias**.



Apesar destas tensões, a França continua a **manter mecanismos destinados a proteger indivíduos que fogem da perseguição**. A presença de exilados políticos também contribuiu para a vida democrática francesa, já que muitos refugiados se envolveram em **ativismo, defesa dos direitos humanos e redes internacionais**. Neste sentido, o papel de França como país de asilo continua a ser uma dimensão importante, embora por vezes contestada, da sua identidade democrática. Ilustra que a democracia é definida não só pelas instituições políticas, mas também pela proteção dos direitos fundamentais.



# Itália

A transição democrática de Itália está enraizada no **colapso do fascismo** e no crescente desejo de liberdade que surgiu durante e após a Segunda Guerra Mundial. De 1922 a 1943, o **regime de Benito Mussolini** estabeleceu um **estado autoritário** baseado no nacionalismo, censura, militarismo e repressão da oposição política. As liberdades civis eram restringidas, a dissidência era reprimida e a propaganda estatal promovia a imagem do líder (**il Duce**) e os ideais de guerra e força nacional.

No início da década de 1940, a insatisfação com o regime aumentava. A aliança com a Alemanha nazi envolveu Itália num conflito devastador que trouxe destruição e dificuldades ao país. À medida que os bombardeamentos se intensificavam e as condições económicas se deterioravam, muitos italianos começaram a questionar a legitimidade do regime fascista. Em julho de 1943, Mussolini foi destituído do poder pelo Grande Conselho do Fascismo e posteriormente preso. No entanto, este evento não conduziu imediatamente à paz ou à democracia. A **Alemanha nazi ocupou rapidamente o norte de Itália** e estabeleceu um estado fantoche conhecido como República Social Italiana, colocando Mussolini novamente à sua frente. O país entrou então num período de **guerra civil** caracterizado por violência e divisão política.

Neste contexto, desenvolveu-se um forte **movimento de resistência**. Partidários de diversas origens políticas e sociais — incluindo comunistas, liberais, católicos, monarquistas, trabalhadores, agricultores e cidadãos comuns — organizaram-se para lutar contra as forças fascistas e a ocupação alemã. A sua luta não era apenas militar, mas também política e simbólica, pois visava restaurar valores como liberdade, dignidade, solidariedade e soberania nacional. A **Libertação de 25 de abril de 1945** marcou tanto o fim prático como simbólico da ditadura e abriu uma nova fase em que o futuro do país seria cada vez mais moldado pela participação popular e pelas aspirações democráticas. Com a derrota final do fascismo em 1945, a Itália enfrentava uma questão fundamental: que tipo de sistema político deveria emergir da devastação da guerra?

A **2 de junho de 1946**, os italianos foram convocados a votar num **referendo nacional** para decidir se o país deveria permanecer monarquia ou tornar-se uma república. Pela primeira vez na história italiana, as mulheres participaram numa votação nacional. O resultado levou ao **estabelecimento da República Italiana**.



Este evento representou mais do que uma simples mudança constitucional. Refletiu uma transformação mais profunda na identidade política de Itália. Após anos de ditadura e conflito, o país procurou **redefinir-se com base em princípios democráticos**, direitos civis e soberania popular. Foi eleita uma Assembleia Constituinte para redigir uma nova Constituição que incorporasse as lições aprendidas com a experiência do fascismo e da guerra.

A **Constituição italiana**, que entrou em vigor a **1 de janeiro de 1948**, tornou-se a base da nova ordem democrática. Garantia liberdades fundamentais, igualdade perante a lei e importantes direitos sociais como o direito ao trabalho, à educação e à proteção social. Também rejeitou a guerra como instrumento de agressão e enfatizou a importância da participação democrática na vida pública. Inspirada pelo pluralismo que caracterizava o movimento de Resistência, a Constituição representava um compromisso partilhado de impedir o regresso do regime autoritário.

Os primeiros anos da República foram, no entanto, marcados por **tensões políticas e divisões ideológicas**. As estruturas e mentalidades herdadas do regime anterior não desapareceram imediatamente, e a reconstrução do país exigiu tanto reformas institucionais como mudanças sociais e culturais mais amplas. Apesar destes desafios, a Constituição serviu como um importante ponto de referência e um quadro para o desenvolvimento democrático durante um período de profunda transformação.

A transição democrática de Itália não terminou com a adoção da Constituição. O processo de **confrontar o legado do fascismo** revelou-se complexo e, em muitos aspetos, incompleto. Embora alguns funcionários associados ao antigo regime tenham sido removidos de cargos públicos, um sistema abrangente de justiça transicional não foi totalmente implementado. Como resultado, os debates sobre responsabilidade e prestação de contas continuaram nos anos seguintes.

Com o tempo, a memória da Resistência e a luta antifascista tornaram-se elementos centrais das **comemorações nacionais**, da educação cívica e do discurso público. Estas memórias ajudaram a moldar a identidade democrática da República e contribuíram para reforçar os valores associados à luta contra a ditadura. Ao mesmo tempo, as discussões sobre a interpretação do fascismo e do seu legado continuaram na sociedade italiana, refletindo os desafios mais amplos que as sociedades democráticas enfrentam ao lidar com passados difíceis.



Para as gerações mais jovens, um dos principais desafios reside em compreender que **a democracia não é simplesmente uma condição dada**, mas o resultado de lutas históricas e esforço coletivo. A transição italiana ilustra que a democracia deve ser continuamente defendida e renovada. Depende não só das instituições e dos quadros legais, mas também da participação ativa de cidadãos que recordam o passado, participam na vida pública e contribuem para moldar o futuro. Neste sentido, a experiência de Itália destaca como os valores democráticos se sustentam através da educação, do diálogo e da responsabilidade cívica ao longo das gerações.



# Portugal

Durante grande parte do século XX, Portugal viveu sob um **regime autoritário** que moldou profundamente a vida política, social, económica e cultural do país. A **Revolução de 25 de abril de 1974** marcou o fim dessa ditadura e iniciou um processo de **transição democrática** que transformou Portugal numa democracia pluralista integrada no espaço europeu.

A ditadura portuguesa era conhecida como **Estado Novo** e foi formalmente estabelecida em 1933 sob a liderança de **António de Oliveira Salazar**. Era um regime autoritário, nacionalista e conservador que rejeitava os princípios da democracia liberal, como a liberdade de expressão, o pluralismo político e a participação cívica ativa.

A vida política estava rigidamente controlada. Apenas um partido foi legalmente reconhecido, a **União Nacional**. Embora tenham sido realizadas eleições, estas não foram nem livres nem justas. A **censura** prévia era um instrumento central de **repressão**, restringindo severamente jornais, livros, teatro, cinema e música para impedir a circulação de ideias consideradas hostis ao regime. A **polícia política**, conhecida como **Polícia Internacional e de Defesa do Estado (PIDE)**, mais tarde renomeada **Direção-Geral de Segurança (DGS)**, era responsável por monitorizar, perseguir e reprimir os opositores, muitas vezes através de detenções arbitrárias, tortura e exílio.

Socialmente, Portugal era marcado por **profundas desigualdades**. Uma grande parte da população vivia na pobreza, especialmente em zonas rurais e mais isoladas. O acesso à **educação era limitado** a uma minoria privilegiada, resultando em **elevadas taxas de analfabetismo** em comparação com outros países europeus. Os direitos laborais eram fracos, os sindicatos independentes eram proibidos e as greves eram ilegais.

Em termos internacionais, Portugal manteve-se largamente isolado durante décadas. A partir da década de 1960, este isolamento intensificou-se devido à recusa do regime em conceder independência às suas **colónias africanas** (Angola, Moçambique, Guiné-Bissau, Cabo Verde e São Tomé e Príncipe). Esta postura levou ao início da **Guerra Colonial em 1961**. Consumindo vastos recursos humanos e financeiros, a guerra durou mais de uma década e teve um impacto profundo na sociedade portuguesa.



No início da década de 1970, o regime tinha-se tornado **cada vez mais frágil**. A morte de Salazar e a sua substituição por **Marcelo Caetano** não trouxeram reformas políticas significativas. Apesar de algumas tentativas limitadas de liberalização, conhecidas como a "**Primavera Marcelista**", a repressão e a censura continuaram em grande parte.

A **persistência da Guerra Colonial** revelou-se decisiva para o colapso do regime. Milhares de jovens portugueses continuaram mobilizados para conflitos longos e impopulares, enfrentando sérios riscos para as suas vidas sem perspectivas claras de vitória. O **descontentamento cresceu**, especialmente entre oficiais de patente média nas forças armadas, cujas carreiras foram bloqueadas e que cada vez mais questionavam a continuação da guerra. Deste contexto emergiu o **Movimento das Forças Armadas (MFA)**, um grupo de oficiais militares que defendia o fim da guerra, a queda da ditadura e o estabelecimento da democracia. O MFA planeou uma **operação militar** para derrubar o regime, contando com o apoio tácito de grandes setores da sociedade portuguesa.

A **Revolução de 25 de abril** ocorreu nas primeiras horas desse dia, quando unidades militares ocuparam pontos estratégicos em Lisboa e noutras cidades, incluindo quartéis, aeroportos e estações de rádio e televisão. A **população rapidamente saiu para as ruas** em apoio aos soldados, e o regime colapsou com pouca resistência armada. O chefe do governo, Marcelo Caetano, rendeu-se e **foi posteriormente exilado**.

A nível internacional, a revolução ficou conhecida como a "**Revolução dos Cravos**", devido ao gesto simbólico de uma mulher civil que ofereceu cravos vermelhos aos soldados, colocando-os nos canos das suas espingardas como símbolo de esperança e resistência, refletindo a natureza maioritariamente pacífica do movimento. Este dia marcou o fim de **quarenta e oito anos de ditadura** e abriu caminho para mudanças políticas e sociais profundas.

Após o 25 de abril, Portugal entrou num período complexo conhecido como **Processo Revolucionário em Curso (PREC)**, que durou de 1974 a 1976. Durante este período, coexistiram diferentes visões para o futuro do país, que iam desde a democracia liberal até modelos inspirados no socialismo.

Foram adotadas medidas estruturais importantes, incluindo a **abolição da polícia política**, o fim da censura, a legalização de partidos políticos e sindicatos, e a libertação de prisioneiros políticos. As **colónias portuguesas tornaram-se independentes entre 1974 e 1975**, pondo fim a décadas de guerra colonial.

Em 1975, realizaram-se as **primeiras eleições livres** para uma Assembleia Constituinte, com a maior participação eleitoral da história do país. Este processo culminou na **aprovação da Constituição de 1976**, que consagrou **direitos fundamentais**, liberdades civis, sufrágio universal e a separação de poderes.

A democracia trouxe mudanças profundas à vida quotidiana em Portugal. O acesso à educação e aos cuidados de saúde expandiu-se significativamente, os **direitos laborais foram reforçados** e a participação cívica tornou-se uma característica central da vida pública. A liberdade de expressão e de associação tornaram-se direitos garantidos.

**Em 1986, Portugal aderiu à Comunidade Económica Europeia** (atualmente União Europeia), consolidando a sua integração política, económica e cultural na Europa. Este passo simbolizou a **ruptura definitiva do país com o isolamento internacional** e reforçou a estabilidade do seu sistema democrático.

A Revolução de 25 de abril de 1974 representa um momento decisivo na história contemporânea portuguesa. Mais do que uma mudança de regime, marcou a transição de uma sociedade fechada e reprimida para um **país europeu livre e democrático**. Compreender este processo é essencial para compreender a identidade política e social de Portugal hoje, bem como o valor que a sociedade portuguesa atribui à **democracia, liberdade e direitos humanos**.



## Roménia

Para compreender porque a **transição da Roménia foi mais turbulenta** do que a de muitos países vizinhos, é necessário considerar a rigidez do sistema político durante a década de 1980. Enquanto países como a Polónia ou a Hungria permitiam gradualmente espaço limitado para movimentos de oposição, a Roménia permaneceu sob um **regime altamente centralizado**, no qual o poder estava concentrado não só no Partido Comunista, mas também na autoridade pessoal de **Nicolae Ceauşescu e da sua família**. Este sistema desmantelava organizações sociais independentes e deixava os cidadãos isolados uns dos outros.

O regime comunista baseava-se numa combinação de retórica nacionalista forte e controlo político rigoroso. Ceauşescu passou anos a distanciar a Roménia da União Soviética, apresentando-se como defensor da independência nacional contra a influência estrangeira. Com o tempo, contudo, esta narrativa contribuiu para o **isolamento político e económico** do país. Ao mesmo tempo, a **polícia secreta criou um clima de medo** em que as pessoas raramente confiavam até nos vizinhos. Neste ambiente, a dissidência não era simplesmente tratada como desacordo político, mas frequentemente retratada como uma traição à própria nação. Como a **oposição organizada estava quase totalmente ausente**, a possibilidade de uma transição negociada era extremamente limitada.

Os **acontecimentos revolucionários começaram em meados de dezembro de 1989** na cidade de Timișoara. O gatilho inicial foi a tentativa de despejo de um pastor húngaro, László Tótkés. O que começou como um protesto local rapidamente cresceu para uma manifestação mais ampla contra o regime. As autoridades tentaram reprimir os protestos pela força, mas a violência só intensificou a indignação pública. Um momento decisivo ocorreu a 22 de dezembro, quando **o exército recusou-se a continuar a disparar sobre civis**. Assim que os militares retiraram o seu apoio, Ceauşescu e a sua esposa fugiram do edifício do Comité Central em Bucareste de helicóptero.

Os dias seguintes foram marcados por confusão e incerteza política. Surgiu um **vazio de poder** que foi rapidamente preenchido pela **Frente de Salvação Nacional (FSN)**. Muitos dos seus membros eram antigos dirigentes do Partido Comunista que anteriormente tinham perdido reputação junto de Ceauşescu, mas que ainda possuíam experiência política e conhecimento das instituições do Estado.

Durante este período, **rumores, informação errada e tensões políticas** espalharam-se amplamente. Alguns analistas acreditam que elementos do antigo aparelho de segurança contribuíram para este ambiente de **confusão**. Embora o FSN tenha inicialmente declarado que atuaria apenas como órgão governativo temporário e não participaria nas eleições, a situação política evoluiu de forma diferente. Em 1990, **Ion Iliescu**, líder do FSN, venceu as eleições presidenciais.

Os anos seguintes foram marcados por tensões contínuas entre as autoridades políticas e a sociedade civil. **Confrontos violentos** conhecidos como os "**Mineriades**" ocorreram quando grupos de mineiros foram mobilizados para reprimir protestos contra o governo. Estes acontecimentos resultaram em várias mortes e centenas de feridos.

Para muitos romenos, a queda do regime trouxe um **alívio imediato**. Uma das mudanças mais significativas foi o fim da pressão constante para demonstrar publicamente lealdade à ditadura. De repente, as pessoas puderam reunir-se em espaços públicos, expressar as suas opiniões e criticar as autoridades políticas sem receio de repressão imediata. Ao mesmo tempo, a persistência das antigas elites políticas dentro de novas instituições levou alguns cidadãos a sentir que a revolução tinha sido parcialmente apropriada pelo antigo sistema. O facto de muitos crimes cometidos durante os dias violentos da revolução **não terem sido totalmente processados** deixou uma marca duradoura na sociedade romena, e continua a alimentar debates sobre justiça e responsabilidade histórica.

A transição da Roménia representou, portanto, uma rutura decisiva com décadas de regime autoritário, mas foi também um processo complexo e incompleto. Embora os cidadãos tenham conquistado novas liberdades e direitos políticos, a **desconfiança em relação às instituições políticas** continuou a ser uma característica significativa do desenvolvimento democrático do país.



# Espanha

A **ditadura de Franco surgiu da Guerra Civil Espanhola (1936–1939)**, após a vitória militar das forças insurgentes lideradas pelo General Francisco Franco. Após 1939, Espanha transformou-se num **estado autoritário** em que o poder político estava concentrado nas mãos de Franco, as instituições democráticas eram desmanteladas e as liberdades civis eram suprimidas. Os partidos políticos e sindicatos foram proibidos, e a **repressão** foi usada sistematicamente para eliminar a oposição através de **prisão, exílio e execuções**.

No rescaldo da guerra, milhares de pessoas foram presas, executadas ou forçadas ao exílio, e foi criada uma grande rede de prisões e campos de trabalho para prisioneiros políticos. O regime estabeleceu um **Estado altamente centralizado que rejeitava a autonomia regional** e promovia uma visão nacionalista de Espanha baseada na unidade, nos valores tradicionais e na forte autoridade estatal. A oposição política foi duramente perseguida, e muitas famílias continuaram a sofrer as consequências da repressão durante décadas.

O regime exercia um **controlo ideológico e social rigoroso** através da **censura**, educação e da sua estreita aliança com a **Igreja Católica**. A vida pública era fortemente influenciada pelos valores morais conservadores promovidos pelo regime, e o sistema educativo era usado para transmitir a ideologia oficial. Embora Espanha tenha vivido uma **modernização económica** a partir dos anos 1950 e uma crescente integração internacional, estas mudanças **não foram acompanhadas por reformas políticas genuínas**.

Durante a década de 1960, o crescimento económico e a industrialização transformaram muitas áreas do país e contribuíram para o **surgimento de novas classes médias urbanas e movimentos operários**. Ao mesmo tempo, a **oposição** à ditadura começou lentamente a reorganizar-se através de **partidos políticos clandestinos, movimentos estudantis e organizações operárias**, especialmente nas grandes cidades industriais. Apesar destas mudanças sociais, a estrutura política da ditadura manteve-se firme até à **morte de Franco em 1975**.



A morte de Franco em 1975 marcou o início da **Transição (Transición)**, um processo político complexo destinado a **desmantelar a ditadura** e **estabelecer um sistema democrático** através da **reforma** e não da rutura. Este período foi caracterizado pela incerteza, **mobilização social e tensões** entre exigências de mudança política e receios de instabilidade. Nos meses seguintes, diferentes atores políticos começaram a explorar possíveis caminhos para a **reforma democrática**.

Inicialmente, as instituições herdadas da ditadura permaneceram, mas as crescentes exigências sociais por liberdades políticas e participação tornaram a continuação do sistema autoritário cada vez mais difícil. Gradualmente, foram introduzidas **reformas políticas** que abriram caminho ao **pluralismo e à participação democrática**. Durante este período, líderes políticos, movimentos sociais e diferentes setores da sociedade estiveram envolvidos em **negociações e debates** sobre o futuro do país e a forma das suas instituições democráticas.

Ao mesmo tempo, os movimentos de oposição que tinham operado clandestinamente durante a ditadura começaram a participar abertamente na vida política. Os **partidos políticos e os sindicatos foram gradualmente legalizados**, incluindo organizações que tinham desempenhado um papel importante na oposição democrática, como o **Partido Socialista Operário Espanhol (PSOE)** e o **Partido Comunista de Espanha (PCE)**. Este processo não foi isento de tensões, mas refletiu tanto a negociação política como a forte pressão social de setores que há muito exigiam liberdades democráticas. A mobilização social também desempenhou um papel significativo durante estes anos, com greves laborais, movimentos estudantis e organizações cívicas a contribuírem para expandir o espaço público de participação e debate político.

As **primeiras eleições democráticas** desde a Guerra Civil realizaram-se em **1977**. O parlamento recém-eleito iniciou então o processo de redação de uma constituição democrática através de negociações entre representantes de diferentes tradições políticas, incluindo conservadores, socialistas, comunistas e partidos nacionalistas regionais. A **Constituição espanhola de 1978** estabeleceu as bases do novo sistema democrático, definindo Espanha como uma **monarquia parlamentar**, garantindo **direitos fundamentais e liberdades civis** e introduzindo um sistema de **autonomia territorial** que reconhecia as diversas identidades nacionais e regionais do país.

No que diz respeito a essa diversidade, é importante notar que os testemunhos apresentados neste caderno foram dados por indivíduos que viveram durante o processo de transição numa região conhecida como **País Basco**. Esta região situa-se na **costa norte de Espanha**, na fronteira com França. Este detalhe é importante, pois a realidade social e política do País Basco tem as suas **próprias características** que precisam de ser consideradas para compreender as histórias contadas pelas pessoas que o viveram.

Durante os anos da transição democrática e as décadas seguintes, o País Basco viveu um **contexto social e político particularmente complexo**, marcado por diferentes formas de violência política e graves violações dos direitos humanos. A organização armada **ETA (Euskadi Ta Askatasuna, País Basco e Liberdade)**, fundada durante a ditadura franquista com o objetivo de **promover a independência basca**, continuou a sua **atividade violenta durante o período democrático**, realizando ataques que causaram a morte de centenas de pessoas e afetando membros das forças de segurança, representantes políticos e civis.

Ao mesmo tempo, outras formas de violência, **repressão e violações dos direitos humanos** também ocorreram neste contexto mais amplo de conflito político. Estas dinâmicas geraram um **clima de medo e profundas divisões** dentro da sociedade basca, afetando as relações sociais, a vida política e o debate público durante muitos anos. Em resposta, numerosas organizações cívicas, movimentos sociais e instituições promoveram **iniciativas destinadas a defender os direitos humanos**, apoiar as vítimas e incentivar formas pacíficas de participação política.

Em **2011, a ETA anunciou a cessação definitiva da sua atividade armada**, marcando o fim de décadas de violência e abrindo uma nova etapa focada na memória, reconhecimento e no fortalecimento da coexistência democrática. Ao longo da Transição (Transición), os **movimentos sociais** continuaram a exercer influência, tanto apoiando o **processo de democratização como expondo os seus limites**. Questões como a falta de responsabilização pelos crimes cometidos durante a ditadura, as desigualdades sociais persistentes e as tensões relacionadas com a violência política continuaram presentes.



# TESTEMUNHOS



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

# França

## Nora

Nascida na **Argélia**, mãe de três filhos, Nora chegou a França em 2019. A decisão de deixar o seu país natal foi uma das decisões mais difíceis da sua vida. Na Argélia, as **condições de vida eram duras**, especialmente para as mulheres. Tudo tinha de ser pago, cuidados médicos, alojamento e estudos. Como não há benefícios, também era difícil para uma mulher trabalhar longe de casa. Decidiu sair durante o **movimento social Hirak**, quando os militares estavam a recuperar o controlo do país e os **direitos das mulheres se tornavam cada vez mais restringidos**. "Já não conseguia ver um futuro para os meus filhos neste contexto", recorda.

À chegada a França, **Nora pediu asilo**. No entanto, o seu pedido foi **negado**, o que colocou ela e os filhos numa situação de grande vulnerabilidade. **Sem documentação**, foi inicialmente alojada num abrigo e depois num centro materno. Pouco depois, o marido deixou-a. Teve de **enfrentar o exílio sozinha**, com a pesada responsabilidade de criar três filhos numa terra estrangeira.

Hoje, Nora vive em Saint-Amand, num abrigo de emergência gerido pela instituição Afeji. Os procedimentos administrativos continuam longos e complexos. Sem documentos legais, vive com o **medo constante de que os filhos possam ser levados e colocados em acolhimento residencial**. Organizações como a La Cimade ajudam-na a organizar e a garantir o acesso dos filhos à educação. As suas condições materiais também melhoraram gradualmente ao longo do tempo, embora ainda viva numa **situação precária**. Recebe apoio financeiro de 225€, pago três vezes por ano, e apoio adicional de organizações locais para alimentação e outros bens essenciais. "Não é muito", admite ela, mas isso permite-lhe manter alguma estabilidade para os meus filhos.

Com o tempo e reflexão, Nora passou a ver a sua jornada como uma **lição de resiliência** e consciência. "Antes de saíres do teu país", diz ela, "tens de estar mentalmente preparado. Muitas pessoas pensam que vir para França vai mudar tudo, mas não é assim tão simples. Tens de conhecer as leis, os procedimentos, como as coisas funcionam no país anfitrião." Na Argélia, diz que nunca imaginou o que significava estar "**sem direitos**", mas em França, sentiu o que realmente significava: "**Não existir administrativamente**, não ser reconhecida, **sentir-se invisível**." Apesar destas dificuldades, está grata por estar mais bem rodeada e acompanhada.

Ao partilhar a sua história, Nora deseja alcançar aqueles que estão a considerar o exílio. Ela destaca que sair do país **não é uma solução fácil**, e que é preciso estar informado e bem preparado para enfrentar as dificuldades diárias. Para ela, falar permite-lhe "**conhecer e conectar-se com outras pessoas, quebrar o isolamento e recuperar forças**." Mesmo que França não tenha cumprido todas as promessas que outrora imaginou, deu-lhe a **oportunidade de reconstruir a sua vida**, garantir que os filhos possam frequentar a escola e sentirem-se apoiados no seu dia a dia.



S



LIBERTÉ DE VOYAGER



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## Yasmina

Há cinco anos, **Yasmina e o marido deixaram a Albânia** com um único objetivo: oferecer ao filho A., agora com oito anos, a oportunidade de receber cuidados adequados para o seu **autismo**. A vida na Albânia era muito difícil. A. nasceu em 2017 e foi diagnosticada com autismo em 2019. Na altura, **não existiam centros especializados** nem profissionais qualificados para fornecer o tipo de apoio que uma criança autista necessita. As consultas eram raras, **demasiado dispendiosas** e localizadas apenas em grandes cidades distantes.

Viver numa pequena aldeia agravava as suas dificuldades: com quase nenhum transporte público, oportunidades de emprego limitadas e **muito poucos recursos financeiros**, equilibrar trabalho e cuidados era quase impossível. O marido de Yasmina trabalhou tanto como polícia como motorista de ambulância, ganhando cerca de 400€ por mês, mas a família tinha de **gastar mais do que ele ganhava** para pagar apenas 45 minutos de terapia psicológica durante 20 dias.

Yasmina, que anteriormente trabalhava fora de casa, teve de deixar de trabalhar assim que o filho foi diagnosticado, pois não tinha outras opções adequadas de cuidados infantis.

O filho enfrentou **rejeição** em muitas áreas da vida quotidiana, na creche, no dentista e até na escola, onde foi tratado de forma consistente de forma diferente. "Na creche", Yasmina recorda que ele "passava o dia a olhar para ecrãs, ao contrário das outras crianças." O **autismo era mal compreendido** e os pais eram recebidos com uma incompreensão generalizada. Financeiramente, a situação da família era **extremamente frágil**. A maior parte do rendimento deles destinava-se à terapia do filho e encontrar um equilíbrio entre trabalho e cuidados era uma **luta** constante.

Desde que chegaram a França, Yasmina e o marido viram a sua situação melhorar. A. recebe agora **cuidados profissionais e especializados através de serviços de proteção de menores** e outras instalações dedicadas. Depois de enfrentarem várias recusas na Albânia, conseguiram finalmente inscrever o filho num programa francês destinado a crianças com necessidades especiais. A espera por um lugar numa escola de necessidades especiais foi longa: dois anos em Saint-Amand e um ano em Valenciennes. Os pais escolheram uma instituição que permitia à A. ficar com eles como família, em vez de ser colocada 24/7. "**Queríamos preservar os laços familiares**", explica Yasmina.

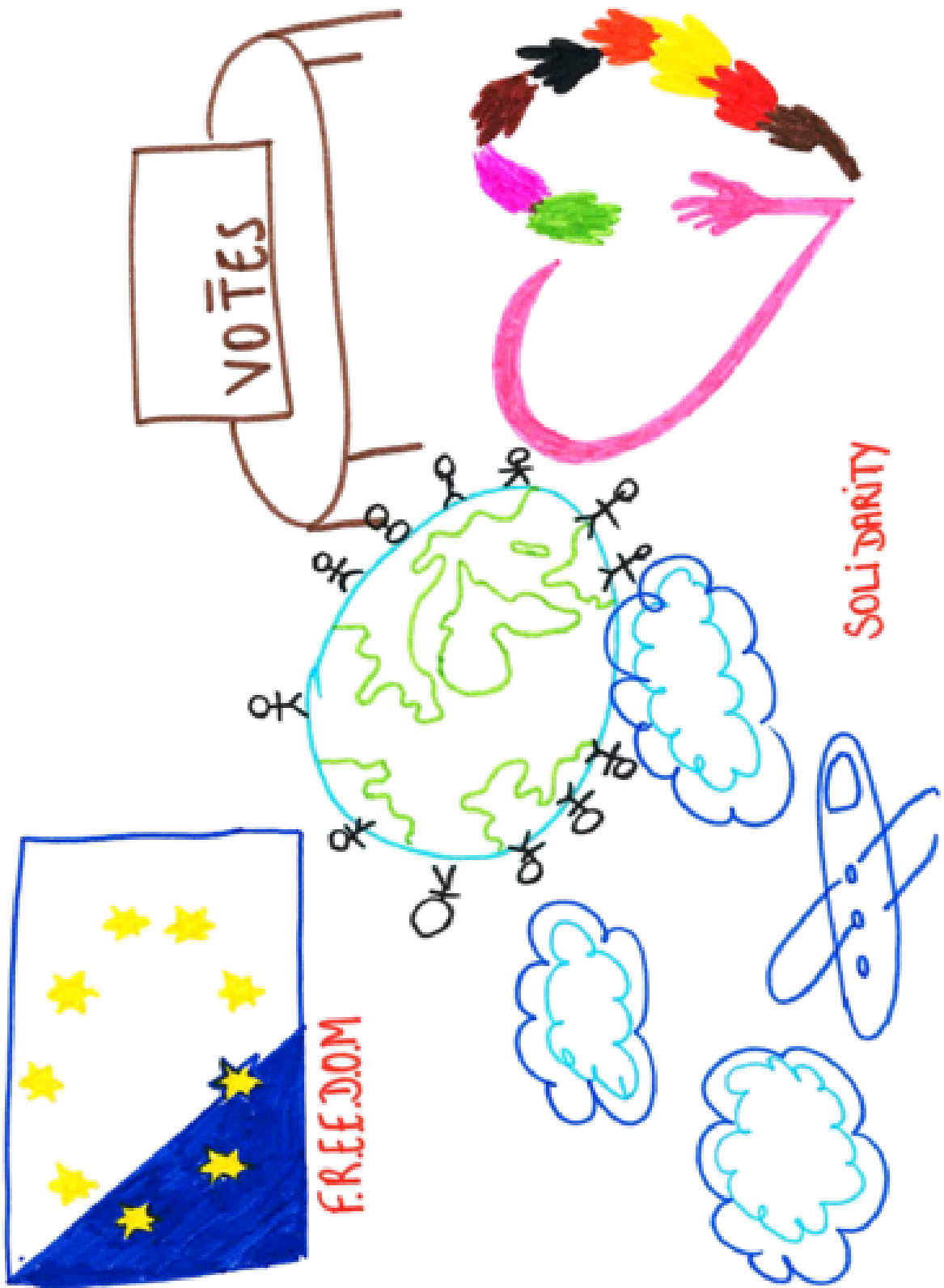


Algumas instituições especializadas recusaram admitir A., argumentando que havia hospitais disponíveis na Albânia. No entanto, Yasmina e o marido explicaram que estas **instalações não lhes eram nem financeiramente nem geograficamente acessíveis**. Apesar dos obstáculos, enfatizam a importância de manter uma positividade e confiar no processo.

A autorização de residência da família dificulta o acesso a alguns benefícios sociais, e a sua **situação financeira mantém-se frágil**. A vida diária envolve pressão constante: o elevado custo de vida, a comida e a roupa adequada para A., que rapidamente se desgasta. Dependem fortemente de organizações locais e redes de ajuda como Les Restos du Cœur, mas também de subsídios locais e de apoios financeiros ocasionais de €225, pagos três vezes por ano. O apoio também varia consoante o local onde vivem. Em Saint-Amand, receberam mais assistência do que em Valenciennes, onde, por exemplo, fraldas gratuitas só foram fornecidas até a criança completar 18 meses.

Yasmina e o marido escolheram partilhar a sua história para **informar e preparar outras famílias** que possam seguir um caminho semelhante. Querem que as pessoas compreendam que chegar a França não garante automaticamente o acesso à habitação, cuidados ou apoio. O processo é longo e exigente, e é importante estar consciente dos desafios administrativos e sociais que se avizinham. O objetivo deles é **dar orientação e conselhos práticos**, ajudando outros a ultrapassar os mesmos obstáculos com maior facilidade. Falar também lhes dá uma forma de expressar as suas emoções, libertar parte da pressão que sentem e encontrar alívio ao serem ouvidos. "O apoio e a compreensão não estão disponíveis em todo o lado", observa Yasmina, "mas poder falar sobre a nossa experiência aqui em França ajuda-nos verdadeiramente."





Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## Ahmed, 32

Ahmed cresceu no **Cairo**, onde frequentou uma escola franco-egípcia e foi voluntário na Biblioteca de Alexandria. Foi durante uma conferência no campus universitário que descobriu a possibilidade de prosseguir os seus estudos em França.

A sua **saída ocorreu durante a Primavera Árabe**, uma revolta popular que levou à queda do Presidente Mubarak e à subsequente tomada militar do Egito. Procurar estudar, descobrir novas perspetivas e construir um futuro melhor num ambiente mais seguro levou-o a **deixar o país rumo a França**. Recorda com entusiasmo vívido a sua chegada a Grenoble, nos Alpes franceses, hipnotizado pelas montanhas e pela excitação de descobrir uma nova cultura.

De 2012 a 2015, Ahmed estudou Direito na **Universidade de Grenoble**. No entanto, não conseguiu concluir o curso, pois as **expectativas académicas e a adaptação cultural foram muito mais difíceis do que imaginava**. Sofreu uma espécie de **violência simbólica** por parte de certos professores e alunos que o fizeram sentir-se indesejado. Lembra-se que algumas pessoas o olhavam de forma ameaçadora e perguntavam "porque está aqui?" ou diziam, "Não é normal que escolas e universidades em França sejam gratuitas para estrangeiros." Antes de vir para França, Ahmed explicou que pensava que todos podiam ser seus amigos, como no Egito, mas na realidade, a diferença tornou-se clara para ele.

À procura de um ambiente mais acolhedor, matriculou-se na **Universidade de Direito e Ciência Política em Lille**. Lá, encontrou um ambiente mais acolhedor e um grupo de amigos com quem partilhava interesses comuns. No entanto, teve de lidar com **muitos outros desafios**: más condições habitacionais nas residências universitárias (baratas, percevejos, má higiene), a solidão de estar longe do país e da família, e a perda do pai. A **falta de documentos legais** tornou tudo mais difícil, não podia renovar os seus direitos nem obter apoio habitacional.



Além disso, Ahmed lidou com **muitos obstáculos administrativos**. Por exemplo, um dia, foi detido no metro e mantido sob custódia durante 24 horas. Este incidente levou a uma proibição de entrar em território francês por dois anos, o que o impede ainda hoje de obter estatuto legal, apesar do apoio de um advogado, de vários representantes eleitos e da conclusão bem-sucedida do mestrado. Uma oferta de emprego que conseguiu permanece suspensa, sem uma decisão oficial. Atualmente, Ahmed está **sem-abrigo**, está a tentar refugiar-se com a família no sul de França, mas a distância e a logística tornam isso difícil.

Ele também menciona a **ascensão dos movimentos de extrema-direita** em França e a crescente falta de consideração por parte da administração pública em relação aos estudantes internacionais. "Deveria ser possível cometer erros, falhar e reconstruir-se", diz ele, "mas quando se vive no exílio, estas fases tornam-se incrivelmente difíceis." **Fazer o luto do pai à distância**, sem poder regressar ao Egipto, foi um dos momentos mais dolorosos da sua viagem.

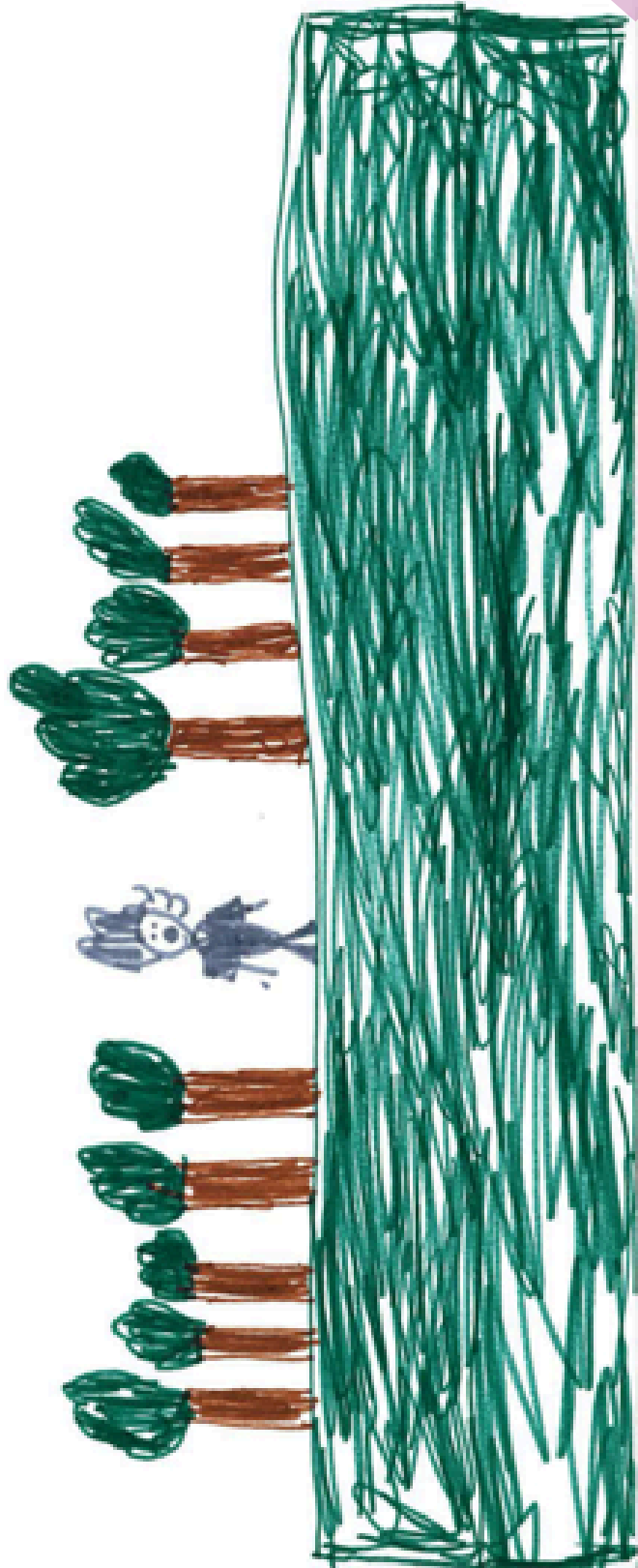
Ao longo da sua história, Ahmed procura incentivar os estudantes estrangeiros a informarem-se profundamente sobre os seus direitos, as leis e as condições de vida no país onde planeiam estudar. Deseja que os serviços públicos franceses se tornem mais tolerantes e tratem os estrangeiros como seres humanos.

Apesar de muitos obstáculos, **Ahmed mantém-se esperançoso**. Faz voluntariado regularmente e ainda guarda uma oferta de emprego que espera um dia cumprir. "Quero contribuir para a sociedade francesa", diz ele. Partilhar a sua jornada permite a Ahmed dar um passo atrás e reconhecer os seus esforços. O seu testemunho **esclarece a complexidade do exílio**, a importância do apoio e a força da resiliência.



la maturation est elle

protéger la maturation. qui est un trim de mouture



Funded by the European Union

Project Number: 101196470

# Itália

## Luigi, 92

Lembro-me claramente de como era a vida durante o período fascista. Os sábados não eram dias de descanso ou escolha; eram **sábados fascistas**. Todos os jovens da aldeia eram obrigados a reunir-se e marchar pelas ruas. A presença era obrigatória. Nomes e apelidos eram anotados, e quem não aparecia era registado. **Não havia espaço para ausências, nem para recusas**. As ruas enchiam-se de corpos a marchar, mas também de medo.

Um episódio em particular ficou comigo toda a minha vida. Na nossa aldeia, as autoridades fascistas procuravam o Marechal dos Carabinieri. Ele não era originalmente da aldeia, mas toda a gente sabia como era descrito: alto, forte, imponente. Os fascistas procuravam-no ativamente, e a **tensão espalhou-se entre o povo**. Havia, no entanto, um homem na aldeia que era surdo e mudo, e que se assemelhava vagamente à descrição que lhes tinham dado. Era inofensivo, conhecido por todos, e vivia de forma simples, movendo-se com a sua mula.

Um dia de outubro, durante a colheita, aconteceu algo terrível. O meu pai era agricultor e, nessa altura, fazíamos vinho. Um grande barril de madeira tinha sido colocado fora do nosso portão, como era costume durante a colheita. O homem surdo-mudo passou perto, perto da minha casa, quando **um dos fascistas o parou na rua e gritou-lhe**, ordenando-lhe que parasse. Mas o homem não conseguia ouvir. Ele não compreendia a ordem. Ele não sabia o que lhe diziam.

O fascista agarrou-o violentamente pelo braço. Era um aperto forte, cheio de agressividade. O homem reagiu instintivamente, tentando afastar-se, assustado e confuso. Foi seguido até perto da minha casa, ao lado do grande barril usado para a prensagem da uva. **A situação era tensa e assustadora**. Este homem não tinha feito nada de errado, mas era tratado como criminoso simplesmente porque não conseguia responder, não se explicava, não podia defender-se.





## Ida, 101

Lembro-me da vida quotidiana desses anos como algo **pesado e incerto**, mesmo nos momentos mais pequenos e comuns. A minha irmã costumava lavar roupa em casa, e vivíamos de forma simples, com muito pouco. Mesmo em casa, sentia-se que **algo estava sempre a pairar sobre nós**. O fascismo estava em todo o lado. Passou pelas nossas ruas, pelas nossas casas, pelas nossas vidas. O próprio Mussolini passou por esta área, e todos sabiam disso. A sua presença não era apenas política; era algo que as pessoas sentiam nos seus corpos, no seu silêncio, no seu **medo**.

Durante muito tempo, vivemos num **estado de tensão**. As pessoas tinham cuidado com o que diziam, como se comportavam, em quem confiavam. **O medo tinha-se tornado normal**. Fazia parte do dia a dia. Então, um dia, chegou a notícia: Mussolini estava morto. Lembro-me muito bem de como nos sentimos quando o ouvimos. Não houve pânico. Não houve caos. Houve alívio. Estávamos calmos. Pela primeira vez em muito tempo, as pessoas sentiram que podiam respirar. A minha mãe também estava mais calma. O medo que nos perseguia durante anos parecia afrouxar o seu controlo. Era como se **um peso tivesse sido tirado dos ombros de todos**.

Quando os homens começaram a regressar da guerra, o sentimento era o mesmo. Quando o meu avô voltou da frente, as pessoas ficaram felizes. Verdaderamente feliz. A guerra tinha tirado tanto às famílias — filhos, irmãos, paz de espírito — e o seu fim parecia um milagre. Houve bombas, destruição e momentos em que pensámos que tudo estava perdido. No entanto, de alguma forma, as pessoas sobreviveram. Estávamos felizes porque o medo tinha passado. Ficámos felizes porque a guerra tinha acabado. Éramos felizes porque a vida podia recomeçar, mesmo que fosse difícil, mesmo que tivéssemos pouco. O que importava era que já não vivíamos em **terror constante**.

Ao olhar para trás, percebo que esta felicidade não era sobre celebração, mas sobre **liberdade**. Era a sensação de já não estar a ser vigiado, de **já não ter medo**, de não viver sob opressão. Esse momento ensinou-me o verdadeiro valor da democracia: não como palavra, mas como a **possibilidade de viver sem medo**.

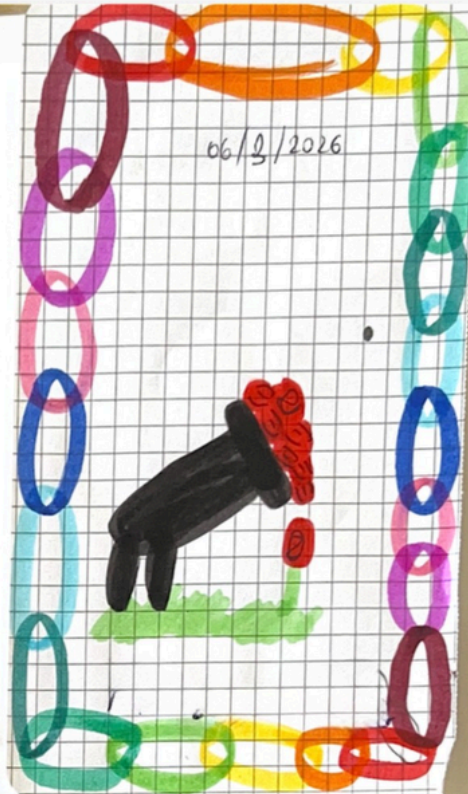


OGGI HO CAPITO  
CHE OGNUNO DEVE  
FARE LE COSE CHE  
SI SENTE. QUELLO CHE  
REPUTA GIUSTO PER SE.  
NESSUNO DEVE DECIDERE  
QUELLO CHE DEVI FARE

06/03/2026



06/03/2026



ho parlato di libertà



06/03/2026

Oggi ho imparato che  
oggi  
Ognuno può esprimere

La propria **Libertà**

senza che nessuno

esprime per noi

6/03/2026 Grazie alla maestra

Angela

che mi ha spiegato



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## Krishanthi

O meu nome é Krishanthi. **Nasci no Sri Lanka**, um país de **imensa beleza natural, tradições antigas e complexas hierarquias sociais**. Venho de uma família que valorizava a educação, a dignidade e o serviço. Guiado por estes valores, continuei os meus estudos com paixão e obtive um **doutoramento em Direito pela Universidade de Oxford**. Mas para além do percurso académico e profissional, sempre fui atraído pela linguagem das artes. Pinto e esculpo; através destas formas, dou forma às emoções e contradições que as palavras nem sempre conseguem transportar.

A minha história, no entanto, é também uma de **rutura**. No Sri Lanka, a família é sagrada — e a tradição também. Muitas famílias ainda mantêm **expectativas rígidas em relação à casta, religião e estatuto social**. O amor, neste contexto, nem sempre é gratuito. Quando conheci o homem que viria a ser o meu marido, soube que teríamos de lutar pelo nosso direito a estarmos juntos. A família dele vinha de uma comunidade que acreditava que a nossa união traria vergonha, simplesmente porque eu não pertencia à sua casta. Aos olhos deles, eu não era "adequada" — não por quem eu era, mas pelo que representava: **uma rutura numa ordem social herdada**.

Apesar disso, escolhemo-nos um ao outro. Escolhemos o **amor em vez do medo**. Deixámos tudo para trás e recomeçámos—primeiro no exílio, depois em refúgio. Hoje, vivemos em Itália com os nossos dois filhos. São alegres, curiosos e livres. Elevo-os com os valores em que acredito: dignidade, diálogo e justiça. **A Itália deu-nos a segurança e a possibilidade de começar uma vida sem nos esconder**.

Agora estou em paz com a minha própria família. Depois de anos de silêncio e dor, encontrámos uma forma de nos reconectar. Podem até vir visitar-nos num futuro próximo, **para conhecer os netos pela primeira vez**. Mas não posso dizer o mesmo da família do meu marido. Ainda não sabem que temos filhos. Mantemos esta verdade escondida por necessidade—não da vergonha, mas do medo de mais rejeição, ou pior.

Em algumas partes da sociedade do Sri Lanka, a **honra familiar está acima da escolha individual**. Casar fora da própria casta é visto como uma **transgressão que pode manchar gerações**. Para os meus sogros, a ideia de que o filho casou com uma mulher de outro contexto — e começou uma família com ela — não é apenas inaceitável; é indescritível. Enquanto este silêncio persistir, não posso regressar a casa. O meu país continua a ser um lugar de **beleza e dor, de memória e exílio**.





# Portugal

## Maria, 64

Nascida em **Cascais**, reformada e divorciada, com duas filhas adultas, Maria viveu em Alcabideche até aos 16 anos, depois veio viver para São Domingos de Rana. Quando era criança, foi-lhe diagnosticada **paralisia infantil**, uma doença que comprometia os primeiros anos: "Comecei a andar muito tarde, quando tinha pouco mais de 7 anos." Ela recorda que os pais eram muito cuidadosos, pois "levavam-me a todos os médicos". Além disso, sentia-se uma criança privilegiada porque "nunca passei fome, tinha tudo e estudei até ao 7º ano."

No entanto, Maria teve uma **infância infeliz**, com consequências para toda a vida, "porque o meu pai era um homem de muitas mulheres e depois chegava a casa e batia muito na minha mãe". Nesta realidade familiar, procurou formas de lidar com o sentimento de impunidade, pois **sob o regime autoritário não se esperava que as pessoas parassem a violência doméstica**. Por exemplo, fugia e procurava ajuda junto das mulheres da sua família, e de outros, incluindo aquela que viria a ser sua sogra, "mas ela, coitadinha, também sofria como vítima da violência do marido".

Com o passar dos anos, os seus **sentimentos negativos** em relação à situação familiar e à forma como via as mulheres a serem tratadas **começaram a ganhar um significado pessoal acrescido**. Desde a adolescência, a sua atitude mudou, impactando diretamente a sua vida: "quando tinha 12 ou 13 anos, comecei a virar-me contra o meu pai. Lembro-me de um dia em que ele estava a bater na minha mãe e eu fiquei à frente dele, dizendo-lhe para não lhe bater mais. Ele deu-me um estalo e eu desmaiei. Depois de acordar, lembro-me de comer uma tigela de sopa e voltar para a escola."

Estas **qualidades de resiliência e força guiaram todas as suas decisões** ao longo dos anos desde então. Apesar de um casamento feliz (de quase 3 décadas) com este homem que "foi um excelente marido, por causa do álcool, decidi terminar o meu casamento. Apesar de nunca me ter tocado, decidi que esta não era uma vida que valia a pena viver para as minhas filhas".



Ao partilhar a sua história, Maria espera **ajudar os mais jovens a tomar melhores decisões para si próprios e para as suas famílias**. "Decidi viver a minha vida, mas estas são memórias que nunca deixei ir, e sempre que vejo as notícias na televisão, fico muito chateado com isso". Como oportunidade de usar esta experiência de forma positiva, ao contar a sua história, demonstra que é possível superar dificuldades e, nas suas próprias palavras: "é bom para os nossos filhos, também para os nossos netos, compreenderem isto, para que percebam que o futuro lhes pertence" e se comprometam com os valores que lhes são transmitidos. "Antes do 25 de abril, era diferente. **Hoje, ambos [homens e mulheres] trabalham. Acho que deviam voltar para casa e ajudar-se mutuamente**".

Maria é uma **voz ativa** dentro da sua família e comunidade, encontrando realização em transmitir **mensagens positivas** perante os desafios: "se uma relação não resulta, cada um segue o seu caminho e não há necessidade de violência. Acho que não é disso que a vida se trata, e é essa a mensagem que tentamos transmitir, enquanto seguimos em frente com as nossas vidas".

O testemunho termina numa nota esperançosa, sobre o lugar das mulheres na sociedade e no mundo, agora e no futuro: "Antes do 25 de abril, era diferente, mas desde então, as coisas têm vindo a melhorar para nós, mulheres. Ainda é difícil, mas acredito que, a partir de agora, as pessoas vão começar lentamente a mudar de opinião, percebendo que somos todos seres humanos, **as mulheres não são objetos e devem ter os seus direitos**".

Além disso, a nível pessoal, partilhar e desenvolver estas experiências pode realmente **validar o seu percurso corajoso**, alinhando-se com uma época em que "temos mais liberdade de expressão". Continua a fazer sentido porque "ainda é difícil, ainda temos muito sexismo e muita gente a pensar como nós pensávamos há tantos anos, não sei porquê". Na verdade, acredita no contributo que está a dar às gerações mais jovens, ao convidá-las a **refletir sobre "a vida no passado, a vida no presente"**.





Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## Anónimo, 70

Nascida no **Alentejo**, vive em **São Domingos de Rana** desde a adolescência. Casada, com dois filhos, está agora reformada. Começou a trabalhar aos 15 anos, como **operária numa fábrica "produzindo luvas para uma empresa alemã"**. Ela descreve isto como uma experiência muito positiva que terminou após dois bons anos porque a empresa mudou de local e, como "era mais longe, a minha mãe não me deixava ir tão longe".

Como "**nessa altura era muito fácil encontrar trabalho**", ela encontrou uma alternativa numa "empresa de equipamentos elétricos muito maior" que ficava mais perto de casa. Esta segunda experiência profissional trouxe à tona uma realidade muito diferente porque "**as condições não eram boas**".

Os seus exemplos concretos visam revelar uma realidade desconhecida para muitas gerações mais jovens. A juventude precisa saber que situações como estas eram reais: a secção da linha de produção era "**muito fria, não tínhamos aquecimento**". Sentados num banco, não numa cadeira, acabámos com problemas nas costas. Para usar a casa de banho, havia uma placa metálica pendurada na parede e só podíamos ir quando a placa estava lá. Como essa zona tinha cerca de 400 pessoas, era horrível. Não podíamos comer, não tínhamos pausa para o pequeno-almoço e as pessoas não podiam falar enquanto trabalhavam".

Esta era uma situação comum, refletindo a dinâmica do poder num país sob controlo de um **regime autoritário**, e foi **na união do grupo que as pessoas encontraram a força e a resiliência para persistir**: "Estávamos alegres, fazíamos o nosso trabalho, mas sabíamos que estas coisas estavam..." erradas.

A incapacidade de mudar a situação apenas destacou o valor de realidades mais positivas, alimentando o desejo de mudança. "Como vinha de uma fábrica diferente, que era alemã, notei uma grande diferença" e era impossível esquecer esta experiência anterior de contacto com "**outra mentalidade, outra liberdade, outra política**".



"Acontece que, depois do 25 de abril, as coisas mudaram completamente. Foi uma **mudança muito boa**" que deve ser valorizada, mesmo por aqueles que não passaram por esta transição. Exemplos concretos desta transformação também são relatados em detalhe, porque o objetivo é aumentar a consciencialização para uma nova realidade e demonstrar como pequenas conquistas, como ter "**liberdade para falar, comer, fazer uma pausa, aquecimento...**" mudou completamente a vida: "Já não havia uma placa metálica na parede, e tínhamos papel higiénico na casa de banho. Isso foi muito bom".

Embora nem tudo tenha corrido como esperado na transição para a democracia, o testemunho revela o desejo e o pedido das novas gerações para "**valorizarem a liberdade e os valores que lhes foram transmitidos**". Contar a sua história é um ato de orgulho, honrando o caminho que foi percorrido, mas também um ato de contribuição social, para que o que "**antes era muito, muito mau não seja esquecido ou repetido**". Não se esqueçam que antes do 25 de abril, houve muito sofrimento, em todos os sentidos". Por isso, o foco deve estar no que se tornou possível quando "**tivemos liberdade: podíamos cantar, falar...** as pessoas trabalhavam com mais entusiasmo e depois tivemos melhores condições".



## Manuel, 74

Nascido no **Alentejo**, Manuel é casado e, embora reformado, mantém uma vida muito ativa, estando envolvido na comunidade local. Recorda que a **vida difícil da infância** o levou a deixar a sua terra natal em busca de melhores oportunidades. Aconteceu exatamente da mesma forma em muitas outras famílias, pois era comum fugir para a cidade porque no campo **"havia muito analfabetismo"**. Muitas crianças andavam descalças e mal vestidas. Quando eram mais velhos ou tinham terminado o quarto ano, que era o máximo para os pobres, começaram a trabalhar continuamente ao longo do ano. O salário a tempo inteiro para crianças era cerca de **€0,75 por mês, incluindo alimentação e alojamento"**.

A sua história mostra como a **classe social moldou oportunidades**, pois "os mais ricos, mais poderosos, tinham o poder de persuadir os professores a dispensarem da escola aqueles que escolhiam para os seus serviços", quer isso significasse "ajudar nas tarefas domésticas, cuidar dos irmãos mais novos, trabalhar nos campos, alimentar animais ou fazer recados".

Além disso, revela como as pessoas viviam, assegurando que eram **"sempre muito cuidadosas com o que diziam, com receio de serem ouvidos por informadores que trabalhavam para a polícia estatal, conhecida como PIDE**, causando muitos problemas e detenções". Para citar algumas regras: **"não podias jogar cartas ou outros jogos que não fossem permitidos pelas autoridades**. Quem fumava tinha de pedir uma **licença para isqueiro"**.

A falta de liberdade foi sustentada pela ausência de informação real, algo que Manuel sente que os mais jovens devem compreender no mundo atual de desinformação. "Havia poucas notícias, poucas pessoas tinham rádios. E na rádio, as notícias não eram reais, tinham de passar pela **censura da PIDE**, onde eram cortadas ou 'cozinhas' para agradar ao Estado".

Havia também **"o maior drama para os jovens daquela época": serem enviados para combater no estrangeiro**. "Quando alguém regressava com boa saúde, era uma celebração alegre, embora houvesse muita tristeza entre aqueles que ainda tinham de passar pela guerra, sem saber o que lhes reservava o futuro. **Tive sorte de a revolução ter acontecido**. Sabia que íamos ser atacados no dia antes da revolução. **Porque aconteceu o dia 25 de abril, eu sobrevivi."**



Resiliência, força e ambição por uma vida melhor guiaram todas as decisões que Manuel tomou, independentemente das circunstâncias. "Em África, fui muito simpático com toda a gente, e foi por isso que soube que íamos ser atacados. Felizmente, tudo mudou. Ao longo dos anos, com o fim da guerra no estrangeiro, tudo mudou. **A liberdade chegou, trazendo grande progresso e aproximando-nos da Europa**, da qual estivemos separados durante décadas. E pude viver muitos momentos felizes, como conhecer a minha esposa, casar-me e formar uma família."

Hoje, Manuel preocupa-se com a transmissão de memórias "porque existe um **fosso geracional** em que estas histórias já não eram contadas, e **os valores perderam-se**. Temos de continuar a transmitir o que aconteceu. Os mais novos precisam de saber".



## Roménia

### Anónimo, 70

Tendo completado 70 anos em maio de 2025, esta participante sente que guarda "**1001 histórias sobre dezembro de 1989 e o que se seguiu**" na sua memória. A sua principal motivação para participar era o desejo de transmitir as suas experiências aos seus entes queridos e à próxima geração. Para ela, a transição do comunismo para a democracia foi um processo definido por "**muita ansiedade, mas, no fim, muitas conquistas**". Profissionalmente, a mudança de regime permitiu-lhe fazer a transição da **engenharia de fábrica para o seu tão desejado cargo como professora de engenharia com estabilidade permanente**.

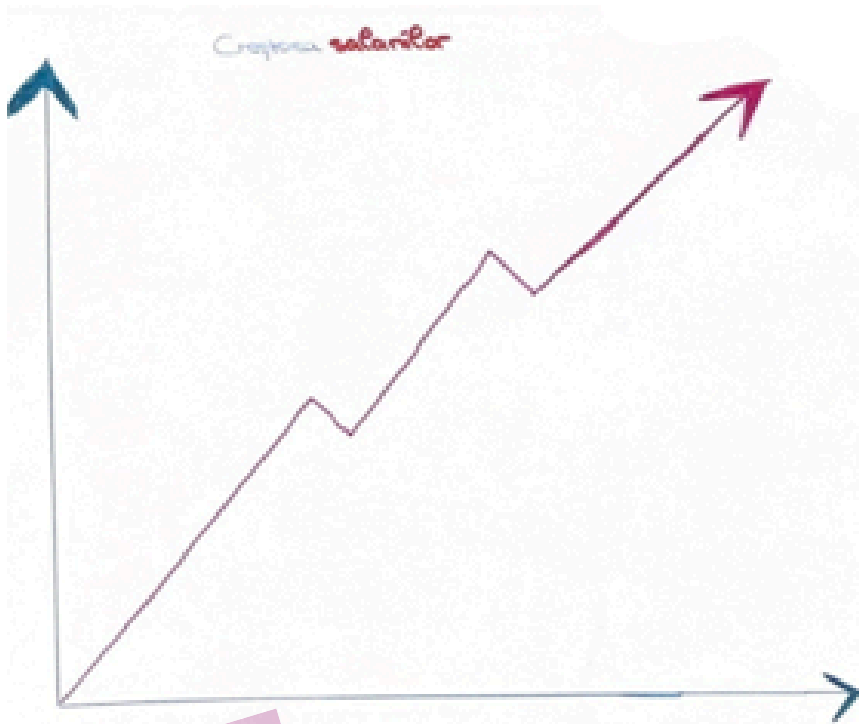
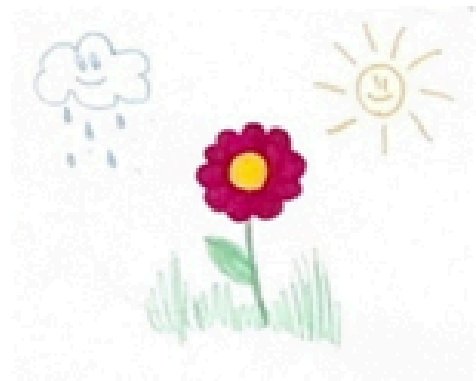
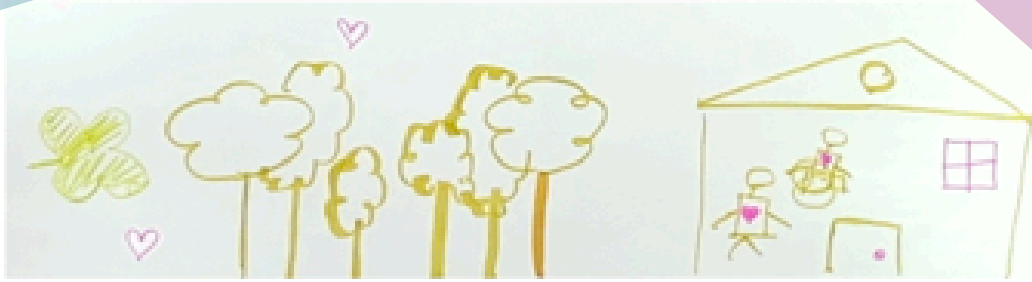
A Revolução de 1989 teve um **impacto complexo na sua família**. O seu pai, veterano tanto das Frentes Oriental como Ocidental, tinha sido impedido de ser promovido durante o regime comunista; após a transição, recebeu finalmente o posto de oficial e a pensão que merecia. Por outro lado, a sua mãe, que tinha convicções comunistas, ficou profundamente magoada com a execução de Ceaușescu, avisando entre lágrimas que "**um povo que matou o seu líder sofreria por muito tempo**". Ela conclui a sua reflexão com um olhar para o futuro: "**Força, Roménia! Novos horizontes, novas guerras**".

### Anónimo, 77

Agora, com 77 anos, esta participante participou no workshop por curiosidade sobre o que considerava uma experiência única. Ela descreve a sua experiência pessoal da transição como "**natural**", salientando que há muito desejava que **tal mudança acontecesse**. No entanto, as suas esperanças de um processo democrático pacífico foram destruídas pela "**brutalidade e agressividade**" testemunhadas em 1990 durante as Mineriades. Recordava-se de chorar ao ver pessoas a serem espancadas nas ruas como se vivessem na "**Idade da Pedra**", algo que nunca esperou ver após a queda do regime anterior.

Ela acredita que é vital partilhar estas histórias porque, como alertam os estudiosos, "**se não tiveres cuidado, a história repete-se**". A sua mensagem para as **gerações mais jovens** é que devem **ler e informar-se** extensivamente para compreender o passado e garantir que ninguém tenha de passar pelas dificuldades que a sua geração enfrentou.





## Anónimo, 64

Com 64 anos, esta participante foi motivada a participar no workshop para **descobrir as perspetivas e experiências de outros sobre a transição**, muitas das quais antes lhe eram desconhecidas. Ela define a transição como uma **"experiência tão dura quanto real"** e descreve as memórias da Revolução de 1989 como sendo **"muito cruas"**. Sentiu uma profunda ressonância com as histórias dos seus pares, especialmente no que diz respeito às **dificuldades que as famílias romenas enfrentaram durante aqueles anos turbulentos**.

O seu objetivo é que os jovens de hoje compreendam **"a verdade de que os mais velhos viveram"**. Ela defende uma **maior socialização intergeracional**, incentivando os jovens a aproveitarem a liberdade atual de fazer perguntas e ouvir os mais velhos — **um diálogo que considera ser muito mais difícil de iniciar durante a sua própria juventude**.



# Espanha

## Mikel, 79

Mikel partilha a sua experiência da Transição Espanhola, um período que descreve como **"a transbordar de entusiasmo"** e ao mesmo tempo **"repleto de trabalho"**, referindo-se à quantidade de esforço envolvido. A sua vida foi marcada pela **clandestinidade desde os dezoito ou dezanove anos**, quando ingressou no sindicato da ELA. Esta imersão no segredo "marcou-o da cabeça aos pés", forçando-o a viver sob um nome falso e a evitar chamar a atenção. O seu objetivo não era o avanço individual, mas uma **"emancipação coletiva como povo e como classe"** através do trabalho sindical.

É importante lembrar que, durante a ditadura franquista, o movimento operário, os sindicatos e as suas atividades foram **duramente reprimidos** pelo regime. Antes da Transição, Mikel enquadra a sua experiência no **"puro e rigoroso franquismo"**, um regime caracterizado por um **"partido único, união única (...)** e um **acordo com a Igreja, o catolicismo nacional"**. Ele descreve a opressão deste sistema: **"Controlávamos 24 horas por dia**, inculcando o medo da eternidade, do inferno, do fogo eterno sem morrer".

Este controlo estendia-se à vida religiosa, como a **obrigação anual de comungar, mantendo registos de nomes e moradas**. Mikel explica: "Os padres verificavam quem não tomava comunhão; os jovens deviam saber isso, é até onde ia o controlo". A falta de liberdades era evidente, por exemplo, através da censura, que contornavam ao atravessar a fronteira para França: "Se quiséssemos ler livros decentes, íamos a Iparralde (território franco-basco) comprá-los — ou seja, **Iparralde, Europa, era para nós uma janela de fuga.**"

Apesar da repressão, Mikel descreve os anos 60 como **"uma década prodigiosa"** devido ao florescimento das artes, teatro, canção e literatura em basco. Foi uma época "em que crescemos, debatíamos e achávamos que sabíamos tudo." No entanto, durante os anos de Franco, **perseguições, detenções, interrogatórios e maus-tratos por parte das forças policiais também eram comuns.**



Mikel recorda um episódio em que foi detido: enquanto era levado para interrogatórios, um grupo de mulheres presas por prostituição estava trancado atrás de um portão no corredor: "olhavam para nós com **rostos cheios de... ajuda, de apoio.**" Lembrando-se dessas mulheres, Mikel diz: "Não sei se ainda estão vivas, mas desejo-lhes tudo de bom, pelo incentivo que nos deram depois dos interrogatórios, por mais torturadas que fomos".

A Transição, no entanto, também tinha a sua "**luz e sombra**". Mikel lamenta que Espanha não tenha regressado a ser república, que a monarquia tenha permanecido e que a influência da Igreja não tenha sido totalmente quebrada. Apesar destas desilusões, ele e os seus colegas dedicaram-se à consolidação da democracia. Conclui: "**Ficámos com a satisfação de termos dado tudo por esse projeto, e esse projeto, bem, foi alcançado.**"

Estas experiências, com as suas dificuldades e momentos de humanidade, fazem parte da memória de uma Transição vivida em primeira mão.



## Rosario, 96

Rosario nasceu na cidade de **Hernani** (País Basco) em 1929, seis anos antes do início da Guerra Civil Espanhola. Como muitas crianças da época, **Rosario foi exilada, no seu caso, para França**. Apesar da sua pouca idade, recorda a viagem que começou no porto de Santurtzi **"à noite, porque estávamos a ser bombardeados"**, acrescentando: **"é difícil ser arrancada dos braços da mãe para partir."** Durante a sua estadia, viveu com um casal francês que a acolheu durante dois anos, pessoas que ela recorda com grande carinho: **"Eu chamo-lhe sempre 'mami', Madeleine. Ela era a minha mãe francesa"**.

Depois desse período, regressou a um país devastado pelas **dificuldades do pós-guerra**, que descreve com sentimentos mistos: "Foi difícil, mesmo estando de volta aos meus pais, foi difícil porque lá tive uma vida adorável, e aqui estava tudo... era o pós-guerra, **a guerra, o caos, a fome, tudo, por isso foi muito difícil**". Durante esse tempo, perdeu ambos os pais em apenas oito meses. Sobre a morte do pai, ela diz: **"O meu pai foi preso e ficou lá até o levarem para morrer. Levaram-no para morrer"**. Apesar disso, ela enfatiza: **"Não guardo ressentimento, na verdade. Estou em paz."**

A partir daí, Rosario viveu com diferentes familiares até acabar com a irmã e o cunhado, um militar, onde "não me faltava nada, mas era como viver num quartel", **referindo-se à ordem rígida em casa**. A esfera privada assume grande importância no seu testemunho, especialmente ao recordar os anos em torno da Transição, quando a sociedade em geral ganhava liberdades e direitos.

A sua história ajuda-nos a compreender a vida das mulheres nesse período, pois ela conta como, sob a ditadura, **"nós, mulheres, vivíamos muito oprimidas** porque, ouçam, não se podia viajar para o estrangeiro, não se podia fazer nada, não se podia levantar dinheiro nem ter uma conta bancária—nada **sem o consentimento do marido. Isso simplesmente não está certo**." Ao contrário do que algumas narrativas sugerem, após o fim da ditadura, ela nota que, nas esferas privada e familiar, **a mudança para as mulheres em geral**, e para ela em particular, **não foi tão drástica**: "Dentro de casa as coisas também não mudaram muito; as leis eram as leis, mas a vida diária (...) permaneceu a mesma, nada mudou." Da mesma forma, destaca a discriminação que enfrentou por ter trabalhado toda a vida sem remuneração ou de forma irregular: **"Depois de trabalhar a vida toda como uma mula, em casa, na oficina (...) Acabei sem a minha própria pensão"**.



Quando questionada sobre o conflito basco, responde imediatamente: "**O conflito ETA foi horrível**. Depois de ter vivido uma guerra, como eu, **foi traumático**." Ela recorda um episódio com o neto: "O rapaz veio para aqui, com sete anos, para recuperar da hepatite e não infetar as irmãs. (...) Fechámos as persianas porque lá em cima havia uma mulher que, sempre que a polícia aparecia, gritava-lhes insultos da janela. E as balas (disparadas pela polícia) atingiriam a nossa janela. Aquela criança estava aterrorizada; estávamos todos aterrorizados." O **bairro** onde Rosario vive, ela descreve como **muito conflituoso**, "tantos problemas — não se podia falar com ninguém, não se podia dizer nada. Silêncio, silêncio absoluto."

Sobre uma das questões ainda presentes hoje na sociedade basca e espanhola — o reconhecimento das vítimas de violência antes, durante e depois da Transição — ela diz: "Acho que **todos devem ser reconhecidos** (...). Todas as vítimas, não importa de que lado estivessem — são todas vítimas".

Pensando nas gerações mais jovens, gostaria de partilhar esta mensagem: "Para os jovens, para serem generosos, para **serem generosos e para se lembrarem que têm direitos, mas também muitas obrigações**." Ela também aponta o quão **frágeis são esses direitos**: "Se surgir uma guerra ou conflito, tudo acaba".

O testemunho de Rosario é marcado pela **resiliência** perante adversidades históricas e pessoais. A sua história destaca a sua **incansável busca pela liberdade e independência**, bem como as suas reflexões sobre as mudanças sociais e políticas em Espanha ao longo do século XX. Um ponto de viragem nessa busca ocorreu quando a cunhada, que possuía um barco, a incentivou a tirar uma licença de capitão para poderem sair para o mar. Anteriormente, o marido recusava-se a pagar-lhe as aulas de condução, mas desta vez, com o apoio da cunhada, ela concretizou o seu sonho: "**Não imagina o quão difícil foi para mim em casa tirar a carta de capitã de iate. Foi um antes e depois no casamento**. Isso partiu tudo. Eu a defender-me, a fazer o que queria —foi horrível, mas consegui. Capitão de iate, os melhores anos da minha vida!".

Agora Rosario, a quem os netos chamam "Tita", vive no mesmo bairro há décadas, e descreve-o assim: "**Vivo sozinha com o meu gato, sou feliz, faço o que quero e pouco mais: caminhar, ir a concertos... é isso que eu faço**. (...) **A liberdade é a coisa mais bela que existe**, sem dúvida, a mais bela".





ANYTHING MORE POWERFUL

THAN HATE IS LOVE ♡

FREEDOM FOR EVERYONE



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

## Carlos, 61

Carlos, **nascido sob a ditadura**, viveu a adolescência sob autoritarismo — não só político, mas pessoal: "Lembro-me mais do que da situação política, da **experiência pessoal de viver sob autoritarismo**, da imposição daqueles acima, não só na política, mas na vida". Esta experiência inicial de **"tanta imposição"** e "tanto autoritarismo" desencadeou uma rebelião que o **levou a ideias anarquistas aos 15 anos**, procurando autogestão e rejeitando a autoridade. Como recorda: "Aos 15 anos ia a manifestações anarquistas, **sem Deus, sem Estado, sem patrão**, disse eu".

No entanto, o seu percurso tomou uma reviravolta drástica quando, depois de começar a perceber um sentimento de **"opressão nacional"** à sua volta, mudou-se com a família para **El Salvador**. Lá, a **realidade da guerra** e a ausência de anarquistas **levaram-no a mergulhar completamente no marxismo-leninismo e na Frente Farabundo Martí de Libertação Nacional (FMLN)**. O assassinato do arcebispo Óscar Romero pelo exército foi um ponto de viragem: "Foi aí que comecei realmente a perder a cabeça com tudo." Em El Salvador, **Carlos tornou-se "politicamente muito consciente"** no contexto de uma **ditadura militar e repressão constante**.

Depois de ser **detido e passar algum tempo na prisão**, regressou a Euskadi na década de 1980, um regresso que o chocou profundamente. Vindo de uma realidade de extrema pobreza e violência, ficou surpreendido ao encontrar um País Basco onde as pessoas "viviam bem", mas **o nível de violência era tão elevado** que lhe causou **grande desorientação**.

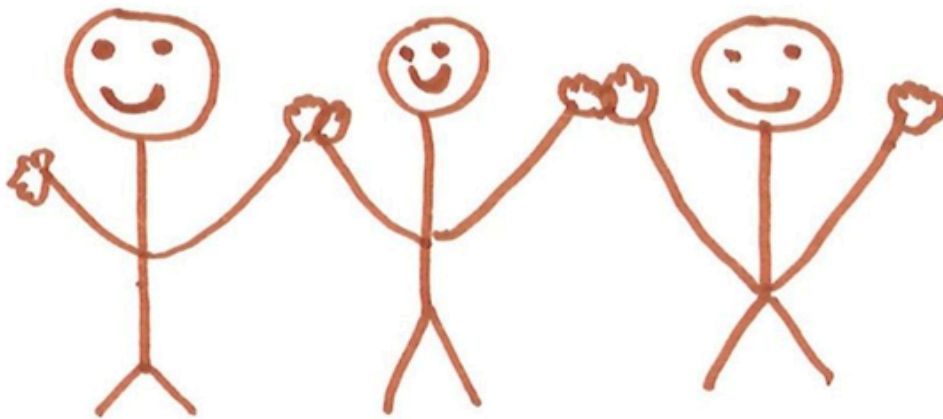
Sentia também que a sua experiência em El Salvador lhe dava uma certa **imunidade para criticar as ações violentas** levadas a cabo por vários grupos. Isto frustrava-o, pois lamentava que outros que pensavam da mesma forma não pudessem falar sem medo: "Vamos lá, o que se passa? Por isso posso dizer, mas outros que pensam como eu não conseguem?".

Finalmente, Carlos expressa surpresa com o **lento processo de reconciliação no País Basco** após o fim da violência, a persistência de **tabus e a falta de verdadeiros "encontros entre vítimas e perpetradores."** Ele acha impressionante que, treze anos depois, algumas pessoas e grupos ainda tenham dificuldade em falar sobre estas questões e que **a sociedade não tenha adotado uma autocrítica mais profunda**. Na sua perspetiva, esta falta de reflexão pode resultar do medo ou da dor de "admitir que talvez não tenha valido a pena."

Num dos seus projetos recentes sobre o papel dos jornalistas e dos media durante a Transição e no contexto de violência politicamente motivada, destaca que **"ainda há pessoas que não querem falar, pessoas que ainda não ousam falar."**



BAKEA  
PEACE



ASKATASUNA  
ZORIONTASUNA



VOTE FOR ALL



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

# CONCLUSÕES



Os testemunhos recolhidos neste Caderno Temático oferecem uma visão poderosa das experiências vividas que moldaram as transformações democráticas em diferentes zonas da Europa. Embora cada história reflita um contexto nacional específico e uma trajetória pessoal única, juntas revelam temas comuns que ressoam para além das fronteiras: a luta pela liberdade, a busca pela dignidade e o esforço para construir sociedades baseadas em direitos, participação e respeito.

Através dos workshops de narração organizados no âmbito da iniciativa Ties of Freedom, indivíduos que viveram sob regimes autoritários, violência política, migração ou mudanças sociais profundas foram convidados a partilhar as suas memórias e reflexões. Estes encontros criaram um espaço onde experiências pessoais podiam ser reconhecidas e preservadas, permitindo aos participantes articular como os acontecimentos históricos afetaram as suas vidas diárias, as suas famílias e as suas comunidades. Ao recolher estes testemunhos, a iniciativa contribui para salvaguardar memórias que, de outra forma, poderiam desvanecer-se com o tempo.

As histórias apresentadas neste caderno demonstram que a história não é feita apenas de grandes decisões políticas ou reformas institucionais. É também moldada por experiências do dia a dia: o medo de falar abertamente, o silêncio imposto pela repressão, a coragem de resistir à injustiça ou as escolhas difíceis de deixar o país em busca de segurança ou oportunidade. Estas perspetivas individuais recordam-nos que a transição para a democracia não foi um processo simples ou uniforme. Em muitos casos, foi marcado por incertezas, contradições e consequências duradouras que continuam a influenciar as sociedades atualmente.

Partilhar estas memórias nem sempre foi fácil. Para alguns participantes, revisitar o passado significava recordar experiências dolorosas ligadas à repressão, conflito, migração ou discriminação. Enquanto muitos sentiam uma forte motivação para transmitir as suas histórias e deixar uma mensagem para o futuro, outros acharam difícil falar abertamente sobre eventos que ainda têm peso emocional. Estas reações sublinham a natureza profundamente pessoal da memória e a importância de abordar estas narrativas com respeito, empatia e cuidado.

Apesar da diversidade de experiências representadas nos testemunhos, surgem várias preocupações comuns. Muitos participantes enfatizaram o quão frágeis podem ser as liberdades democráticas e como podem ser facilmente perdidas quando o medo, a intolerância ou ideias autoritárias ganham terreno. Os seus relatos são um lembrete de que direitos como a liberdade de expressão, a participação política e a igualdade social não foram automaticamente concedidos, mas sim alcançados através de longas lutas e esforços coletivos.

Os testemunhos revelam também como as consequências do autoritarismo, da violência ou da migração muitas vezes persistem muito depois de as transições políticas terem ocorrido formalmente. O silêncio, a desconfiança e as memórias não resolvidas podem permanecer presentes nas famílias e comunidades durante décadas. Neste sentido, recordar e falar sobre o passado torna-se um passo importante para compreender como as sociedades mudam e como podem avançar.

Ao mesmo tempo, muitas histórias são também testemunhos de resiliência. Os participantes descrevem atos de solidariedade, coragem e determinação que os ajudaram, a eles e às suas comunidades, a enfrentar circunstâncias difíceis. Estas experiências mostram que os valores democráticos são sustentados não só por instituições e leis, mas também por ações quotidianas que promovem respeito, diálogo e apoio mútuo.

Embora as sessões de narração reunissem pessoas dispostas a partilhar as suas experiências, o propósito deste caderno vai mais longe. Ao compilar estes testemunhos, a iniciativa procura abrir um diálogo com as gerações mais jovens que não viveram diretamente esses momentos históricos. Para muitos jovens leitores, as realidades descritas nestas páginas podem parecer distantes ou até difíceis de imaginar. No entanto, compreender estas experiências é essencial para reconhecer o valor dos direitos e liberdades democráticos que existem hoje.

Neste sentido, o Caderno temático e intergeracional *Ties of Freedom* pretende servir como uma ferramenta educativa que pode ajudar os jovens a envolverem-se com o passado através das vozes daqueles que o viveram. Ouvir estes testemunhos pode incentivar a reflexão sobre como a democracia foi construída, como pode ser enfraquecida e por que requer cuidado e participação constantes. As histórias aqui reunidas convidam os leitores não só a recordar, mas também a colocar questões, discutir e envolver-se criticamente com os desafios que as sociedades democráticas continuam a enfrentar.



# Bibliografía

Amnesty International France. (2024, January 25). Loi "asile et immigration": le recul historique de la France. Amnesty International France. Retrieved from: <https://www.amnesty.fr/actualites/projet-de-loi-asile-et-immigration-2023-dangereux/>

·Bosworth, R. J. B. (2006). Mussolini's Italy: Life under the Fascist Dictatorship, 1915–1945. Penguin Books.

· Diputación Foral de Gipuzkoa. (2022). Informe Bizikidetza Lantzen: sistematización de diez años de experiencias. Retrieved from: <https://multimedia.gipuzkoa.eus/media/event/61827384/Bizikidetza%20Lantzen%20GAZI.pdf>

Duggan, C. (2007). The Force of Destiny: A History of Italy Since 1796. Allen Lane.

Encyclopædia Britannica. (s. d.). World War II: The Atlantic and the Mediterranean, 1940–41. Retrieved from: <https://www.britannica.com/event/World-War-II/The-Atlantic-and-the-Mediterranean-1940-41>

European Council on Refugees and Exiles. (s. d.). France – Overview of main changes since the previous report (Asylum Information Database). Retrieved from: <https://asylumineurope.org/reports/country/france/overview-main-changes-previous-report-update/>

Garmendia Larrañaga, J. A. (2013). Historia de ETA. Haranburu.

Ginsborg, P. (1990). A History of Contemporary Italy: Society and Politics, 1943–1988. Palgrave Macmillan.

Group of the Progressive Alliance of Socialists and Democrats in the European Parliament. "1989 Romanian Revolution was a turning point in European history, say S&Ds." Socialists & Democrats. Retrieved from: <https://www.socialistsanddemocrats.eu/newsroom/1989-romanian-revolution-was-turning-point-european-history-say-sds>.

Hall, Richard Andrew. (2000). Theories of Collective Action and Revolution: Evidence from the Romanian Transition of December 1989. *Europe-Asia Studies* 52, no. 6: 1069–1093.



Histoire de l'immigration. (s. d.). Asile et accueil: une histoire française? Musée national de l'histoire de l'immigration. Retrieved from: <https://www.histoire-immigration.fr/agenda/2015-09/asile-et-accueil-une-histoire-francaise>

Luzzatto, S. (2005). *The Body of Il Duce: Mussolini's Corpse and the Fortunes of Italy*. Metropolitan Books.

Morgan, P. (2007). *The Fall of Mussolini: Italy, the Italians, and the Second World War*. Oxford University Press.

Passerini, L. (1992). *Fascism in Popular Memory: The Cultural Experience of the Turin Working Class*. Cambridge University Press.

Pavone, C. (1991). *A Civil War: A History of the Italian Resistance*. Verso Books.

Salas, D. (2008). Introduction. *La transition démocratique française après la Seconde Guerre mondiale*. *Histoire de la justice*, 18(1), 7-23. Retrieved from: <https://doi.org/10.3917/rhj.018.0007>

Salvemini, G. (1958). *Under the Axe of Fascism*. Greenwood Press.

Sarti, R. (2004). *Italy: A Reference Guide from the Renaissance to the Present*. Facts on File.

Siani-Davies, P. (2005). *The Romanian Revolution of December 1989*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Tusell, J. (2007). *La transición española: Historia de un proceso democrático (1975-1982)*. Taurus.

Ventresca, R. (2004). *From Fascism to Democracy: Culture and Politics in the Italian Election of 1948*. University of Toronto Press.

Vie-publique. (s. d.). Régime de Vichy et Résistance (1940-1944). Retrieved from: <https://www.vie-publique.fr/fiches/268978-regime-de-vichy-et-resistance-1940-1944>

Whitfield, T. (2014). *Endgame for ETA: Elusive peace in the Basque Country*. Oxford University Press.





# Ties of Freedom



Funded by  
the European Union

Project Number: 101196470

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



baketik

ASOCIATIA  
TRANSCENA



Afeji  
Hauts-de-France