



KOICA
Korea International
Cooperation Agency

unicef
for every child



Rekoñesimentu

Matadalan Asaun Klimátika ba Foin-Sa'e



Ami rekoñese apoiu hosi Ministériu Juventude, Desportu, Arte, no Kultura, no Ministériu Turizmu no Ambiente ba sira-nia koordinasaun no orientasaun.

Ho kontribuisaun hosi:

Adolexente no foin-sa'e sira hosi grupu oin-oin hanesan estudante, lider foin-sa'e, grupu ambiente, labarik-feto no jovem-feto sira, ema ho defisiénsia, no LGBTQI+ hosi munisípiu Dili, Viqueque, no Lautém, ne'ebé partisipa iha konsultasaun no teste iha kampu, no fahe sira nia esperiénsia, perspetiva, no hanoin sira durante dezvoltamentu ba matadalan ida-ne'e.

Hirak-ne'e inklui Amigo de Jesus, São Pedro, Sagrado Coração de Jesus, CAFÉ, An-Nur, Colegio São João Paulo II, KAY-RALA, Colegio Santo Inácio de Loyola, ESTV – ETI, UNTL, DIT, UCT, ESG CALIXA, Cristal, ICS, ESGP 4 de ESG CALIXA, Cristal, ICS, ESGP 4 de Setembro, ESG Lere, ESG Konis, ESG CAFÉ, Vocational no.1, Laudato Si' Movement de Timor-Leste, Alumni LCOY Timor-Leste, APFTL, SOA-TL, RYLA-TL, KHS, AJAR, UC-TL, BERNABAD, SBHMDU.

Sira nia kontribuisaun signifikativu tebes hodi ajuda forma konteúdu, linguajen, no instrumentu hodi asegura katak dokumentu ne'e relevante, inkluzivu, apropriadu kulturalmente, no amigavel ba foin-sa'e sira.

Deklarasaun:

Matadalan ida-ne'e nu'udar rekursu edukasionál ne'ebé ho intensaun atu apoia aprendizajen no envolvimentu foin-sa'e sira iha asaun klimátika. Ida-ne'e simplifika mudansa klimátika, advokasia, no konseitu polítika ba objetivu edukasionál nian no la troka polítika ofisiál governu ka dokumentu sira hosi Konvensaun Enkuadramentu Nasoins Unidas ba Mudansa klimátika (UNFCCC).

Série Módulu no Instrumentu Mudansa Klimátika Amigável ba Foin-sa'e sira ne'e hetan finansiamentu hosi Korea International Cooperation Agency (KOICA).

Oinsá atu Uza Rekursu ida-ne'e?

Série Módulu no Instrumentu Mudansa Klimátika Amigável ba Foin-sa'e hanesan rekursu sira ne'ebé dezenvolve atu hakbiit ka empodera adolexente no foin-sa'e sira iha Timor-Leste, liuliu ba sira ne'ebé ho idade 15 to'o 28, liuhosi fornese rekursu aprendizajen kona-ba mudansa klimátika, permite asaun klimátika ne'ebé informadu, inkluzivu, no tuir kontestu lokál.

Rekursu hirak ne'e mak:

1. Módulu Mudansa Klimátika ba Foin-sa'e
2. **Matadalan Asaun Klimátika ba Foin-sa'e**
3. Instrumentu Asaun Klimátika
4. Matadalan Akordu Internasionál Klimátika
5. Matadalan Governasaun Klimátika
6. Instrumentu Testu Fotografia
7. Instrumentu Glosáriu Klimátika



“Matadalan Asaun Klimátika ba Foin-sa'e” ida-ne'e maka rekursu **daruak** hosi Série Módulu no Instrumentu Mudansa Klimátika ne'ebé Amigavel ba Foin-sa'e sira. Ami rekomenda atu hahú aprendizajen ho Módulu “Mudansa Klimátika ba Foin-sa'e sira” nian, ajuda atu harii baze forte ida molok ita kontinua ba uza matadalan. Maibé ita-boot bele mós halo direita karik ita hakarak halo asaun klimátika simples no prátiku agora. Rekursu ida-ne'e disponivel iha lian rua: **Inglés no Tetun**. Versaun rua ne'e ho intensaun atu asegura asesibilidade no komprensaun ba ema hotu.

Oinsá Atu Uza Matadalan: Matadalan ne'e bele ita-boot uza tuir ita-boot nia estilu/maneira rasik. Asaun klimátika bele hala'o liu husi buat oin-oin: ko'alia, hakerek, observa, organiza, kria, ka ajuda ema seluk. Ita bele lee mesak ka hamutuk ho grupu. Karik lee mak susar, koko atu diskute Seksaun sira ho lian maka'as, deseña, halo-papél, ka konta istória hodi komprende di'ak. Kada asaun, ki'ik ka boot — hotu-hotu bele halo mudansa!



KONTEÚDU

INTRODUSAUN.....	7
1 KOMPRENDE TERMU SIRA: ASAUN KLIMÁTIKA, PARTISIPASAUN FOIN-SA'E, ADVOKASIA NO POLÍTICA	8
1.1 Asaun Klimátika	8
1.2 Partisipasaun Foin-sa'e	10
1.3 Advokasia	12
1.4 Polítika	13
2 HAHÚ HO ITA-BOOT	14
3 TIPS ATU ENVOLVE IHA ASAUN KLIMÁTIKA	17
4 FAKTU INTERESANTE	19
4.1 Hili Ita-boot nia Kestaun /Problema Klimátika	19
4.2 Halibur Informasaun	22
4.3 Halo Peskiza Dokumentál	28
4.4 Habelar Envolvimentu Pesoál	30
5 HUSI KOÑESIMENTU BA ASAUN: MAPA ITA-NIA DALAN KLIMÁTIKA	32
6 KOMPRENDE NO ENVOLVE HO POLÍTICA SIRA	35
6.1 Identifika Polítika ne'ebé Loos	37
6.2 Lee no Komprende Polítika	38

KONTEÚDU

6.3	Halo Komentáriu kona-ba Polítika	40
7	LIGASAUN NO PROMOVE ALIADU	43
7.1	Ligasaun	44
7.2	Promove Aliadu	47
8	PLANEAMENTU BA ITA-NIA ASAUN KLIMÁTICA	52
8.1	Konsolida Informasaun	53
8.2	Alkansa Ita-boot nia Objetivu	55
8.3	Hakerek Ita-nia Planu Asaun Klimátika	58
8.4	Monitoriza Ita-nia Atividade sira	60
9	PARTISIPA IHA EVENTU ASAUN KLIMÁTICA	65
9.1	Atende Eventu	68
9.2	Partisipa iha Konferénsia Parte sira-nian (COP)	71
9.3	Komunika Saida Maka Ita-boot Hatene no Hasa'e Konxiénsia	74
9.4	Organiza Eventu Klimátiku	77
9.5	Partisipa iha Painei Mudansa Klimátika	80
9.6	Partisipa iha Enkontru sira ho Autoridade Lokál, Nasionál no Internasionál sira	83
9.7	Partisipa iha Konsultasaun no Revizaun ba Polítika no Instrumentu Klimátika nian	84

KONTEÚDU

9.8	Organiza no Partisipa iha Kampaña	85
9.9	Partisipa iha Advokasia ka Negósia ba Asaun Klimátika	87
9.10	Envolvmentu iha Plataforma Dijital	88
10	SENTE KONFUZAUN	90
11	MANTEIN SAÚDE MENTÁL	91
11.1	Hatene Bainhira Ita-boot Presiza Ajuda	95
11.2	Buka Ajuda	96
12	BUKA HATENE	97





INTRODUSAUN



Karu Ajente-Mudansa,

Parte ne'e baibain ema lista sira-nia biografia impresionante, maibé ami — autór , fasilitadór , kontribuinte no editór sira husi matadalan ida ne'e — hanesan mós ho ita-boot sira.

Fuan foin-sa'e nian, jornada oin-oin, mai husi sikun oin-oin iha Timor-Leste, liga ho fiar ida:

katak ita, nu'udar foin-sa'e, kaer poder atu forma mundu ida-ne'ebé di'ak liu, ohin no ba aban.

Maibé tanba saida mak ita tenki foti asaun?

Hirak ne'ebé maka ita-boot hatene ona:

Ita-nia comunidade no ita-nia mundu, hasoru hela dezafiu oin-oin.

Ita-nia planeta, ita-nia uma komún iha presau ne'ebé nunka akontese antes. Problema sira-ne'e barak liu la'ós ita mak kria, maibé agora ita tenke ajuda hodi hadi'a.

Ita sente problema sira-ne'e iha ita-nia moris loroloron:

pobreza ne'ebé iha duni,

eskola sira ne'ebé la fasil atu to'o,

tratamentu la hanesan ba mane no ba feto sira,

no mudansa klimátika ne'ebé halo moris loron-loron nian sai susar liután.

Matadalan Asaun Klimátika ba Foin-Sa'e ida-ne'e maka ita-boot nia kompañéiru, ita-boot nia paixau, ita-boot nia mapa, no ita-boot nia espellu. Ida-ne'e sei ajuda ita-boot atu deskobre ita-boot nia papél, haforsa ita-boot nia kbiit, no hakat ba dalan ba mudansa ne'ebé signifikativu. Iha dokumentu ne'e nia laran, ita-boot sei hetan pasu sira ne'ebé klaru,

no istória barak hosi foin-sa'e sira hanesan ne'ebé transforma ideia ba asaun, hasoru dezafiu ho aten-barani, husi kombate dezigualdade to'o proteje ita-nia ambiente.

Ita-boot la mesak! Ita-boot mak parte husi laloran foin-sa'e sira ne'ebé halo mudansa, forma mundu ida ne'ebé di'ak liu, pasu ba pasu, fuan ba fuan. Entaun, tama ba, esplora ba, no hamriik ba.

Mudansa hahú iha fatin ruma no ami fiar katak ida-ne'e hahú ho **ITA-BOOT**, ohin-loron.



1. KOMPRENDE TERMU SIRA: ASAUN KLIMÁTIKA, PARTISIPASAUN FOIN-SA'E, ADVOKASIA NO POLÍTIKA

1.1. ASAUN KLIMÁTIKA

Hanoin Asaun Klimátika hanesan ai-hun ida-ne'ebé forte no buras, ne'ebé forma hosi parte barak ne'ebé serbisu hamutuk.

Tahan, sanak no abut ida-idak reprezenta dalan ida atu halo diferença.

Asaun balu hahú ho ita-boot, balu akontese hahú hosi kolega sira ka comunidade, no balu ho objetivu atu muda sistema boot ne'ebé forma ita-nia mundu.

Konfuzau? Lalika preokupa!

Mai ita klarifika ida-ne'e atu nune'e **ita-boot bele haree oinsá ita-boot, ita-boot nia belun, no ita-boot nia comunidade sira** bele hola parte hodi proteje ba ita-nia planeta.

Saida mak Asaun Klimátika?

Asaun klimátika signifika foti pasu sira hodi hatán ba mudansa klimátika tantu atu **hamenus ninia kauza sira** no atu **proteje ema no natureza hosi ninia impaktu sira**.

Ida-ne'e inklui:

- **Mitigasaun:** Hamenus kauza mudansa klimátika.
- **Adaptasaun:** Prepara ba ninia efeitu/impaktu sira iha agora no futuru.
- **Lakon no Estragu:** Haree ba prejuízu no lakon sira ne'ebé mosu hosi mudansa klimátika ne'ebé la bele evita ka adapta.

ASAUN KLIMÁTICA IHA NIVEL TOLU (3)

Iha Matadalan Asaun Klimátika ba Foin-sa'e ida-ne'e, ami organiza asaun klimátika iha nivel **simples tolu**, atu nune'e ita-boot bele haree ninia diferença la haree ba ita-boot nia idade, istória ka esperiênsia.



Asaun Individuál : Buat hirak ne'ebé ita-boot halo rasik, hanesan aprende, muda hahalok, ka uza ita-boot nia lian.



Asaun Koletiva : Servisu hamutuk ho belun sira, grupu foin-sa'e, ka comunidade sira hodi halo impaktu boot liu.



Asaun Sistémiku : Influênsia regra, sistema, ka desizaun sira liuhosi advokasia no polítika serbisu nian hodi kria mudansa ba tempu naruk.

Nivel tolu ne'e importante hotu, no kada pasu mós importante!



Tanbasá mak Importante?

Abordajen ida-ne'e mai hosi **Objetivu Dezenvolvimentu Sustentável (ODS) 13**, ne'ebé husu nasaun sira hotu, comunidade no individuál sira foti asaun urjente atu kombat mudansa klimátika no ninia impaktu sira.





1.2. PARTISIPASAUN FOIN-SA'E

Imajina partisipasaun foin-sa'e nian hanesan sumbrinha boot ida ho kór oioin, sumbrinha ne'e kobre maneira oioin ne'ebé foin-sa'e sira bele envolve. Envolve iha atividade sira, fahe ideia, voluntáriu, no halo parte iha foti desizaun mak kualker forma partisipasaun foin-sa'e nian.

Definisaun

Partisipasaun foin-sa'e refere ba oinsá foin-sa'e sira bele envolve iha prosesu, instituisaun no foti desizaun sira ne'ebé afeta ba sira-nia moris. Adolexente no foin-sa'e sira mak halo parte boot liu husi populasaun mundiál, nune'e sira tenke bele participa iha área hotu-hotu hosi vida sosiál, polítika no ekonomia.

PARTISIPASUAN FOIN-SA'E BELE **ATIVU** NO **PASIVU**

- ✦ **Partisipasaun foin-sa'e ativu** signifika katak ita-boot envolve hela ka prontu atu envolve ho ativu.
- ✦ **Partisipasaun foin-sa'e pasivu** signifika katak ita-boot prontu atu husik buat saida deit mak akontese, akontese ba, ita-boot sei la halo mudansa ka la kontrola situasaun.



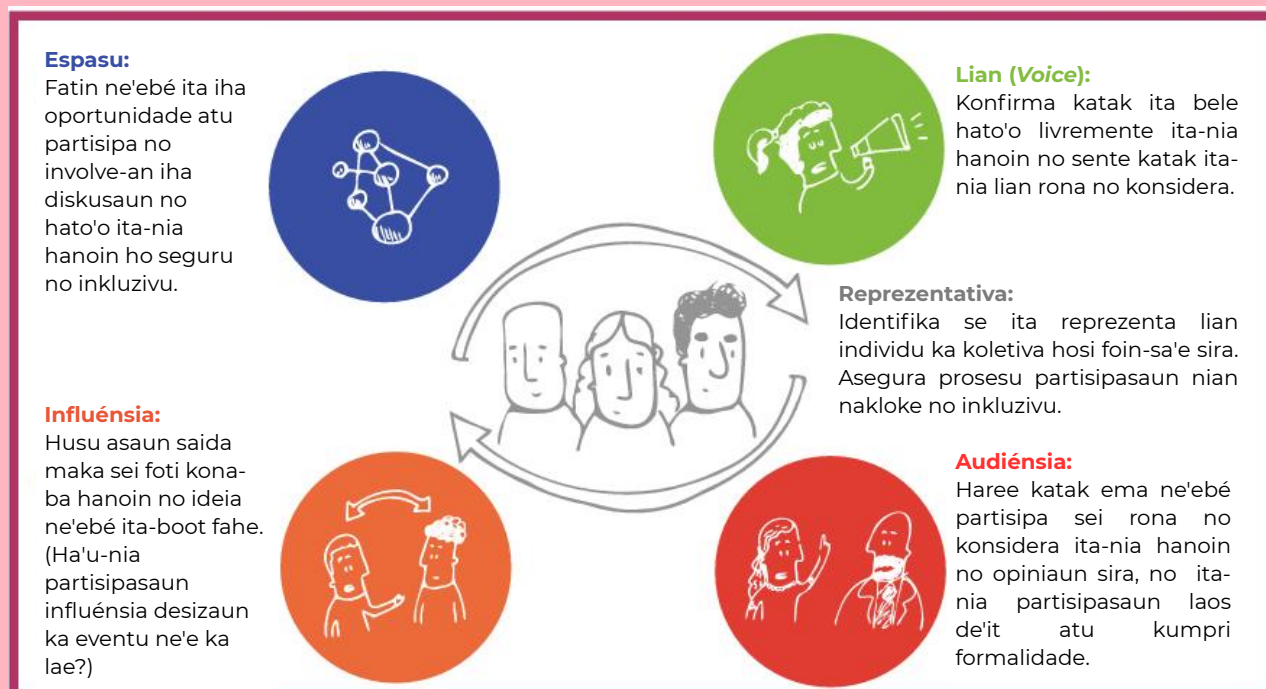
Porezemplu, ita-boot bele participa **pasivamente** hodi rona ema ida ko'alia iha eventu ida, lahó intensaun atu envolve iha asuntu ne'e ka halo mudansa ruma iha ita-boot nia moris. Iha parte seluk, ita-boot bele participa **ativamente** liuhosi peskiza tópiku ida, foti asaun sira ne'ebé ita-boot bele halo, no hasa'e konxiénsia ho objetivu atu muda ema seluk nia hahalok.

Tipu partisipasaun foin-sa'e rua ne'e iha nia tempu no fatin rasik – dalaruma presiza nafatin envolve pasivamente iha asuntu ida. Parte seluk, presiza atu envolve ativamente hodi foti pozisaun definitiva.



Josue Wiliam/LSM-TL/Viqueque/2026

Espasu ba partisipasaun foin-sa'e nian aumenta beibeik; maibé iha kazu balu, partisipasaun ne'e simbóliku de'it, manipuladu ka la seguru. Molok ita-boot partisipa, importante atu identifika karik partisipasaun ne'e sei iha **signifikadu**, **efetivu** no **étiku**. Atu halo ida-ne'e, ita-boot bele konsidera buat sira tuirmai:



Fonte: Lundy, L., 'Voice is not enough: Conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child', British Educational Research Journal, vol. 33, no. 6, pp. 927-942, accessed 15 June 2021.

Mai Ita Pauza Uituan

Ita ko'alia ona kona-ba:

- ◆ **Asaun klimátika** : asaun sira ne'ebé proteje ita-nia planeta no comunidade sira.
- ◆ **Partisipasaun foin-sa'e nian** : maneira sira ne'ebé adolexente no foin-sa'e sira bele hola parte no iha lian.

SIRA LA HANESAN, MAIBÉ SIRA IHA LIGASAUN METIN.

Agora ita haree etapa tuirmai:

Oinsá adolexente no foin-sa'e sira uza sira-nia partisipasaun hodi influénsia asaun klimátika iha nivel klean liután?

Iha ne'ebé, **advokasia** no **política** sei hala'o papél ida.





1.3. ADVOKASIA

Definisaun

Advokasia foka ba halo buat ruma hodi suporta, rekomenda ka implementa asaun sira ne'ebé liga ba ideia ka kauza ida ne'ebé ita-boot preokupa. Ema hotu-hotu, inklui adolexente no foin-sa'e sira, iha direitu atu hola-parte iha desizaun ne'ebé afeta sira. Bainhira ita-boot ko'alia sai asuntu ida, ita-boot asegura katak líder sira halo sira nia serbisu no respeita ita-boot nia direitu. Ita-boot la husu favor ka tratamentu espesiál ruma husi sira.

Advokasia mós signifika halo ita-boot nia lian rona, tanba dala barak ideia ka prátika sira ne'ebé ita-boot hakarak atu muda afeta ema sira ne'ebé vulnerável liu iha sociedade. Ita-boot nia advokasia bele lori mudansa iha polítika, programa, asaun, hahalok, instituisaun no investimentu sira.

Advokasia ba foin-sa'e sira nia direitu laos atu husu favór

Dala barak ema asosia advokasia ho eventu dramátiku ka kauza apaixonadu, no iha tendénsia atu hanoin advokasia ne'ebé iha eskala boot — hanesan movimentu foin-sa'e sira #FridaysForFuture (Movimentu greve klimátika globál) no #BlackLivesMatter (kontra violénsia no rasizmu polísia nian).

Iha dalan barak, ida-ne'e bele loos. Advokasia bele sai buat boot ida no envolve asaun kolektiva. Maibé ida-ne'e konta de'it parte ida hosi istória.

Advokasia bele inklui aktu ki'ik ida, hanesan hateten ba belun ida atu labele goza ema seluk no enkoraja ita-nia belun sira atu halo hanesan. Bele mós advokasia mesak, hanesan halo peskiza no fahe informasaun klimátika nian ba lider komunitáriu hodi ajuda promove konsiénsia ambientál ka asaun lokál. Ka bele foka ba komunikasaun ideia sira, hanesan hakerek blog ka fahe ita-boot nia esperiénsia. Advokasia mós bele konsentra iha mudansa regra ka lei no organiza demonstrasaun legál ka manifestasaun hodi apoia kauza ida.

Mundu nakonu ho defensór foin-sa'e sira ne'ebé inspiradór, ida-idak halo sira-nia parte atu transforma sira-nia sociedade.

Agora ita-boot aprende ona kona-ba advokasia no forma oioin ne'ebé ita bele foti, ita-boot konsidera-an hanesan defensór foin-sa'e ka la'e? Ka ita-boot bele sai defensor ida?



LSM-TL media/Ainaro/2025



1.4. POLÍTICA

Maioria instituisaun ka organizasaun sira iha política ne'ebé fó matadalan kona-ba **oinsá atu foti desizaun**. Iha nivel aas liu mak política globál - akordu entre nasaun sira kona-ba oinsá atu envolve iha área balun, hanesan komérsiu ka ambiente. Política nasonál esprika objetivu nasaun nian no planu sira atu alkansa objetivu sira-ne'e. Política empreza nian fó detalhe kona-ba oinsá funsióriu sira nia komportamentu iha ambiente serbisu nian, no política eskola nian trasa hahalok apropriadu ba estudante no funsióriu sira.

Karik ita-boot bele uza ita-boot nia serbisu advokasia hodi influénsia prinsípiu fundamentál ne'ebé orienta desizaun sira, ita-boot sei iha possibilidade di'ak liu atu hamosu mudansa sustentável. Tanba ne'e mak halo advokasia sempre liga fali ba política.



Definisaun

Política mak prinsípiu, ideia ka planu lubuk ida ne'ebé orienta desizaun atu hetan rezultadu ruma. Política importante tanba sira determina oinsá ita halo no afeta ita-nia esperiéncia iha moris loroloron nian.

Karik ita-boot sente ladún seguru uitoan kona-ba ideia sira-ne'e balun, laiha buat ida. Ita-boot sei haree oinsá buat hotu iha ligasaun ba malu, bainhira ita-boot hahú ona jornada advokasia nian. Laiha tempu ida mak perfeitu atu hahú. Buka pontu entrada ida no tama!





2. HAHÚ HO ITA-BOOT

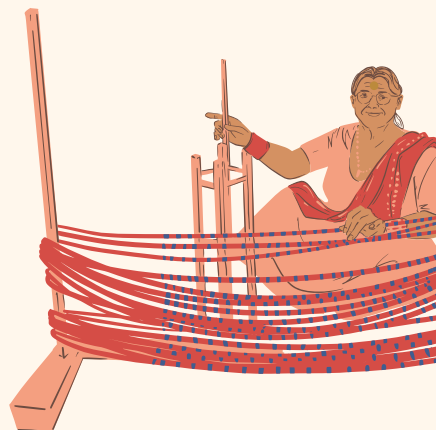
Molok asaun klimátika akontese iha comunidade, polítika ka sistema sira, ida-ne'e hahú uluk ho **ita-boot**.

Asaun klimátika la'ós de'it kona-ba projetu boot ka lian maka'as sira. Ida-ne'e hahú ho komprensaun **tanba saida mak ita-boot preokupa, saida mak ita-boot bele oferese, no iha ne'ebé mak ita-boot bele foti asaun** hanesan individual ida, ho ema seluk, no iha sistema nia laran.

Kada foin-sa'e iha papél ida atu halo.

No kada jornada asaun klimátika iha ninia forma oioin.

Seksaun ida-ne'e konvida ita-boot atu **pauza, hanoin fali,** no rekoñese ita-boot nia fatin iha movimentu ida-ne'e.



Asaun Klimátika Hahú Hosi ITA-BOOT

Molok atu tama iha atividade sira, kampaña, esforsu advokasia nian ka diskusaun polítika sira, uza tempu uitoan atu komprende ita-nia an.

◆ **Reflexaun**

Problema klimátiku saida maka afeta liu ba ita-boot nia moris ka comunidade?

◆ **Rekoñese**

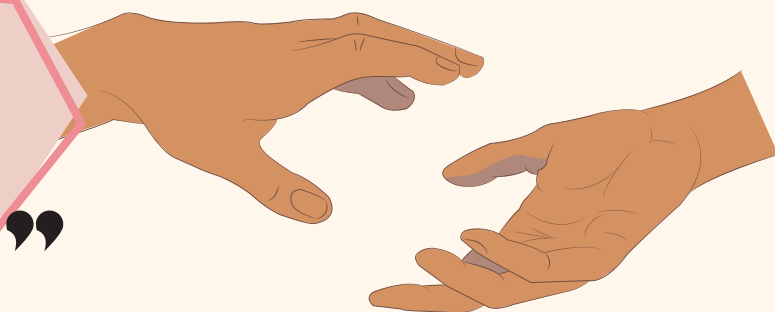
Abilidade, esperiênsia ka paixaun saida maka ita-boot iha ona?

◆ **Deside**

Iha ne'ebé maka ita-boot bele foti asaun mesak, ho ema seluk, ka liuhosi sistema influênsia no desizaun sira?



“**ASAUN KLIMÁTIKA HANESAN
JORNADA IDA.
ITA-BOOT LA PRESIZA HATÁN
PERGUNTA HOTU IHA INÍSIU**”



Papél Asaun Klimátika Ne'ebé Ita-boot Bele Halo

1

PESKIZADÓR

Peskizador ida husu pergunta no buka resposta. Sira explora tanbasá maka problema klimátiku eziste, oinsá hahú, no saida mak bele halo atu muda.

Peskiza ajuda halo asaun klimátika sai informadu forte no kredível.
Peskiza ne'e bele inklui lee, rona áudio, entrevista membru comunidade, ka serbisu ho ema seluk hodi halibur informasaun.



2

ORADÓR

Oradór ida fahe ideia liuhosi ko'alia, diskusaun ka diskursu iha públiku.
Oradór di'ak hatene liga ho ema nia esperiênsia sira, no inspira ema seluk atu kuida, refleto no foti asaun.

Ko'alia bele akontese iha fatin públiku, grupu ki'ik, online, ka liuhosi mensajen ne'ebé grava ona.



3

HAKEREK-NA'IN

Hakerek-na'in ida uza liafuan atu liga ideia, ema no realidade sira.

Liuhsi istória, artigu, publikasaun ka relatóriu, hakerek-na'in sira ajuda ema seluk atu komprende kestaun klimátiku no hetan motivasaun atu atua.

Hakerek bele inklui dezeńu, istória visual, *caption*, ka hakerek hamutuk ho ema seluk.

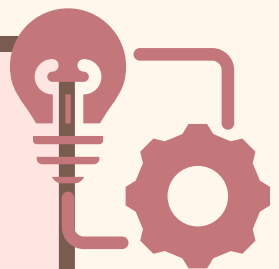


4

IMPLEMENTADÓR

Implementadór ida transforma ideia sira ba asaun. Sira gosta organiza atividade, serbisu hamutuk iha kampu, no ajuda planu sira atu la'o ba oin pasu ba pasu. Implementadór sira mantein asaun klimátika ativu no real.

Implementa ne'e la signifika sempre serbisu fíziku bele inklui planeamentu, koordinasaun, monitorizasaun ka apoiu lojístiku.



Fatin iha ba Ema hotu-hotu

Asaun klimátika funsiona di'ak liu bainhira adolexente no foin-sa'e sira serbisu **hamutuk**, kombina abilidade no forsa oioin.

Ema ida halo
peskiza.

Ida seluk ko'alia.

Ida seluk
hakerek.

Ida seluk
implementa.

Ida-ne'e mak **foin-sa'e nia partisipasaun, advokasia**
no **influénsia polítika** nian sai forte liután liuhosi serbisu ekipa.

Kaixa Refleksaun

Agora daudaun ne'e, papél ida-ne'ebé maka sente naturál liu
ba ita-boot?



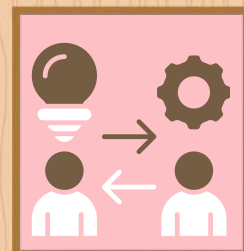
Peskizadór



Oradór



Hakerek-na'in



Implementadór

Tanbasá Papél
Ida-ne'e mak
Loos Ba Ha'u:



Tenki hanoin katak 🌿

- Ita la presiza sai perfektu atu hahú
- Ita-boot bele buras ho knaar foun sira iha tempu naruk nia laran
- Asaun klimátika presiza lian barak no liman barak



3. TIPS ATU ENVOLVE IHA ASAUN KLIMÁTIKA

Gia badak ida atu ajuda ita-boot hahú ho konfiansa no kuidadu.

Halo parte iha asaun klimátika maka jornada ida ne'ebé hahú ho ita-boot nia intensaun no valór sira. La importante ita-boot atu hahú hosi ne'ebé, Importante maka ita-boot hahú ho objetivu, respeito no konxiénsia. Tips tuirmai sei ajuda ita-boot atu prepara emocionalmente, etikamente no pesoálmente molok ita-boot hahú planeamentu no asaun.

Hahú ho Saida Mak Ita-Boot Iha



Ita-boot la presiza sai Péritu; ita-boot la presiza hetan resposta hotu-hotu. Ita-boot nia esperiénsia moris, pergunta no interesse sira iha valór. Asaun klimátika inklui rona, aprende no hatudu ita-nia autenticidade iha maneira sira ne'ebé tuir ita-boot nia moris.

Ba ideia sira kona-ba harii koñesimentu no identifika kestaun sira, haree **Seksaun 4** < **Faktu-Interesante**

Hahú ho Pasu Ki'ik sira

Ita-boot la presija lidera eventu boot sira iha inisiu. Konversa ki'ik, rona ema seluk, aprende hamutuk, no koko asaun simples sira hodi hari'i konfiansa no halo impaktu ba tempu naruk. Etapa ida-idak ne'e konsidera hotu.

Planeamentu no halu'an ita-boot nia esforsu sira bele hetan iha **Seksaun** < **8 & 9.**



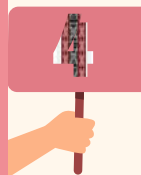
Halo Asaun ho Respeitu



Asaun klimátika sei efetivu liu bainhira respeito ema, kultura, ambiente no comunidade sira. Rona molok ko'alia, no nakloke ba perspectiva oioin.

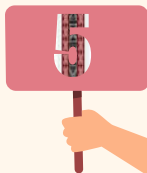
Sai inkluzivu no sentradu iha comunidade

Ema hotu bele partisipa—ita-boot nia belun sira, família, viziñu no lider komunitáriu sira. Lian oioin halo asaun klimátika sai forte no justu liu tan. Ita-boot sei hetan liu tan kona-ba kolaborasaun inkluzivu iha **Seksaun 7** ◀ **Ligasaun no Mellora Aliansa.**



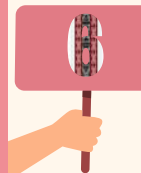
Serbisu Hamutuk

Asaun klimátika baibain la halo mesak. Servisu ho kolega no aliadu sira ajuda ita-boot atu aprende lalais liu, fahe responsabilidade no kria impaktu ne'ebé fahe hamutuk. Tips kona-ba kria ligasaun no aliadu sira iha **Seksaun** ◀ **7.**



Mantein seguru

Ita-boot nia seguransa fíziku, emosionál no dijitál importante. Komprende risku ruma, husu apoiu bainhira ita-boot presiza no hili fatin seguru sira atu partisipa. Orientasaun prátika kona-ba envolvimentu seguru iha **Seksaun 4** ◀ **Faktu Interessante**



Deskansa no Refleta

Preokupasaun kona-ba mudansa klimátika bele halo ita-boot sente todan. Deskansa, reflete kona-ba saida mak ita-boot sei aprende no tau matan ba ita-boot nia moris-di'ak (ben-estar) sei ajuda sustenta ita-boot iha jornada ida-ne'e.

Estratejia ba kuidadu-an nian bele esplora iha **Seksaun 11** ◀ **Mantein ben-estar nu'udar Advokasia ida.**



Seksaun ida-ne'e maka matadalan ba ita-boot nia **kompas no hanoin**, fatin ida atu prepara ita-boot nia fuan no hanoin molok aprende métodu sira tuirmai. Rai seksaun ida-ne'e ho ita-boot bainhira ita-boot lee nafatin, no fila fali ba ida-ne'e bainhira de'it ita-boot presiza enkorajamentu ka fundamentu.





4. FAKTU INTERESANTE

4.1. HILI ITA-BOOT NIA KESTAUN KLIMÁTIKA

Molok atu foti asaun, hahú **hili kestaun klimátika ne'ebé importante liu ba ita-boot.**

Emá ida-idak iha razaun oioin atu tau matan ba asuntu oioin, no ida-ne'e buat di'ak ida. Timor-Leste hasoru dezafiu barak ne'ebé relasiona ho klima, no ita presiza adolexente no foin-sa'e sira atu envolve iha dalan ne'ebé liga ho sira-nia **paixaun, abilidade** no **komunidade.**

Bainhira ita-boot identifika ita-boot nia problema klimátika, fó-tempu atu hanoin kona-ba **saida mak ita-boot bele halo atu ajuda hodi rezolve parte ida husi problema nee.** Ida-ne'e bele inklui asaun ki'ik ida iha ita-boot nia comunidade hanesan servisu hamutuk ho belun sira ka grupu foin-sa'e sira, hasa'e konxiensia, suporta solusaun lokál sira, ka halo adovokasia ba mudansa iha eskola ka nivel governu lokál. Ita-boot la presiza rezolve buat hotu dala ida, Importante mak ita-boot halo pasu dahuluk ne'ebé iha signifikadu.

Asuntu ne'ebé ita-boot hili bele foka ba asaun lokál, hanesan restaura ai-parapa sira, organiza limpeza iha comunidade, proteje bee-matan ka hasa'e konxiensia kona-ba klimátika iha eskola. Ita-boot mós bele envolve advokasia ne'ebé boot liu, hanesan influénsia polítika sira ka foti desizaun nasionál.

Bainhira hili ita boot nia kestaun, haree fali ba ita boot nia comunidade rasik no moris loroloron nian. Husu ba ita nia-an:

- Ita-boot nia comunidade luta hasoru **falta bee-moos ka kontaminasaun bee nian?**
- Ita-boot esperiénsia ona **inundasaun, rai-halai ka anin-boot** ne'ebé estraga uma sira?
- Agrikultór sira hasoru **falla kolleita aihan** tanba rai-maran ka udan ne'ebé la tuir tempu?
- Fatin ruma ne'ebé ita hadomi hanesan **mota ne'ebé uluk ita nani ka tasi-ibun ne'ebé ita vizita hetan estragu** tanba lixu, inundasaun, ka erozaun?
- Ita-boot haree ona **viziñu sira-nia uma hetan afetadu husi anin-boot** ka klima ne'ebé la di'ak?

Importante liu mak ita-boot hili asuntu ida ne'ebé ita-boot preokupa duni, tanba ne'e sei motiva ita-boot atu foti asaun no mantein kompromisu nafatin. Bainhira ita-boot foti asaun agora, ita-boot bele ajuda forma futuru Timor-Leste nian iha edukasaun, serbisu, saúde no ambiente ba tinan barak tuirmai.





Atividade Refleksaun: Hili Ita-boot nia Problema

Ha'u-nia Komunitade

Problema Klimátika ida-ne'ebé mak afeta liu ha'u-nia comunidade?



Ha'u-nia Paixaun

Problema Klimátika ida-ne'ebé mak ha'u interese liu?



Ha'u-nia Abilidade & Forsa

Ha'u-nia abilidade ida-ne'ebé mak bele ajuda atu rezolve problema ida-ne'e?

- Peskiza & aprende
- Ko'alia & inspira sira seluk
- Hakerek & konta-istoria
- Organiza & Implementa asaun sira
- Abilidade kreativu (arte, midia, mŭzika)



Ha'u-nia forsa/kbiit :

Ha'u Bele halo Impaktu hosi Ne'ebé?

Nível asaun klimátika ne'ebé apropriadu liu ba ita-boot nia problema?

- Asaun individuál
- Asaun koletivu
- Asaun Sistémiku



Ha'u hakarak hahú iha ne'e:

Liga ho Advokasia & Politika

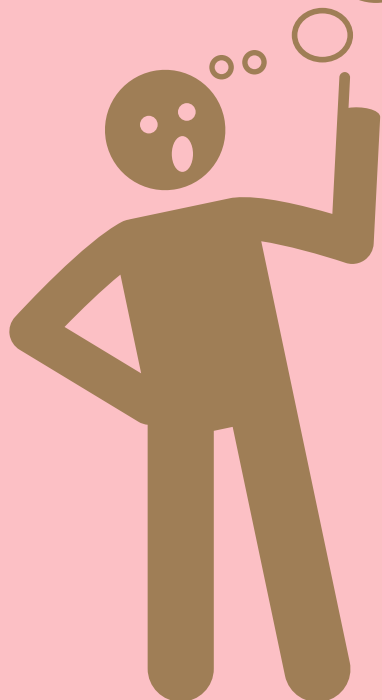
Bainhira ita-boot hatene ona ita-boot nia problema, ita-boot bele hahú hanoin kona-ba **oinsá atu influénsia mudansa:**

- Asaun Individuál: Aprende tan, mudansa hahalok, ka ko'alia sai.
- Asaun kolektivu: Halo ekipa ho belun sira, eskola ka komunidad sira.
- Asaun sistèniku: Uza advokasia, kampaña no envolvimentu polítika nian hodi influénsia lider no desizaun sira.

Hili ita-boot nia problema mak sai pasu dahuluk atu transforma ita-boot nia preokupasaun ba asaun ne'ebé significativu.

Tenki hanoin katak

- Ita-boot la presiza sai perfektu atu hahù.
- Ita-boot bele dezenvolve kna'ar foun sira iha tempu naruk nia laran.
- Asaun klimátika presiza lian barak no liman barak.





4.2. HALIBUR INFORMASAUN



Etapa dahuluk atu foti asaun klimátika mak **komprenhe ita-boot nia problema ho klean**. Iha ne'e mak ita-boot uza ita-boot nia abilidade nu'udar **peskizadór**. Kuandu ita-boot hatene liután kona-ba ita-boot nia tópiku, ita-boot sei preparadu liután atu foti asaun, tantu individual, ho ita-boot nia comunidade ka liuhosi influénsia polítika no sistema sira.



Bainhira halibur informasaun, hanoín kona-ba área xave sira ne'e:



Istória no Antecedente: Komprenhe oinsá problema klimátika ida-ne'e hahú no saida maka halo ona antes, tantu lokál no globál.



Kontestu Sosiál: Aprende oinsá problema ida-ne'e afeta ema sira ne'ebé iha ita-boot nia comunidade, no grupu ida ne'ebé maka hetan impaktu liu.



Kontestu Ambientál: Observa oinsá problema ne'e afeta ambiente naturál, inklui rai, bee, floresta, no biodiversidade.



Kontestu Polítika no Governasaun: Haree ba lei, polítika, no sistema sira ne'ebé influénsia problema ida ne'e no identifika oportunidade ba advokasia ka mudansa.

Liuhosi halibur informasaun iha área sira ne'e, ita-boot sei hari'i komprensaun ida ne'ebé di'ak liu kona-ba problema no pruntu atu **foti asaun ne'ebé informadu no efetivu**.

ISTÓRIA & ANTESEDENTE

Maioria kestaun klimátika sira la mosu hosi fatin ida deit. Atu foti asaun ne'ebé signifikativu, importante atu komprenhe oinsá problema ne'e hahú, no eventua ka fatór saida maka forma problema durante ne'e.

Bainhira haree ba istória no antecedente husi problema klimátika ida, hanoín kona-ba:

- **Problema saida?**
- **Problema ne'e komesa horibainhira?**
- **Eventu ka dezvoltimentu saida maka influénsia problema ida-ne'e?**
- **Sé maka envolve ka afetadu ona?**
- **Problema ne'e impaktu ona saida ba comunidade no ambiente?**

Reflete kona-ba istória hosi problema klimátika ida ajuda ita-boot atu haree nia kauza prinsipál sira, komprende ninia **impaktu sosiál no ambientál, no rekoñese perspetiva oioin ne'ebé ema dezenvolve ona durante ne'e.**



Porezemplu, se ita-boot nia foku mak **deflorestasaun ka ai-parapa lakon**, entaun kompriende utilizasaun rai iha pasadu, polítika, no prátika comunidade sei ajuda ita atu haree tanbasá problema ne'e eziste ohin loron no iha ne'ebé mak asaun bele efetivu liu.

Liu hosi aprende istória no antesedente, ita-boot sei iha **fundasaun metin** atu orienta ita-boot nia asaun klimátika, tantu individualmente, koletivamente, ka liuhosi advokasia no polítika.

KONTESTU SOSIÁL

Komprende **kontestu sosiál** kona-ba ita-boot nia problema klimátika mak xave atu halo impaktu real. Atu kria mudansa, ita presiza apoiu hosi ema iha ita-nia comunidade, eskola, grupu foin-sa'e, ka lideransa lokál sira. Hatene oinsá ema hanoin no sente kona-ba ita-nia problema sei ajuda ita atu **harii relasaun, hetan aliadu, no serbisu hamutuk** atu hetan solusaun.

Bainhira esplora kontestu sosiál, konsidera:

Sé maka envolve? Hanoin kona-ba membru comunidade sira, foin-sa'e sira seluk, representante governu, konsellu eskola, lider lokál, no ONG sira. Sé mak apoiu problema ne'e, no sé mak bele kontra problema ne'e?

Oinsá mak ema iha relasaun ba malu? Sira-ne'e Iha ligasaun metin, ka la gosta malu entre grupu sira, ne'ebé bele afeta ita-boot nia serbisu?

Fatór sosiál no kulturál ne'ebé maka importante? Konsidera relijiaun, kultura, jéneru, tradisaun, no kostume lokál sira. Oinsá maka buat sira-ne'e influénsia maneira ema haree ita-boot nia problema?

Envolvimentu saida maka halo ona? Aprende husi projetu, kampaña, ka inisiativa sira iha ita-boot nia comunidade iha pasadu.

Oinsá ita-boot bele seguru? Asuntu klimátiku balu bele envolve risku sira, hanesan dezafia polítika ka hasoru prátika sira ne'ebé prejudika. Komprende dinámika poder lokál no hatene iha ne'ebé maka atu hetan apoiu bainhira presiza.

Tenki hanoin katak: Ita-boot nia seguransa no bem-estar sempre sai prioridade. Foti medida sira atu jere risku sira, proteje ita-nia an rasik no ema seluk, no buka tulun hosi adultu sira ka organizasaun sira ne'ebé ita fiar karik nesesáriu.

Komprende kontestu sosiál sei fó ba ita-boot perspectiva ne'ebé ita-boot prezisa atu **liga ho ita-boot nia comunidade, mobiliza ema seluk, no halo ita-boot nia asaun klimátika sai efetivu no inkluzivu.**



Tenki hanoin katak:

Foti asaun klimátika signifika kria mudansa pozitivu. Atu halo ida-ne'e ho efetivu, ita prezisa harii apoiu no harii relasaun ne'ebé forte. Servisu hamutuk ho adolexente no foin-sa'e sira seluk ne'ebé iha paixaun hanesan, inklui membru comunidade no lider lokál sira. Forma aliadu no haforsa kolaborasaun mak instrumentu forte ba halo mudansa liuhosi asaun individuál, kolletivu, sistémiku.

Atu hetan Tips liután kona-ba halo ligasaun ho ema seluk no harii ita-nia rede, haree Seksaun iha ◀ Ligasaun no Aliadu.



Kontestu Ambientál

Problema klimátiku la'ós afeita de'it ba ema, ida-ne'e mós afeita ba **rai, bee, ár, Floresta, tasi, animál-fuik sira**. Komprende kontestu ambientál husi ita-boot nia problema sei ajuda ita-boot atu haree loloos no identifika iha ne'ebé maka asaun presiza liu.

Bainhira esplora kontestu ambientál, konsidera:

Rekursu naturál saida maka afeitadu?

Floresta, mota, kostál, rai agrikultura iha risku laran ka lae?

Impaktu imediata maka saida? Oinsá mak ita-boot nia ambiente lokál iha mudansa tanba problema ida-ne'e?

Impaktu ba tempu naruk mak saida? Oinsá mak problema ida-ne'e bele afeita ambiente iha tinan 10, 20, ka 30 mai?

Oinsá interasaun umanu no natureza? Oinsá ema iha ita-nia comunidade depende ba no afeita ambiente?

Liuhosi komprende kontestu ambientál, ita-boot sei bele **liga ita-boot nia asaun ba impaktu mundu-reál** no halo desizaun informadu kona-ba asaun klimátiku **individual, koletivu, no sistémiku**.





Kada problema klimátika eziste iha **kontestu política no governasaun** regulamentu nia laran, inklui sistema no prosesu foti desizaun ne'ebé forma oinsá ita-nia comunidade no nasaun responde. Komprende kontestu ida-ne'e mak xave ida atu **influénsia mudansa liuhusi asaun advokasia no sistémiku**.

Hahú ho hetan sentidu jerál ida hosi ita-boot nia kontestu:



Sé maka halo regra sira? Identifika ema, instituisaun, ka organizasaun sira ne'ebé kontrola desizaun relasiona ho ita-boot nia problema.



Desizaun sira halo oinsá? Aprende oinsá política sira dezenvolve no implementa iha ita-boot nia comunidade ka nasionalmente.



Oinsá maka foin-sa'e sira bele envolve? Iha Timor-Leste, ida-ne'e bele inklui **partisipasaun iha konsultasaun ho parte interesada sira, Seksaun validasaun comunidade nian, ka enkontru lokál sira**. Ita-boot mós bele kontribui liuhosi **hatama karta, proposta, ka sujestaun sira** durante prosesu sira-ne'e atu bele rona ita-boot nia lian.



Lian sira reprezenta hotu ka lae? Iha estrutura lokál, konsellu foin-sa'e, ka organizasaun ne'ebé reprezenta comunidade nia interesse ka la'e?



LSM-TL/LCOY-TL/Dili/2025

Tuirmai, haree klean liután ba polítika ka regulamentu sira ne'ebé eziste ona relasiona ho ita-boot nia problema klimátika. Polítika balu bele eziste maibé **implementasaun fraku**, enkuantu sira seluk bele iha lakuna sira ne'ebé ita-boot bele ajuda rezolve. Komprende polítika sira-ne'e sei hametin ita-boot nia abilidade atu halo advokasia ba **mudansa ne'ebé loos no signifikativu**.

Bainhira ita-boot hatene saida maka atu buka, halibur informasaun liuhosi:



1 Peskiza dokumentál – lee relatóriu sira, dokumentu polítika, notísia artigu, ka publikasaun governu sira.



2 Envolvimentu pesoál – ko'alia ho lider komunitáriu sira, ema sira ne'ebé halo polítika, ONG, ka parte interesada sira seluk.

Liuhosi komprende kontestu polítika no governasaun nian, ita-boot sei preparadu di'ak liu atu foti asaun informadu ne'ebé influénsia sistema sira, desizaun, no estrutura sira ba impaktu klimátiku ne'ebé dura.





4.3. HALO PESKIZA DOKUMENTÁL

Peskiza dokumentál signifika halibur no analiza informasaun ne'ebé publika ona kona-ba problema klimátika. Peskiza ida nee bele halo **online**, vizita **bibliotéka**, ka lee **relatoriu**, **jornál**, **jurnál akadémiku**, no **dokumentu ofisiál** sira. Bele husu mós ba autoridade lokál, eskola ka lider komunitáriu sira atu hetan kopia dokumentu ne'ebé imprime/kopia ona.

Uza fonte oioin hodi ajuda mellora ita-boot nia perspetiva no dezenvolve ita-boot nia komprensaun kona-ba asuntu ne'e.

Bainhira halo hela peskiza:



1

Foti nota sira hodi kapta ideia xave no faktu importante sira.

2

Organiza ita-boot nia dokumentu sira atu nune'e ita-boot bele hetan sira ho fasil iha tempu tuirmai.

3

Akompaña nafatin ba fonte sira hodi apoia ita-boot nia ideia ho evidénsia ne'ebé kredível.

Internet maka instrumentu ida ne'ebé di'ak loos, maibé labele fiár informasaun hotu-hotu. Atu asegura katak ita-boot nia peskiza bele konfia/fiável, husu ba ita-boot nia an:



Sé? Sé maka publika informasaun ida-ne'e? Sira iha koiñesimentu ka esperiénsia ho tópiku ne'e? Sira hetan rekoñesimentu hosi governu, organizasaun, ka instituisaun akadémika sira?



Saida? Ideia prinsipál mak saida? Reklamasaun sira ne'e hetan apoiu hosi evidénsia no referénsia ruma?



Iha ne'ebé? Ita-boot hetan informasaun iha ne'ebé? Prefere website ofisiál sira, sítiu governu nian (.gov), instituisaun edukasionál (.edu ka .ac), ka organizasaun sira ne'ebé iha reputasaun.



Horibainhira? Horibainhira maka informasaun ne'e publika? Asegura katak ida-ne'e atuál ka fornese kontestu istóriku ne'ebé relevante.



Tanbasá? Tanba saida maka ida-ne'e publika? Verifika prejuizu ka agenda sira ne'ebé bele influénsia konteúdu.

TIPS:

Forsa hosi ita-boot nia
asaun klimátika depende ba
kualidade husi ita-boot nia
informasaun. Peskiza
ne'ebé konfiável halo ita-
boot nia ideia sira sai forte
liu, kredível liu, no efetivu
liu bainhira ita-boot foti
asaun maski
individualmente,
koletivamente, ka liuhosi
advokasia.





4.4. HABELAR ENVOLVIMENTU PESOÁL

Envolvimentu pesoál maka **dalan ida ne'ebé forsa liu atu halibur informasaun** kona-ba ita-boot nia kestaun klimátika. Ida-ne'e kona-ba **ko'alia ho ema no rona sira-nia esperiénsia** atu komprende oinsá ita-boot nia problema afeta sira no oinsá sira sente kona-ba ida-ne'e.

Parte interesada mak ema indivídu idak-idak, grupu, organizasaun ka instituisaun **ne'ebé iha interesse ba ita-nia asuntu**. Ema balun bele envolve diretamente, no seluk indiretamente liu, maibé perspetiva hotu-hotu importante. Halo mapa ba parte interesada sira bele ajuda ita atu hatene sé mak presiza ko'alia ho, no oinsá parte interesada sira ne'e liga ho ita nia serbisu.

1

Atu envolve ho sé

Hanoin kona-ba grupu sira ne'ebé ita-boot identifika durante ita-boot nia peskiza kontestu sosiál, no inklui:

- Kolega no foin-sa'e sira seluk
- Reprezentante ka ofisiál governu lokál sira
- Péritu, sientista no akadémiku sira
- Organizasaun bazeia ba comunidade , ONG ka ONGI sira
- Grupu relijiozu no líder fiar-na'in sira
- Organizasaun setór privadu nian
- Membreu família , mahein no mentor sira

2

Prepara atu envolve

Molok atu ko'alia ho ema, aprende kona-ba sira no sira-nia relasaun ho asuntu ne'e. Ita-boot mós bele prepara pergunta sira, hanesan tuirmai ne'e:

- Oinsá kestaun ida-ne'e afeta ita-boot ka ita-boot nia comunidade?
- Oinsá ho ita-boot nia esperiénsia ho asuntu ne'e to'o agora ?
- Solusaun ka oportunidade saida maka ita-boot haree?
- Ita-boot iha vontade atu partisipa iha atividade advokasia ka asaun klimátika nian ka la'e?

Tips bainhira envolve

- Kompara saida mak ita-boot rona ho rezultadu hosi ita nia peskiza dokumentál, atu haree se informasaun sira hanesan ka lae.
- Koko atu hatene faktu hosi opiniaun; rua ne'e importante, maibé kompriende diferença sei ajuda ita atu foti desizaun ne'ebé informadu.
- Hatudu respeitu, hanoin nakloke no rona ho ativu.

Envolvimentu pesoál halo peskiza sai kompriensaun réal, no ajuda ita dezeńsa asaun klimátika ne'ebé adekuadu ba ita-nia comunidade no halo diferença loloos.



LSM-TL/Ainaro/2026



LSM-TL/Ainaro/2026



LSM-TL/Ainaro/2026



5. HOSI KOÑESIMENTU TO'O ASAUN: HALO MAPA BA ITA-NIA DALAN KLIMÁTIKU

Agora to'o ona tempu atu transforma koñesimentu sira-ne'e hotu ba asaun. Seksaun ida-ne'e ajuda ita-boot atu halo **mapa kona-ba oinsá ita-boot nia koñesimentu, abilidad, no paixaun sira bele kria mudansa loloos** iha nivel individuál, koletivu no sistémiku.

Halo mapa ba ita-boot nia dalan klimátiku nian asegura katak ita-boot nia asaun sira foka, estratéjiku, no prontu atu liga ba advokasia no envolvimentu polítika.

ETAPA 1: REFLETE KONA-BA SAIDA MAKA ITA-BOOT APRENDE ONA

Haree fali ba saida maka ita-boot deskobre ona liuhosi:

- **Peskiza dokumentál:** relatoriu sira, estudu, notisia no dokumentu governu sira nian.
- **Envolvimentu pesoál:** membru comunidade sira, grupu foin-sa'e no lider lokál sira.

Husu ba ita-boot nia an:

- Saida maka halo ha'u surpresa?
- Dezafiu ka oportunidade saida maka eziste iha ha'u nia comunidade?
- Parte interesada sira ne'ebé maka envolve ona, no ho sé tan maka ha'u tenke halo ligasaun?

ETAPA 2: IDENTIFIKA ITA-BOOT NIA PONTU ENTRADA HODI HALO ASAUN

Asaun klimátika bele akontese iha nivel tolu:

- **Asaun Individuál:** Mudansa sira ne'ebé ita-boot halo iha ita-boot nia moris rasik, toman sira, ka koñesimentu.
- **Asaun Koletivu:** Projetu ka kampaña sira ne'ebé ita-boot bele halo hamutuk ka lidera ho belun, grupu foin-sa'e sira, ka comunidade.
- **Asaun Sistémiku:** Influénsia polítika, instituisaun, ka desizaun sira ne'ebé forma ita-boot nia ambiente.

Husu ba ita-boot nia an:

- Iha ne'ebé maka ha'u bele halo asaun agora?
- Nivel ida-ne'ebé ha'u gosta liu?
- Ha'u bele kombina nivel sira ba impaktu ne'ebé boot liu ka lae?



Kaixa Reflesaun:

Lista buat importante 3 ne'ebé ita-boot aprende ona kona-ba ita-boot nia problema klimátika to'o agora:



Kaixa Reflesaun:

Marka ita-boot nia foku:

- ☐ Individuál
- ☐ Koletivu
- ☐ Sistémiku

Lista asaun posivel 2-3 ne'ebé ita-boot bele hahú iha fulan ida-ne'e:

ETAPA 3: LIGA ITA-BOOT NIA ASAUN SIRA BA MUDANSA

Agora liga ita-boot nia asaun sira ba mudansa boot liu ne'ebé ita hakarak haree:

- Oinsá mak ha'u-nia hahalok ida-idak bele fó inspirasaun ba ema seluk ka hamenus estragus?
- Oinsá mak projetu kolektivu sira bele aumenta ha'u-nia impaktu?
- Mudansa sistémiku saida maka bele rezolve kauza prinsipál sira?

 **Tips:** Hahú ho ki'ik, komesa kria ita-boot nia ligasaun, no graduálmente liga ita-boot nia esforsu sira ba objetivu boot liu.



Kaixa Reflesaun:

Dezeña “Mapa Dalan Klimátiku” simples ida ne'ebé hatudu:

- Ita-boot nia problema ne'ebé hili ona
- Ita-boot nia pontu entrada nian (individuál, kolektivu, sistémiku)
- Rezultadu ka impaktu poténsiál sira

ETAPA 4: LIGA ITA-BOOT NIA ASAUN SIRA BA ADVOKASIA NO POLÍTIKA

Bainhira ita-boot identifika ona iha ne'ebé ita-boot bele halo diferença:

- Ita-boot nia asaun sira ajuda ita-boot atu aprende diretamente no ko'alia ba polítika sira ne'ebé di'ak liu.
- Asaun kolektiva no sistemátika sira aumenta foin-sa'e sira-nia lian no influénsia foti desizaun.
- Halo mapa ba ita-nia dalan klimátiku sei asegura advokasia bazeia ba evidénsia no nesesidade comunidade nian.

La'ós ema hotu-hotu prezisa serbisu bazeia polítika no ida-ne'e la problema.

Tenki hanoin katak

- Halo mapa ba ita-boot nia dalan klimátiku, liga saida maka ita-boot hatene ba saida maka ita-boot bele halo.
- Asaun hotu-hotu importánte, ki'ik ka boot, pesoál ka kolektivu.



#Ha'u-nia Istória

Olá, ha'u nia naran **Enny Gusmão**, no ha'u mai hosi Baguia. Iha ha'u nia comunidade, ami hasoru dezafiu sira ne'ebé sériu: lixu plástiku iha fatin hotu-hotu, deflorestasaun, tesi no sunu iha to'os laran, no uza demais adubu kímiku sira. Foin-sa'e sira iha oportunidade uitoan de'it, no mudansa klimátika liuhusi bailoro naruk no udan-boot halo to'os no moris loroloron nian sai difisil liután.

Entaun, ami hatene katak mudansa tenke hahú ho ami.

Liuhusi *WithOneSeed*, ha'u servisu ho foin-sa'e no agrikultór sira hodi kuda ai-horis, promove to'os ne'ebé amigavel ba ambiente, hamenus uza plástiku, no lori fila fali koñesimentu tradisionál. Ami mós apoia feto no foin-sa'e sira atu lidera, harii abilidade sira, no hola parte iha desizaun comunidade nian.

Iha tinan hirak nia laran, ami kuda ai-oan liu 625,000, apoia agrikultór barak, no kria empregu. Ami nia jornada hatudu katak bainhira comunidade ida halibur hamutuk ho objetivu ida ne'ebé klaru, asaun ki'ik sira bele buras ba mudansa ne'ebé dura. 🌱💪





6. KOMPRENDE NO ENVOLVE HO POLÍTICA SIRA

Presiza política asaun klimátika ne'ebé forte - planu no regra sira ne'ebé orienta desizaun no ajuda comunidade no governu sira atu responde ba dezafiu ambientál sira.

Ba foin-sa'e sira iha Timor-Leste, kompriende política hirak-ne'e ajuda halo ita-nia asaun sai forte no efetivu liu. Ita-boot bele sente difisil oituan iha inisiu, maibé hatene política ne'ebé loos no oinsá liga política sira ne'e ba ita-boot nia kestaun, bele ajuda ita-boot kria mudansa ne'ebé loloos.



Saida maka Política?



Política mak planu, regra ka métodu lubuk ida-ne'ebé dezeña atu orienta desizaun ka atinje meta espesífiku ida. Política bele eziste iha nivel oioin:

- **Lokál:** Regulamentu no iniciativa munisipál ka aldeia sira nian.
- **Nasionál:** Governu nia estratéjia, lei, no planu sira, inklui política sira kona-ba klima no ambiente.
- **Rejionál ka Globál:** Akordu no enkuadramentu sira hanesan Objetivu Dezenvolvimentu Sustentável (ODS) no kompromisu internasionál klimátika sira.

La'ós projetu asaun klimátika hotu-hotu presiza alvu política diretamente. Dalaruma, ita-boot nia serbisu bele foka ba konxiénsia comunidade nian, mudansa hahalok, ka projetu sira iha baze. Maibé, liga ita-boot nia asaun sira ba política bainhira posivel, hodi ajuda asegura ita-boot nia esforsu sira iha impaktu ne'ebé boot liu no dura.

Tanba saida maka Política Importante ba Asaun Klimátika Foin-sa'e

- Política forma oinsá atu rezolve kestaun klimátika iha comunidade, eskola no planeamentu nasional.
- Kompriende política ne'ebé eziste ajuda ita atu identifika lakuna, oportunidade, no pontu entrada ba advokasia.
- Envolvimentu iha política hametin ita-nia kredibilidade nu'udar advokasia foin-sa'e ida no fó kbiit ba ita-nia comunidade atu halo asaun informadu.



Seksaun ida-ne'e bele fahe ba sub-Seksaun prátika tolu:



1 Identifika Polítika ne'ebé Loos : Buka hatene polítika sira ne'ebé maka relasiona ho ita-boot nia problema klimátika, no nivel governasaun saida maka sira hala'o.



2 Lee no Komprende Polítika : Aprende pontu xave sira, objetivu, no asaun sira ne'ebé trasa iha polítika atu haree oinsá ida-ne'e aliña ho Ita-boot nia serbisu.



3 Envolve no fó komentáriu ba Polítika : Esplora maneira sira atu fó solusaun, sujestaun, no buka oportunidade atu partisipa iha konsultasaun, forum, ka painél asesória foin-sa'e sira.





6. 1. IDENTIFIKA POLÍTICA NE'EBÉ LOOS

Molok atu envolve ho polítika sira, ita-boot presiza hatene uluk **polítika sira ne'ebé maka eziste** no ida-ne'ebé maka relasiona ho ita-boot nia kestaun klimátika.

Husu ba ita-boot nia an:



Polítika klimátika ka ambientál ne'ebé maka relasiona ho ha'u nia kestaun?



Polítika sira-ne'e disponivel ba komentáriu públiku nian ka la'e? ka atu uza deit sai referénsia?



Iha nivel lokál ka nasional, ministériu, ajénsia, ka departamentu ida-ne'ebé maka responsavel ba polítika ida-ne'e?



Iha kuadru rejional ka internasional sira ne'ebé influénsia kestaun ida-ne'e?



Iha ne'ebé maka ha'u bele asesu ba dokumentu sira iha online, iha eskola, eskritóriu governu lokál nian, ka sentru komunitáriu sira?

Polítika sira tenke públiku, maibé dalaruma sira susar atu hetan. Buka tuir sira maka parte ida hosi Ita-boot nia peskiza no advokasia.



Tips Advokasia ba Foin-sa'e sira:

Dalaruma, halo polítika sai asesivel maka objetivu advokasia ne'e rasik. Porezemplu, se polítika klimátika ka lei ambientál ida la disponivel online, ita-boot bele husu kópia ba autoridade lokál, eskola, ka lider komunitáriu sira, nomós advokasia ba ita-nia governu atu fahe dokumentu sira-ne'e, atu nune'e foin-sa'e hotu-hotu bele asesu.





6.2. LEE NO KOMPRENDE POLÍTICA

Política sira bele haree naruk oituan, komplikadu, ka nakonu ho liafuan tékniku, maibé keta preokupa! Komprende sira maka abilidade ida ne'ebé sai fásil bainhira ita prátika. Importante atu lee política sira ne'e tanba lian foin-sa'e nian dalabarak la eziste iha desizaun ne'ebé forma ita-nia klima, comunidade, no futuro.

Ida-ne'e maka ita-boot bele hakbesik ba etapa kada etapa:



Ke'e klean liután no haree oportunidade sira



Karik ita presiza **lee polítika dala barak** ka diskute ho ema seluk atu komprende di'ak. Fó tempu—nee normál se ita senti difisil iha inísiu!

Bainhira ita lee, **buka lakuna ka área sira atu hadi'a**. Husu ba ita-nia an rasik:

- Polítika temi foin-sa'e sira nu'udar parte interesada xave ka lae?
- Grupu marjinalizadu sira-nia nesesidade hetan konsiderasaun ka lae?
- Iha problema klimátika ne'ebé laiha ka ladún representa?

Se ita-boot nota buat ruma ne'ebé laiha ka la klaru, foti- nota. Ida-ne'e maka ita-boot nia oportunidade atu sujere mudansa ka identifika área sira ne'ebé advokasia bele halo diferença.

Polítika sira mós bele orienta ita-boot nia pasu sira tuirmai:

- Sira bele fornese dados no **estatística ne'ebé útil** kona-ba kestaun klimátika sira.
- Sira bele esplika **istória** no antesedente dezafiu ambientál sira-nian.
- Dala barak sira lista **parte interesada sira no ema sira ne'ebé foti desizaun** karik ita-boot presiza atu envolve sira.



Tips ba Foin-sa'e sira:

Uza ita-boot nia nota hodi planeia peskiza barak ka forma ita-boot nia asaun klimátika—karik individualmente, koletivamente, ka sistemikamente. Perspetiva hotu-hotu ajuda ita-boot atu liga koñesimentu ba asaun.





6.3. HALO KOMENTÁRIU BA POLÍTICA

Dalaruma ita-boot senti tauk oituan atu halo komentáriu ba polítika. Maibé nu'udar foin-sa'e ida, ita-boot iha lian no direitu atu envolve iha polítika ruma ne'ebé afeta ita-boot nia moris, comunidade, no ambiente.

Ita-boot bele hahú liuhosi etapa sira tuir mai ne'e:

- ① Oinsá maka polítika ne'e kria?
- ② Regra saida maka eziste atu halo mudansa ka fó-sujestaun ba polítika ne'e?
- ③ Iha prosesu ruma ba foin-sa'e sira atu fó hanoin?

Se laiha dalan formál ruma atu fó komentáriu, **keta dezanima**. Ita-boot bele:



Halo parseria ho foin-sa'e sira seluk ka organizasaun ruma hodi inisia konsultasaun ne'ebé nakloke.



Halo advokasia ba polítika ne'ebé amigavel ho foin-sa'e sira, atu nune'e foin-sa'e barak liután bele komprende no envolve.

Antes fó komentáriu, lee didi'ak dokumentu kompletu. Keta foka de'it ba seksaun ida. Karik ita-boot la hetan pontu balun iha dokumentu ne'e, bele haree fali lei, polítika ka akordu internasionál sira ne'ebé iha relasaun, tanba dalabarak dokumentu sira-ne'e iha ligasaun ho asuntu ne'ebé ita-boot hanoin hela. Bainhira komprende ona ligasaun hirak-ne'e, ita-boot nia komentáriu sei sai informadu liután no fó impaktu.



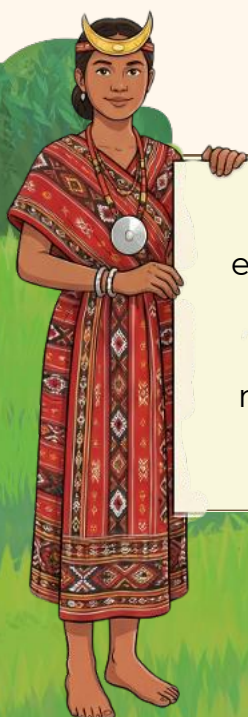
Tips ba Foin-sa'e sira:

Dada iis naruk ho neneik hodi hasoru ida-ne'e pasu ba pasu. Ita-boot la presiza halo buat hotu dala ida de'it—kontribuisaun ki'ik, ne'ebé informadu ho di'ak bele halo diferença ida-ne'ebé boot, hodi influénsia polítika lokál, nasional, no mós globál kona-ba klimátika. Tenki hanoin katak, halo mudansa ba mundu sei la akontese iha kalan ida de'it nia laran.

Bainhira ita-boot pruntu ona, iha maneira balun atu fó-komentáriu ba dokumentu polítika nian:

- **Komentáriu jerál:** Maski ita-boot hakerek fraze balun ka pájina ida, koko atu fó ita-nia hanoin jerál kona-ba dokumentu ne'e. Ita-boot bele fó komentáriu pesoál, maibé ita mós tenke refere ba ita-nia peskiza buka-hatene faktu hodi ajuda ita inklui perspetiva ida-ne'ebé luan liu. Komentáriu jerál mós bele ofereze ideia no solusaun foun sira ne'ebé seidak e eziste iha polítika.
- **Komentáriu espesífiku:** Se ita-boot sente konfortavel atu hakat liu komentáriu jerál sira, ita-boot bele foka ba Seksaun espesífiku sira hosi dokumentu polítika nian ne'ebé maka relevante ba ita-boot no ita-boot nia problema. Identifika lakuna no frakeza sira, no fó sujestaun konstrutivu atu haforsa liután Seksaun sira ne'ebé relevante.
- **Mudansa ba língua:** Polítika ida ne'ebé forte tenke uza linguajen ne'ebé desizivu no progresivu. Ida-ne'e tenke inspira asaun no fó-tempu. Liafuan mós tenke simples, inkluzivu no la halo diskriminasaun. Hadi'ak linguajen polítika nian mak sei hametin dokumentu ne'e no fó impaktu liután.

Baibain, kuandu ita-boot hatene didi'ak kona-ba ita-nia asuntu, ida-ne'e sei ajuda tebes ita. Importante atu hatene ho klaru kona-ba problema ne'ebé ita hasoru daudauk. Se Ita-Boot hakarak atu hato'o ita-nia komentáriu ho lia-verbal, asegura katak Ita-Boot pruntu atu ko'alia ho klaru. Hakerek Ita-boot nia hanoin bainhira lee dokumentu ne'e, no mós komentáriu espesífiku ruma kona-ba polítika ne'e. Ita-boot sei presiza nota sira-ne'e bainhira tama ba iha espasu ne'ebé ita-boot bele hato'o ita-nia opiniaun sira.



Se polítika pasa ona hosi faze komentáriu no finaliza, entaun foka liu ba ninia implementasaun. Ita-boot bele haree klean liután ba promesa sira ne'ebé halo iha polítika nia laran. Koko atu fó komentáriu kona-ba mekanizmu sira ne'ebé tau iha fatin atu asegura katak objetivu polítika sira-ne'e bele realiza duni.



#Hau-nia Istória

Olá, ha'u nia naran **Nelson Amaral**. Ha'u deside atu hola parte iha konsulta públika kona-ba Estratégia no Planu Asaun Biodiversidade Nasionál (*National Biodiversity Strategy and Action Plan* (NBSAP)) no polítika nasionál sira seluk kona-ba meu-ambiente no oseanu tanba proteje biodiversidade importante, tantu ba ha'u-nia serbisu no ha'u-nia kompromisu pesoál ba sustentabilidade tasi-ibun no tasi-laran iha Timor-Leste.

Liuhosi ha'u nia serbisu ho Blue Ventures Timor-Leste (BVTL) no Sustainable Ocean Alliance (SOA) Timor-Leste, ha'u envolve ona iha peska sustentável no konsersasaun tasi nian. Konsultasaun hamutuk ne'e hanesan dalan naturál ida atu fahe hanoin prátiiku sira no representa comunidade sira ne'ebé ha'u serbisu hamutuk. Iha ha'u nia komentáriu sira, ha'u subliña katak koñesimentu lokál no foin-sa'e sira-nia lian tenke inklui iha polítika nasionál, tanba esperiênsia comunidade nian importante atu halo polítika sira ne'e funsiona iha moris réal.

Partisipa iha prosesu ida-ne'e hatudu mai ha'u katak kontribuisaun ki'ik sira mós bele halo diferença. Ida-ne'e mós fó-konfiansa no motivaun mai ha'u atu kontinua envolve hodi hadi'ak Timor-Leste nia futuru ambientál.



7. **LIGASAUN NO PROMOVE ALIADU**

Asaun klimátika forte liu bainhira ida-ne'e koletivu. Asaun individuál sira importante, maibé mudansa ne'ebé dura no inkluzivu akontese bainhira ema serbisu hamutuk.

Ligasaun no promote aliadu signifika harii relasaun ho foin-sa'e sira seluk, comunidade, organizasaun, no instituisaun sira, ne'ebé ajuda transforma ideia sira ba asaun koletiva.

Liuhosi serbisu hamutuk, foin-sa'e bele amplifika sira-nia lian, aprende hosi ema seluk no hametin sira-nia influénsia iha espasu foti desizaun nian. Dezafiu klimátiku ne'e kompleksu no interligadu, no atu rezolve presiza kolaborasaun, konfiansa no fahe responsabilidade.



Jeto Xavier/LSM-TL/Dili/2025



7.1. **LIGASAUN**

Definisaun

Ita-boot nia **ligasaun/rede** kompostu hosi ema sira ne'ebé ita-boot koñese – belun, família, kolega sira – nomós ema sira ne'ebé sira koñese (ita-boot nia rede alargada). Rede/ligasaun rona hanesan intimidasaun, maibé signifika de'it hahú no mantein kontaktu ho indivídu no organizasaun sira.

Rede sira baibain eziste no kolabora iha plataforma no maneira oioin. Rede balu sai buras iha plataforma online tanba inklui grupu oioin husi rai-laran ka mundu. Iha parte seluk, rede mak grupu ema ne'ebé bele kolabora fízikumente iha projetu sira.

Rede bele iha objetivu oioin:



Ida-ne'e bele ajuda ita-boot asesu ba oportunidade sira ne'ebé karik ita-boot sei la hetan mesak;

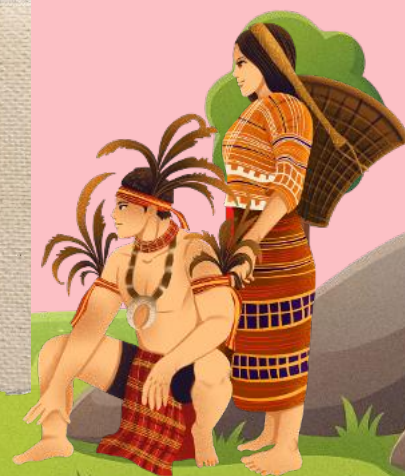


Ida-ne'e bele apresenta ita-boot ba ema sira ne'ebé bele fó konsellu ka fornese perspetiva ne'ebé diferente;



Ida-ne'e bele liga ita-boot ho ema sira ne'ebé iha abilidade oioin.

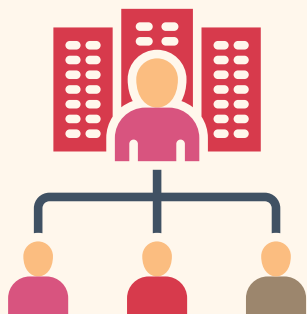
Ita-boot bele harii ita-boot nia rede liuhosi partisipa iha eventu, mídia sosiál ka plataforma online sira seluk, ka liga ho ema sira ne'ebé iha ita-boot nia moris loroloron.



Sujestaun balun atu hahú ita-boot nia rede:

01 Koko halo 'mapa ligasaun nian.'

Tau ita-nia an iha sentru no dezeńha sírkulu hale'u ita-nia an hodi ajuda vizualiza grupu hotu-hotu ne'ebé ita hasoru iha ita-nia moris (ezemplu, iha ita-nia sidade ka aldeia, iha ita-nia eskola, ho grupu desportu ruma, grupu relijiozu sira, iha mília sosiál, nst.).



02 Buka tempu uitoan atu konsidera saida maka ita-boot hatene kona-ba ema sira iha rede ne'e.

Ita-boot bele buka iha mília sosiál ba ema sira ne'ebé mak iha valór hanesan ho ita-boot, ka buka eventu sira (lokál ka online) ne'ebé ita-boot bele hasoru ema sira-ne'e. Ka ita-boot bele identifika ema sira iha ita-boot nia rede atuál ne'ebé bele liga fali ita-boot ba ema seluk.

03 Buka comunidade ka organizasaun foin-sa'e sira ne'ebé eziste ona ne'ebé ita-boot bele tama ka kolabora ho sira.

Konsidera kompromisu ka abilidade saida maka ita-boot bele fornese ka serbisu ne'ebé ita-boot bele halo, atu bele envolve ativamente iha sira-nia rede.



04 Hanoin katak ligasaun bele halo iha tempu saida de'it!

Bele iha eventu desportivu, fatin enkontru relijiozu, halibur família ka iha ne'ebé de'it.

05 Oinsá mantein konsidera ita-boot nia ligasaun sira bainhira ita-boot kria ona.

Ita hatene katak ligasaun bele halo ita sente estres no la konfortavel, no ema barak sai tauk bainhira sira hanoin kona-ba presaun husi kria ligasaun. Koko atu hakalma an nafatin.



Rede signifika ligasaun no kria relasaun sira, no ida-ne'e presiza tempu. Importante liu, ita-boot tenki buka atu harii rede ida-ne'ebé ita-boot bele husu ajuda – no sira mós sente konfortavel atu husu ajuda hosi ita-boot .

#Ha'u-nia Istória

Olá, ha'u **Lucrecia Nessi** husi Oe-Cusse. Ha'u bo'ot ho hadomi natureza - halimar besik tasi-ibun, la'o ain, no explora ai-laran maibé ha'u nunca imajina atu tama iha movimentu ambientál ida. Buat hotu muda bainhira ha'u muda ba Dili, tama universidade. Ha'u hahú serbisu voluntáriu halo limpeza, tuir workshop, no kampaña komunitária, no iha dalan, ha'u hasoru foin-sa'e sira seluk ne'ebé fahe paixaun hanesan ba planeta.

Liuhosi asaun sira-ne'e, ha'u realiza katak esforsu ki'ik hotu-hotu iha ligasaun. Voluntáriu loke odamatan ba mentorizasaun, projetu rejionál sira, nomós ha'u-nia estudu komparativu dahuluk iha Hawaii ho YSEALI. Ha'u aprende katak ita la presiza títulu ka abilidade perfeitu atu harii rede ida - presiza hatudu-an nafatin, consistente , fahe ita-nia istória, no kompromisu atu halo diferença. Nune'e konfiansa réal no ligasaun signifikativu sei buras.





7.2. PROMOVE ALIADU

Rede oferese **ligasaun foun**, maibé di'ak liu tan atu harii relasaun no kria aliadu sira. Konstrusaun grupu aliadu sira-nian ne'e jeralmente deliberadu liu no estratéjiku liu (hanesan kompara ho rede). Ita-boot nia aliadu sira mak ema ne'ebé besik liu, ema ne'ebé tau fiar ba Ita-boot, fó sira-nia apoiu, assisténsia, konsellu, informasaun, protesau no mós amizade. Sira komplementa ita-nia abilidade no kompensasaun ba ita-nia fraku sira ho sira-nia abilidade no aprosimasaun úniku no mós bele ajuda ita atu haree situasaun sira hosi perspetiva diferente. Ita-boot nia aliadu sira sempre iha bainhira ita presiza servisu liuhosi ideia, presiza apoiu emosionál ka hakarak ema ruma atu rona ita.

Nota katak iha ne'e ita uza termu '**aliadu sira**' iha sentidu jerál – signifika ema-grupu ne'ebé fó apoiu. Ohin loron, ita-boot bele rona termu '**aliança**' ne'ebé baibain uza iha konversa sira iha justisa sosiál, diversidade no ekuidade.

Iha sentidu ida-ne'e, aliança uza hanesan termu ida ba ema ida ne'ebé halo kompromisu no esforsu atu rekoñese sira-nia priviléjiu (bazeia ba jéneru, klase, étniku, identidade seksuál, nst.) no serbisu iha solidariedade ho grupu marjinalizadu sira.



Iha comunidade rurál barak, influénsia mai liuhosi konfiansa, relasaun, no servisu la'ós título sira. Katuas, katekista, mestre, lider feto, no voluntáriu foin-sa'e sira dalabarak sai hanesan aliadu xave sira.

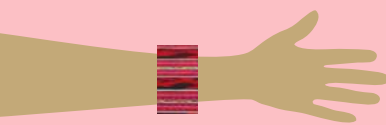
Atu promove aliança presiza kompromisu no prátika. Ita-boot bele hetan aliadu sira husi ema foin-sa'e sira, kolega sira ka ema sira ne'ebé idade boot liu. Se ita-boot serbisu ho ema sira husi área oioin (hanesan maioria husi ita halo), hetan sira nia respeitu no serbisu hamutuk ho di'ak sei halo ita-boot sai kolega ekipa ne'ebé di'ak liu.

Diálogo interjerasionál halibur ema ho idade oioin atu fahe sira-nia esperiénsia no ideia kona-ba oinsá hadi'a comunidade no rezolve ninia dezafiu sira. Iha benefísiu boot atu kombina matenek hosi ema katuas sira ne'ebé iha esperiénsia moris barak liu ho hanoin no lian hosi labarik no foin-sa'e sira.





Karik ita-boot hakarak atu sai hanesan ema ida nia aliadu ka buka hela apoiu ba ita-boot nia kauza, entaun konsidera kualidade ema sira hanesan tuir mai ne'e:



Rona no fiar ema sira ne'ebé maka afetadu hosi asuntu ida ne'e.



Konxiénte kona-ba sira-nia prejuizu rasik no esforsu atu halakon.



Oferese apoiu maibé labele asume katak sira hatene saida maka di'ak liu.



Fornese sira-nia pontu-de-vista maibé la ko'alia kona-ba ema seluk.



Eduka sira-nia an kona-ba asuntu ida ka ema seluk nia esperiénsia.



kria espasu ba ema seluk, liuliu iha fatin sira ne'ebé ema seluk hetan eskluzaun.

Aliadu forte ida ba foin-sa'e sira, porezemplu, valoriza no respeita foin-sa'e sira, fó-tratamentu ba sira hanesan parseiru, no fornese apoiu ne'ebé foin-sa'e sira presiza atu ko'alia no partisipa signifikativu iha sosiedade.



Iha grupu foin-sa'e balu iha Timor-Leste ne'ebé foka ba ambiente, ita-boot bele koko atu kolabora hamutuk.

Nú	Naran Grupu	Foka iha...
1	Laudato Si' Movement de Timor-Leste (LSM-TL)	Mudansa klimátika, edukasaun ambientál, eko-espiritualidade, advokasia, reflorestasaun, empoderamentu ba foin-sa'e sira, no kampaña
2	Sustainable Ocean Alliance Timor-Leste	Ekosistema tasi nian, ahu-ruin sira, peskiza, halibur dadus, konservasaun, advokasia
3	ESHANA - UNTL	Divulgasaun komunitária kona-ba protesaun ambientál, floresta, eko-turizmu, advokasia
4	Timor-Leste Matak no Azul	Kriasaun konteúdu dijitál ba konxiénsia ambientál, konta istória, no edukasaun
5	GreenGuardians Timor-Leste	Edukasaun ambientál no klimátika, advokasia, divulgasaun ba comunidade
6	Tropas ba Ambiente Saudável	Jestaun lixu, reflorestasaun, advokasia

Nú	Naran Grupu	Foka iha...
7	Lenuk Tasi	Konservasaun lenuk tasi
8	Underwater Cinema	Atividade snorkeling/hani no hamoos tasi-ibun.
9	Rotary Club of Dili	Servisu komunitáriu, edukasaun ambientál, limpeza, reflorestasaun
10	Feto Foinsa'e Sékulu-XXI (APFTL)	Justisa Klimátika no finansa, advokasia, peskiza, divulgasaun ba comunidade
11	Foin-sa'e Hadomi Natureza	Divulgasaun ba comunidade iha protesau ambientál, floresta, turizmu naturál, advokasia
12	Grupo Alteração Klimátika Universidade	Restaurasaun ai-parapa
13	Konservasaun Flora Fauna	Konservasaun flora no fauna

Iha grupu foin-sa'e balu iha Timor-Leste ne'ebé foka ba ambiente, ita-boot bele koko atu kolabora hamutuk.

Nú	Naran Grupu	Foka iha...
14	RYLA Timor Lorosa'e	Divulgasaun ba comunidade no protesaun ba biodiversidade
15	Youth Community Care	Edukasaun ambientál, jestaun lixu, divulgasaun ba comunidade

Nota: Grupu sira-ne'e barak liu bele hetan iha mídia sosiál, liuliu Facebook. Ita-boot bele buka sira uza sira-nia naran grupu nian hodi aprende liután kona-ba sira-nia serbisu no hetan maneira oinsá atu liga ka kolabora.





8. PLANEAMENTU BA ITA-NIA ASAUN KLIMÁTIKA

Agora ita-boot iha sentidu di'ak ona kona-ba kestaun klimátika sira ne'ebé importante ba ita-boot no karik ita sente kontente atu halo asaun. Molok ita-boot tama, importante atu foti planu asaun klimátika ida. Ita-boot sei uza informasaun ne'ebé halibur ona, hamutuk ho detallu balu tan, **atu kria ita-boot nia planu.**

Ida-ne'e mak hatudu oinsá ita-boot bele **foti asaun ba mudansa klimátika!** Dalaruma ema husu foin-sa'e sira atu hahú halo projetu ka iniciativa ruma, maibé ita la hatene atu halo saida no atu hahú hosi ne'ebé. Se ita la hatene oinsá atu hetan ideia ruma, keta preokupa - iha dalan simples atu hahú.



Estorso Santana/LSM-TL/Dili/2025



8. 1. KONSOLIDA INFORMASAUN

Agora mak tempu atu haree informasaun hotu ne'ebé ita halibur ona, hahú konsolida no hakerek hotu. Fahe informasaun ba área tópiku sira tuirmai no hanoin kona-ba pergunta sira tuirmai ne'e:



Problema prinsipál ka preokupasaun: Vizaun jerál badak kona-ba problema prinsipál.

- Saida maka problema prinsipál?
- Oinsá ida-ne'e afeta tarjetu populasan?
- Tanba saida maka kestaun ida-ne'e importante?

Kontestu no Antecedente: Vizaun jerál kona-ba fatór sira ne'ebé lori ba situasaun ida-ne'e no konsiderasaun importante balun kona-ba ambiente sosiál no polítiku ne'ebé hale'u ita.

- Envolvimentu saida maka eziste ona kona-ba asuntu ne'e?
- Sé maka foti desizaun prinsipál no oinsá ita-boot bele envolve di'ak liu ho sira?
- Sensibilidade/Parte sensitivu saida maka ita-boot tenke konsidera bainhira envolve ho ema oioin?



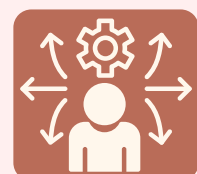
Aliadu posivel sira, rede no plataforma foin-sa'e nian: Ema no grupu oioin ne'ebé ita-boot bele kolabora ka aprende hosi sira.



- Kolega sira ne'ebé maka bele serbisu ho ita-boot iha faze inisiál ida-ne'e? Ida-ne'e sei sai oinsá?
- Ita-boot sei prezisa ajuda ka apoiu hosi sé? Implikasaun saida maka sei iha?

Oportunidade no solusaun posivel sira: Vizaun jerál kona-ba possibilidade sira atu rezolve situasaun.

- Ideia saida maka ita-boot iha atu lori mudansa?
- Iha eventu xave ruma ka oportunidade sira ne'ebé sei mai, ne'ebé ita-boot bele liga ba ita-boot nia advokasia ka lae?
- Oinsá ita-boot bele influénsia prosesu foti desizaun?





Atividade xave sira: Atividade prinsipál balu ne'ebé presiza atu atinji ita-boot nia objetivu, inklui atór prinsipál sira ne'ebé presiza atu envolve.

- Dalan saida maka di'ak liu atu hetan apoiu ba ita-boot nia kauza, no oinsá ita-boot tenke envolve ho ema sira hodi enkoraja ida-ne'e?
- Ita-boot sei presiza rekursu finanseiru ka umanu ruma ba ita-boot nia projetu?
- Oinsá ita-boot bele asegura apoiu finanseiru ne'ebé projetu ida-ne'e presiza?

Iha faze ida-ne'e, lalika preokupa demais kona-ba hakerek ho di'ak. Konsiderasaun importante liu maka atu konsolida ita-boot nia ideia sira no asegura katak ita-boot iha vizaun jerál ne'ebé di'ak kona-ba componente prinsipál sira ne'ebé lista ona iha leten. Karik ita-boot laiha resposta ba pergunta hotu-hotu, maibé rai sira ne'e iha ita-boot nia hanoin.





8.2. ALKANSA ITA-BOOT NIA OBJETIVU

Agora ne'ebé ita-boot iha ona mapa-ideia no halibur informasaun hamutuk, importante atu iha objetivu ida ne'ebé klaru ba tempu naruk no ideia ida kona-ba oinsá ida-ne'e bele atinji – atu nune'e ita-boot bele planeia oinsá atu atinji!

Atu halo ida-ne'e sai fásil liu, ita-boot bele tau ita-boot nia ideia sira iha "**modelu impaktu**" ida. Ida-ne'e signifika katak hanoin kona-ba mudansa ne'ebé ita-boot hakarak atinji. Depois, serbisu ba kotuk fali hodi haree rekursu, asaun, no pasu progresu saida maka ita-boot presiza atu atinji ita-boot nia objetivu.

Tuirmai ne'e maka pergunta sira atu husu ba ita-boot nia an:



Ita-boot nia OBJETIVU ka IMPAKTU boot mak saida?



Ita-boot nia REZULTADU prinsipál ka mudansa ne'ebé ita-boot hein atu haree iha tempu badak maka saida?

Rezultadu prinsipál (*Outcome*) maka impaktu tempu badak ka intermédiu ne'ebé ita-boot bele haree iha nivel comunidade nian. Karik bele ajuda atu hanoin hanesan markadór progresu nian ne'ebé ita-boot bele identifika iha ita-boot nia comunidade nu'udar rezultadu husi ita-boot nia programa. Porezemplu, Ita-boot nia rezultadu sira bele rezulta ema barak liután sai konxiente kona-ba asuntu ruma ka iha mudansa ruma iha atitude, abilidade, koñesimentu ka hahalok nu'udar rezultadu hosi Ita-boot nia programa.



Rezultadu direita maka saida?

Rezultadu direta (*output*) maka rezulta imediatu ne'ebé hetan liuhosi atividade sira ne'ebé ita-boot hala'o. Porezemplu, ida-ne'e bele inklui total ema ne'ebé tuir workshop ka Seksaun formasaun ne'ebé ita-boot organiza.



ATIVIDADE sira ne'ebé presiza atu atinji ita-boot nia rezultadu sira (no mós atu apoia ita-boot nia impaktu ba tempu naruk) mak saida?



INPUT/SUJESTAUN sira ne'ebé presiza atu implementa ita-boot nia atividade xave maka saida?

Hirak-ne'e maka rekursu sira ne'ebé investe iha programa – porezemplu, finansiamentu, formasaun, forneshimentu no rekursu umanu sira.

Ita-boot nia atividade, rezultadu no asaun sira tenke inklui asaun **espesífiku, estratéjia ka pasu implementasaun sira ne'ebé sei kontribui atu realiza Ita-boot nia objetivu sira ba tempu** naruk nian. Hirak-ne'e tenke SMART, sigla ida ne'ebé signifika espesífiku, bele sukat, bele atinji, realistiku no ho tempu. Indikadór SMART sei konsidera kritériu sira-ne'e hotu atu ajuda ita-boot konsentra ita-boot nia esforsu sira no hasa'e possibilidade atu atinji ita-boot nia impaktu.

Iha pájina tui mai, ita-boot bele hetan ezemplu ida hosi modelu impaktu nian, ho ezemplu sira ba komponente ida-idak. Ezemplu ida-ne'e asume objetivu ida ba tempu naruk atu hasa'e partisipasaun foin-sa'e nian iha asaun klimátika komunitária.



Inputs

Voluntáriu
foin-sa'e sira

Fundu/suporta

Ferramenta &
Materiál sira

Atividade

Kampaña limpeza
komunitária
& kuda ai-oan

Outputs

Totál partisipante no ai-
horis ne'ebé kuda ona/área
ne'ebé hamoos ona

Outcome

Foin-sa'e no membru
komunidade barak
liután konxiénte
kona-ba kestaun
klimátika sira

Hadi'a
ambiente lokál
(moos no verde
liu)

Foin-sa'e sira
sente iha kbiit
atu foti asaun

Impaktu

Envolvimentu comunidade
forte liu no asaun klimátika
ba tempu naruk





8.3. HAKERREK ITA-NIA PLANU ASAUN KLIMÁTIKA

Ho informasaun hotu ne'ebé ita-boot halibur ona no sentidu ida kona-ba impaktu ne'ebé ita-boot hakarak halo, ita-boot agora bele halibur esbosu dahuluk ida hosi ita-boot nia planu **asaun klimátika**. Planu asaun klimátika maka instrumentu ida atu ajuda ita-boot organiza ita-boot nia ideia no asaun sira iha maneira ida ne'ebé klaru no prátiku. Ida-ne'e bele inklui informasaun oioin, depende ba saida maka ajuda liu ita-boot.

Ema ida-idak organiza sira-nia serbisu no ideia sira ho maneira ne'ebé la hanesan, nune'e ita-boot livre atu estrutura ita-boot nia planu iha maneira ida ne'ebé funsiona di'ak liu ba ita-boot.

Se ita foin hahú ita-nia viajen asaun klimátika, karik ita seidak klaru kona-ba asaun ka detallu hotu. Ida-ne'e sentimentu normal! Ita-nia planu sei la'o ba oin.

Ezemplu: Planu Asaun Klimátika Simples

Seksaun	Ezemplu
Problema Klimátika	Lixu plástiku iha ha'u nia comunidade
Tanba saida maka ida-ne'e importante ba ha'u	Poluisaun plástiku afeta tasi-ibun sira, balada no ai-horis tasi nian, no comunidade nia saúde
Objetivu	Hasa'e konxiénsia kona-ba lixu plástiku entre estudante sira iha fulan 3 nia laran
Asaun sira ne'ebé planeadu	• Organiza diskusaun iha eskola kona-ba poluisaun plástiku; • Kria poster sira no konteúdu iha média sosiál; • Hamutuk ka organiza limpeza iha tasi-ibun.

Se mak bele
suporta hau

Belun sira, profesór/a, grupu ambientál foin-sa'e sira

Liña
tempu/*Timeline*

Marsu - Maiu 2026.

Oinsá mak ha'u
bele sukat susesu

- Númeru partisipante sira
- Envolvimentu iha mídia sosiál
- Eskola ka tasi-ibun sira ne'ebé moos liu

Etapu sira tuirmai

Revee rezultadu sira, hadi'a atividade sira, no planu
asaun sira iha futuru





8.4. MONITORIZA ITA-NIA ATIVIDADE

Bainhira ita-boot dezenvolve no tau hamutuk ona ita-boot nia planu asaun klimátika, importante atu hanoin kona-ba oinsá ita-boot sei **monitoriza ita-boot nia atividade sira**.

Monitorizasaun signifika verifika beibeik oinsá ita-boot nia asaun klimátika sira la'o. Ida-ne'e ajuda ita-boot atu haree impaktu husi saida maka ita-boot halo no deside karik ita-boot presiza halo mudansa ruma enkuantu ita-boot nia atividade sira la'o daudaun.

Ema hotu bele halo monitorizasaun ne'ebé di'ak, no ida-ne'e maka dalan di'ak ida atu haree saida maka funsiona ho di'ak no saida maka bele hadi'a atu nune'e ita-boot bele ajusta ita-boot nia atividade klimátika sira tuir nesesidade. Monitorizasaun permite ita-boot atu verifika oinsá ita-boot uza ita-boot nia rekursu sira, qualidade husi ita-boot nia asaun sira, no se ita-boot nia atividade sira fó impaktu. Importante atu iha hanoin nakloke no prontu atu hadi'a ita-boot nia atividade sira ka rezolve problema sira bainhira problema mosu.

Porezemplu, ita dehan katak ita-boot nia objetivu maka atu **aumenta kuda ai-horis iha ita-boot nia comunidade**. Oinsá maka ita-boot hatene se ita-boot iha dalan loos hela? Primeiru, identifika **progresu markadór sira** - sinál espesífiku ne'ebé hatudu se Ita-boot nia asaun sira lori ba rezultadu ne'ebé Ita-boot hakarak. Markadór posivel sira bele inklui:

- Númeru ai-horis ne'ebé kuda ho susesu no moris liu tiha fulan balun
- Aumenta partisipasaun foin-sa'e nian iha eventu kuda ai-horis ka ambientál sira
- Membreu comunidade barak liután sai konxiente kona-ba kestaun klimátika lokál sira
- Autoridade lokál sira ne'ebé apoia ka promove iniciativa verde sira

Markador sira ne'ebé bele sukat maka ajuda ita-boot atu akompaña progresu ba ita-boot nia objetivu. Ita-boot bele monitoriza liuhosi atividade simples sira hanesan levantamento/survey, lista-prezensa, foto sira, haree partisipante sira.

Hanesan temi ona antes, importante atu planeia oinsá ita-boot sei monitoriza ita-boot nia asaun klimátika molok ita-boot hahú atividade ruma. Ita-boot bele hahú monitorizasaun husi loraon dahuluk: Situasaun saida maka iha ita-boot nia comunidade molok ita-boot foti asaun? Asegura atu dokumenta liña-baze ida-ne'e.

Bainhira ita hahú implementa ita nia atividade, kontinua monitoriza saida mak akontese. Ida-ne'e sei ajuda ita atu haree karik ita iha dalan loos atu atinji ita nia objetivu no karik ita nia asaun kria mudansa ne'ebé ita hein—ka karik ita presiza ajusta ita nia aproximasaun.

Monitorizasaun envolve rekolla regularmente tipu informasaun ka dadus oioin. Hili Ita-boot nia métodu monitorizasaun bazeia ba markadór progresu nian ne'ebé Ita-boot identifika antes, hanesan númeru partisipasaun, rezultadu levantamentu, ka observasaun kona-ba mudansa sira iha Ita-boot nia comunidade.

Bainhira ita-boot identifika ona ita-boot nia markadór sira-nia progresu, ita-boot bele halo planu oinsá atu monitoriza ita-boot nia rezultadu sira (ezemplu, aumentu iha númeru ai-horis sira ne'ebé kuda ka foin-sa'e sira ne'ebé partisipa iha atividade ambientál sira) no halibur dadus.

Bele **kreativu** liután oinsá ita-boot halibur informasaun monitorizasaun nian! Ideia balu inklui:

- Hasai foto ka vídeo sira hodi hatudu mudansa sira iha ita-boot nia comunidade ka ambiente lokál iha tempu naruk nia laran.
- Ko'alia ho membru comunidade sira hodi rona sira-nia perspetiva no ideia/sujestaun.
- La'o hale'u ita-boot nia bairu ka eskola no foti nota sira kona-ba mudansa sira ne'ebé rezulta hosi ita-boot nia atividade.

Métodu simples sira-ne'e ajuda ita-boot atu akompaña ita-boot nia progresu no hatudu diferença ne'ebé ita-boot nia asaun klimátika halo.

Hahú ho Monitorizasaun: Ezemplu Pergunta sira

Atu ajuda orienta/gia ita-boot, iha ne'e iha pergunta no ezemplu balu atu hamosu ita-boot nia **ideia monitorizasaun** uza ezemplu foku-klimátika nian. Ezemplu ida husi parte idak-idak husi modelu impaktu nian hatudu atu fó ideia ida ba ita-boot kona-ba oinsá atu harii ita-boot nia estratéjia monitorizasaun rasik.

Ita-boot nia planu monitorizasaun bele iha parte oioin, maibé bainhira ita-boot foin hahú, **halo simples no bele jere**. Foka uluk ba:

- Atividade sira – Asaun saida maka ita-boot halo daudaun?
- *Output* sira – Rezultadu imediatu saida maka ita-boot haree (ezemplu, númeru ai-horis sira ne'ebé kuda, workshop sira ne'ebé hala'o)?
- *Outcome* sira – Mudansa ba tempu badak saida maka akontese nu'udar rezultadu hosi Ita-boot nia atividade sira (ezemplu, partisipasaun hosi foin-sa'e barak liután, konxiénsia comunidade nian ne'ebé boot liután kona-ba kestaun klimátika sira)?

Abordajen ida-ne'e ajuda ita-boot atu akompaña ita-boot nia progresu laho laran-taridu no asegura katak ita-boot bele ajusta ita-boot nia planu bainhira ita-boot aprende no sai di'ak liután.

SAIDA MAKATU SUKAT?	OINSÁ ATU SUKAT?	OINSÁ ATU VERIFIKA?
INPUTS	Rekursu umanu: Númeru voluntáriu foin-sa'e sira, lider komunitáriu sira, ka funsionáriu sira ne'ebé envolve iha atividade klimátika	Sura númeru ema sira ne'ebé hetan ona treinamentu ka partisipa ativu iha planeamentu no implementasaun atividade sira kona-ba klimátika.
ATIVIDADE	Númeru atividade klimátika ne'ebé hala'o ona (ezemplu, kuda ai-oan, kampaña limpeza, workshop sira).	Konta númeru atividade sira ne'ebé hala'o iha período determinadu ida (semana, fulan, ka durasaun projetu).
OUTPUTS	Númeru foin-sa'e no membru comunidade ne'ebé partisipa iha atividade klimátika nian.	Sura partisipante sira iha kada atividade.
OUTCOMES	Pursentajen hosi partisipante sira ne'ebé hatudu katak hasa'e konxiénsia ka mudansa hahalok nian kona-ba asaun klimátika (ezemplu, halo resiklajen barak liután, kuda ai-oan, hamenus lixu)	Halo levantamentu/survey ka entrevista badak ho partisipante sira molok no depois atividade sira hodi sukat mudansa iha konsiensia ka hahalok.
IMPAKTU	Rezultadu ambientál no komunitáriu sira ba tempu naruk (ezemplu, númeru ai-horis sira ne'ebé maka moris, espasu públiku sira ne'ebé moos liu, foin-sa'e barak liu ne'ebé envolve ativamente iha inisiativa klimátika sira).	Akompaña indikadór sira iha nivel comunidade, hanesan númeru ai-horis ne'ebé moris hafoin tinan ida, hamenus lixu iha área alvu sira, ka projetu klimátiku sira ne'ebé lidera hosi foin-sa'e sira ne'ebé la'o hela.

Atu aseguira katak ita-boot nia asaun klimátika halo diferença ida ne'ebé loos, importante atu reflete no hadi'a beibeik ita-boot nia atividade sira. Iha ne'e iha pergunta balu atu gía ita-boot:

- **Reflete kona-ba ita-boot nia esperiéncia:** Mudansa saida maka iha ona dezde ita-boot hahú? Ita-boot aprende ona buat ruma ne'ebé sei muda atividade sira ne'ebé ita-boot planeia ona?
- **Verifika kontestu:** Fatór sosiál, ambientál, ka polítiku saida maka afeta ita-boot nia inisiativa?
- **Identifika fasilitadór no barreira sira:** Saida maka ajuda ita-boot nia serbisu atu la'o ba oin, no saida maka halo ida-ne'e sai susar liután?
- **Haree ba inisiativa sira seluk:** Iha comunidade ka foin-sa'e sira seluk halo atividade klimátika besik ita-boot ka lae? Sira bele suporta ka komplimenta ho ita-boot nia projetu? Ita-boot ko'alia ona ho sira-nia lider atu buka dalan hodi serbisu hamutuk?

Dadus kuantitativu, ne'e objetivu, bele sukat no transmite ho númeru no gráfiku sira; **dadus kualitativu**, iha parte seluk ne'e subjetivu no deskritivu, no foka ba tópicu ka sasán ida nia karakterístika sira nomós ema-nia opiniaun sira. Tipu dadus rua ne'e bele ajuda ita-boot nia kauza.



Tips ba Foin-sa'e sira:

Uza ita-boot nia nota hodi halo planu ba peskiza sira seluk ka forma ita-boot nia asaun klimátika sira — karik individualmente, koletivamente, ka sistemikamente. Perspetiva hotu-hotu ajuda ita-boot atu liga koñesimentu ba asaun.

#Ha'ú-nia Istória

Hau nia naran **Ponciano da Costa de Jesus**, no hau hosi Manufahi. Iha Timor-Leste, ameasa klimátika sira hanesan inundasaun, rai-halai, erozaun-kostál, bailoro-naruk, no degradasaun ambientál afeta moris loroloron nian maibé risku sira-ne'e barak la refleto loloos iha mapa sira ne'ebé eziste. Área sira ne'ebé vulneravel, estrada sira, mota sira, no buat sira-ne'e la atualiza ka lakon, ne'ebé halo planeamentu klimátiku sai difisil.

No tanba ne'e, ha'u hahú halo mapeamentu uza *GIS* no *OpenStreetMap* atu halo realidade sira-ne'e sai vizivel. Liuhosi prosesu ida-ne'e, ha'u realiza oinsá impaktu klimátiku sira iha ligasaun metin ho utilizasaun rai, deflorestasaun, infraestrutura, no atividade umanu sira. Mudansa klimátika sai hanesan kestaun lokál, moris nian—la'ós de'it konseitu globál ida.

Hodi envolve foin-sa'e sira, membru comunidade sira, no lider lokál sira, ami kombina teknolojia ho koñesimentu lokál hodi hadi'a dadus ho loloos. Ohin loron, ita-nia mapa sira apoia redusaun risku dezastre no planeamentu ambientál, hatudu katak teknolojia no asaun komunitária hamutuk bele hametin reziliensia klimátika.





9. PARTISIPA IHA EVENTU ASAUN KLIMÁTIKA

Eventu asaun klimátika sira akontese iha nivel oioin lokál, nasionál, rejionál, no internasionál. Hirak-ne'e inklui enkontru sira iha aldeia, diskusaun sira iha eskola ka igreja, fórum foin-sa'e nian, workshop , konsultasaun, espozisaun, no konferénsia sira. Sira halibur foin-sa'e, comunidade, governu, sosiedade sivíl, no parseria sira seluk atu fahe ideia, aprende hamutuk, no forma solusaun klimátika.

Iha **Timor-Leste**, espasu sira-ne'e barak akontese iha pesoál/diretamente hodi fó valór oportunidade boot ba foin-sa'e sira atu envolve diretamente ho ema sira ne'ebé foti desizaun, lider komunitáriu sira, no maluk foin-sa'e sira. Ita-boot nia partisipasaun ko'alia, rona, ka apoia ajuda asegura katak foin-sa'e sira-nia lian inklui iha desizaun sira ne'ebé afeta ita-nia futuro.

Hili Eventu sira ho Atensaun

La'ós eventu hotu-hotu di'ak ba ita. Molok atu partisipa, tenki hanoin katak:

- Oinsá eventu ida-ne'e liga ba ha'u nia kestaun klimátika?
- Saida maka ha'u hakarak aprende ka kontribui?
- Ha'u uza ha'u-nia tempu no forsa ho di'ak ka lae?

Sai intensionál mak sei ajuda ita-boot atu foka ba oportunidade sira ne'ebé apoia duni ita-boot nia jornada asaun klimátika.



Hanoin di'ak ita nia tempu, enerjia no ben-estar. Defensor foin-sa'e dalabarak hetan konvite ba eventu barak, no fasil liu atu simu buat barak tan. Hanoin kona-ba rekursu ne'ebé presiza atu tuir, inklui tempu, finansas no impaktu ambientál hanesan emisaun viajen nian. **Advokasia sustentável signifika kuidadu ita nia an rasik no hili oportunidade ne'ebé aumenta valór ba ita-nia serbisu.**

Ita-boot nia lian Importante

Foin-sa'e barak sente katak sira la pertense ba espasu sira-ne'e tanba sira-nia idade, antesedente/orijen, ka falta esperiênsia formál. Maibé ita-boot nia esperiênsia moris kona-ba impaktu klimátiku sira iha valór, no ita-boot la presiza título ida atu hola parte. Fiár-an ho konfiansa, rona didi'ak, no fahe ita-boot nia perspectiva bainhira iha momentu ne'ebé loos.

Partisipasaun bele sente la konfortavel iha inisiu, maibé esperiênsia hotu-hotu ajuda harii konfiansa, ligasaun sira, no ita-boot nia papél nu'udar lider klimátika nian.

Signifikativu vs. Token Partisipasaun

Bainhira partisipa iha eventu sira, refleto kona-ba pergunta sira tuirmai ne'e:

- Ema rona foin-sa'e sira-nia lian ka lae?
- Foin-sa'e sira preparadu no hetan apoiu ka lae?
- Foin-sa'e sira seguru no respeitadu ka lae?
- Espetativa sira klaru ka lae?

Partisipasaun ne'ebé significativu fó kbiit ba foin-sa'e sira no lori solusaun klimátika ne'ebé forte liu no inkluzivu liu.



#Ha'u-nia Istória

Olá, ha'u nia naran **Isaura Barros**. Ha'u partisipa ona iha eventu klimátiku barak tanba ho ha'u nia antesedente iha Relasaun Internasionál no formasaun nu'udar Animadór Laudato Si', ha'u haree mudansa klimátika la'ós de'it hanesan kestaun ambientál, maibé hanesan kestaun justisa globál. Ha'u hakarak atu liga Timor-Leste nia realidade lokál sira ho diskusaun rejionál no globál sira hodi asegura katak foin-sa'e sira-nia lian hosi nasaun vulneravel sira hanesan ita-nian bele rona.

Eventu sira-ne'e barak liu mak kontente no fó kbiit mai ha'u. Ha'u hasoru ona foin-sa'e sira hosi nasaun oioin, fahe ami nia dezafiu sira, no aprende saida maka ema seluk halo atu foti asaun. Diskusaun grupu nian sira signifikativu tebes, hatudu mai ha'u oinsá esperiénsia lokál sira liga ba polítika nasional no globál sira.

Ba foin-sa'e sira seluk: keta preokupa se ita-boot nia área la'ós kona-ba ambiente—mudansa klimátika afeta ema hotu. Eventu sira-ne'e maka dalan di'ak ida atu aprende, liga ho ema seluk, no hetan dalan sira atu halo diferença iha uma no iha mundu tomak.



LSM-TL/LCOY-TL/Dili/2025



9. 1. ATENDE EVENTU



Buka Eventu

Ita-boot bele buka eventu sira iha internet no média sosiál: Akompaña ativista sira seluk ka movimentu klimátiku sira maka dalan ida atu hatene kona-ba eventu sira ne'ebé ita-boot interesse/hakarak. Ita-boot mós bele vizita website organizasaun, lider ka influenciadór/a kona-ba asuntu ne'e ka akompaña sira iha média sosiál atu hatene saida maka sira fahe.

Ezemplu balun mak hanesan Laudato Si' de Movement Timor-Leste (LSM-TL), LCOY Timor-Leste, Sustainable Ocean Alliance Timor-Leste, YOUNGO, UNICEF, UNFCCC, UNEP, UNDP, WWE, Greenpeace, no seluk tan. Se ita la iha asesu di'ak ba internét, ita mós bele husu autoridade ka ema influénsia sira seluk iha ita-boot nia comunidade.

Kada oportunidade ne'e diferensia. Iha eventu oioin ho sira-nia objetivu no ambiente rasik, nune'e preparasaun no asaun hodi partisipa iha eventu sira ne'e mós sei la hanesan. Eventu bele akontese diretamente no online/virtuál, no bele mós bele hanesan konversasaun saida de'it ho minutu 30, ka envolvimentu loron tomak. Ezemplu balu mak hanesan:

1. Reuniaun

- Ida-ne'e bele sai hanesan kompromisu entre ema na'in-rua ka ema grupu ida.
- Enkontru sira bele organiza atu diskute asuntu ida ka foti desizaun iha ambiente formál ka informál.

2. Konferénsia

- Konferénsia maka enkontru ne'ebé boot liu, espesífiku liu, ne'ebé partisipante sira halibur hamutuk hodi apresenta, debate no diskute asuntu ka tópiku partikulár ida.
- Konferénsia oioin bele iha rezultadu oioin, hanesan fahe koñesimentu, kria dokumentu ka komunikadu ne'ebé fahe ka hetan akordu ruma nu'udar grupu.

3. Formasaun / Workshop

- Treinamentu sira-ne'e ho objetivu atu fó abilidade no informasaun foun ba partisipante sira relasiona ho tópiku espesífiku ida.
- Envolvimentu sira-ne'e bele diferente iha medida no durasaun, nomós nivel inter-atividade nian.



Prepara atu tuis eventú

Molok tuis eventú ida, importante atu tenki pruntu, nune'e ita-boot bele aproveita di'ak liután. Ida-ne'e inklui:

1. Aprende kona-ba eventú

- Sé maka organiza ida-ne'e?
- Eventú ne'e lha ne'ebé no oinsá atu atende (direitamente ka online/virtuál)?
- Tanbasá mak eventú ne'e halo?
- Sé mak sei iha ne'ebá (foin-sa'e sira, ofisiál governu nian, lider komunitáriu sira, organizasaun sira)?
- Atividade saida maka planeia ona (diskusaun, apresentasaun, konsultasaun)?

2. Peskiza kona-ba tópiku

- Asuntu ka tema saida de'it mak sei ko'alia?
- lha dokumentu, polítika, ka materiál importante ruma atu haree ka lae?
- Informasaun saida de'it mak sei ajuda Ita atu sente pruntu no fiar an?

3. Hatene ita-nia papél

- Ita-boot sei observa de'it, ka ita-boot sei ko'alia no fahe ita-boot nia ideia sira?
- Ita-boot tuis hodi reprezenta ita-nia an ka grupu ka comunidade ida?
- Saida maka ita-boot hakarak kontribui, no saida maka ita-boot hakarak atu aprende?

4. Organiza saida maka ita presiza

- Ita-boot presiza selu, halo viajen, ka arranja transporte?
- Ida-ne'e bolsa estudu, apoiu ba viajen, no insentivu iha ka lae?
- Ita presiza ema ruma atu akompaña Ita ka ajuda Ita tuis reuniaun ne'e ka lae?

Tips: Koko atu buka-hatene karik foin-sa'e sira seluk mós iha ne'ebá. Hatene ema ida bele halo espasu foun sira sai menus intimidante/la ta'uk no kontenti liu. Ita-boot mós bele konvida belun sira atu partisipa. Bainhira lian foin-sa'e nian barak liután, impaktu mós maka'as liután!



Partisipasaun Durante Eventu

Agora, ita-boot iha ona eventu laran, saida maka atu halo? Oinsá ita bele aproveita ida-ne'e ho di'ak:

- 1 Fiár-an no envolve-an:** Ko'alia, husu pergunta sira, fahe ita-boot nia ideia sira, ka rona de'it ho kuidadu. Perspektiva hotu-hotu konsidera.
- 2 Fahe ita-boot nia esperiénsia sira:** Ko'alia kona-ba dezafiu, solusaun, no ideia sira. Ema hakarak rona ida-ne'e!
- 3 Uza Ita-boot nia nota sira:** Lori Ita-boot nia peskiza ka serbisu advokasia nian hodi apoia Ita-boot nia pontu sira.
- 4 Rona no foti nota sira:** Foti ideia sira, hanoin , ka konseitu sira atu uza iha tempu tuirmai.
- 5 Rede:** Hasoru partisipante sira seluk, kolega , lider , no autoridade sira. Ba eventu virtuál sira, uza fatin konversa, espasu diskusaun, ka akompaña online/virtuál.
- 6 Kolabora no troka ideia:** Ko'alia ho ema seluk, fahe solusaun sira, no esplora oportunidade sira atu serbisu hamutuk.
- 7 Buka foin-sa'e sira seluk:** Liga ho kolega sira bele halo eventu ne'e sente konfortavel liu no ajuda ita-boot aprende hosi ema seluk.
- 8 Lori kadernu ida:** Hakerek buat ne'ebé Ita gosta , saida mak Ita hakarak aprende liután, no ema ne'ebé Ita hasoru. Haree fali gravasaun sira, karik ita-boot lakonsege rona iha momentu ne'e.
- 9 Fasil atu kontaktu ka hetan kontaktu:** Uza kódigu QR ka informasaun mídia sosiál atu ema seluk bele halo ligasaun lalais ho ita-boot.
- 10 Refleta filafali:** Hanoin kona-ba saida maka ita-boot aprende ona kona-ba ita-boot nia an rasik, ita-boot nia problema, prosesu, no ema sira ne'ebé ita-boot hasoru. Uza lisaun sira-ne'e iha ita-boot nia serbisu iha futuru!



9.2. PARTISIPA IHA KONFERÉNSIA PARTE SIRA-NIAN (COP)

Foin-sa'e ladún barak maka hetan oportunidade atu halo viajen no tuir COP ida. Balun tama hanesan parte hosi delegasaun ofisiál nasaun nian, enkuantu seluk tuir liuhosi sosiedade sivil ka organizasaun foin-sa'e. Maski ita la halo viajen, iha nafatin maneira barak atu influénsia saida mak diskute iha COP hosi ita-nia rain rasik.



Antes COP: Oinsá atu influénsia Ajenda



Halo planu simples

- Deside mensajen saida maka ita-boot hakarak fahe;
- Iha objektivu ne'ebé klaru;
- Identifika sé maka ita-boot hakarak atu ko'alia ho (ema sira ne'ebé foti desizaun, lider sira, mídia, grupu foin-sa'e sira);
- Identifika oinsá ita-boot sei fahe ita-boot nia mensajen (enkontru sira, mídia sosiál, eventu sira).



Esforsu ba foin-sa'e inkluzivu

- Husu atu foin-sa'e sira bele inklui iha delegasaun nasionál sira;
- Kontaktu ba Ita-boot nia nasaun nia pontu fokál klimátiku/UNFCCC ka foin-sa'e sira;
- Esplika tansá maka foin-sa'e sira-nia lian importante no oinsá sira bele hametin asaun klimátika.



Aprende oinsá Ita-boot nia nasaun prepara ba COP

- Tuir diskusaun no konsultasaun nasionál klimátika;
- Tama iha Grupu Traballu Nasionál Mudansa Klimátika ka konsultasaun;
- Fahe ita-boot nia hanoin sira durante konsultasaun—ita-boot nia opiniaun importante.



Komprende ita-boot nia nasaun nia pozisaun klimátika

- Haree saida maka ita-boot nia governu planu atu levanta iha COP;
- Partisipa iha workshop sira antes COP ka diskusaun ho foin-sa'e sira;
- Ko'alia kona-ba asuntu sira ne'ebé importante ba foin-sa'e sira.



Uza mídia sosiál

- Ko'alia kona-ba tópiku COP nian iha online uza hashtag sira;
- Fahe perspetiva foin-sa'e nian, istória lokál sira, no impaktu comunidade nian;
- Akompañia saida maka diskute ona iha COP, ikus mai bele informadu nafatin.



Partisipa iha espasu YOUNGO

- YOUNGO maka grupu ofisiál foin-sa'e sira-nian iha prosesu klima ONU nian;
- Foin-sa'e sira-nia lian ne'ebé fahe iha ne'e bele influénsia diskusaun sira iha COP;
- Ita-boot bele tama liuhosi Konferénsia Lokál Foin-sa'e nian (LCOYs) ka Konferénsia Foin-sa'e nian (COY).

YOUNGO maka representasaun labarik no foin-sa'e nian iha Konvensaun Kuadru Nasoins Unidas ba Mudansa Klimátika. YOUNGO iha Konferénsia Lokál Foin-sa'e nian (LCOYs), ne'ebé maka organiza hosi foin-sa'e sira iha nasaun oioin, no Konferénsia Foin-sa'e nian (COY) ne'ebé maka akontese antes COP hodi koordena foin-sa'e sira-nia lian no partisipasaun.

Atende COP

Hamutuk ho delegasaun

- Ita-boot bele tuir nu'udar parte ida husi delegasaun nasional ka liuhosi organizasaun.
- Kontaktu ba pontu fokál nasional UNFCCC nian ka representante klimátika nian.
- Ajénsia ONU no ONG balu mós fó apoiu ba partisipasaun foin-sa'e sira-nian.

Halo planu ba ita-nia orsamentu

- Viajen COP bele ne'e karun, nune'e presija halo planu sedu.
- Buka bolsa estudu, subvensaun, ka apoiu organizasionál.
- Husu ba organizadór sira karik iha apoiu finanseiru disponivel.

Foka ba tópiku xave sira

- COP idak-idak iha tema/tópiku prioridade sira. Hili ida ka rua atu foka ba.
- Ita-boot la presiza hatene buat hotu, hatene deit saida maka importante liu ba ita.

Halo klaru ba ita-boot nia papél

- Husu saida maka ema hein/espeta hosi ita-boot.
- Hatur objetivu pesoál sira ba saida maka ita-boot hakarak atinji.

Kria Ita-boot nia agenda rasik

- Seksaun barak akontese iha tempu hanesan
- Hili sira ne'ebé maka tuir ita-boot nia interese
- Haree atualizasaun loroloron nian, tanba oráriu sira bele muda

Ko'alia no liga

- Fahe ita-boot nia ideia sira durante eventu no diskusaun sira.
- Ko'alia ho foin-sa'e sira seluk, Péritu sira, no ema sira ne'ebé foti desizaun.
- Troka kontaktu sira no halo akompañamentu hafoin COP.

Aprende bainhira ita-boot observa

- Fatin balu ba negosiasaun, seluk ba fahe esperiénsia sira
- Komprende diferença ajuda ita-boot atu envolve di'ak liután.

Foti-Nota

- Hakerek ideia xave sira, ema ne'ebé Ita hasoru, no pergunta sira.
- Ida-ne'e ajuda ita-boot atu refleto no foti asaun tuirmai.

Kuidadu ita-nia an

- COP ne'e intensivu no halo ita kole tebes
- Foti tempu ba deskansa bainhira ita-boot presiza—la iha problema
- Ita-boot nia saúde/ben-estàr importante



Tenki lembra katak:

Labele dezmotiva ita-nia an. Foin-sa'e sira dalabarak hanoin katak sira laiha abilidade atu partisipa, maibé ita-boot nia esperiênsia no ideia sira importante - no sira natoon ba ita-boot atu hola parte.





9.3. KOMUNIKA SAIDA MAKA ITA-BOOT HATENE NO HASA'E KONXIÉNSIA

Ajuda ema seluk atu komprende tansá ita-boot nia kauza importante no tansá maka presiza asaun. Hasa'e konxiénsia la presiza sai boot lai. Bele hahú ho **diskusaun iha klase laran, diskursu grupu ki'ik ida, ka postajen/tau ida online, no halo ida ne'e boot no sai kampaña ida.**

Istória kona-ba klimátika bele fahe liuhosi istória ko'alia, knananuk, poema, dezeńu, diskusaun iha rádiu ka vídeo badak la'os de'it testu eskrita.

Hasa'e konxiénsia ne'ebé di'ak signifika transforma saida maka ita-boot aprende ona ba mensajen sira ne'ebé ema bele komprende no liga ho fasil. Atu inspira asaun, importante atu hatene ita nia tarjetu ema, no komunika iha maneira ne'ebé maka relasiona ho sira-nia moris loroloron, kultura, valór, no fiar, atu nune'e sira bele haree oinsá mudansa klimátika afeta sira.

Husu ba ita-nia an:

- Saida maka importante ba ema sira ne'ebé ita-boot hakarak atu hasoru?
- Saida mak ema presiza rona atu realiza importánsia husi asuntu ne'e?
- Sira presiza rona mensajen ida-ne'e hosi sé?
- Oinsá ita-boot hakarak sira atu envolve?
- Tipu linguajen saida maka parese apropiadu liu?

Konta istória klimátiku ne'ebé inspirativu

Istória sira ajuda ema atu sente, komprende, no tau matan. Hanoin fali kona-ba momentu sira ne'ebé forma ita-boot istória sira, hosi ita-boot nia família, buat ruma ne'ebé ita-boot esperiénsia iha ita-boot nia comunidade, memória ida bainhira sei labarik, ka momentu ida ne'ebé halo ita-boot realiza tansá asaun klimátika importante.

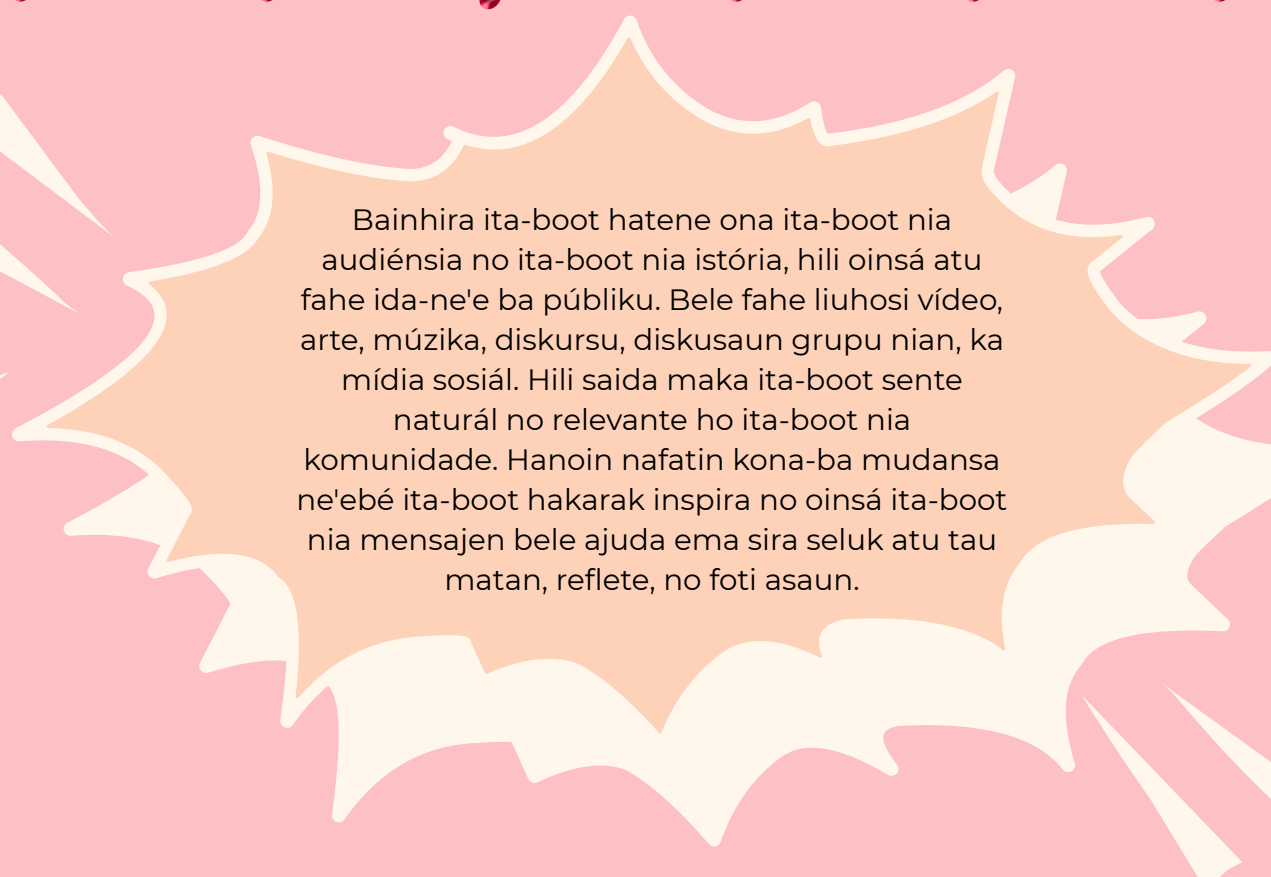
Istória inspirativu sei liga ema nia emosaun sira ho signifikadu. Sira ajuda ema atu haree mudansa klimátika la'ós de'it hanesan problema ida, maibé hanesan parte ida hosi ita-nia moris, kultura, no futuro.

Istória advokasia ne'ebé di'ak normalmente:

- Iha inísiu, klaran, no rohan ne'ebé klaru
- Simples, klaru, no ba-loos, mai-loos
- Liga ba asuntu sira ne'ebé ema preokupa
- Fahe buat ruma ne'ebé pesoál no réal
- Konvida loos ema atu halo asaun

Koko atu mantein ita-boot nia lian ho respeitu no konstrutivu. Ita-boot hahú konversa ida, la'ós argumentu ida.





Bainhira ita-boot hatene ona ita-boot nia audiénsia no ita-boot nia istória, hili oinsá atu fahe ida-ne'e ba públiku. Bele fahe liuhosi vídeo, arte, múzika, diskursu, diskusaun grupu nian, ka mídia sosiál. Hili saida maka ita-boot sente naturál no relevante ho ita-boot nia comunidade. Hanoin nafatin kona-ba mudansa ne'ebé ita-boot hakarak inspira no oinsá ita-boot nia mensajen bele ajuda ema sira seluk atu tau matan, refleto, no foti asaun.



#Ha'u-nia Istória

Olá, ha'u nia naran **Dircia SB**. Bainhira ha'u tinan 12, ha'u lee istória ida kona-ba estudante sira ne'ebé esplora ai-laran tropikál. Ha'u imajina ha'u-nia an iha ne'ebá no sente kontente tebes, no ha'u mós hakarak esperiênsia ida-ne'e. Durante feriadu, ha'u-nia avo lori ha'u ba ha'u-nia amá nia rai, no ami liu hosi ai-laran. Anin fresku, manu lian, no ai-horis matak sira halo ha'u-nia fuan hakmatek. Ha'u hatene katak ha'u hadomi tebes natureza.

Moris iha fatin rurál, ha'u gosta halimar iha liur, haris iha mota, no ba natar, maibé agora, mota sira lakon daudaun, natar-maran no abandona, no tempu sira mós la klaru. Haree mudansa sira-ne'e halo ha'u realiza katak mudansa klimátika iha duni, no ha'u hakarak halo buat ruma kona-ba ida-ne'e.

Ha'u hahú organiza projetu ambientál sira no kria grupu ambientál ida ne'ebé lidera husi foin-sa'e sira, uza arte no teatru hodi inspira foin-sa'e Timor-oan liu 200 hodi tau matan ba ambiente. Ha'u mós motiva ona ema barak atu aprende, foti asaun, no sai lider sira iha sira-nia comunidade. Ha'u mós uza mídia sosiál liuliu ha'u nia plataforma *dirciasjourney* hodi fahe istória sira kona-ba klimátika no liga ho foin-sa'e sira seluk. Ida-ne'e maka

HA'U-nia istória! Oinsá ho ITA-BOOT nian?





9.4. ORGANIZA EVENTU KLIMÁTIKU

Ita-boot bele organiza eventu sira **hodi lori ita-boot nia objetivu klimátiku sira ba oin**. Eventu hanesan dalan di'ak ida atu halibur foin-sa'e sira hodi fahe ideia, desenvolve proposta, foti asaun sira, no aprende hamutuk. Iha Timor-Leste, ida-ne'e bele inklui diskusaun iha aldeia, atividade eskola ka igreja nian, workshop foin-sa'e nian, ka diálogu comunidade nian ho lider sira, katuas-ferik sira, ka representante governu nian.

Eventu bele **ki'ik no simples** ka **boot** hanesan **Fórum Foin-sa'e nian ka Konferénsia Lokál Foin-sa'e nian (LCOY)**. Eventu online mos mak dalan di'ak atu liga ho foin-sa'e husi área ka nasaun seluk.

Iha tips ba **antes**, **durante**, no **depois** ita-boot nia eventu:



Antes Eventu

- **Forma ekipa ida:** Serbisu ho foin-sa'e sira seluk, fahe responsabilidade, no harii grupu ida ne'ebé diversu. Inklui lian sira ne'ebé dala barak ema seidauk konsidera.
- **Hatur objetivu no planu:** Deside Ita-boot nia objetivu sira, audiénsia, no rezultadu sira ne'ebé hein. Hili atividade sira ne'ebé loos.
- **Hatur orsamentu:** Hanoin kona-ba fatin, transporte, materiál, no apoiu. Buka finansiamentu ka parseria sira.
- **Harii parseria sira:** Konvida ONG sira, lider komunitáriu, ka organizasaun sira ba apoiu.
- **Sai kriativu:** Uza ideia sira ne'ebé maka tuir ita-boot nia comunidade no problema. Halo eventu ne'e sai orijínal.
- **Halo ida-ne'e sai inkluzivu:** Konsidera asesibilidade, finansa, ka apoiu ba lian.
- **Promove ida-ne'e:** Uza mídia sosiál, espasu comunidade nian, ka lider lokál sira hodi konvida partisipante sira.



Durante Eventu

- **Envolve partisipante sira:** Uza icebreaker, kuiz, ka atividade interativu sira hodi harii konfiansa.
- **Halo ida-ne'e partisipativu:** Inklui diskusaun grupu ki'ik ka aula sira. Enkoraja partisipasaun voluntáriu.
- **Livestream/Transmisaun direita no fahe tutan:** Posta atualizasaun sira iha online no kria hashtag sira.
- **Dokumenta buat hotu:** Foti nota sira, grava diskusaun, no halibur ideia sira.



Depois Eventu

- **Organiza nota no dadus:** *Track* participante sira no feedback.
- **Prepara relatório ida:** Halo rezumu ba pontu xave sira, proposta, no lisaun sira ne'ebé aprende ona.
- **Planu asaun sira tuirmai:** Transforma rezultadu eventu nian ba pasu konkretu.
- **Fahe rezultadu sira:** Halo postajen iha mídia sosiál, hakerek komunikadu imprensa, ka haruka ba parseria sira.
- **Rekoñese participante sira:** Fó sertifikadu, nota agradesimentu, ka rekoñesimentu públiku.

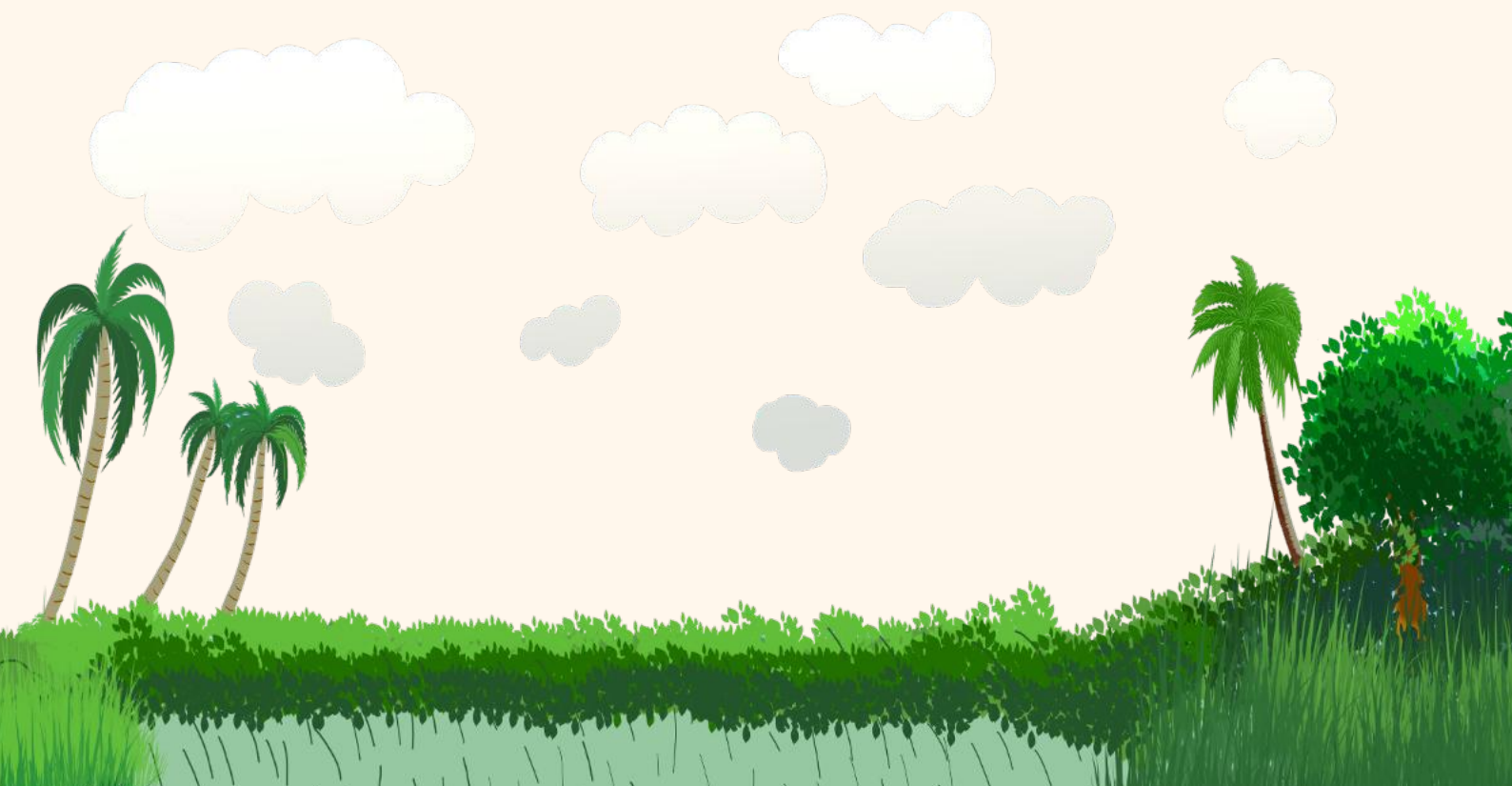


Tips ba Asesibilidade

Bainhira organiza atividade ka eventu asaun klimátika nian, hanoin kona-ba asesibilidade hosi inísiu.

- Fatin ne'e asesivel fizikamente ka la'e?
- Informasaun sira bele fahe ho verbál, vizivel/bele haree, ka eskrita ka lae?
- Responsabilidade sira hotu iha fleksivel atu ema bele partisipa ho signifikativu ka lae?

Planeamentu inkluzivu sei hametin asaun klimátika ba ema hotu.



#Ha'u-nia Istória

Olá, ha'u-nia naran **Jose (Jeto) Xavier**, no ha'u hetan oportunidade furak atu lidera LCOY Timor-Leste 2025. Organiza eventu ida-ne'e sai hanesan marka boot ida iha ha'u nia jornada voluntáriu. Ida-ne'e hanorin ha'u oinsá atu planeia no jere atividade sira, halo ligasaun ho péritu, no aprende tópiku klimátika importante sira hanesan adaptasaun, mitigasaun, lakon no estragu, no finansiamentu klimátiku.

Lidera LCOY mós ajuda ha'u harii rede ida ho grupu foin-sa'e sira seluk, parte interesada, no doador sira, ne'ebé sai hanesan buat boot ida ba ha'u nia kreximentu pesoál no profisionál.

LCOY-TL sai nu'udar espasu ne'ebé amigavel no riku ho koñesimentu ne'ebé foin-sa'e sira bele partisipa ativu iha asaun klimátika. Ha'u gosta tebes haree partisipante sira hola responsabilidade, fahe ideia sira, no dezenvolve Deklarasaun Juventude Nasionál hodi asegura katak sira-nia lian rona iha nasionál no globál.

Bainhira ha'u ho ha'u-nia ekipa organiza eventu ne'e ho susesu, ha'u sente orgulhu kontribui ba ha'u-nia comunidade no maluk foin-sa'e sira. Esperiência ida-ne'e hatudu mai ha'u katak ho serbisu iha ekipa, kompromisu, no kriatividade, foin-sa'e sira bele halo diferença loloos iha asaun klimátika.





9.5. PARTISIPA IHA PAINÉL MUDANSA KLIMÁTICA

Foin-sa'e barak liután maka tama iha **painél klimátiku** sira, ne'ebé maka di'ak tebes! Painél maka espasu atu **fahe ita-boot nia esperiénsia sira, hatudu ita-boot nia solusaun, no aprende hosi ema seluk**. Painél halibur ema sira hosi setór no rejiaun oioin, hamosu ideia foun sira, no inspira asaun. Painél virtuál halo fasil liu ba foin-sa'e sira hosi área remota atu partisipa mós.



Antes sai Painél

- **Husu pergunta sira:** Asegura katak ita-boot komprende tópiku, audiénsia, panelista sira seluk, no lojístika.
- **Aplika se ita-boot bele:** Painél balu permite ita-boot atu aplika atu sai oradór - aproveita oportunidade ne'e!
- **Fó oportunidade ba ema seluk:** karik ita-boot ko'alia ona iha painél sira seluk, fó-tempu ba ema seluk atu partisipa fali.
- **Verifika diversidade:** Painél sira tenke inklui lian oioin foin-sa'e, jéneru, comunidade sira. Sujere sujestaun sira karik nesesáriu.
- **Prepara Ita-nia pontu sira:** Halo peskiza kona-ba tópiku, hanoin kona-ba Ita-nia esperiénsia sira, no hakerek mensajen xave sira.
- **Pratika:** Ko'alia ho kolega, família, ka espellu nia oin. Pratika mós atu hatán ba pergunta sira.
- **Hatene painél:** Hatene sé maka painél sira seluk no oinsá eventu sei hala'o, liuliu karik online/virtuál.

Tips: Estrutura ita-boot resposta sira hanesan ida-ne'e:

1. **Hahú ho ita-boot nia pontu prinsipál :** Klaru no badak.
2. **Esplika ka fó kontestu :** Fahe faktu, ezemplu, ka peskiza ne'ebé relevante.
3. **Reflete pesoalmente :** Liga resposta ba ita-boot nia esperiénsia sira ka kontestu lokál.
4. **Fó-pontu importante ida :** husik mensajen ida ne'ebé klaru ba audiénsia.



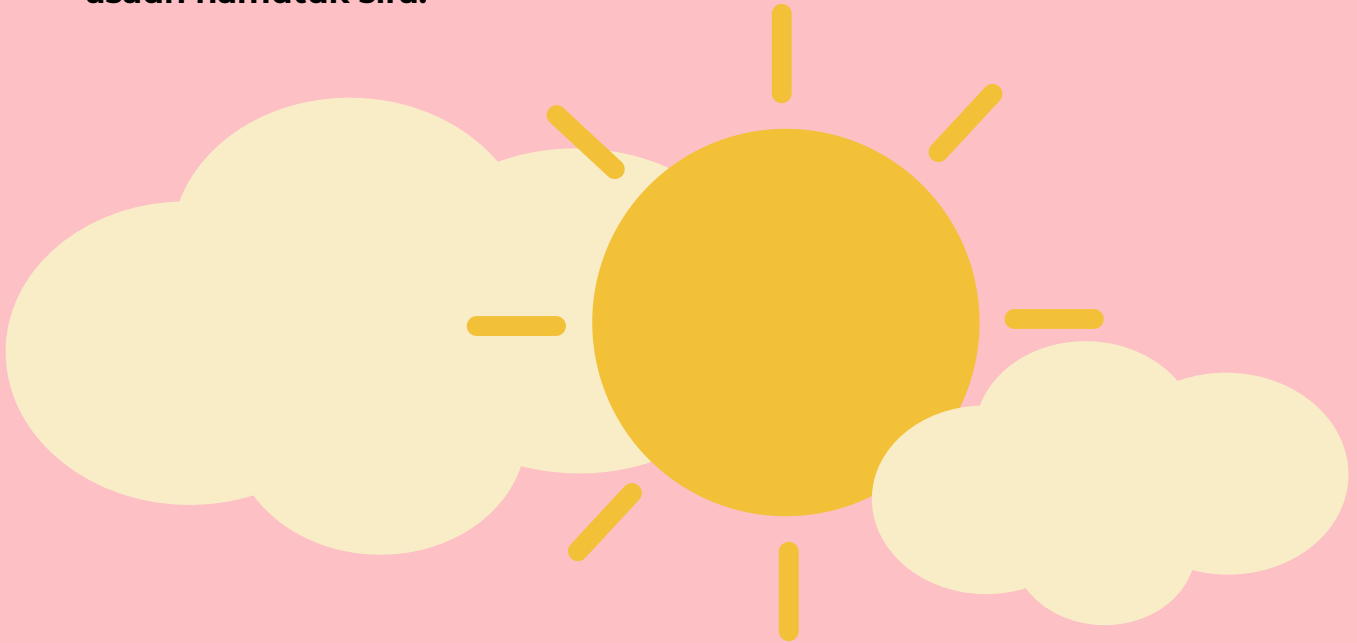
Durante Painél

- **Husik mensajen ida ne'ebé forte:** Halo balansu ba faktu sira ho ita-boot nia istória ka paixaun.
- **Rona no foti nota sira:** Ita-boot bele refere ba ema seluk nia pontu no halo Ita-boot nia resposta sira sai riku liután.
- **Hatán ho didi'ak:** Uza Ita-nia tempu no hatán de'it ba pergunta sira ne'ebé ita sente fiar-an no hatene duni.



Depois Painél

- **Kria ligasaun ho ema seluk:** Troka kontaktu ho panelista sira ka membru sira iha audiénsia. Ida-ne'e bele ajuda ita-boot atu **harii rede no hahú asaun hamutuk sira.**



#Ha'u-nia Istória

Olá, ha'u **Amandina!** Ha'u hakarak tama iha painél lokál sira tanba mudansa klimátika la'ós de'it afeta ba ema, maibe nia afeta ba planeta tomak. Bainhira natureza sofre, ita hotu sente. Ha'u hakarak ko'alia liu kona-ba justisa klimátika no feminizmu, no asegura katak katak ema rona duni ami nia lian no comunidade sira nia ideia.

Molok hau tuir painél ida, ha'u asegura katak ha'u komprende duni kestaun refere no hanoin kona-ba oinsá atu halibur ema sira, la'ós ko'alia de'it. Bainhira ha'u fahe ha'u nia hanoin, ha'u ko'alia ho empatia no empoderamentu, hatene katak hau la'ós reprezenta deit hau nia-an rasik. Ba ha'u, painél ida ne'ebé di'ak liu maka partisipativu, ne'ebé ema hotu sente inkluidu, respeitadu, no responsavel ba asaun. Liuhosi esperiénsia sira-ne'e, ha'u sai fiar-an liután, hametin ha'u nia abilidade advokasia nian, no aprende katak diálogu ne'ebé fahe bele inspira mudansa loloos.



Tenki hanoin katak: Senti tauk no fuan tuku-tuku bainhira sai painél, ne'e sentimentu normál. Importante maka hatene aproveita oportunidade sira no hato'o ita-boot nia mensajen kona-ba asaun klimátika. Sei sai fásil no fásil liután partisipa iha painél sira bainhita ita prátika bebeik.



9.6. PARTISIPA IHA ENKONTRU SIRA HO AUTORIDADE LOKÁL, NASIONÁL NO INTERNASIONÁL SIRA

Nu'udar foin-sa'e advokasia klimátika, ita-boot bele hetan oportunidade atu **hamutuk ho ema sira ne'ebé foti desizaun** iha ita-boot nia comunidade, iha Timor-Leste laran tomak, ka mezmú iha nivel internasionál. Fatin sira-ne'e maka fatin ne'ebé desizaun loloos sira halo, nune'e importante atu preparadu no fiar-an.



Antes Enkontru

- **Hatuur objetivu ne'ebé klaru:** Hatene saida maka ita-boot hakarak atu atinji. Porezemplu, ita-boot bele defende polítika foun, planu asaun, ka programa comunidade nian.
- **Halo planu antes:** Se ita organiza enkontru, esplika ho klaru kona-ba objetivu, tópiku sira, no rezultadu ne'ebé Ita hein. Konvida ema sira ne'ebé foti desizaun liuhosi email, karta ofisiál, mídia sosiál, ka rede foin-sa'e sira.
- **Husu pergunta sira se hetan konvite:** Buka hatene tansá ita-boot tuir, sé tan maka sei tuir, no karik iha kustu ka nesesidade lojístika ruma.
- **Hasa'e ita-boot nia abilidade:** Prátika ita-boot nia abilidade komunikaun no negosiasaun nian ho apoiu husi mentór sira, mestre, ka maluk foin-sa'e sira.



Durante Enkontru

- **Aprezenta ita-nia an:** Hateten sé mak ita-boot, ita-boot mai hosi ne'ebé, ita-boot representa sé, no hato'o ita-nia serbisu ka esforsu grupu nian.
- **Rona no foti nota sira:** Respeita opiniaun sira seluk no foka ba pontu komún sira envezde konflitu.
- **Negosia no kolabora:** Atu klaru kona-ba saida maka ita-boot hakarak, oferese saida maka ita-boot bele kontribui, no iha pasiénsia—mudansa presiza tempu.
- **Planu asaun sira tuirmai:** Troka kontaktu sira no estabelese maneira atu kontaktu nafatin, hanesan email ka WhatsApp.



Depois Enkontru

- **Hakerek relatóriu ida:** Halo rezumu saida maka diskute ona no akordu ruma ne'ebé maka halo ona, no fahe ho partisipante sira no Ita-boot nia grupu.
- **Kontaktu foin-sa'e sira:** Hasoru malu ho foin-sa'e sira seluk atu planeia pasu sira tuirmai no asegura katak akordu sira la'o ba oin.



9.7. PARTISIPA IHA KONSULTASAUN NO REVIZAUN BA POLÍTICA NO INSTRUMENTU KLIMÁTICA NIAN

Política no instrumentu klimátika sira orienta/gia oinsá nasaun sira hatán ba mudansa klimátika, inklui programa ne'ebé afeta comunidade lokál sira. Iha Timor-Leste, foin-sa'e sira-nia lian importante atu asegura katak política sira-ne'e refleto nesesidade loloos, proteje direitu, no hatán ba realidade lokál sira.

Ita-boot bele envolve liuhosi haree dokumentu nasional xave sira hanesan Kontribuisaun Nasional Determinada (NDC), Planu Adaptasaun Nasional (NAP), Avaliasaun Nesesidade Teknolojia (TNA), ka estratéjia sira seluk. Ita-boot nia ideia sira ajuda halo política sira-ne'e sai inkluzivu liu, prátiku, no liga ba saida maka foin-sa'e no comunidade sira esperiénsia loloos.



Antes Konsultasaun

- **Husu pergunta sira:** Asegura katak ita-boot komprende objetivu konsultasaun nian, rezultadu ne'ebé ita hein, no sé maka sei envolve.
- **Lee materiál sira:** Haree ba esbosu ka versaun finál sira hosi política ka instrumentu. Foka ba tabela konteúdu no sumáriu karik ida-ne'e naruk liu.
- **Aprende husi ema seluk:** Verifika oinsá política hanesan implementa iha Timor-Leste ka nasaun seluk.
- **Halo nota:** Hakerek komentáriu, pergunta, no ideia sira ne'ebé Ita bele fahe.



Durante Revizaun

- **Serbisu hamutuk ho foin-sa'e sira seluk:** Fahe esperiénsia no harii konfiansa.
- **Uza Ita-nia esperiénsia:** Inklui Ita-nia istória rasik ka observasaun comunidade nian. Representa foin-sa'e sira-nia lian.
- **Haree pontu forsa no fraku sira:** Sujere maneira prátika sira atu hadi'a política ka instrumentu. Haree karik ida-ne'e inkluzivu duni.
- **Oferece solusaun sira:** Fó ideia ba mitigasaun, adaptasaun, no maneira atu hakbesik ba comunidade sira.
- **Halo linguajen simples:** Halo Ita-boot nia sujestaun sira sai klaru, inkluzivu, no inspirativu.



Depois Konsultasaun

- **Akompañamentu:** Husu dokumentu finál atu haree karik Ita-boot nia input/sujestaun hetan konsiderasaun.
- **Envolve nafatin:** Halo parseria ho grupu foin-sa'e sira ka ema seluk atu ajuda monitoriza no implementa política.



9.8. ORGANIZA NO PARTISIPA IHA KAMPAÑA

Kampaña maka dalan ida ne'ebé forte atu hasa'e konxiénsia kona-ba mudansa klimátika no lori ema sira, inklui lider, atu foti asaun. Sira bele boot ka ki'ik, online/virtuál ka iha ita-boot nia comunidade, no bele inklui buat sira hanesan kampaña limpeza jeral, kria dezafiu mídia sosiál, ka eventu sensibilizasaun nian.



Antes Kampaña

- **Hatuur ita-boot nia objetivu:** Hatene saida maka ita-boot hakarak atu atinji no tanbasá. Porezemplu, promove lei klimátika ida, ne'e diferente hosi kampaña hamoos nian.
- **Haree fali kampaña sira ne'ebé eziste ona:** Ita-boot bele hamutuk ho grupu sira seluk envezde repete serbisu ne'ebé hanesan.
- **Husu pergunta sira karik hetan konvite:** Asegura katak ita-boot komprende ita-boot nia knaar no sé tan maka partisipa.
- **Inisia ita-boot nia kampaña rasik se preziza:** Deside tipu kampaña nian no sé maka ita-boot hakarak atu partisipa.
- **Harii ekipa ida:** Konvida foin-sa'e sira seluk ho abilidade no antesdente ne'ebé la hanesan. Inklui ema hotu ho justu, no konsidera jéneru.
- **Hili ita-boot nia mensajen:** Halo ida-ne'e simples no klaru sé maka ita-boot, saida maka ita-boot hakarak, no tanbasá ida-ne'e importante.
- **Buka aliadu sira:** Serbisu ho organizasaun ka lider lokál sira ne'ebé bele apoia ita-boot nia kampaña.
- **Planu asaun prátika sira:** Hafasil ba ema atu partisipa.
- **Hetan apoiu ka formasaun:** Aprende abilidade sira hanesan ko'alia iha públiku ka organiza hosi lider ka grupu foin-sa'e sira seluk.



Durante Kampaña

- **Fahe ita-boot nia mensajen:** Asegura katak ema hatene objetivu husi ita-boot nia kampaña.
- **Habelar mensajen:** Uza mídia sosiál, poster, ka kanál comunidade nian.
- **Konvida imprensa:** Husu jornalista sira halo kobertura ba ita-boot nia atividade.
- **Sai kriativu:** Uza arte, música, ka vídeo sira atu halo ita-boot nia kampaña sai populár.



Depois Kampaña

- **Hakerek relatóriu ida:** Inklui Ita-boot nia asaun, rezultadu, no lisaun sira ne'ebé aprende ona.
- **Planu pasu sira tuirmai:** Hanoin kona-ba saida maka sei mosu tuirmai atu hasa'e ita-boot nia impaktu.
- **Habelar ita-boot nia rede:** Liga ho grupu no ema barak liután hodi habelar ita-boot nia kauza.

#Ha'u nia Istória

Olá, ha'u **Elizabeth (Micky) Ximenes**. Iha 2021, ha'u lidera petisaun “Planeta Saudavel, Ema Saudavel” iha Timor-Leste, inspiradu hosi Papa Francisco nia hanorin Laudato Si' kona-ba kuidadu ba ita-nia uma komún.

Ha'u konvida Animadór Laudato Si' nian, estudante sira, no membru parókia sira atu hamutuk, hodi hatudu ba sira katak asina petisaun hanesan dalan ida atu hamoris ita-nia fiar liuhosi asaun ba justisa no kuidadu ba kriaun.

To'o ikus, ami halibur asinatura liu 2,000 iha munisípiu haat Dili, Baucau, Ainaro, no Lautém. Petisaun ida-ne'e ajuda haruka mensajen ida ba lider mundiál sira, hodi husu ba sira atu foti asaun brani kona-ba justisa klimátika no ekolojia, liuliu durante tinan ida enkontru globál no pandemia ne'ebé la'o hela.

Liuhusi kampaña ida-ne'e, ha'u realiza katak asaun ki'ik sira hanesan asina petisaun ida bele amplifika foin-sa'e sira-nia lian, liga comunidade sira, no kontribui ba mudansa globál.





9.9. PARTISIPA IHA ADVOKASIA KA LOBI BA ASAUN KLIMÁTICA

Advokasia no lobi maka dalan sira ne'ebé forte atu **halo ita-boot nia lian rona** no influénsia desizaun sira kona-ba mudansa klimátika. Lobi signifika foti asaun atu influénsia lei, polítika, ka desizaun sira maibé tenke ho maneira **páz, étika, no bazeia ba faktu sira.**



Antes

- **Hatur ita-boot nia objetivu:** Halo klaru kona-ba saida maka ita-boot hakarak atu atinji. Porezemplu, ita-boot bele husu ba ita-boot nia governu lokál atu kria planu adaptasaun klimátika ida.
- **Hatene Ita-nia rona-na'in:** Buka-hatene sé mak halo desizaun no aprende kona-ba buat sira-ne'e. Haree karik ita-boot iha interesse ka preokupasaun komún.
- **Komprende kontestu:** Tenki hatene iha ne'ebé maka desizaun sira halo iha governu lokál, parlamentu nasionál, ka ministériu sira no sé maka bele apoia ka simu ita-boot nia ideia sira.
- **Koordena ho ema seluk:** Haree se esforsu lobi hanesan ne'e akontese ona, no halibur forsa sira envezde hahú mesak.
- **Planu ita-nia atividade sira:** Deside asaun saida mak ita sei halo -reuniaun, karta, kampaña iha mídia sosiál, ka manifestasaun ho páz - fahe responsabilidade sira.



Durante

- **Halo asaun ho respeitu:** Halo tuir Ita-boot nia planu maibé fleksivel nafatin no adapta se presiza.
- **Fahe informasaun:** Fornese faktus, vídeo, ka dokumentus ba ema sira ne'ebé foti desizaun, atu ajuda sira komprende asuntu ne'e.
- **Hasa'e konxiénsia:** Organiza Seksaun ka diskusaun hodi esplika tansá ita-boot nia kauza importante no envolve ema seluk.



Depois

- **Fó-obrigadu/a:** Haruka nota ida ba ema sira ne'ebé foti desizaun hodi agradese sira no fó hanoin ba sira kona-ba pasu sira tuirmai.
- **Nafatin haktuir:** Akompaña sira-nia asaun sira liuhosi mídia, email, ka rede sosiál sira.
- **Nafatin kria ligasaun:** Tama ba rede sira seluk ka espasu advokasia nian hodi hametin ita-boot nia impaktu



9. 10. ENVOLVEMENTU IHA PLATAFORMA DIJITÁL

Plataforma dijitál no mídia sosiál maka instrumentu di'ak loos atu fahe ideia, hasa'e konxiénsia, no hetan apoiu ba ita-boot nia kauza klimátika. Ho telemovel no internet, ita bele liga ba ema lokál no globál, aprende hosi ema seluk, no harii rede ho foin-sa'e sira iha mundu tomak.



Oinsá uza plataforma dijitál ba advokasia klimátika:

- **Kria prezensa ida:** Kria konta média sosiál ba ita-nia kauza. Fahe postajen, foto, vídeo, buat komik sira, ka múzika sira ne'ebé loos, inspiradu, no fasil atu komprende.
- **Planu ita-boot nia konteúdu:** Nafatin halo postajen no ho kreativitu. Foka ba envolvimentu significativu envezde buka followers de'it. Followers ativu 100 di'ak liu duké 10,000 ne'ebé la envolve.
- **Monitoriza konversasaun online:** Peskiza *hashtag* no diskusaun sira atu komprende saida maka ema sira hatete kona-ba ita-boot nia kestaun.
- **Hala'o kampaña dijitál:** Uza mídia sosiál atu habelar mensajen sira, enkoraja asaun, ka organiza eventu virtuál sira.
- **Kolabora:** Halo ekipa ho organizasaun sira seluk, grupu foin-sa'e, ka influénsiadór/a hodi habelar ita-boot nia mensajen.
- **Halo transmisaun diretu:** Uza vídeo diretu hodi hatudu asaun klimátika iha tempu-reál, hanesan limpeza ka projetu komunitáriu sira.
- **Kria petisaun online:** Husu mudansa no halibur asinatura sira hodi hatudu apoiu ba lider ka organizasaun sira.
- **Uza dadus:** Fahe faktu no evidénsia sira hodi hametin ita-boot nia kauza, ezemplu rezultadu qualidade ár nian hosi ita-boot nia comunidade.
- **Buka-fundu online:** Uza *crowdfunding*/finansiamentu kolektivu hodi apoia ita-boot nia atividade sira. Fó sai klaru no transparente kona-ba oinsá fundu sira-ne'e sei uza.



Mantein seguru iha online:

- Uza senha/password ne'ebé forte no proteje ita-boot nia konta sira.
- Nafatin hatudu maneira respeitozu iha internet, maski ema seluk la konkorda.
- Buka hatene lei sira kona-ba mídia sosiál iha ita-boot nia nasaun.
- Hetan konsentimentu molok fahe ema seluk nia foto ka informasaun.
- Proteje informasaun pesoál. Labele fahe demais kona-ba ita-boot nia moris.
- Hadook-an uituan hosi mídia sosiál hodi proteje ita-boot nia saúde mentál.



Hasoru asédiu online:

- Mantein kalma no keta diskute ho ema sira ne'ebé lagosta ita.
- Espresa katak sira-nia hahalok ne'e ladún di'ak.
- Husu ajuda hosi ema ne'ebé Ita fiar.
- Relata asédiu iha plataforma mídia sosiál sira.
- Desliga se atividade online afeta ita-boot nia ben-estár.

Tenki hanoin katak: Ita-boot nia seguransa no saúde mentál maka importante liu. Envolvimentu online ne'ebé hanoin didi'ak no responsavel, halo ita-boot nia advokasia ba klima sai forte no efetivu liu.





10 . SENTE KONFUZAUN

Sente konfuzaun no laiha motivasaun? Ne'e normál!

Dalaruma iha ita-boot nia jornada asaun klimátika, ita-boot bele sente lakon, konfuzaun, ka kole. Lalika preokupa! ida-ne'e akontese ba ema hotu-hotu. Dalabarak, momentu sira- ne'e hanorin ita-boot no ajuda ita-boot atu sai di'ak liután. Mai ita haree oinsá mak ita bele filafali ba dalan loos:



1 Hetan suporta

Ko'alia ho ema ne'ebé ita-boot fiar—belun, membru família, mestre, mentór, ka maluk lider foin-sa'e nian. Fahe ita-boot nia hanoin no ideia sira bele ajuda ita-boot sente enkorajadu no ladún stres.



2 Tenki hanoin katak ita-boot la mesak

Dalaruma ita bele sente katak ita mesak mak halo asaun, maibé foin-sa'e sira iha Timor-Leste no iha mundu tomak hasoru hela dezafiu ne'ebé hanesan. Aprende husi sira-nia istória, liga ho ema seluk, no hetan inspirasaun oinsá sira ultrapasa difikuldade sira.



3 Labele halo buat hotu-hotu mesak de'it

Lidera projetu ida bele halo ita kontente, maibé ita la presiza halo buat hotu-hotu mesak. Harii ekipa ki'ik ida, fahe knaar/serbisu, no kuidadu ita-boot nia enerjia. Ema ida-idak iha abilidade ne'ebé la hanesan—serbisu hamutuk halo ita-boot nia impaktu sai forte liután.



4 Uza rekursu sira ne'ebé disponivel

Iha instrumentu, organizasaun, no rede barak barak ne'ebé bele suporta ita-boot nia asaun klimátika. Hasoru grupu foin-sa'e sira, organizasaun ambientál sira, ka comunidade online sira. Kolabora ho ema seluk bele fó ideia foun, enerjia, no motivasaun

Presiza iha mentór ★

Importante tebes atu iha mentor ida - ema ne'ebé ita sente konfortavel atu ko'alia ho nia. Mentor bele ema ne'ebé idade boot liu ita ka joven liu, bainhira sira iha esperiênsia ka kompriende saida mak ita halo daudauk. Sira bele orienta ita-boot, fó hanoin kona-ba ita-boot nia susesu, no ajuda ita-boot realiza ita-boot nia proresu sira.



11. MANTEIN SAÚDE MENTÁL

Serbisu iha asuntu klimátiku ne'e bele kontente no significativu, maibé bele mós kolen no estres. Foin-sa'e barak sente **eko-ansiedade** (preokupasaun kona-ba mudansa klimátika), frustrasaun, sente sala,ulun-moras, ka lakon motivaun. Sente lakon-fiár no dezmotiva ne'e normál, ita-boot la mesak.

Ansiedade klimátika ka eko-ansiedade maka preokupasaun, tauk, ka laran-susar ne'ebé ema balun sente tanba mudansa klimátika no estragu ambientál.

Ema ida-idak esperiênsia sentimentu sira-ne'e ho maneira ne'ebé la hanesan. Loron balu sente forte no enerjétiku, loron seluk sente todan loos. Importante maka tenki nota ita-boot nia sentimentu sira no hatene katak iha maneira barak atu hasoru no hetan apoiu. Kuidadu ita-nia an rasik importante hanesan kuidadu planeta. Ida-ne'e ajuda ita atu sai forte nafatin no kontinua ita-nia serbisu.



1. Rekoñese no simu ita-boot nia sentimentu

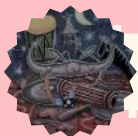
Konsulta beibeik ho ita-boot nia an:

- Emosaun saida maka ha'u sente ohin?
- Sentimentu prinsipál saida mak hau senti iha semana ida-ne'e?
- Saida mak ajuda ha'u sente di'ak liután kuandu ha'u estres?

Sentimentu hotu-hotu válidu. Sente kole ka ansi la signifika katak ita-boot fraku, maibé ita presiza aten-barani atu hasoru ita-nia sentimentu sira ne'e.

Koko atu enkuadra hanoin negativu sira:

"Iha sentimentu susar halo ha'u sai fraku"		Hasoru ha'u-nia sentimentu sira-ne'e hatudu forsa	
"Ha'u-nia sentimentu la importante"		Ha'u-nia sentimentu sira-ne'e importante	
"Ha'u tenki hanoin hela-deit pozitivu"		La problema atu dalaruma sente triste	
"Ha'u labele tahan ida-ne'e"		Ha'u iha maneira no iha ema sira atu ajuda ha'u hasoru ida-ne'e	



2. Buka Dalan Saudável atu Hasoru

Halo buat sira ne'ebé halo ita-boot sente seguru no kontente:

- Rona múzika
- Haree programa ka filme favoritu
- Pasa tempu ho belun ka família
- Ko'alia ho ema ne'ebé Ita fiar
- Han hahán ne'ebé saudavel
- Halo movimentu ka book an (la'o, hamamar-isin, halo atividade desportu)
- Hamenus tempu ba mídia sosiál, nst.
- Koko atividade sira ne'ebé kreativu ka halo ita sente kalma

Halo lista ba apoiu ki'ik sira:

- Buat 3 ne'ebé halo ita-boot kontente
- Ema na'in 3 ne'ebé ita-boot bele ko'alia ho bainhira ita-boot sente la di'ak ka iha situasaun difisil



3. Jere Estrese no Hakalma Ita-boot nia Hanoin

Estrese ne'e normál. Aprende atu konsidera ida-ne'e no hakalma ita-nia an:

- Taka ita-boot nia matan no dada iis neineik no klean
- Foka de'it ba ita-boot nia iis durante minutu balun

Nota estrese iha maneira oioin:

- Emosionalmente: tristeza, tauk, mudansa sira iha vontade
- Fízikamente: ulun-moras, fuan tuku-tuku maka'as, kole
- Mentalmente: hanoin barak loos, susar atu konsentra
- Hahalok: retira, hirus, mudansa toba nian





4. Komunika Ita-boot nia Nesesidade sira no Tau Limitasaun

La problema atu dehan lae ka husu ajuda. Uza estetmentu "Ha'u":

- "Ha'u sente kole loos no presiza deskansa uitoan."
- "Ha'u presiza loos tempu atu hanoin kona-ba ida-ne'e."
- "Ha'u hakarak apoiu ho knaar ida-ne'e."

Tau limitasaun ho maneira respeitozu:

- "Agora ha'u labele, karik depois."
- "Ida-ne'e la funsiona ba ha'u iha momentu ida-ne'e."



5. Tenke Hanoin Katak Ita-boot La Mesak

Asaun klimátika ne'e koletivu. Foin-sa'e iha Timor-Leste no iha mundu tomak hasoru dezafiu hanesan. Fahe responsabilidade, servisu ho ekipa, no suporta malu. Ita la presiza rezolve buat hotu mesak.



6. Buka Suporta no Deskansa

Ko'alia ho ema ne'ebé ita-boot fiar belun, família, mestre, ka mentór—ne'e ajuda tebes.

- Buka tempu atu deskansa no halo atividade ne'ebé ita gosta
- Pasa tempu ho belun sira fora husi atividade
- Haketak privasidade no atividade karik posivel

Deskansa la'ós rekompensa - ida ne'e direitu no nesesidade ida. Se senti ida-ne'e ladún di'ak ba ita, buka ajuda ho ema profisionál sira. Kuidadu ita-boot nia saúde mentál maka parte ida husi kuidadu ita-boot nia futuru no ita-boot nia comunidade.

Ezersísiu Hakalma-an

Dada iis neineik no klean maka dalan ida ne'ebé simples no lalais liu atu hakalma isin bainhira ita sente estres liu ka esperiénsia sentimentu difisil.



Taka matan no tuur ho konfortavel.



Nota oinsá ita-boot sente no saida maka ita-boot hanoin.



Halo neneik no liga ho ita-boot nia isin hodi dada iis dala tolu neineik no klean.



Foka fali ba ita-boot nia ambiente hodi envolve ita-boot nia sentidu oioin – saida maka ita-boot haree, saida maka ita-boot rona, saida maka ita-boot horon, saida maka ita-boot koko, no saida maka ita-boot sente?

Presiza prátika, maibé maski minutu balun iha loron ida no ne'e ajuda loos. Atu hetan tips oin-oin, haree matadalan Organizasaun Mundial Saúde (OMS) nian **'Halo Saida maka Importante iha Tempu Estrese nian'**, ne'ebé inklui ezersísiu simples no matadalan áudiu sira.





11. 1. HATENE BAINHIRA ITA-BOOT PRESIZA AJUDA

Bele sente tauk atu husu apoiu, maibé tuir loloos ne'e sinál ida aten-barani no forsa nian. **Ita la presiza hein to'o buat sira sai aat hodi husu ajuda. Importante tebes atu husu ajuda sedu.**

Sinál balu ne'ebé tuirmai ne'e hatudu katak ita-boot presiza duni apoiu ba ita-boot nia saúde mentál:



Sente kole beibeik ka susar atu hadeer husi kama



Hadook an hosi belun sira ka knaar importante sira



Lakon interese ba buat ne'ebé baibain Ita gosta



Iha problema ho konsentrasaun



Sente irritavel ka fasil atu frustradu



Sente triste iha loron barak nia laran, kuaze loron-loron



Iha hanoin atu estraga ita-nia an rasik ka sente katak moris laiha objetivu



Esperiénsia sentimentu sira-ne'e bele lori semana balu

Se ita-boot nota buat sira-ne'e ruma, importante atu buka ajuda ka kontaktu. Ita la presiza atu hasoru ida-ne'e mesak.



11. 2. **BUKA AJUDA**

Kuidadu ita-boot nia hanoin no isin signifika hatene asaun saida maka ita-boot bele halo no iha ne'ebé atu hetan apoiu. Ita-boot nunka mesak, no iha ema no rekursu sira atu ajuda ita-boot iha ita-boot nia jornada advokasia nian.

Ita-boot iha ona instrumentu balu hanesan ezersísiu dada iis nian, refleto kona-ba ita-boot nia sentimentu sira, ka la'o ho kalma hodi ultrapasa dezafiu sira. Maibé se ita-boot hasoru krize saúde mentál ida ne'ebé todan, telefone númeru emergjénsia lokál ka médiku profisionál sira.

Se ida-ne'e la'ós emergjénsia, ita-boot bele hetan apoiu hosi ema sira iha ita-boot nia sorin-sorin:

- **Konfortavel:** Ko'alia ba belun ne'ebé Ita fiar
- **Gia:** Buka ema adultu ne'ebé ita-boot fiar
- **Apoiu:** Ko'alia ho lider komunitáriu ka ema ne'ebé ita-boot koñese hodi apoia ita-boot
- **Perspetiva:** Liga ho foin-sa'e sira seluk ne'ebé komprende saida maka ita-boot hasoru daudaun



Oinsá Atu Husu Ajuda?

Se sente susar atu husu, koko ezemplu sira-ne'e:

- La iha serteza saida maka ita-boot presiza: "Ha'u sente _____. Ha'u la iha serteza saida maka atu husu, maibé ha'u hanoin ha'u presiza apoiu ruma. Ita-boot livre atu ko'alia iha (loron/oras)?"
- Sente kole: "Ha'u luta hela. Ita bele hasoru malu iha (data)? Ha'u hakarak ita-boot nia ajuda atu hanoin kona-ba ideia balu no halo planu ida."
- La prontu atu ko'alia: "Ha'u iha fatin ne'ebé ladún di'ak, maibé la prontu atu ko'alia. Ita bele halo buat ruma hamutuk atu ajuda ha'u sente distraídu?"

Tenke hanoin katak: husu ajuda ne'e **sinál forsa nian**, la'ós frakeza. Ita la presiza hasoru buat hotu-hotu mesak.





12 . HANOIN IKUS

Karu Ajente-Mudansa,

Iha segredu ki'ik ida ba ita-boot: ida-ne'e la'ós rohan.

Se ita-boot to'o ona iha ne'e, dalaruma ita-boot nota ona katak asaun klimátika la'ós dalan ida ne'ebé loos. Ida-ne'e la'o iha siklu — dezenvolve, para, no hahú fali. Bainhira de'it ita-boot sente katak ita-boot “halo hotu ona”, sei iha ideia, dezafiu, ka oportunidade foun mosu mai tan no enkoraja ita-boot atu kontinua nafatin.

Durante jornada, ita sei haree vitória ki'ik sira, mudansa balun ne'ebé neneik, no momentu sira ne'ebé fó hanoin ita tanbasá ita hahú. Mudansa balu akontese lalais. Sira seluk lori tempu. Ne'e di'ak. Kresimentu la'ós kompetisaun, ida ne'e jornada ida.

Ita-boot mós bele hasoru ema sira ne'ebé kestiona mudansa klimátika ka fó razaun sira ne'ebé relasaun ho polítiku. Di'ak atu rekoñese perspetiva sira-ne'e, maibé keta husik sira interrompe ita-boot demais. Mantein ita-boot nia foku ba ita-boot nia comunidade. Ita-boot nia serbisu maka ajuda ema sai reziliente liután, enkoraja asaun ne'ebé hamenus emisaun, no proteje natureza no moris sira.

Bainhira ita-boot haree ba oin, importante atu foti pasu sira ne'ebé brani, maski rezultadu sira la hatudu kedas. Asaun ne'ebé ita halo ohin loron bele forma ema seluk nia moris iha futuru.

Entaun, kontinua. Pasiénsia. **Deskansa bainhira ita-boot presiza.** Hatene katak ita la mesak. Ita-boot tama iha parte jerasaun foin-sa'e ne'ebé forte, iha Timor-Leste no iha mundu tomak, ne'ebé hamriik, lidera, no forma futuru ida ne'ebé di'ak liu.

No loos duni katak jornada-ne'e foin mak hahú 🌟🌍



Publikadu hosi UNICEF Timor-Leste
Iha parseria ho Governu Timor-Leste
Dili

timorleste@unicef.org
www.unicef.org/timorleste/

©United Nations Children's Fund (UNICEF), Juñu 2026

unicef 
for every child