

**Democracia: Juventude em Ação**

# **Catálogo de Práticas para a Participação Democrática da Juventude**

**Edição**

Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto  
e Corpo Europeu de Solidariedade

**Data**

2024

**Design**

Pi Creative Studio

Democracia: Juventude em Ação

**Catálogo de Práticas para a Participação  
Democrática da Juventude**

# Índice



<b>Nota de abertura</b>	7
<b>Democracia e Juventude</b>	9
A participação jovem na vida democrática	9
Contexto atual da participação jovem	11
Formas de participação jovem	14
– <i>Participação: Formas tradicionais ou Formas alternativas?</i>	14
– <i>Formas de Participação Política</i>	15



<b>Programa Erasmus+</b>	17
Prioridade “Participação na vida democrática, valores comuns e participação cívica”	18
Ações de apoio à participação democrática jovem	19
– <i>Atividades de Participação Juvenil</i>	19
– <i>Democracy Reloading - Parceria Estratégica entre Agências Nacionais Erasmus+</i>	20
Impacto na participação democrática da juventude	20



<b>Corpo Europeu de Solidariedade</b>	22
<b>Como usar esta publicação</b>	23
Forma de utilização	24
Dimensões de participação	25
– <i>Democracia Participativa</i>	25
– <i>Democracia Representativa</i>	26
– <i>Apelo ao Voto</i>	26
– <i>Literacia Mediática</i>	26
– <i>Ativismo</i>	26
– <i>Participação Cívica</i>	27
– <i>Inclusão</i>	27
Tabela resumo	27



<b>EDUCAR - Projeto, iniciativas e ferramentas para a educação de jovens para a participação</b>	29
<b>PARTICIPAR - Estruturas e mecanismos de participação de jovens</b>	77
<b>Lista de organizações</b>	122
<b>Bibliografia digital</b>	124





## Nota de abertura

A democracia é um exercício contínuo de esperança e renovação. Não é um dado adquirido, antes uma construção diária, que vive da diversidade de vozes e da pluralidade de experiências. O Catálogo que hoje vos entregamos é a expressão da riqueza de iniciativas que conformam a diversidade de experiências participativas dos jovens. Abordagens mais tradicionais, práticas mais inovadoras, todas reflectem o compromisso das organizações em envolver os jovens nos processos democráticos e o impacto transformador que estas ações têm na construção de uma cidadania ativa e informada.

Este catálogo é o resultado de um processo coletivo iniciado em 2022, com a conferência “O Futuro da Participação visto pelos Jovens”, que teve continuidade na conferência “Democracia: Juventude em Ação”. Realizadas sob o Alto Patrocínio de Sua Excelência o Presidente da República, mobilizaram organizações de todo o país e jovens de diferentes contextos, dando visibilidade a práticas inspiradoras que agora se reúnem nesta publicação.

Mas, mais do que um registo de boas práticas, este catálogo e todo o processo da sua recolha servem, sobretudo, como um convite à ação. Os Direitos Humanos, a Justiça Social, o desenvolvimento ambiental e socialmente sustentável, ainda que sejam causas que temos que perseguir coletivamente, precisam, em particular, do entusiasmo e inquietude social dos jovens. Precisam da sua capacidade de participação, da afirmação da sua liberdade e cidadania, da sua abertura à diferença e ao outro e da materialização do seu espírito humanista. Precisam da sua projeção como atores ativos da transformação de realidades.

Em grande medida, são estes os objetivos maiores que justificam a existência dos programas europeus no domínio da juventude. O programa Erasmus+, bem como o Corpo Europeu de Solidariedade têm demonstrado ser ferramentas essenciais para a geração de novos espaços de participação, mas também de experimentação. É com esse mesmo propósito que, do espírito colaborativo que marcou o processo de construção deste catálogo, resultou também a ambição da criação da Rede Nacional para a Democracia Jovem. Este é, assim, um novo ponto de partida para novos projetos, aprendizagens e o reforço do nosso compromisso com a democracia e a participação!

***Luís Alves***

*Diretor da Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto*

# Democracia e Juventude

## A participação jovem na vida democrática

A participação democrática de todos os cidadãos é um direito fundamental consagrado na Constituição Portuguesa assim como na Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, no Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia.

A participação jovem na vida democrática, segundo a Estratégia para a Participação Jovem<sup>1</sup>, pode ser entendida de duas formas, ainda que interconectadas. Participação jovem enquanto forma de fazer chegar a opinião dos jovens ou envolvimento direto nos processos de tomada de decisão, assim como enquanto participação cívica ou ativismo jovem.

*“A participação dos jovens na vida democrática consiste em garantir que jovens individuais ou grupos de jovens tenham o direito, os meios, o espaço, a oportunidade e, quando necessário, o apoio para expressarem livremente os seus pontos de vista, contribuírem e influenciarem a tomada de decisões da sociedade sobre questões que os afetam e ser ativos na vida democrática e cívica das nossas comunidades.”*

— Youth Participation Strategy, SALTO.

Existe, no entanto, uma grande lacuna entre a participação dos jovens e as estruturas e entidades que os devem representar. Ainda que persista a ideia de que os jovens não estão motivados nem envolvidos na participação democrática, os jovens muitas vezes envolvem-se de formas diferentes e inovadoras, e que nem sempre são totalmente compreendidas pelos seus representantes eleitos.

<sup>1</sup>SALTO Participation and Information (2020): *Youth Participation Strategy*.  
Ver link da pag. 82

Esta sub-representação, reconhecida pelo Objetivo da Juventude da UE n.º 9 - “os jovens estão sub-representados nos processos de tomada de decisão que os afetam, embora o seu envolvimento seja crucial para a democracia” deve ser tida em consideração. Mas, mais do que refletir sobre a sub-representação, é importante compreender que a participação deve incluir a partilha e redistribuição de poder e que nas estruturas e mecanismos onde os jovens estão presentes, a sua voz, envolvimento e decisões precisam ser tidos em conta.

Na Europa e em Portugal, contudo, os jovens têm pouca influência sobre as políticas públicas, não só porque participam de forma muito limitada nos processos políticos, mas também porque há menos jovens em termos demográficos. Dessa forma, são muitas vezes entendidos como uma força política menos considerável, especialmente quando comparados com outros grupos etários. As atuais tendências demográficas e o desejo de maximizar as suas hipóteses de sucesso eleitoral podem, portanto, fazer com que os políticos coloquem os jovens numa posição inferior na sua lista de prioridades.<sup>2</sup>

Então, porque é tão importante considerar a voz dos jovens e a participação democrática da juventude? O estudo<sup>3</sup> “Jovens e a Vida Democrática na Europa” descreve por que é tão importante a participação dos jovens para garantir o futuro da democracia, assim como os riscos e consequências, a longo prazo, de não abordar a crescente alienação dos jovens das instituições da política representativa. Aqueles que participam nas decisões políticas são a base da natureza da própria democracia. Numa situação em que certos grupos, como os jovens, são excluídos das decisões, a democracia é mais frágil e os níveis de frustração e desconfiança aumentam. Verificamos em cada vez mais países do mundo, esta faixa etária a apoiar partidos anti-democráticos e populistas<sup>4</sup>.

Assim, a participação política é uma pré-condição necessária para a existência de um sistema político democrático. Ao não abordar adequadamente a sub-representação da juventude e os seus problemas na participação democrática, e não conseguir adaptar-se à visão política dos jovens, as instituições correm o risco de se tornarem cada vez mais anacrónicas e ilegítimas, e de colocarem em risco a segurança, o futuro e a saúde das nossas democracias.

<sup>2</sup> European Youth Forum (2018): Youth & Political Parties: a Toolkit for Youth-friendly Politics in Europe.

<sup>3</sup> European Youth Forum (2015): Young People and Democratic Life in Europe: What Next After the 2014

<sup>4</sup> Yascha Mounk (2019): Povo vs Democracia. Edição Lua de Papel

## Contexto atual da participação jovem

Embora os jovens se envolvam menos nas formas tradicionais de participação política, estão frequentemente na vanguarda e bastante ativos em protestos, participam em movimentos sociais e realizam ações de voluntariado. Inclusive, nos últimos 20 anos, e especialmente na década anterior, a participação política dos jovens aumentou. A única exceção foi o uso do voto, que diminuiu. Este crescimento generalizado nas restantes formas de participação política foi particularmente expressivo na assinatura de petições e no estabelecimento de contactos diretos com atores políticos<sup>5</sup>.

Além do voto, o espaço cívico é um dos pilares centrais das democracias. O nível de liberdade com que os cidadãos se organizam, participam e intervêm numa sociedade é um dos principais indicadores da qualidade do espaço cívico e da democracia. Nos últimos anos, temos assistido a um afunilamento progressivo do espaço cívico, à escala global. Esta redução coloca o ónus nas organizações juvenis, muitas vezes colocando-lhes um fardo excessivo, pois são estas quem mais proporciona uma educação para a cidadania de qualidade e promovem o desenvolvimento de competências vitais para a participação (por exemplo, pensamento crítico, literacia mediática, literacia digital, consciência democrática, oratória, etc.), que capacitam os jovens não só a falarem por si próprios, mas também a serem cidadãos ativos na sociedade, construindo melhores cidadãos adultos para o futuro.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Fundação Calouste Gulbenkian (2022): A Participação Política da Juventude em Portugal.

<sup>6</sup> European Partnership for Democracy (2020): A comprehensive plan to innovate democracy in Europe.

Devido à importância dos espaços cívicos democráticos para o bem-estar geral dos jovens e para garantir o acesso aos seus direitos, assim como pela sua contribuição para a saúde das nossas democracias em geral, segundo o Fórum Europeu da Juventude, a salvaguarda destes espaços cívicos para os jovens deve permanecer no topo da agenda dos ativistas e dos decisores políticos.<sup>7</sup>

Nos últimos 22 anos, Portugal fez avanços em termos de políticas para a participação da juventude, tendo em 2002 criado o Estatuto de Associação Juvenil, em 2009, o enquadramento legal para os Conselhos Municipais de Juventude e em 2022 contando com o segundo Plano Nacional para a Juventude<sup>8</sup>, criado através de um processo alargado de consulta com a juventude no país.

*“Pretende-se promover a cidadania ativa e a participação cívica das pessoas jovens, enquanto agentes ativos do desenvolvimento sustentável nas suas três vertentes, económica, social e ambiental, incrementando uma cultura de democracia, igualdade e inclusão, tendo em vista a promoção da cidadania ativa e da participação nos processos de tomada de decisão, a sensibilização para os diversos aspetos do desenvolvimento sustentável e o robustecimento do próprio setor da juventude.”*

— II Plano Nacional para a Juventude -  
Eixo III - Cidadania e participação

<sup>7</sup> European Youth Forum (2020): Safeguarding civic space for young people.

<sup>8</sup> Resolução do Conselho de Ministros n.º 77/2022, de 13 de setembro: Diário da República n.º 177/2022, Série I de 2022-09-13, páginas 10 - 102.

Portugal dispõe de inúmeras estruturas de participação juvenil – órgãos de representação juvenil a nível local e nacional, formados por jovens, que representam os seus interesses. Destes destacam-se o Conselho Nacional de Juventude (CNJ), a Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ), o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), os Conselhos Municipais de Juventude e as Associações de Estudantes/Académicas e Juvenis. Os jovens podem, portanto, participar diretamente nos processos de decisão de Portugal, através da sua participação em organizações representativas de jovens que façam parte de órgãos consultivos, no sentido de que os contributos dos jovens, embora muitas vezes considerados e incorporados nas decisões, não são vinculativos.<sup>9</sup>

Um instrumento adicional para a participação dos jovens é o Orçamento Participativo Jovem Portugal, um processo de participação democrática em que cidadãos entre os 14 e os 30 anos podem apresentar e decidir sobre projetos de investimento público. O número crescente de projetos de Orçamento Participativo Jovem a nível municipal tem demonstrado a popularidade deste mecanismo de participação juvenil.

Enriquecendo o diálogo entre os jovens e os responsáveis políticos, o Diálogo Jovem<sup>10</sup> é um mecanismo no âmbito da Estratégia da UE para a Juventude. Em cada Estado-Membro, o processo é organizado por grupos de trabalho nacionais, sendo que em Portugal é da competência do Conselho Nacional de Juventude realizar as consultas e atividades com jovens, organizações de juventude e responsáveis políticos.

---

<sup>9</sup> DYPALL Network (2022): Local Youth Councils - Mapping Practices.

<sup>10</sup> Conselho Nacional de Juventude: Diálogo Jovem.

## Formas de participação jovem

### Participação: Formas tradicionais ou Formas alternativas?

Existe um atual paradoxo da participação jovem. Apesar de se observar que os jovens têm um interesse crescente pela política, a participação eleitoral continua a diminuir entre os jovens europeus. Paralelamente à diminuição das formas tradicionais ou convencionais de participação, tem surgido um aumento das formas informais ou alternativas de participação.

#### Formas tradicionais de participação

Os jovens procuram ter um envolvimento na democracia representativa, através do voto, da candidatura a eleições ou da adesão a um partido político ou sindicato. Esta forma de participação baseia-se normalmente em órgãos com estruturas hierárquicas e processos formais eleitos democraticamente. O envolvimento num órgão representativo de juventude, como um Conselho de Juventude ou uma Organização não Governamental liderada por jovens, pode ser considerada uma forma tradicional de participação, no entanto, isto depende de como este organismo funciona na prática.

#### Formas alternativas de participação

Quando um jovem faz uso de qualquer forma de participação que seja diferente das formas tradicionais. Por definição, novas formas de participação podem ser sempre criadas ou desenvolvidas para fornecer uma abordagem “alternativa” ao que já está em uso. Isso torna o termo um tanto subjetivo e dependente do contexto. Atualmente, o termo formas alternativas de participação<sup>11</sup> é comumente usado para se referir a:

---

<sup>11</sup> Council of Europe (2017): New and innovative forms of youth participation in decision-making processes.

- Campanhas ou ativismo juvenil baseados em questões ou causas únicas que permitam aos jovens expressar a sua identidade como parte de um movimento juvenil;
- Participação que utiliza extensivamente ferramentas e espaços digitais;
- Abordagens inovadoras para envolver os jovens na elaboração ou implementação de políticas (tais como coprodução ou métodos de democracia deliberativa, como júris de cidadãos);
- Ativismo juvenil que muda a forma como os espaços públicos são usados;
- Entre outras abordagens.

## Formas de Participação Política

A participação de jovens na democracia também pode ser classificada de acordo com o estudo realizado pela Parceria para a Juventude entre a Comissão Europeia e o Conselho da Europa<sup>12</sup> acerca das formas atuais de participação política da juventude, nas seguintes formas:

### Participação em partidos políticos

Os partidos políticos constituem um dos pilares da democracia representativa. Podem ser considerados os espaços convencionais para a participação direta dos jovens em processos de tomada de decisão e de elaboração de políticas. No entanto, deve ser tida em consideração que esta forma de participação está estruturada em relações de poder e que vários obstáculos estruturais impedem a plena participação dos jovens. Pode presumir-se que uma percentagem relativamente baixa de jovens dispõe de recursos e redes de apoio que lhes permite aceder a esta forma de participação.

### Participação através de organizações da sociedade civil

Estes mecanismos democráticos participativos oferecem melhores oportunidades para os jovens participarem em debates públicos através de associações, fundações ou outras iniciativas da sociedade civil. Estas vias oferecem a oportunidade de desenvolver processos de participação em debates públicos utilizando uma variedade de ferramentas e metodologias.

<sup>12</sup> Youth Partnership (2023): New forms of youth political participation Statistical survey.

### **Participação online**

Os jovens utilizam plataformas de redes sociais para expressar as suas opiniões em debates públicos e utilizam ferramentas online para participar em processos políticos e sociais. A Internet e as redes sociais tornaram-se meios importantes para obter informação e participar em debates políticos. Ainda que em menor número, os jovens também utilizam espaços online para criar ou assinar petições e participar em campanhas.

### **Educação para a cidadania**

Adquirir informação sobre questões sociais e políticas é a primeira fase da participação no debate público e nos processos de tomada de decisão e de elaboração de políticas. Para os jovens, as plataformas digitais são de grande importância no que diz respeito à receção de informação e à partilha das suas opiniões. A utilização de plataformas digitais dá aos jovens a oportunidade de participar no debate público.

# Programa Erasmus+

O Erasmus+ é o programa da União Europeia nos domínios da educação, da formação, da juventude e do desporto para o período de 2021-2027. O objetivo geral do programa consiste em apoiar, através da aprendizagem ao longo da vida, o desenvolvimento educativo, profissional e pessoal dos indivíduos nos domínios da educação, da formação, da juventude e do desporto na Europa e mais além, contribuindo assim para o crescimento sustentável, o emprego de qualidade e a coesão social, bem como para impulsionar a inovação e reforçar a identidade europeia e a cidadania ativa.

A promoção da participação ativa dos jovens está bem patente nos objetivos do programa Erasmus+, estando estipulado especificamente que este deverá incentivar a participação dos jovens na vida democrática da Europa, nomeadamente apoiando projetos de participação para que os jovens se envolvam e aprendam a participar na sociedade, aumentando a sensibilização para os valores comuns europeus, incluindo os direitos fundamentais, reunindo os jovens e os decisores ao nível local, nacional e da UE. Além do mais, pretende que sejam abordadas as tendências europeias de participação limitada na vida democrática e colmatados os baixos níveis de conhecimento e sensibilização sobre questões europeias que têm impacto na vida de todos os cidadãos europeus, contribuindo para o processo de integração europeia.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Comissão Europeia (2021): Guia do Programa Erasmus+.

## **Prioridade “Participação na vida democrática, valores comuns e participação cívica”**

O Programa Erasmus+ procura colmatar o problema da reduzida participação dos cidadãos nos processos democráticos assim como a falta de conhecimentos sobre a União Europeia. Através das suas Ações procura ajudar a superar as dificuldades de envolvimento e participação ativa nas suas comunidades e na vida política e social da UE, melhorando a compreensão da União Europeia pelos cidadãos e promovendo um sentimento de pertença, promovendo a Aprendizagem não Formal enquanto complemento da Educação Formal.

O programa apoia a cidadania ativa e a ética na aprendizagem ao longo da vida, fomenta o desenvolvimento de competências sociais e interculturais, o pensamento crítico e a literacia mediática. Apoia projetos que proporcionam oportunidades de participação das pessoas na vida democrática e de envolvimento social e cívico através de atividades de Aprendizagem Formal e não Formal. No domínio da juventude, foi concebida a Estratégia para a Participação dos Jovens<sup>14</sup>, destinada a criar um quadro comum e a apoiar a utilização do programa para promover a participação dos jovens na vida democrática. A Estratégia visa melhorar a qualidade da participação dos jovens no programa e complementa documentos políticos fundamentais da UE para a juventude, como a Estratégia da UE para a Juventude<sup>15</sup> e os Objetivos para a Juventude Europeia<sup>16</sup>.

<sup>14</sup> Estratégia para a Participação dos Jovens.

<sup>15</sup> Estratégia da UE para a Juventude.

<sup>16</sup> Objetivos para a Juventude Europeia.

## Ações de apoio à participação democrática jovem

O Programa Erasmus+ apoia todas as organizações que pretendam melhorar a qualidade dos seus projetos ao integrar uma dimensão de participação, oferecendo aos jovens oportunidades para se envolverem e participarem ativamente e descobrir os benefícios da cidadania ativa e da participação na vida democrática. Os recursos para reforçar a dimensão de participação num projeto são disponibilizados pela SALTO Participação e Informação<sup>17</sup>. As ligações às iniciativas e plataformas nacionais, internacionais ou (outras) da UE, centradas na participação e no envolvimento cívico, bem como a participação nas mesmas, também são incentivadas.<sup>18</sup>

### Atividades de Participação Juvenil

A Ação-Chave 1: Mobilidade individual para fins de aprendizagens, apoia atividades fora do ensino e formação formais que encorajam, promovem e facilitam a participação dos jovens na vida democrática da Europa a nível local, regional, nacional e europeu. Em suma, as atividades de participação juvenil são atividades de Aprendizagem não Formal em torno da participação ativa dos jovens. Essas atividades destinam-se a permitir aos jovens experienciar intercâmbios, cooperação, ação cultural e cívica. As atividades apoiadas deverão ajudar os participantes a reforçarem as suas competências pessoais, sociais, de cidadania e digitais e a tornarem-se cidadãos europeus ativos. Para mais informações deve consultar-se o Guia do Programa.

<sup>17</sup> SALTO Participation and Information: Participation Pool.

<sup>18</sup> Comissão Europeia (2021): Guia do Programa Erasmus, Parte B.

## Democracy Reloading Partnership

A Parceria Democracy Reloading<sup>19</sup> é um projeto de cooperação a longo prazo de 20 Agências Nacionais Erasmus+ Juventude. Com base nas conclusões dos primeiros 5 anos do projeto e num estudo de investigação, foi concebida em 2020 uma ferramenta “Toolkit” para apoiar os responsáveis municipais pela política de juventude na conceção, implementação, melhoria e avaliação da participação dos jovens a nível municipal, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento da participação dos jovens na tomada de decisões democráticas a nível local e regional em toda a Europa.

## Impacto na Participação democrática da juventude

O Relatório da RAY Network<sup>20</sup> que procura compreender os efeitos e resultados do Programa Erasmus+ Juventude, pela perspetiva tanto dos participantes como dos gestores dos projetos, destaca várias conclusões significativas sobre o impacto deste programa na participação dos jovens na democracia:

### **Aumento de conhecimentos e desenvolvimento de competências**

O relatório relata um aumento significativo no conhecimento e competências dos participantes, especialmente em áreas críticas para o envolvimento democrático e a cidadania. Pela voz dos participantes afirma ter aumentado a aprendizagem sobre diversidade cultural, trabalho com jovens, Aprendizagem não Formal e Informal e desenvolvimento pessoal. Refere também uma melhoria notável nas competências essenciais para uma cidadania ativa, tais como a capacidade de comunicar perante diversidade cultural, expressar opiniões com convicção e negociar soluções em situações de conflito. Estes resultados sugerem que o programa Erasmus+ desempenha um papel crucial em dotar os jovens das competências necessárias para uma participação ativa e informada na vida democrática.

<sup>19</sup> Parceria Democracy Reloading.

<sup>20</sup> Ray Network (2022): Research Report on the Erasmus+ Youth in Action Programme.

### **Maior participação na vida democrática**

A participação no programa Erasmus+ conduz a um maior envolvimento dos jovens nos processos democráticos e nas atividades cívicas, sendo relatado um aumento do envolvimento dos participantes nos temas de interesse da comunidade e na sua maior capacidade de contribuir para o bem-estar da sociedade. O ênfase deste programa na inclusão e a diversidade de temas abordados, tais como democracia, direitos humanos e cidadania europeia, promove um sentimento de solidariedade e um compromisso com a participação ativa.

### **Impacto a nível da inclusão de grupos específicos de jovens**

É sublinhado o impacto abrangente do programa Erasmus+ em diferentes grupos de jovens, incluindo aqueles com menos oportunidades. Ao facilitar o acesso a oportunidades de mobilidade para aprendizagem, o programa contribui para a inclusão social e a equidade na participação na vida democrática. A diversidade de temas e atividades do programa também garante que este chegue a diferentes interesses e necessidades de desenvolvimento de um amplo espectro de jovens. Esta inclusão reforça o papel do programa na promoção dos valores democráticos e da cidadania ativa em toda a Europa.

# Corpo Europeu de Solidariedade

O Corpo Europeu de Solidariedade consiste num programa que atua como um meio para ajudar a reforçar a coesão, a solidariedade e a democracia na Europa e no estrangeiro e para enfrentar os desafios sociais e humanitários no terreno, com especial destaque para a promoção da inclusão social. Permite proporcionar aos jovens, incluindo aqueles com menos oportunidades, oportunidades de participação em atividades de solidariedade na Europa e no seu próprio país de forma facilitada e acessível. Este programa tem forte potencial para incentivar a participação dos jovens através dos seus projetos de solidariedade e voluntariado, bem como para estimular a cidadania ativa, tendo o novo programa de financiamento especial foco na participação dos jovens, tanto ao nível dos objetivos como ao nível da ação, e dos formatos concebidos para proporcionar mais oportunidades para incentivar a participação dos jovens.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> SALTO Participation and Information (2020): Youth Participation Strategy.

# Como usar esta publicação

O Catálogo de Práticas para a Participação Democrática da Juventude é o resultado do primeiro **Encontro de Organizações não Governamentais para a Participação Jovem**, organizado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade, no decorrer da **Conferência “Democracia: Juventude em Ação”**, realizada no dia 6 de dezembro de 2023 na Fundação Calouste Gulbenkian. A Conferência contou com o Alto Patrocínio de Sua Excelência o Presidente da República e deu continuidade às reflexões da Conferência “O futuro da Participação visto pelos jovens” do Ciclo de Conferências “O Futuro Já Começou” de Sua Excelência o Presidente da República, realizada em parceria com a Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade em novembro de 2023.

Este documento pretende destacar boas práticas e exemplos que demonstram por um lado a importância dos métodos tradicionais de participação como o voto, e por outro, a complementaridade das diferentes formas de participação – formal e informal – e o seu impacto na democracia.

O Catálogo de Práticas para a Participação Democrática da Juventude reúne exemplos de iniciativas desenvolvidas e promovidas por organizações portuguesas, com dimensão geográfica local, regional, nacional ou mesmo internacional para a participação jovem na vida democrática. A informação está organizada em fichas descritivas, com o propósito de dar a conhecer aspetos essenciais sobre as iniciativas e inspirar outros atores no desenvolvimento, organização e envolvimento de jovens em ações que promovam a participação democrática da juventude.

Não obstante à descrição detalhada das práticas, procurou-se tornar este catálogo uma mostra interativa, na qual o utilizador pode seguir diversas hiperligações para conhecer em maior detalhe as ações propostas e os resultados conseguidos.

Finalmente, e para facilitar a navegação entre as diversas práticas, foram catalogados num quadro resumo que ilustra os diferentes níveis de envolvimento geográfico (Local, Regional, Nacional, Internacional, Outros), os principais propósitos (Educar, Participar), as várias dimensões temáticas (Democracia Participativa, Democracia Representativa, Participação em Eleições, Literacia Mediática, Ativismo, Participação Cívica, Inclusão) e a dimensão temporal (Pontual, Contínuo).

Os dados foram recolhidos por meio de um inquérito online, lançado publicamente durante a Conferência “Democracia: Juventude em Ação”, sendo realizada uma pré-seleção das práticas que se enquadram no tema deste catálogo. As organizações promotoras das práticas pré-selecionadas foram posteriormente contactadas, seguindo-se a compilação e organização desta publicação. A informação disponibilizada pelas organizações presentes neste documento, é da sua inteira responsabilidade.

## **Forma de utilização**

O Catálogo de Práticas para a Participação Democrática da Juventude inclui um capítulo introdutório com informação relevante e sucinta para uma melhor compreensão e contextualização atual da participação jovem na vida democrática. Também estão apresentadas as diferentes formas comuns de participação jovem, desde formas tradicionais de participação, formas alternativas de participação e formas de participação política dos jovens, de acordo com as fontes mais recentes.

Sendo que o financiamento e apoio institucionais são essenciais para que muitas atividades sejam desenvolvidas, organizadas e implementadas, incluímos também um capítulo inteiramente dedicado ao Programa Erasmus +, no domínio da juventude, com as principais ações disponíveis para o quadro 2021-2027.

Aconselha-se a consulta do Quadro Resumo, onde facilmente se podem encontrar as práticas de interesse, conforme os diferentes níveis de envolvimento geográfico (Local, Regional, Nacional, Internacional, Outros), os principais propósitos (Educar, Participar), as várias dimensões temáticas (Democracia Participativa, Democracia Representativa, Participação em Eleições, Literacia Mediática, Ativismo, Participação Cívica, Inclusão) ou a dimensão temporal (Pontual, Contínuo).

As práticas foram agrupadas em dois grandes capítulos, de acordo com o principal objetivo da iniciativa, seja ela “Educar” os jovens para a participação democrática em qualquer das suas dimensões temáticas, seja ela permitir aos jovens “Participar” em contexto real ou simulado, promovendo a participação através de uma experiência vivencial da mesma.

Cada ficha descritiva contém informações acerca do promotor, dos objetivos, implementação e resultados alcançados, assim como citações de jovens e fotografias ilustrativas das ações desenvolvidas. Para garantir uma utilização interativa, pode seguir diversas hiperligações disponibilizadas pelas organizações promotoras.

## **Dimensões de participação**

Apesar de existirem múltiplas formas de participação da juventude na democracia, optou-se por agrupar as iniciativas nas seguintes dimensões temáticas: Democracia Participativa, Democracia Representativa, Participação em Eleições, Literacia Mediática, Ativismo, Participação Cívica e Inclusão.

Cada prática pode abordar uma ou mais dimensões temáticas, não se resumindo apenas a estas, mas cuja classificação espera permitir a fácil e rápida consulta deste catálogo.

### **Democracia Participativa**

A democracia participativa compreende a oportunidade de intervenção dos jovens nos procedimentos de tomada de decisão. Aproxima os jovens e os cidadãos do exercício do poder, permitindo o acesso aos representantes em permanência fazendo ouvir as suas opiniões de forma institucionalizada e prévia à tomada de decisões.

## **Democracia Representativa**

A democracia representativa compreende a deliberação coletiva indireta pelo exercício do poder político através de representantes designados, com mandato para atuar em nome dos seus eleitores. Ou seja, numa democracia representativa cabe aos cidadãos eleger os seus representantes, que apresentam propostas políticas que vão ao encontro e governam de acordo com as suas preferências.

## **Apelo ao Voto**

Iniciativas de apelo e impulso à participação jovem na vida democrática através de uma aposta na literacia e sensibilização política, apelando ao voto através da informação sobre o direito e o dever de votar, e proporcionando o debate informado de propostas e ideias.

## **Literacia Mediática**

A literacia mediática é a capacidade de aceder aos media, de compreender e avaliar de modo crítico os diferentes aspetos dos media e dos seus conteúdos e de criar comunicações em diversos contextos.

## **Ativismo**

O ativismo significa agir e fazer ouvir a opinião para mobilizar as pessoas e, eventualmente, produzir um impacto a nível político.

## Participação Cívica

A participação cívica significa, no contexto desta publicação, um conjunto alargado de ações desenvolvidas por indivíduos ou organizações que visam a produção de uma mudança positiva na sociedade.

## Inclusão

Inclusão significa criar um ambiente onde todos possam desenvolver o seu potencial, expressar as suas opiniões e participar nas decisões.

A inclusão também implica eliminar barreiras físicas ou sociais que possam impedir o acesso ou o envolvimento das pessoas ou de grupos específicos de pessoas.

## Tabela de resumo

Iniciativa	Página	Formato	Internacional	Nacional	Regional	Local	Outro	EDUCAR	PARTICIPAR	Democracia Participativa	Democracia Representativa	Participação em Eleições	Literacia Mediática	Ativismo	Participação cívica	Inclusão
Academia de Ativismo	30	Pontual	●					●	●					●		
Assembleia Municipal Jovem de Almada	78	Contínuo				●			●	●	●				●	
Be a Citizen! Belong!	34	Pontual	●	●				●			●		●		●	●
E tu? Votas?	40	Pontual				●		●			●					
Empoderar as Vozes Jovens	84	Pontual		●				●	●	●						
Empowering You(th) e Rural You(th)	44	Pontual		●				●							●	
EMPuRRa - Empoderamento Rural Regenerativo	48	Pontual		●				●	●	●	●				●	
Entre Jovens - Participação em comunidade locais	52	Pontual		●	●	●		●		●	●					
GDR Granja e Voluntariado Jovem	90	Pontual				●		●		●					●	
Jornadas da Juventude	94	Outro				●			●	●					●	
MailArt na inclusão dos sem abrigo	98	Contínuo		●					●	●						●
Mulheres PPI - Mulheres da Política Portuguesa	58	Contínuo	●					●		●			●			●
MyPolis	102	Contínuo	●					●	●	●						
Orçamento Participativo Jovem "Tu decides!"	108	Contínuo				●			●	●						
Orçamento participativo Jovem de Valongo	112	Contínuo		●					●	●						
Partes - Escola de Participação	62	Contínuo				●		●		●					●	
Young and Rural - Activate Youth on the Rural	66	Pontual		●				●		●				●	●	
Youth in Action	118	Pontual				●		●	●	●	●					
Z+	70	Pontual	●					●		●						





## **EDUCAR**

**Projeto, iniciativas e  
ferramentas para a  
educação de jovens  
para a participação**



# Academia de Ativismo



## Promotor

ANIMAR - Associação Portuguesa  
para o Desenvolvimento Local

*“A Academia de Ativismo é uma iniciativa que pretende juntar jovens, com o principal objetivo consciencializar e formar para um ativismo e participação ativa nas suas comunidades e defesa de causas.”*

**Área geográfica de  
implementação:**  
Nacional

Participação

Empoderamento

Consciencialização

## Descrição

A Academia de Ativismo criou espaços dinâmicos de participação, sensibilização e debate para os jovens. Não foi adotado um modelo fixo; em cada edição, a Academia ajusta-se às necessidades e interesses da juventude, adotando abordagens de Educação não Formal e atividades participativas. Trabalharam-se temas emergentes para os jovens, com o propósito de promover a reflexão e o pensamento sobre propostas de mudança. O objetivo foi inspirar os participantes a serem mais ativos nos processos de transformação das comunidades onde se inserem.



## Implementação

A Academia adotou um modelo flexível, tendo assistido a uma evolução ao longo das várias edições, permitindo o ajuste à realidade atual dos jovens e às questões mais emergentes da sociedade. Este modelo também possibilitou o acompanhamento das ambições políticas da União Europeia e as temáticas propostas para o trabalho com a juventude.

Na edição da Academia de Ativismo, realizada em 2022, os temas debatidos foram IGUALDADE, CIDADANIA, COESÃO SOCIAL e COMBATE À POBREZA. Durante três dias, foram dinamizadas diversas atividades que favoreceram o debate e a reflexão sobre estas temáticas. Houve ainda espaço para a partilha de experiências com jovens ativistas das edições anteriores da Academia.

Um ponto forte a destacar foi a adoção do modelo de diálogo estruturado, que permitiu aos jovens ativistas partilhar as suas recomendações sobre os temas em destaque, sistematizando-as durante a fase de debate e reflexão com decisores políticos convidados.

## Resultados

A avaliação geral da Academia tem sido consistentemente positiva, evidenciando o impacto significativo nas vidas dos participantes. Vários projetos de ativismo foram desenvolvidos por jovens que participaram no projeto.

É fundamental destacar as expressões dos jovens em relação à Academia de Ativismo, com ênfase nas seguintes reflexões:

### Qual sentes que foi a maior aprendizagem que a Academia de Ativismo te trouxe?

“*Partilha de ideias e visões entre os jovens. E perceber que a paciência e a condescendência para com a extrema-direita (ou qualquer outro extremo) e a diversidade de opinião tem de ser vista de maneira a impor limites quando estas extravasam o bom o senso e põe em causa as restantes pessoas ou grupos. Perceber que certas mentalidades doutrinadas não mudam a sua ideologia apenas pelo diálogo e que o barulho destas nos incomoda.*”

“*Em primeiro lugar, desconstruí aquilo que considerava ser o “ativismo”, como uma ideia muito mais abstrata, percebendo quais as ações que, mesmo no quotidiano, podem ser consideradas como uma prática de ativismo; Em segundo lugar, tive a oportunidade de conhecer qual é o espírito pertencente à comunidade ativista, compreendendo também os seus principais valores que incluem e englobam todos os que pretendem participar; Por último, permitiu-me adquirir outra consciência das ações às quais recorro no dia a dia, entendendo também algumas dinâmicas mais universais. Foi uma experiência muito positiva e enriquecedora que gostaria muito de repetir!*”

“ Talvez aumentar ainda mais a minha consciência para os problemas climáticos.”

“ Ser a mudança que quero ver no mundo.”

---

## Testemunhos

**Para mim ser ativista é...** “Ser gerador e impulsionador de mudanças positivas no meu meio de trabalho, meio social e na sociedade como um todo.”

**Para mim ser ativista é...** “Uma pessoa consciente das diversas situações existentes e ter intervenção cívica.”

**Para mim ser ativista é...** “Acima de tudo, saber escutar e observar a realidade circundante para, assim, agir mediante as necessidades que são ignoradas pela sociedade. Ser ativista é agir para e, de certo modo, contra a sociedade, para que esta possa ser mais “humana” e empática.”

### Saber mais

ver links na pág. 126

### Contactos

<https://www.animar-dl.pt/>  
[animar@animar-dl.pt](mailto:animar@animar-dl.pt)

# Be a Citizen! Belong!

BE A CITIZEN!  
BELONG!



## Promotor

Comunidades que Florescem

*“Pretendemos combater a proliferação de discursos de ódio, radicalização dos jovens e desvalorização dos valores comuns e Direitos Humanos educando jovens e técnicos de juventude para a cidadania e o humanismo.”*

**Área geográfica de  
implementação:**  
Internacional

Identidade Europeia

Radicalização

Cidadania

## Descrição

Ao longo de 12 meses, a colaboração entre a Comunidades que Florescem (Portugal), a You in Europe (Grécia) e a Inspiration (Bulgária), juntamente com os seus jovens e stakeholders, resultou numa jornada de desenvolvimento de competências e aprendizagens sobre a história europeia e os padrões que precedem ditaduras, democracia, valores comuns e diversidade. Através da metodologia da Educação não Formal (ENF) e de dois intercâmbios europeus, foram criados espaços seguros, inclusivos e dinâmicos para reflexão, com o objetivo de promover os Direitos Humanos e incentivar a participação ativa.

Os principais resultados deste projeto incluem a formação de técnicos de juventude e jovens, a elaboração de um Booklet e de um Manual de Boas Práticas, assim como exposições e trabalhos criativos desenvolvidos pelos jovens participantes.



## Implementação

No âmbito do projeto ERASMUS+ “Be a Citizen! Belong!”, foram realizados dois momentos de mobilidade essenciais para a concretização dos seus objetivos.

O primeiro momento ocorreu durante as Atividades de Desenvolvimento Profissional, que reuniram técnicos de juventude em Guimarães, em março, ao longo de cinco dias. Este encontro foi dedicado à partilha de ferramentas e metodologias para a intervenção com jovens, com o propósito de reforçar a capacidade de ação dos profissionais. Cada tema abordado foi acompanhado por dinâmicas de Educação não Formal (ENF), desenvolvidas e facilitadas por um especialista na área. O encontro teve também como objetivo o desenvolvimento de um plano de trabalho colaborativo a ser implementado localmente, tanto de forma presencial como digital, junto dos jovens de cada país participante.

O segundo momento foi um intercâmbio europeu de Mobilidade de Jovens, realizado em Amarante, Portugal, entre 4 e 8 de setembro. Esta mobilidade visou fomentar a interculturalidade e proporcionar aos jovens uma experiência transnacional, reforçando o sentido de pertença ao grupo e ao objetivo comum do projeto. Este momento também permitiu aplicar e consolidar as competências adquiridas e planear futuras ações.



No contexto das Atividades de Aprendizagem Juvenil, realizaram-se atividades locais, tanto presenciais como em encontros online, conduzidas pelos técnicos de juventude, que incluíram duas componentes principais:

**1. Capacitação:** Os jovens desenvolveram competências fundamentais, tornando-se mais informados, críticos, proativos, empáticos, cooperativos, criativos e resilientes, com uma maior capacidade de tomada de decisão. A narrativa central destas atividades baseou-se na História da 2ª Guerra Mundial e do Holocausto como exemplos de regimes totalitários, promovendo o reconhecimento de padrões históricos e a memória europeia, através do tripé pedagógico

Relembrar-Refletir-Agir. Estas atividades permitiram aos jovens estabelecer ligações entre eventos passados e atuais, compreendendo o risco do ressurgimento de regimes totalitários e a importância da cidadania ativa e informada. Em algumas atividades, foi utilizada a história de Anne Frank e da sua família, permitindo uma abordagem emocional e envolvente, dada a forte influência que a história de Anne Frank exerce sobre os jovens.

**2. Desenvolvimento de trabalhos criativos:** A partir do processo de aprendizagem, os jovens foram incentivados a criar materiais e conteúdos criativos com o objetivo de sensibilizar a sociedade para questões do panorama contemporâneo europeu. Um exemplo desse trabalho é o vídeo produzido por um grupo de jovens portugueses, que já foi apresentado em várias escolas e lançado online, nas redes sociais, no dia 10 de dezembro, em comemoração do Dia Internacional dos Direitos Humanos.



## Resultado

Foi possível aferir os seguintes resultados:

- Uma aprendizagem significativa, tanto por parte dos técnicos de juventude como dos jovens envolvidos, através do questionário *SALTO Post & Pre-Evaluation Form*;
- Elevados níveis de satisfação em relação às atividades desenvolvidas, evidenciados através dos questionários de avaliação aplicados a todos os participantes, parceiros e stakeholders;
- Forte adesão e elevado interesse pelos trabalhos criativos realizados em cada país, que estão a ser apresentados nas comunidades locais, conforme estipulado no plano de disseminação.



## Testemunhos

“ *The whole project was an extremely unforgettable experience that filled me with inspiration and a lot of positive energy.*”

“ *Making new friends, especially from countries I knew nothing about and learning more about European history. Learning about the propaganda techniques also made me look at things in a much more accurate way.*”

“ *Use my critical thinking to help or at least try to change the world.*”

### **Saber mais**

- **Guide for Progressive action \_ Be a Citizen! Belong!**
- **Booklet \_ Be a Citizen! Belong!**
- **Trabalhos Criativos**

*Portugal – Vídeo Ditadura de Salazar e o seu impacto*

*Grécia*

- **Poetic Journey**
- **Podcast**
- **Cover of the song “Stereotipa” by Dimitra Galani**

### **Contactos**

comunidadesqueflorescem@gmail.com

Instagram | Facebook

ver links nas págs. 126 e 127

# E tu? Votas?



## Promotor

Agrupamento de Escolas de Sardoal



*“Sensibilização para reflexão acerca da cidadania ativa, democracia representativa e participativa; incentivo ao exercício do direito ao voto.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Sardoal

Sensibilização

Democracia

Cidadania

## Descrição

Atividade de sensibilização e informação dinamizada pelos Embaixadores Juniores do Programa de Escolas Embaixadoras do Parlamento Europeu (EPAS), que teve como objetivo incentivar alunos e a comunidade a refletir sobre os conceitos de cidadania ativa, democracia representativa e democracia participativa. A iniciativa procurou também promover a prática desses conceitos, incentivando o exercício do direito de voto nas eleições para o Parlamento Europeu e eleições nacionais.

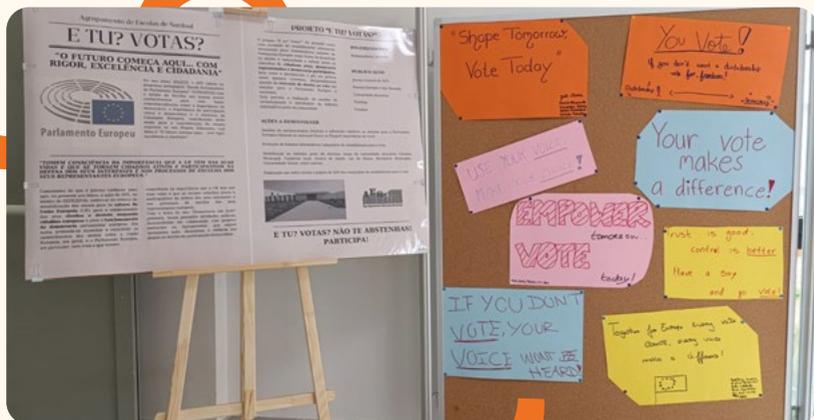
A atividade incluiu a realização de sessões de esclarecimento e a distribuição de folhetos informativos junto da comunidade.



## Implementação

Ações desenvolvidas:

- Realização de sessões de esclarecimento (formais e informais) sobre as eleições para o Parlamento Europeu, abordando temas como a data das eleições, quem se elege e a importância do voto.
- Produção de folhetos informativos e campanhas de sensibilização para promover o voto.
- Distribuição de folhetos em diversas áreas da comunidade educativa, incluindo a Câmara Municipal, comércio local, Centro de Saúde, Lar de Idosos, Bombeiros Municipais e Universidade Sénior, entre outros.
- Publicação nas redes sociais e na página do Agrupamento de Escolas das campanhas de sensibilização para o voto.





## Resultados

À data desta publicação o projeto encontra-se em desenvolvimento.



## Testemunhos

“Atividade muito importante para incentivar o voto jovem e permitir aprender e compreender o esquema político nacional, europeu e internacional. É uma experiência em que todos os jovens deveriam participar.”

— Gonçalo Ramalho, 11º ano.

## Saber mais

ver links na pág. 127

## Contactos

<https://www.escolasardoal.com>  
[director@escolasardoal.com](mailto:director@escolasardoal.com)

# Empowering You(th)



## Promotor

Territórios do Côa, ADR

*“Trabalho intercultural, de pertença e identidade, identificando caminhos conjuntos, tendo a juventude como um meio para a mudança social.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Regional

Partilha

Empatia

Conhecimento

## Descrição

Foram utilizados métodos não formais, que visam uma participação centrada no indivíduo, voluntária e corresponsável, focada na individualidade ajustada ao ritmo de cada um, definição de objetivos pessoais e uma relação não hierárquica, criando uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e social por vias da mobilidade física e virtual junto dos jovens. O trabalho incide no estímulo do trabalho de grupo, fomento da responsabilidade, tolerância e empatia e na perseverança e resiliência. Através da recolha de opiniões e práticas europeias, reconhecer semelhanças e diferenças. É urgente olhar e refletir com os jovens sobre os problemas e desafios da sociedade atual. É urgente trabalhar e intervir com os jovens para que possam, em conjunto, explorar novas alternativas e soluções e investir na mudança social e é urgente equipar e capacitar os jovens para que possam reconhecer o seu potencial, as suas ambições e adotar atitudes ativas para inverter os crescentes cenários de exclusão.



## Implementação

A iniciativa Empowering You(th) desenvolveu ações entre os dias 19 e 25 de novembro de 2023.

- Com o objetivo de capacitar, envolver e ligar os jovens com vista ao desenvolvimento de competências e conhecimentos que terão um impacto ao longo das suas vidas;
- Desenvolver oportunidades de mobilidade para fins de aprendizagem não formal, a fim de melhorar as competências dos jovens;
- Promover a participação dos jovens com menos oportunidades em actividades de desenvolvimento pessoal e social;
- Incentivar a interculturalidade, a diversidade e a tolerância entre os jovens europeus;
- Estimular a dinamização dos meios rurais e sociais através da acção dos jovens.

Deve seguir-se o Rural You(th), ainda em fase de reuniões de planeamento do projeto e definição de ações na região, para dar continuidade ao trabalho realizado.



## Resultados

O projeto Empowering You(th) teve um impacto muito relevante na região e no diálogo intercultural. Guiamo-nos pelas 8 competências-chave para a aprendizagem ao longo da vida definidas pelo Conselho da União Europeia. Através de todo o trabalho de produção de conhecimento, exploração e experimentação, partilha, reflexão e debate, desenvolvimento de conteúdos, num ambiente intercultural, os participantes desenvolveram:

- Competências de literacia;
- Competências multilingues;
- Competências matemáticas e científicas, tecnológicas e de engenharia;
- Competências digitais;
- Competências pessoais e sociais e a capacidade de “aprender a aprender”;
- Competências de cidadania;
- Competências empresariais;
- Sensibilidade cultural e capacidade de expressão.

## Testemunhos

“*Para a Fundacion Siega Verde parece-nos muito importante participar neste programa Erasmus, pois como gestores de um enclave patrimonial de arte rupestre e pré-histórica, sentimos que é importante que jovens de outros países conheçam a realidade dos povos destes territórios transfronteiriços.*”

— Alejandro Moro-Fundacion Siega Verde

“*Foi uma semana muito interessante, divertida e enriquecedora, onde nos foi dado a conhecer a história, a cultura e as tradições destes territórios do vale do Côa.*”

— Kyriakos Stenos- Líder da Equipa Grega.

### Saber mais:

ver links na pág. 127

### Contactos:

[www.valedocoa.pt](http://www.valedocoa.pt)

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

# EMPuRRa - Empoderamento Rural Regenerativo



## Promotor

GAIA - Alentejo

*“EMPuRRa tem o propósito de capacitar e empoderar a população juvenil do contexto rural de Odemira, a participar ativamente na vida democrática e cívica, promovendo a regeneração e do contexto rural.”*

**Área geográfica de  
implementação:**  
Regional

Empoderamento

Participação

Rural

## Descrição

O projeto, com uma duração de dois anos, é cofinanciado pelo programa Erasmus+ (KA1 - Projetos de Participação Juvenil) e pelo Município de Odemira. Destina-se a jovens entre os 13 e os 30 anos, naturais ou residentes em Odemira, e utiliza uma metodologia de investigação-ação-participativa. Os principais objetivos deste projeto são: interpretar e compreender o contexto local juvenil de Odemira, capacitar os jovens em cidadania ativa, participação democrática e empreendedorismo, e aproximá-los das dinâmicas de participação tanto a nível europeu como municipal.

**EMPURRA-TE**  
EMPODERAMENTO. RURAL. REGENERATIVO  
**CICLO DE WORKSHOPS**  
PARA DESCOBRIRES OS PRÓXIMOS PASSOS DO TEU FUTURO!

11/05 workshop SONHO  
18/05 workshop PLANO  
25/05 workshop AÇÃO

ONDE? CENTRO CORE

GAIA Odemira  
Co-funded by the European Union

ENTRADA GRATUITA  
NECESSÁRIO INSCRIÇÃO

**EMPURRA**  
EMPODERAMENTO. RURAL. REGENERATIVO  
TENS ENTRE 13 E 35 ANOS E VIVES NO CONCELHO DE ODEMIRA?  
RESPONDE A ESTE INQUÉRITO E APOIA A ENTENDER MELHOR COMO PODEMOS EMPODERAR MAIS OS JOVENS DE ODEMIRA!  
E AINDA GANHAS ESTES PRÉMIOS!  
SABE MAIS

GAIA Odemira  
Co-funded by the European Union



## Implementação

### Fase 1: Investigação

Nesta fase inicial, é realizado um inquérito informativo dirigido aos jovens de Odemira, com o objetivo de identificar barreiras à sua participação, explorar modelos de participação adequados às suas necessidades e recolher informações sobre os seus interesses de aprendizagem. Paralelamente, são criados canais de comunicação permanentes com os jovens, através dos quais se partilham oportunidades de participação e capacitação, bem como informações relevantes para o desenvolvimento de um pensamento crítico e para a promoção de uma participação democrática e informada.

### Fase 2: Envolvimento e Capacitação

A segunda fase foca-se no envolvimento ativo e na capacitação dos jovens, através da organização de momentos formativos que promovem o empoderamento, o empreendedorismo e a participação democrática. Estes momentos incluem atividades de fim de semana, realizadas durante o período escolar, e uma atividade residencial de uma semana, que ocorre durante as férias de verão. O objetivo é proporcionar um ambiente educativo não formal que estimule o desenvolvimento de competências essenciais à participação cívica e à liderança juvenil.

### Fase 3: Implementação e Manutenção do Fórum O'Jovem Odemira

Nesta fase, é implementado o Fórum O'Jovem Odemira, uma estratégia desenvolvida em parceria com o Município de Odemira, destinada a integrar a voz dos jovens num conselho consultivo local. O Fórum serve como um espaço onde os jovens podem apresentar as suas perspetivas e influenciar as políticas municipais que os afetam diretamente.



## Resultados

Até ao momento, já foram obtidas mais de 350 respostas ao inquérito informativo EMPuRRa, representando aproximadamente 10% da população jovem de Odemira, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. Este resultado demonstra uma significativa adesão ao projeto e um grande interesse por parte dos jovens em contribuir para o diagnóstico das barreiras à participação e para a formulação de modelos de envolvimento cívico.

Além disso, estabelecemos uma parceria sólida com o Município de Odemira, o que tem facilitado a articulação das atividades do projeto e o desenvolvimento de iniciativas conjuntas, reforçando a integração da voz dos jovens nas políticas locais.

### Saber mais

ver links na pág. 127

### Contactos

<https://gaiaalentejo.wordpress.com/>

<https://www.co-re.info/>

[gaia@gaia.org.pt](mailto:gaia@gaia.org.pt)

[josemaria.donado@hotmail.com](mailto:josemaria.donado@hotmail.com)

# Entre Jovens - Participação em comunidades locais



## Promotor

Activar - Associação de Cooperação da Lousã

*“Criar oportunidades de participação juvenil e reflexão sobre o território, através do diálogo com decisores/as locais e capacitar para a participação ativa na sociedade civil e na vida democrática.”*

## Área geográfica de implementação:

Local, Intermunicipal  
Regional

Participação

Cidadania

Comunidade



## Descrição

O “Projeto de Promoção da Participação Juvenil” é uma iniciativa regional que abrange os municípios de Góis, Lousã, Miranda do Corvo e Vila Nova de Poiares. Este projeto tem como objetivo promover o envolvimento ativo dos jovens nas suas comunidades através de atividades que fomentam a participação informada e a literacia democrática.

Entre os principais objetivos estão a capacitação dos jovens para uma cidadania ativa e a criação de espaços de diálogo com decisores locais, estimulando a reflexão sobre a relevância dos Objetivos para a Juventude Europeia a nível local e regional.

A equipa é composta por 20 jovens mobilizadores, 4 decisores políticos, 4 técnicos municipais e 2 facilitadores, envolvendo diretamente entre 300 a 400 jovens participantes. O projeto tem uma duração de 24 meses (de junho de 2023 a maio de 2025).



## Implementação

### **Fase 1: Capacitação da equipa de jovens mobilizadores/as**

O projeto iniciou com a capacitação dos 20 jovens mobilizadores/as, focando-se no fortalecimento das suas competências em diálogo com decisores/as políticos, sessões inspiradoras entre pares, atividades de team-building e reflexão crítica sobre conceitos como participação juvenil, cidadania e políticas de juventude a diferentes níveis (local, regional, nacional e europeu). A equipa também adquiriu conhecimentos em metodologias de Educação não Formal e promoveu a construção de aprendizagens ao longo das diversas etapas do projeto. Esta fase incluiu ainda o desenvolvimento de uma estratégia de comunicação para o projeto, garantindo a sua visibilidade e acessibilidade.

Como parte desta fase, os jovens mobilizadores realizaram uma visita de dois dias a Braga, selecionada pelo grupo como um território inspirador. Durante a visita, os jovens exploraram as políticas de juventude implementadas localmente, dialogaram com agentes políticos e sociais e refletiram sobre boas práticas que poderiam ser adaptadas ao contexto do projeto.

### **Fase 2: Envolvimento de jovens da comunidade**

Esta fase centra-se no envolvimento ativo dos jovens da comunidade nos quatro municípios participantes (Góis, Lousã, Miranda do Corvo e Vila Nova de Poiares) através de ciclos de diálogo jovem. Facilitados pela equipa de mobilizadores/as, estes diálogos promoverão a partilha de experiências e a identificação de desafios e oportunidades para a juventude local.

Como parte integrante desta fase, será organizado um hackathon, onde jovens dos diferentes municípios poderão propor soluções regionais para as questões que mais os afetam. A ideia vencedora será posteriormente alvo de um processo de capacitação, facilitado por técnicos municipais e especialistas, para a sua implementação concreta, promovendo assim a experiência prática de participação e intervenção comunitária.

### Fase 3: Avaliação e disseminação do projeto

Esta fase consistirá na avaliação contínua e final do projeto, com a participação ativa da equipa mobilizadora e dos parceiros envolvidos. Os jovens mobilizadores/as serão responsáveis pela elaboração de uma “Carta da Juventude”, um documento que reunirá as principais aprendizagens, reflexões e recomendações extraídas do projeto, a ser disseminado junto das autoridades locais e regionais.

O projeto culminará num evento final, o Festival “Entre Jovens”, a realizar-se no Dia Nacional da Juventude, em 28 de março de 2025, com o objetivo de envolver a comunidade juvenil e celebrar as conquistas alcançadas. Será também desenhado um plano de ação pós-projeto, com o intuito de garantir a sustentabilidade e continuidade dos processos de participação juvenil implementados.

O projeto encontra-se atualmente na transição da fase 1 para a fase 2. As atividades realizadas até ao momento priorizaram o fortalecimento da identidade e capacidades da equipa mobilizadora, preparando os jovens para um papel ativo na promoção da participação democrática. A visita a Braga, em janeiro de 2024, proporcionou à equipa uma oportunidade valiosa para conhecer e refletir sobre as políticas de juventude locais, permitindo identificar boas práticas aplicáveis ao território do projeto.





## Resultados

O principal *output* previsto do projeto será a Carta da Juventude, um documento que sintetizará os resultados dos processos de auscultação juvenil, traduzidos em necessidades e propostas concretas para a juventude ao nível local e regional. A Carta refletirá as perceções e aprendizagens dos/as jovens mobilizadores/as, bem como dos decisores políticos envolvidos, oferecendo uma visão crítica sobre as políticas de juventude nos quatro municípios (Góis, Lousã, Miranda do Corvo e Vila Nova de Poiares). Além disso, este documento funcionará como um compromisso formal dos decisores políticos com o futuro da juventude nos seus territórios.

A Carta terá um papel orientador e de referência, propondo recomendações claras para melhorar as políticas juvenis, além de um plano de ação para o futuro. Também será produzida uma brochura/animação, que compilará os principais resultados do projeto de forma acessível e visual, facilitando a disseminação das conclusões entre um público mais vasto.

Quanto ao impacto, espera-se que o projeto contribua para capacitar a juventude, oferecendo-lhes as ferramentas necessárias para uma participação mais informada e ativa nas suas comunidades. O projeto fomentará o diálogo entre jovens e decisores políticos, não só promovendo uma maior literacia democrática, mas também fortalecendo a coesão entre os jovens dos quatro municípios. Ao interligar as diferentes comunidades juvenis, o projeto incentivará um sentido de pertença regional mais forte.

Adicionalmente, prevê-se que o projeto funcione como um instrumento de desenvolvimento comunitário, impulsionando ações conjuntas entre a juventude e as autarquias locais. O projeto terá o potencial de gerar novas dinâmicas de participação democrática e colaboração, tanto a nível municipal quanto regional, contribuindo para uma juventude mais consciente, envolvida e com maior capacidade de influenciar as decisões que afetam as suas vidas e o seu futuro.

---

## Testemunhos

“ Foi uma excelente sessão inspiracional e sobretudo motivadora para o dia que se segue. Se eu tinha dúvidas quanto ao que eu ia ganhar com o projeto, posso dizer comecei a ganhar conhecimento.”  
— (Jovem mobilizadora, Inspiring sessions com jovens)

“ Retiro várias ideias para implementar no sítio onde moro, ajustando a escala.”  
— (Jovem mobilizador, Visita a um território inspirador - Braga)

“ Aprendi a olhar além, a pensar mais, a comunicar mais e aprendi também que todos fazemos parte e todos temos um papel seja onde for.”  
— (Jovem mobilizadora, Visita a um território inspirador - Braga)

### Saber mais

ver links na pág. 127

### Contactos

www.activar.org  
juventude@activar.org

# Mulheres PPT - Mulheres da Política Portuguesa



## Promotor

Associação da minha Rua | RUA

*“Placemaking e Imersão na Democracia Portuguesa.  
Esta exposição é uma celebração das mulheres que  
desempenharam papéis cruciais no cenário político  
português.”*

## Área geográfica de implementação:

Local, Regional  
Internacional

Igualdade de género

Democracia

Arte

## Descrição

A exposição imersiva e inclusiva “As Mulheres PPT - Mulheres na Política Portuguesa” apresenta seis quadros e uma performance que narram a história de cada uma das mulheres em destaque, complementada por um guia áudio destinado a visitantes com deficiência visual. Esta iniciativa visa promover o direito e o dever de todas as pessoas a participar e contribuir para o desenvolvimento social e democrático. O objetivo é incentivar a participação ativa através da arte, ao mesmo tempo que combatemos a discriminação em todas as suas formas, com especial abordagem na discriminação de género. Ao refletirmos sobre grandes políticos, escritores e figuras da Revolução, frequentemente surgem, em primeiro lugar, os homens. Assim, pretendemos contribuir para manter vivas as memórias das mulheres que fizeram história.



---

## Implementação

A exposição “As Mulheres PPT - Mulheres na Política Portuguesa” é uma celebração das mulheres que desempenharam papéis cruciais no cenário político do país, incluindo aquelas que participaram ativamente na Revolução de Abril. Através desta exposição, que combina arte plástica e teatro, uma performance interativa envolve o público na narrativa das histórias de cada mulher representada, criando um espaço imersivo que destaca o protagonismo feminino e os seus feitos na construção da democracia em Portugal.

Este projeto é desenvolvido pelos jovens da RUA em colaboração com os jovens da Viramundo, um grupo de jovens nacional. A iniciativa foi reconhecida pelo seu impacto e inovação ao ser premiada no Festival Política Loulé em 2023, destacando a importância de visibilizar as contribuições femininas na história política do país e fomentando um diálogo sobre igualdade de género e participação cívica.



---

## Resultados

A exposição “As Mulheres PPT - Mulheres na Política Portuguesa” apresenta seis quadros elaborados em pastel e lápis sobre papel, com dimensões de A2 (42,0 cm x 59,4 cm). As obras destacam-se pela sua forte presença visual, permitindo uma apreciação detalhada das expressões, gestos e características individuais das figuras retratadas. A autoria das obras é da responsabilidade de duas jovens artistas emergentes, membros da RUA: Mariana Santos e Cláudia Correia.

Embora muitas mulheres tenham influenciado a história política portuguesa, apenas algumas puderam ser representadas nesta exposição. As figuras destacadas incluem Carolina Beatriz Ângelo, Sophia de Mello Breyner Andresen, Natália Correia, Maria de Lourdes Pintasilgo, Celeste Caeiro e Maria Teresa Horta.

Para garantir a inclusão, um QR code impresso à entrada permite o acesso a um guia áudio da exposição, tornando-a acessível a visitantes com deficiência visual (pessoas cegas e com baixa visão).

Adicionalmente, a exposição conta com uma performance de 15 minutos, na qual duas atrizes da RUA interpretam as histórias retratadas nos quadros, proporcionando uma homenagem a mulheres feita por mulheres. Esta performance continuará em digressão em 2024, assinalando o 50.º aniversário do 25 de Abril, reforçando assim a relevância e a continuidade do projeto.

---

## Testemunhos

“*Excluir a mulher (...) só por ser mulher (...) é simplesmente absurdo.*”  
— Frase de Carolina Beatriz Ângelo (1879 – 1911), incluída na performance.

“*Uma excelente criação que nos lembra o papel importante que as mulheres tiveram, e continuam a ter, nos processos democráticos de Portugal*”

— Saliu Djau, visitante.

## Saber mais

ver links na pág. 127

## Contactos

<http://daminharua.pt/>  
[associacaodaminharua@gmail.com](mailto:associacaodaminharua@gmail.com)

# PartEs - Escola de Participação do Seixal



## Promotor

Rato - Associação para a Divulgação Cultural e Científica

*“Capacitação dos jovens nas escolas e em centros comunitários no concelho do Seixal para a criação e implementação de ideias para programas de participação juvenil no Seixal.”*

## Área geográfica de implementação:

Local

Participação

Capacitação

Empoderamento

---

## Descrição

“PartEs - Escola de Participação do Seixal” é um curso de longa duração que visa fomentar o espírito de empreendedorismo social entre os participantes. Ao longo deste programa, os participantes terão a oportunidade de desenvolver gradualmente ideias e propostas para diversos programas locais, com o objetivo de apoiar iniciativas juvenis em contextos de Educação Formal e não Formal. O curso promove o envolvimento cívico e social, incentivando a criação de projetos que tenham impacto positivo na comunidade.



## Implementação

O projeto “PartEs – Escola de Participação do Seixal” baseia-se na metodologia “Oráculo Jovem”, desenvolvida pela Rato – ADCC. Esta metodologia é uma adaptação do método de Delfos, concebida para promover uma participação juvenil ativa na criação de propostas políticas fundamentadas em informação e no conhecimento de peritos, assegurando a imparcialidade e evitando manipulação no processo.

A implementação do projeto começa com a realização de várias entrevistas a peritos locais, especializados em diferentes áreas ligadas aos programas de apoio à participação juvenil e aos objetivos específicos do projeto. Estes peritos trarão perspetivas fundamentadas sobre os temas abordados, fornecendo uma base sólida para a elaboração de propostas.

Após a recolha de informação, serão organizados encontros no concelho do Seixal, que reúnem jovens, técnicos e decisores políticos. Durante estes encontros, as ideias e propostas serão debatidas e desenvolvidas de forma colaborativa, resultando em soluções criadas a partir do diálogo entre todos os intervenientes. As propostas finais serão então disponibilizadas online para votação pública e discussão, incentivando a participação e o envolvimento cívico dos jovens e da comunidade.

Este processo assegura que as ideias apresentadas são fruto de uma reflexão coletiva e informada, promovendo um impacto positivo na sociedade e contribuindo para o fortalecimento da participação juvenil nos processos de decisão política.



## Resultado

A iniciativa “PartEs - Escola de Participação do Seixal” tem como principal objetivo criar uma estratégia eficaz de diálogo entre a associação Rato - ADCC e jovens com interesse em participação cívica e sentido de iniciativa. Através deste projeto, foi possível identificar e envolver um grupo de jovens voluntários que demonstram potencial para o empreendedorismo social e a ação comunitária.

Apesar do esforço dedicado à iniciativa, a sua implementação tem sido intermitente, o que tem restringido o alcance e a continuidade das atividades previstas. Esta situação tem, por isso, dificultado a obtenção de resultados mensuráveis e a avaliação concreta do impacto gerado até ao momento.

Apesar destas limitações, o projeto revela um potencial significativo para promover a participação juvenil e desenvolver propostas inovadoras, destacando-se como uma plataforma importante para o diálogo e a capacitação de jovens no contexto local.

## Testemunhos

Tópicos destacados pelos participantes na avaliação do projeto:

- Maior informação sobre programas na área da Participação Juvenil;
- Aquisição de competências na organização de ideias e uma visão mais alargada na resolução de problemas da comunidade local;
- Metodologia que permite um maior envolvimento dos jovens e um diálogo mais facilitado entre decisores políticos e jovens.

### Saber mais

ver links na pág. 127

### Contactos

[novoprojectos@rato-adcc.pt](mailto:novoprojectos@rato-adcc.pt)

Facebook + X + Instagram @ ratoadcc

# Young and Rural - Activate Youth on the Rural Areas”



## Promotor

Associação Sementes de Esperança

*“Dotar jovens de competências para a participação mais ativa no meio rural.”*

**Área geográfica de  
implementação:**  
Regional, Internacional

Participação

Capacitação

Empoderamento

## Descrição

O projeto, realizado entre fevereiro e setembro de 2023, foi promovido pela Associação Sementes de Esperança e contou com a colaboração de parceiros da Croácia, Grécia, Itália, Polónia e Roménia. O principal objetivo foi reunir jovens de diferentes contextos geográficos, especialmente de zonas rurais, para desenvolverem competências, estimular a sua massa crítica e espírito empreendedor através da Aprendizagem não Formal.

Procurou-se capacitar os participantes para uma maior intervenção social e cívica em meio rural, promovendo o seu envolvimento ativo na comunidade. Um dos principais resultados foi a produção de um guia de recomendações, elaborado pelos jovens, para incentivar a participação em áreas rurais. O projeto envolveu métodos de aprendizagem não formal, como dinâmicas de grupo, quebra-gelos, energizers e simulações.



## Implementação

Durante a implementação do projeto, foram desenvolvidas as seguintes atividades:

- **Visita Preparatória em Alqueva, Portel, de 2 a 3 de junho de 2023:**

Primeira mobilidade transnacional para reunir as entidades parceiras e preparar o intercâmbio de jovens. Estavam previstos 12 participantes (duas pessoas por entidade: um líder de grupo com mais de 18 anos e um jovem entre 18 e 30 anos com poucas oportunidades).

- **Intercâmbio de Jovens em Alqueva, Portel, de 29 de agosto a 2 de setembro de 2023:**

Com o objetivo de capacitar os jovens e desenvolver as suas competências, participaram 37 pessoas. Durante o intercâmbio, os jovens, organizados em grupos com participantes de diferentes nacionalidades, refletiram sobre os desafios enfrentados em áreas rurais e propuseram soluções para incentivar uma maior participação social. Essas propostas foram apresentadas aos líderes das organizações, que simularam o papel de decisores políticos, reconhecendo o valor das sugestões para ativar a participação juvenil nas zonas rurais. Algumas das soluções foram experimentadas localmente, embora de forma informal.

- **Divulgação e Valorização dos Resultados:** A divulgação dos resultados e das atividades foi feita ao longo do projeto, utilizando redes sociais, emails, websites das entidades parceiras, e um grupo de WhatsApp criado especificamente para o projeto. Esta comunicação incluiu a partilha dos documentos produzidos e testemunhos dos jovens participantes, garantindo ampla visibilidade ao projeto e aos seus impactos.



## Resultados

Os resultados alcançados pelo projeto podem ser divididos em dois tipos:

### Intangíveis:

- Desenvolvimento de competências nos jovens em várias áreas, incluindo: comunicação na língua materna e estrangeira, competências matemáticas, ciências e tecnologia, competências digitais, aprender a aprender, competências sociais e cívicas, empreendedorismo, sensibilidade cultural e criatividade. Estes progressos traduziram-se no fortalecimento das competências necessárias para uma participação mais ativa em áreas rurais.
- O nível de satisfação dos participantes correspondeu ao esperado, com uma avaliação positiva do impacto do projeto nas suas competências e conhecimentos.

### Tangíveis:

- Young & Rural: Guide: Guia de recomendações elaborado pelos jovens, com o objetivo de ativar a participação juvenil nas áreas rurais.
- Jovem & Rural: Booklet: Síntese dos principais resultados e aprendizagens do projeto.
- Conteúdos e materiais cocriados: Materiais desenvolvidos colaborativamente durante o intercâmbio de jovens.

## Testemunhos

“Gostei de conhecer novas pessoas, novas culturas e novas informações sobre outros países, e explorar Évora e Portel.”

“Pratiquei e melhorei o meu inglês.”

### Saber mais

[ver links na pág. 127](#)

### Contactos

smtsesperanca@gmail.com  
961888873 | 266611367

Z+



**Promotor**

Associação Social Recreativa Juventude de Vila Fonche

*“Projeto de solidariedade que teve como intuito trabalhar 3 pontos centrais, a capacitação pessoal para o mercado de trabalho, a participação democrática, e a proteção ambiental e sustentabilidade.”*

**Área geográfica de  
implementação:**  
Nacional

Participação

Empoderamento

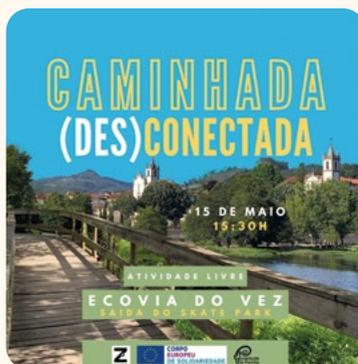
Desenvolvimento

## Descrição

O projeto teve como foco o desenvolvimento de competências dos jovens em áreas fundamentais para a sua formação cívica e profissional, promovendo uma maior integração na comunidade. Para tal, foram realizadas diversas atividades, idealizadas e coordenadas por um grupo de jovens, com o objetivo de envolver seus pares e a comunidade. As metodologias aplicadas assentaram na Educação não Formal, permitindo que os participantes aprendessem e desenvolvessem competências através de experiências práticas.

O projeto centrou-se em três temáticas principais: participação democrática, proteção ambiental e sustentabilidade, e transformação digital.

- Na temática da participação democrática, foram realizadas atividades que exploraram e informaram os jovens sobre os diferentes órgãos políticos — locais, municipais, nacionais e europeus — além de incluir uma campanha de incentivo ao voto.
- Relativamente à proteção ambiental, os jovens e a comunidade refletiram sobre seu impacto, tanto individual como coletivo, no planeta Terra, explorando também os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).
- Por fim, na transformação digital, o projeto capacitou os jovens com novas ferramentas digitais, preparando-os com conhecimentos e competências altamente valorizadas no mercado de trabalho.





## Implementação

O projeto “Z+” foi implementado e coordenado por jovens, com o intuito de empoderar tanto os jovens locais quanto a comunidade em geral, promovendo uma maior participação democrática a nível local e nacional. Este objetivo foi alcançado através de campanhas de sensibilização ao voto elaboradas para as eleições autárquicas e legislativas. De acordo com o Ministério da Administração Interna, a abstenção nas eleições autárquicas em 2017 foi de 46,37% em Arcos de Valdevez e 38,96% em Ponte da Barca. Em 2021, houve uma redução da abstenção, com 43,92% em Arcos de Valdevez e 33,69% em Ponte da Barca, evidenciando o impacto positivo das nossas ações.

Além das campanhas, foram realizados workshops que informaram jovens e a comunidade sobre o papel dos diferentes órgãos políticos — locais, municipais, nacionais e europeus — e a importância de exercer o direito ao voto.

Outra temática de grande relevância abordada no “Z+” foi a proteção ambiental, o desenvolvimento sustentável e o consumismo responsável. O Parque Nacional Peneda-Gerês, um dos maiores patrimónios histórico-culturais da região, tem enfrentado destruição, especialmente devido aos incêndios florestais que têm devastado o ecossistema local. Com essa preocupação em mente, organizámos o Encontro “Entre Arcos e Barca”, focado nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), onde realizamos diversas atividades que refletiram sobre como podemos reduzir o impacto humano no planeta, tanto individualmente quanto em grupo.

Entre as iniciativas, destacamos a Caminhada (Des)Conectada, que visou promover o contato com a natureza e incluiu uma limpeza das margens do Rio Vez. Também implementámos um workshop de Upcycling, incentivando os participantes a dar uma nova vida a materiais em desuso.

Por fim, a transformação digital e a capacitação dos jovens com novas ferramentas digitais foram temas prioritários para nós. Durante o projeto, percebemos que as instituições de ensino nacional não estavam a acompanhar a rápida evolução do mercado de trabalho, especialmente após a pandemia de COVID-19. Assim, realizámos uma sondagem entre jovens para identificar quais atividades seriam mais úteis. As três atividades mais solicitadas foram: “Workshop de Edição de Vídeo e Fotografia”, “Workshop de Ferramentas Digitais” e “Workshop de CV e Entrevistas de Seleção”. Acreditamos que as competências adquiridas nestas atividades foram valiosas e diferenciadoras na busca ativa de emprego, equipando os participantes para enfrentar os desafios do mercado de trabalho.





## Resultados

Os jovens coordenadores do projeto “Z+” desenvolveram competências cruciais, como trabalho em equipa, autonomia, ferramentas de gestão de projetos e comunicação eficaz. Através desta experiência, sentiram-se inspirados a criar um legado contínuo na sua comunidade.

Após a conclusão do projeto, este grupo de jovens fundou o Movimento Absurda, que se tem destacado pela implementação de várias atividades a nível local. Um dos principais eventos promovidos pelo movimento é o festival “Absurda - Art Fest”, que está a caminho da sua terceira edição, agendada para o final de agosto. Este festival é uma celebração das artes, pensado e executado integralmente pelos jovens do movimento, sempre com o apoio da Associação Juventude de Vila Fonche.

O “Absurda - Art Fest” tem-se consolidado como um espaço importante para a promoção da cultura local e o envolvimento da juventude, atraindo não apenas os habitantes da região, mas também visitantes de outras localidades. As edições anteriores do festival contribuíram para a valorização das expressões artísticas locais e para a criação de um ambiente propício ao diálogo e à cooperação entre os jovens e a comunidade.

Além disso, as iniciativas do Movimento Absurda fomentaram a participação ativa dos jovens em processos culturais e sociais, incentivando a criatividade e a inovação. Os membros do movimento exploraram diferentes formas de arte, como música, dança e artes visuais, promovendo workshops e atividades que capacitaram outros jovens a expressar as suas ideias e talentos.

Desta forma, o Movimento Absurda não só solidifica o impacto do projeto “Z+”, mas também cria um ciclo de envolvimento e empoderamento juvenil que poderá perdurar por muitos anos. Esta continuidade testemunha o potencial dos jovens em liderar e moldar o futuro das suas comunidades, destacando a importância de iniciativas que incentivem a participação ativa e o desenvolvimento pessoal.

### **Saber mais**

ver links na pág. 127

### **Contactos**

geral.juventude@arcosv.pt





# **PARTICIPAR**

**Estruturas e  
mecanismos de  
participação de jovens**



# Assembleia Municipal Jovem de Almada



ASSEMBLEIA  
MUNICIPAL  
JOVEM  
de ALMADA

## Promotor

Assembleia Municipal de Almada



*“Um programa promovido pela Assembleia Municipal de Almada, em colaboração com a Câmara Municipal e as escolas do concelho que visa incentivar o interesse dos jovens pela participação cívica e política.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Almada

Participação

Democracia

Jovens

## Descrição

A Assembleia Municipal de Jovens de Almada - AMJA é um programa destinado a alunos do ensino secundário do concelho de Almada, com os seguintes objetivos:

- Contribuir para que os jovens tenham uma experiência significativa de participação democrática;
- Promover o conhecimento sobre o funcionamento, os órgãos e os processos de decisão do Poder Local Democrático;
- Aumentar a proximidade e a confiança dos jovens nos órgãos de representação democrática, na política e nos seus agentes.

São membros da AMJA os Deputados Municipais Jovens, eleitos entre os alunos do ensino secundário do concelho de Almada, assim como o Presidente da Assembleia Municipal de Almada, o Presidente da Câmara Municipal de Almada (ou seu representante) e um representante de cada grupo de eleitos na Assembleia Municipal de Almada.

Em cada ano letivo, cada estabelecimento de ensino elege quatro (4) Deputados Municipais Jovens. A temática do programa é decidida anualmente, tendo sido realizadas edições subordinadas aos temas: Alterações Climáticas, Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, Participação Democrática dos Jovens e Objetivos Europeus para a Juventude.





## Implementação

A implementação do programa é da responsabilidade da Divisão de Juventude da Câmara Municipal de Almada. De acordo com as normas de funcionamento, a Assembleia Municipal Jovem de Almada tem o poder de escrutinar e questionar a Câmara Municipal sobre as políticas municipais, assim como aprovar uma Proposta de Recomendação à Câmara Municipal relativa ao tema anual.

A AMJA também pode ser consultada sobre assuntos de interesse para os jovens do concelho de Almada. Na primeira fase do programa, são organizadas sessões escolares para a cocriação de propostas de recomendação, em colaboração entre decisores políticos eleitos na Assembleia Municipal de Almada e os jovens participantes, focando na temática em destaque.

A Sessão Escolar da Assembleia Municipal Jovem de Almada divide-se na apresentação do projeto e no debate sobre o tema proposto anualmente. De acordo com as normas da AMJA, podem participar na Sessão Escolar um representante da Câmara Municipal, o Presidente da Assembleia Municipal de Almada ou um seu representante, além de um elemento de cada grupo de eleitos na Assembleia Municipal de Almada.

Na fase seguinte, os alunos prepararam listas e propostas concretas, que foram sujeitas a votação em cada escola participante. A AMJA reúne ordinariamente uma vez por ano letivo, com todos os Deputados Jovens eleitos, o Presidente da Câmara, ou seu representante, e Deputados Municipais, onde são apreciadas e votadas todas as propostas. A recomendação vencedora é a proposta mais votada pelos Deputados Municipais Jovens.

Em cada edição, elege-se um/a Porta-voz que representa externamente a Assembleia Municipal Jovem de Almada. A eleição do Porta-voz é feita por voto secreto, após a definição da Proposta de Recomendação à Câmara Municipal a ser apresentada na Assembleia

Municipal de Almada. Ao Porta-voz cabe a apresentação da recomendação vencedora na reunião da Assembleia Municipal de Almada.





## Resultados

Ao longo das cinco edições realizadas até ao momento, foram envolvidos anualmente cerca de 900 alunos do ensino secundário, acompanhados por aproximadamente 18 professores. Apresentam-se, a seguir, as recomendações vencedoras de cada edição, de acordo com a temática anual:

### 2019/2020

**Alterações Climáticas Descrição da proposta:** Limpeza de espaços públicos: cada escola é responsável por dois dias, por ano letivo de organizar a limpeza dos espaços comuns atribuídos pela Câmara Municipal; Organizar encontro mensal com a população almadense para a sensibilização ambiental de modo a contribuir para a partilha e troca de hábitos ecológicos - contribuição para a cidadania ambiental e alerta para a sustentabilidade - presença de especialistas nas áreas ambientais que irão sensibilizar as populações.

### 2021/2022

**Objetivos de Desenvolvimento Sustentável Descrição da proposta:**

- ODS - “Saúde de qualidade”: Implementação de refeições mais inclusivas nas escolas, adaptadas a pessoas com intolerâncias e alergias alimentares.
- ODS - “Erradicar a pobreza”: Implementação de passes gratuitos nos transportes públicos.

**2022/2023:**

### **Participação Democrática dos Jovens**

Descrição da Proposta: Criação e implementação de uma Assembleia Jovem de Escola (extensível a todos os Agrupamentos de escolas de Almada), como órgão inscrito no Regulamento Interno da própria escola e com regulamento específico, submetendo a sua aprovação ao Conselho Geral. Outra vertente prevista na proposta de recomendação está relacionada com a promoção de debates na escola, com os alunos dos 9º anos e ensino secundário.

**2023/2024:**

### **Objetivos Europeus para a Juventude**

À data ainda não se realizou a sessão plenária da AMJA onde são apreciadas e votadas as propostas de cada escola participante.

A sessão plenária da Assembleia Municipal Jovem de Almada integra o programa dedicado às comemorações do Mês da Juventude, denominado Março à Solta.

### **Saber mais**

Assembleia Municipal Jovem de Almada (AMJA)

Edição 21/22: Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. 1ª Sessão plenária, presencial da AMJA 11.05.2022

Edição 22/23: Participação Democrática dos Jovens. Sessão plenária da AMJA 23.03.2023

ver links no pág. 128

### **Contactos**

<https://www.cm-almada.pt/viver/juventude/assembleia-municipal-jovem-de-almada-amja>  
[juventude@cm-almada.pt](mailto:juventude@cm-almada.pt)

# Empoderar as Vozes Jovens



## Promotor

Associação Portuguesa de Estudos Europeus

*“Um projeto que pretende empoderar jovens para a participação através de ações de capacitação, visitas a órgãos de poder político e da sociedade civil organizada e do desenvolvimento de projetos por e para jovens.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Regional

Participação

Capacitação

Empoderamento



## Descrição

O projeto “Empoderar as Vozes Jovens” é desenvolvido com e para os jovens, tendo como objetivo garantir que as suas preocupações sejam consideradas nas áreas de intervenção municipais. Simultaneamente, promove o envolvimento ativo dos jovens na definição das políticas e decisões que os afetam, contribuindo para o seu sentimento de pertença.

Paralelamente, está a ser implementado um conjunto de atividades que abrange, entre outras dimensões, um programa de desenvolvimento de competências para a participação, através da Educação não Formal, e a interação com decisores políticos.

O Município de Valongo e a Divisão de Juventude acreditam que, ao ouvir, apoiar e reconhecer a próxima geração, estão a investir no nosso futuro coletivo.

Este projeto é financiado pelo programa Erasmus +, através da Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade.



## Implementação

O projeto “Empoderar as Vozes Jovens” destina-se a jovens entre os 12 e os 29 anos. Está concebido para permitir que os jovens desenvolvam competências para a participação cívica e política, ampliem as suas redes de contactos e desmistifiquem concepções erradas sobre o que envolve essa participação.

O projeto abrange diversas dimensões, destacando-se:

**1. Competências 360°:** Programa de capacitação e empoderamento que utiliza a Educação não Formal como ferramenta. Composto por cinco encontros, aborda temas como participação, liderança, media, órgãos de poder político e sociedade civil organizada. O objetivo é contribuir para o desenvolvimento de competências essenciais à participação ativa.

**2. Entrar em Ação:** Componente que envolve o desenvolvimento e implementação de projetos de intervenção concebidos por e para jovens na área da juventude. Os participantes têm a oportunidade de planejar, desenvolver, implementar e avaliar atividades direcionadas a outros jovens, baseando-se nos seus interesses e necessidades, responsabilizando-se pelo processo. O intuito é que experienciem o processo de intervenção e mudança local.

**3. Conexão Cidadã:** Programa que inclui visitas a órgãos de poder político, como a Junta de Freguesia, Câmara Municipal e Assembleia da República, bem como a instituições da sociedade civil organizada, como o Conselho Nacional de Juventude e a Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto. Visa fomentar a interação direta entre jovens e decisores políticos, ajudando-os a compreender o funcionamento das instituições, desmistificando ideias pré-concebidas e incentivando o seu interesse por este tipo de participação.

**4. Faz-te Ouvir!** Iniciativa que envolve a definição de políticas locais na área da Juventude. Paralelamente, está a ser implementado o maior processo consultivo dirigido a jovens de Valongo, com o objetivo de envolver indivíduos entre os 12 e os 29 anos na definição de políticas municipais para a juventude.

As dimensões do projeto baseiam-se na crença de que, quando os jovens estão devidamente formados, informados, empoderados e encorajados, podem ser agentes de mudança, promotores da democracia, do estado de direito, da igualdade e da justiça social, contribuindo para sociedades mais inclusivas e sustentáveis.

## Resultados

### Resultados quantitativos (até ao momento):

- 22 jovens envolvidos nas iniciativas Competências 360º, Entrar em Ação e Conexão Cidadã.
- 200 jovens envolvidos em grupos focais do processo consultivo Faz-te Ouvir!
- 76 respostas recebidas no questionário online dirigido a profissionais que trabalham com jovens, incluindo líderes juvenis, técnicos de juventude e docentes.
- 141 participantes no seminário inaugural do projeto “ParticipAÇÃO JOVEM”.

### Resultados Qualitativos (também até ao momento):

- Os jovens participantes iniciaram o planeamento de projetos direcionados a e para jovens, com foco nos 50 anos do 25 de abril e nos 50 anos da democracia local, prevendo-se a implementação de 4 projetos até ao verão de 2024.
- Início do trabalho colaborativo com interlocutores-chave da comunidade e estabelecimento de parcerias relevantes com intervenientes locais, regionais e nacionais, incluindo decisores do governo local, organizações juvenis e líderes comunitários.
- Sinergia entre os projetos Erasmus + KA154 no território: a implementação de dois projetos KA154 possibilita a combinação de atividades, aumentando a rede de contactos dos jovens e potencializando o impacto das suas ações.

### Perspetivas Futuras:

- Aumentar o número de jovens e entidades parceiras envolvidos em todas as fases do processo consultivo, que culminará na elaboração do Plano Municipal de Juventude.
- Criar o Plano Municipal de Juventude como resultado do trabalho desenvolvido.
- Influenciar as decisões relacionadas com a futura Casa da Democracia Local, especialmente no que diz respeito a espaços dirigidos aos jovens.
- Em suma, este projeto visa ser um elemento estruturante no trabalho realizado com, por e para os jovens em Valongo, promovendo um impacto duradouro na capacitação para a participação ativa. Espera-se que os efeitos do projeto se prolonguem após a sua conclusão, multiplicando-se pela comunidade e contribuindo para mudanças significativas nas atitudes em relação à participação e ao envolvimento cívico.



## Testemunhos

**João Leite:** *“Para mim, o Empoderar tem sido muito divertido e extremamente enriquecedor! A minha expectativa era diferente. Pensei que o modelo fosse menos interativo, divertido e informal. Sem dúvidas, que o projeto superou as minhas expectativas.”*

**Gabriel Santos:** *“Até agora, o “Empoderar as Vozes Jovens” tem sido uma experiência incrível, uma vez que sinto que estou a aprender coisas novas a cada dia, que a minha opinião está a ser ouvida e que estou finalmente a ter um papel ativo na minha comunidade.”*

**Diogo Henrique:** “O “Empoderar as Vozes Jovens” é importante porque no futuro pode-me ajudar a trabalhar mais em equipa e a ter mais conhecimentos.”

**Sofia Rodrigues:** “Mesmo antes do projeto começar, sempre tive altas expectativas e foram todas concretizadas. Para além de ter a possibilidade de conhecer pessoas novas, sinto que estou a desenvolver o meu trabalho em equipa, o que vai ser muito importante para o meu futuro. O “Empoderar as Vozes Jovens” é enriquecedor para qualquer um dos participantes.”

**Rita Coelho:** “Como posso descrever o projeto do empoderar?? Como descrevemos um projeto que permite a diversas vozes exprimirem a sua voz e darem voz a outros. Efetivamente, isto é, aquilo que fazemos no empoderar, visto que falamos de temas da atualidade e características chaves para o nosso desenvolvimento profissional, interpessoal e pessoal.”

## Saber mais

ver links na pág. 128

## Contactos

<https://www.cm-valongo.pt/diretorio-de-servicos/areas-de-intervencao/juventude>  
[juventude@cm-valongo.pt](mailto:juventude@cm-valongo.pt)

# Voluntariado Jovem



## Promotor

Grupo Desportivo da Granja

*“O Grupo Desportivo da Granja promove e incentiva a prática de voluntariado jovem, tendo sido associação pioneira em capacitação digital no concelho de Castro Daire, em 2023, no âmbito do Programa Gerações em Rede.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Local

Capacitação digital

Voluntariado

Redes



## Descrição

O GDR Granja tem promovido várias ações de voluntariado jovem, em parceria com iniciativas de âmbito local, nacional e internacional desenvolvidas no concelho. Este ano, a associação destacou-se como pioneira no concelho na capacitação digital, através do Programa “Agora Nós/ Gerações em Rede”, do Instituto Português da Juventude e Desporto. Esta iniciativa envolveu 16 jovens voluntários, com idades entre os 16 e os 18 anos, e contou com a colaboração de 14 entidades concelhias, resultando na capacitação digital de 216 pessoas, reforçando a intergeracionalidade. Para além de envolver a comunidade local da aldeia da Granja, o projeto proporcionou aos jovens voluntários o contacto com diferentes realidades e associações, maximizando o impacto intergeracional e ampliando a capacitação digital a um maior número de pessoas. Este projeto contribuiu para o desenvolvimento multidimensional dos jovens, reforçando a sua cidadania ativa.

---

## Implementação

Embora as ações de voluntariado jovem não ocorram de forma contínua, o GDR Granja tem promovido e facilitado estas iniciativas ao longo do ano, no contexto das suas atividades e projetos. O foco da associação tem sido proporcionar oportunidades de voluntariado que permitam aos jovens envolver-se ativamente na comunidade, adquirir novas competências e contribuir para o desenvolvimento local.

Assim, através do compromisso com a promoção do voluntariado jovem, a associação tem conseguido fomentar uma cultura de participação ativa e responsabilidade social entre os jovens, enquanto contribui para o desenvolvimento da comunidade local, promovendo o diálogo intergeracional e a capacitação multidimensional dos seus voluntários.



---

## Resultados

O projeto de voluntariado jovem do GDR Granja tem gerado vários impactos positivos tanto para os jovens participantes como para a comunidade local. Entre os principais resultados esperados e já observados, destacam-se:

- Oportunidades de ocupação de tempos livres: O projeto proporciona aos jovens a possibilidade de se envolverem em atividades produtivas e formativas durante o seu tempo livre.
- Interação intergeracional: Promoção da comunicação e colaboração entre diferentes faixas etárias, especialmente através de ações de capacitação digital.
- Aumento da participação democrática e cívica: Incentivo à comunicação e colaboração entre diferentes faixas etárias, promovendo um maior envolvimento cívico e sentido de pertença.
- Conhecimento dos recursos e da realidade local: Permite que os jovens adquiram uma maior compreensão das dinâmicas locais e dos recursos à sua disposição no concelho.

## Testemunhos

“A minha experiência no projeto Gerações em Rede foi incrível! A forma como cada voluntário com as suas ideias conseguia atingir os objetivos pretendidos foi bastante enriquecedor. A interação com diferentes pessoas e a troca de conhecimentos foram aspetos marcantes neste projeto”.

— Joana Freitas, Voluntária, 17 anos

“Esta experiência reforçou a minha crença no poder da tecnologia para unir gerações e destacou o papel dos jovens na inclusão digital dos idosos. Recomendo vivamente esta experiência por ir além do ensino tecnológico, construindo compreensão e empatia entre diferentes fases da vida.”

— Afonso Loureiro, Voluntário, 16 anos

“Na minha perspetiva, o projeto Gerações em Rede, foi uma mais-valia tanto para os voluntários, como para as pessoas com as quais estávamos a conviver. Ajudou-nos a crescer e compreender a história de uma outra geração, com a qual temos muito a aprender! Foi sem dúvida um projeto fenomenal que adoraria repetir!”

— Filipa Castro, Voluntária, 18 anos

## Contactos

gdrgranja84@gmail.com

# Jornadas da Juventude – Castro Daire



Castro Daire  
Município



## Promotor

Município de Castro Daire

*“Iniciativa que visa proporcionar aos jovens participação ativa, co-organização, atividades radicais e desportivas, momentos de debate, demonstração de talento e empreendedorismo jovem.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Local

Participação Jovem

Envolvimento Associativo

Cidadania Ativa

## Descrição

As Jornadas da Juventude têm como objetivo envolver jovens dos 12 aos 30 anos em diversas atividades. Além de divulgar serviços voltados para a Juventude, promovem debates entre pares sobre temas de interesse, atividades radicais e desportivas, voluntariado, e a expressão de talentos em várias áreas. A iniciativa também incentiva o empreendedorismo jovem e o envolvimento do tecido associativo local, visando capacitar os jovens para uma participação mais consciente e informada.



---

## Implementação

O Município de Castro Daire tem promovido anualmente as Jornadas da Juventude, que em 2024 celebrarão a sua 4.ª edição. Estas jornadas funcionam como um importante mecanismo de participação ativa e envolvimento dos jovens. Um dos aspetos mais destacados é a coorganização do evento por parte dos próprios jovens, o que se tem mostrado uma mais-valia, pois permite uma programação mais alinhada com os interesses dos participantes e reforça a capacitação dos jovens, tornando-os mais interventivos e confiantes. O evento ocorre no mês de agosto, alinhando-se com as comemorações do Dia Internacional da Juventude.



---

## Resultado

Destacam-se três resultados deste projeto:

- **Coorganização do Evento:** Os jovens participam ativamente na coorganização das Jornadas da Juventude, contribuindo para um evento que reflete os seus interesses e necessidades.
- **Consciência e Participação Cívica:** O evento resulta num aumento da consciência cívica entre os participantes, bem como um maior conhecimento sobre os recursos disponíveis na comunidade.
- **Participação em Projetos de Voluntariado:** Observa-se um aumento na participação dos jovens em projetos de voluntariado, incentivando o envolvimento social e a cidadania ativa.

## Testemunhos

“ No âmbito das Jornadas da Juventude foi-me concedida a oportunidade de organizar uma gala de talento jovem pelo Município de Castro Daire. Esta experiência foi muito enriquecedora para mim, tal como para os meus colegas que ajudaram nesta iniciativa. É um orgulho enorme olhar para aquilo que conseguimos conquistar apesar de todos os obstáculos que tivemos ao longo da organização deste evento. Com efeito, estas oportunidades trazem muitas vantagens uma vez que desenvolvem o nosso pensamento crítico, melhoram o nosso trabalho em equipa e, sobretudo, a nossa capacidade de resolução de problemas.”

— Lara Mendes

“ Ao contribuir para a organização das III Jornadas da Juventude, pude testemunhar em primeira mão o poder da participação dos jovens, e cada atividade realizada foi uma lição sobre o valor da diversidade de opiniões e a importância de respeitar e incentivar a expressão de diferentes pontos de vista. Além disso, a experiência trouxe consigo uma sensação de responsabilidade e compromisso para com o meu Município e sociedade em geral, a de garantir que as vozes dos jovens sejam ouvidas e que as suas preocupações sejam abordadas.”

— Carina Ferreira

### Saber mais

ver links na pág. 128

### Contactos

[www.cm-castrodaire.pt](http://www.cm-castrodaire.pt)

[juventude@cm-castrodaire.pt](mailto:juventude@cm-castrodaire.pt)

# MailArt na inclusão dos sem abrigo



ACSS RAQUEL LOMBARDI

## Promotor

Associação Raquel Lombardi

*“Desenvolvimento de atividades dinâmicas com jovens em situação de sem abrigo, utilizando o MailArt e as artes expressivas como ferramentas de intervenção.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Regional

Inclusão

Arte

Cidadania Ativa



## Descrição

O projeto MailArt para Inclusão é uma iniciativa da Associação Raquel Lombardi, em parceria com a Casa São José, voltada para pessoas em situação de sem abrigo. Esta ação começa com a prática do MailArt, na qual os participantes expressam a sua visão sobre a vida e a sociedade. Os resultados dessa prática serão apresentados em conferências, mesas redondas e exposições, promovendo uma reflexão coletiva sobre os desafios enfrentados por pessoas sem abrigo e a necessidade de conscientização da sociedade sobre a sua humanização e a quebra de estigmas.

O principal objetivo do projeto é promover a inclusão social, emocional e artística dessas pessoas, fortalecendo a sua autoestima e habilidades pessoais para uma inclusão efetiva. A técnica de MailArt cria um espaço de expressão e aprendizagem, permitindo que os participantes explorem as suas emoções e preocupações de forma criativa e construtiva.

- Promover a inclusão social e emocional de pessoas em situação de sem abrigo;
- Fortalecer a autoestima e as habilidades pessoais dos participantes;
- Proporcionar um ambiente seguro e estimulante para a expressão artística;
- Reduzir a exclusão social e combater vícios e dependências químicas;
- Integrar os participantes na comunidade através da arte e da expressão.

O projeto é direcionado a pessoas sem abrigo acolhidas na Casa São José, abrangendo indivíduos de diversas idades, origens e histórias de vida, todos enfrentando desafios significativos de exclusão social e emocional.



## Implementação

O projeto MailArt para Inclusão está a ser implementado em Câmara de Lobos e ocorre duas vezes por semana, com uma duração prevista de dois anos. As atividades são diversificadas, tendo como foco principal a técnica de MailArt, mas também inclui pintura de quadros, exposições artísticas, conferências, mesas redondas, debates, formações e outras iniciativas que promovem a inclusão através das artes.

Estas atividades são concebidas para criar um espaço seguro e acolhedor, onde os participantes possam expressar as suas emoções e sentimentos, ao mesmo tempo em que desenvolvem habilidades artísticas e pessoais. O projeto visa não apenas a expressão individual, mas também a construção de uma comunidade inclusiva, onde a arte serve como meio de conexão e reflexão sobre as realidades enfrentadas por pessoas em situação de sem abrigo.

Através de conferências e mesas redondas, serão abordados temas relacionados com a inclusão social e com a redução do estigma associado à condição de sem abrigo. Além disso, o projeto incentiva a participação ativa dos envolvidos, promovendo o fortalecimento das suas vozes na comunidade. Assim, o MailArt para Inclusão não só proporciona uma plataforma de expressão artística, mas também contribui para a formação de uma rede de apoio e solidariedade, essencial para o processo de inclusão social dos participantes.



## Resultados

Destacam-se os seguintes resultados:

- **Inclusão Social:** Os participantes têm a oportunidade de interagir e relacionar-se de forma positiva, construindo laços de amizade e pertença. Cada conquista é valorizada, contribuindo para o aumento da autoestima e a inclusão na comunidade.
- **Desenvolvimento Emocional:** A expressão artística permite que os participantes explorem e processem as suas emoções de maneira saudável e construtiva, promovendo um melhor entendimento de si próprios e das suas vivências.
- **Fortalecimento da Autoestima:** Ao criar e partilhar a sua técnica expressiva, nomeadamente através do MailArt, os participantes desenvolvem um maior senso de autoconfiança e valor pessoal, sentindo-se parte integrante da sociedade e da comunidade.
- **Diminuição da Exclusão:** O projeto visa reduzir o estigma associado à situação de sem abrigo, promovendo a integração e aceitação dos participantes na comunidade.
- **Combate a Vícios e Dependências:** Através das artes e do apoio mútuo, os participantes sentem-se incentivados a superar vícios e dependências, procurando uma vida mais saudável e equilibrada.

A avaliação do projeto será realizada de forma contínua, através de feedback dos participantes e da observação da participação ativa, do desenvolvimento individual e coletivo, e da análise do impacto nas vidas dos envolvidos. Serão realizadas reuniões periódicas para avaliar o progresso e identificar áreas de melhoria, garantindo assim a eficácia e a relevância contínua das atividades desenvolvidas.

### Saber mais

ver links na pág. 128

### Contactos

raquel.lombardi.acss@gmail.com

# MyPolis



MyPolis

## Promotor

MyPolis

*“A MyPolis tem como missão promover a participação cívica e a literacia democrática de crianças e jovens, através de ferramentas sociais inovadoras.”*

## Área geográfica de implementação:

Local, Regional  
Internacional

Democracia Participativa

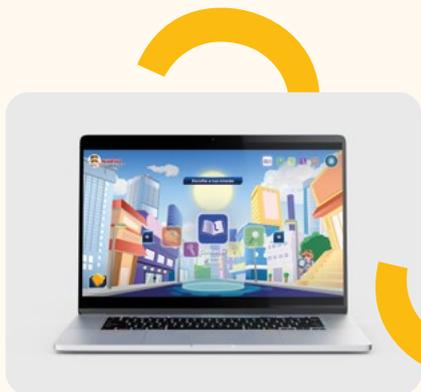
Gamificação

Impacto Social

## Descrição

A MyPolis opera como uma rede social de participação cívica, conectando jovens a representantes políticos e incentivando a apresentação de propostas para a transformação positiva dos territórios. Ao longo dos anos, a MyPolis recebeu feedback extremamente positivo de dezenas de autarcas, centenas de professores/as e milhares de alunos/as, validando a sua eficácia e impacto.

O compromisso contínuo da MyPolis é inspirar e capacitar os/as jovens, promovendo uma cidadania ativa e consciente que visa criar um impacto duradouro no envolvimento cívico. Os nossos programas educativos têm como principal objetivo o desenvolvimento pessoal e social dos/as jovens, promovendo um envolvimento cívico efetivo de forma divertida, simples e intuitiva. Atualmente, estes programas são implementados em 30 autarquias de Portugal.



## Implementação

A MyPolis é uma plataforma digital que aproxima cidadãos e cidadãs dos decisores políticos, permitindo que os membros de uma comunidade submetam propostas de transformação para o seu território, abordando problemas identificados. As propostas são analisadas pela Câmara Municipal ou Junta de Freguesia, e podem ser comentadas e votadas pela população, estabelecendo um canal de comunicação com o poder local e incentivando a participação ativa de todos.

O programa “MyPolis nas Escolas” tem como missão levar esta plataforma às escolas e envolver a população mais jovem. Utilizamos metodologias de aprendizagem não formal em sala de aula, incluindo jogos como “Exploradores da Cidadania” (1.º Ciclo), “Agentes da Cidadania” (2.º e 3.º Ciclo) e “Conselheiros da Cidadania” (Ensino Secundário e Profissional). Além disso, apoiamos processos participativos, como o Orçamento Participativo Jovem (OPJ), em diversas comunidades.

Os materiais desenvolvidos possibilitam que os alunos treinem competências como escuta ativa, empatia, análise crítica do território, trabalho em equipa e pensamento abstrato. A participação culmina na Assembleia de Transformadores Sociais, um momento informal de diálogo entre jovens e representantes políticos, onde as ideias são partilhadas e discutidas, e os jovens recebem feedback sobre a implementação das suas propostas. O jogo das Assembleias, criado para facilitar este diálogo, promove uma comunicação colaborativa e eficaz.



A MyPolis tem estabelecido uma linha direta de comunicação digital entre jovens e decisores. Propostas como a criação de mais ecopontos, calçadas seguras, trotinetes para apoio à polícia, passadeiras 3D desenvolvidas por uma escola de tecnologias, e bicicletas comunitárias para deslocações escolares têm surgido de várias regiões do país. Há uma diversidade de projetos, desde iniciativas simples até propostas encaminhadas para as autarquias.

Gradualmente, a MyPolis tem despertado o interesse dos jovens em resolver os problemas das suas comunidades, resultando já em centenas de propostas. O percurso da MyPolis é repleto de prémios que refletem a nossa paixão pela cidadania e pela inclusão dos jovens na participação cívica, incluindo o Prémio Mais Ajuda Lidl (Inovação Social para Promoção da Educação), a menção no Montepio Acredita Portugal (maior concurso de empreendedorismo em Portugal com cerca de 11.000 candidaturas), e o reconhecimento da Comissão Europeia, que nos considerou um dos três projetos mais inspiradores na área de inclusão digital em Portugal.



## Resultado

A MyPolis teve um impacto significativo no envolvimento cívico dos jovens, alcançando um número considerável de participantes e promovendo a apresentação de propostas que visam a transformação positiva das comunidades. Os resultados são um reflexo do compromisso com a educação cívica e da eficácia das atividades implementadas ao longo do projeto.

- **+30,000 jovens alcançados**
- **+4,500 propostas submetidas**
- **+230 propostas implementadas**
- **+180 assembleias participativas realizadas**

Avaliações de satisfação:

- **84% dos alunos atribuem nota 6 ou superior ao projeto**
- **98% dos professores atribuem nota 7 ou superior ao projeto**

Resultados de desenvolvimento de competências cívicas e de cidadania dos alunos em relação ao ano letivo 2022-2023:

- **59% de aumento no conhecimento sobre canais de participação cívica e democrática**
- **56% de aumento na capacidade de criar soluções para problemas identificados**
- **46% de aumento na apropriação e responsabilização pelo espaço escolar**
- **44% de aumento na sensibilização para a importância do voto**

---

## Testemunhos

“ Eu sou fã do projeto, acho-o dinâmico e muito didático. Promove nos alunos capacidades de debate e luta pelos seus interesses, na melhoria da qualidade de vida ou de questões inovadores, associadas ao seu concelho. Permite-lhes um contacto mais próximo com os responsáveis políticos locais, dá-lhes abertura a novas experiências, na maioria das vezes, idealizadas e criadas pelos próprios.”

— Professor/a de Lagoa

Pontos fortes do projeto:

“ A possibilidade de vivenciar aspetos importantes na vida de um cidadão: eleições, votos, saber ouvir, participar ativamente, colaborar, tomar decisões.”

— Professor/a de Vila Nova de Poiares

“ É um projeto que incentiva e auxilia os jovens a terem a sua voz e a poderem usar para benefício do seu município tanto como para terceiros.”

— Aluno/a de Matosinhos

“ Na verdade, eu gostei de tudo, foi muito divertido poder ajudar a comunidade e sentir que somos heróis.”

— Aluno/a de Algueirão Mem Martins

### Contactos

[www.mypolis.eu](http://www.mypolis.eu)

[www.instagram.com/mypolis.eu](https://www.instagram.com/mypolis.eu)

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

# Orçamento Participativo Jovem “Tu Decides!”



## Promotor

Município de Braga

*“É uma iniciativa de natureza participativa que desafia os jovens a apresentarem ideias e projetos, estimulando a democracia participativa e impulsionando para o desenvolvimento da sua cidade.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Local

Jovem

Cidadania

Democracia

## Descrição

Promovido pelo Município de Braga, o Orçamento Participativo Jovem “Tu Decides!” é uma iniciativa de carácter participativo que visa incentivar a intervenção cívica ativa dos jovens, motivando-os a apresentar as suas ideias, contributos e propostas para a cidade de Braga.

Podem participar e votar no Orçamento Participativo Jovem “Tu Decides!” todos os jovens que sejam residentes, estudantes ou trabalhadores no concelho de Braga, com idades compreendidas entre os 14 e os 35 anos.

O Orçamento Participativo Jovem “Tu Decides!” disponibiliza um montante total de 75 mil euros para apoiar e financiar propostas até ao valor de 25 mil euros, proporcionando aos jovens a oportunidade de submeter e votar nas propostas que considerem relevantes para o desenvolvimento da cidade.





## Implementação

O Orçamento Participativo “Tu Decides!” realiza-se anualmente e divide-se nos seguintes períodos distintos:

- Abertura das candidaturas;
- Avaliação das propostas;
- Publicação dos resultados;
- Período de pedidos de esclarecimentos e reclamações;
- Respostas aos pedidos de esclarecimentos e reclamações;
- Votação presencial nas escolas e online;
- Apresentação pública das propostas vencedoras.

O processo inicia-se com o período de abertura das candidaturas, no qual os jovens podem apresentar as suas propostas, as quais estão sujeitas a uma análise técnica e validação pelos serviços municipais. Após a avaliação, as propostas aprovadas são divulgadas e submetidas à votação pelos jovens do Concelho de Braga. Existe ainda um período destinado a pedidos de esclarecimentos e reclamações, seguido da respetiva resposta.

Relativamente à votação, para os jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, esta realiza-se online, através do Portal do OP “Tu Decides!”, acessível em <https://participe.cm-braga.pt/otd/>. Por outro lado, os jovens com idades entre os 14 e os 17 anos votam presencialmente nas escolas, mediante a apresentação do Cartão de Cidadão ou do Cartão de Estudante.

Após o apuramento dos resultados da votação, estes são apresentados publicamente. As propostas mais votadas, até perfazerem o limite do montante atribuído (€ 75.000,00), serão incorporadas no Orçamento da Câmara Municipal de Braga para o ano seguinte.



---

## Resultados

Na edição de 2022/2023 do Orçamento Participativo “Tu Decides!”, foram apresentadas um total de 25 propostas, das quais 23 foram validadas e passaram à fase de votação. A participação no processo contou com 3.878 jovens, demonstrando um elevado nível de envolvimento da comunidade juvenil.

### Saber mais

ver links na pág. 128

### Contactos

<https://juventude.cm-braga.pt/>  
[juventude@cm-braga.pt](mailto:juventude@cm-braga.pt)  
+351 960 467 338

# Orçamento Participativo Jovem de Valongo



**Promotor**  
Município de Valongo

*“O Orçamento Participativo Jovem de Valongo permite que jovens decidam como devem ser investidos 250 000€ da verba do orçamento público.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Regional

Participação

Cidadania

Democracia

## Descrição

O Orçamento Participativo Jovem de Valongo (OPJV) destina-se a jovens residentes ou estudantes no concelho, com idades compreendidas entre os 6 e os 35 anos, que têm a oportunidade de decidir sobre a alocação de parte da verba do orçamento público municipal. Na 10.<sup>a</sup> edição, a verba atribuída foi de 250.000€, distribuída por 25 projetos vencedores, o que corresponde a 10.000€ para cada projeto.

Os participantes podem concorrer em quatro categorias: Escolar, Gerações, Extraescolar e Verde.

Com esta iniciativa, pretende-se suscitar e fomentar o envolvimento dos jovens na comunidade, assegurando que as suas vozes sejam ouvidas e que possam beneficiar das oportunidades resultantes de um projeto desta natureza.





## Implementação

O Orçamento Participativo Jovem de Valongo (OPJV) é um dos mecanismos participativos existentes no território, com o objetivo de fomentar a participação desde idades precoces. Criado em 2014, pretende promover o envolvimento dos jovens na comunidade, assegurando que se sintam ouvidos e que possam aproveitar as oportunidades decorrentes de projetos desta envergadura.

O ciclo do OPJV divide-se em duas fases distintas:

- **Ciclo de Decisão:** Este ciclo abrange a preparação, divulgação e submissão de propostas, a avaliação das candidaturas apresentadas, a gravação de um pitch que apoia o processo de campanha e apela ao voto, a votação propriamente dita e a divulgação dos resultados.
- **Ciclo de Implementação:** Neste ciclo, são implementados os projetos mais votados, de acordo com a dotação orçamental previamente definida. Este ciclo culmina com a inauguração do projeto, um momento especialmente valorizado por todos os envolvidos. É criada uma placa única para cada projeto, contendo o nome do proponente e do projeto OPJV, que é descerrada na presença de um responsável político, reconhecendo o esforço e a dedicação dos jovens. Nos projetos de carácter material, a placa é exposta junto dos mesmos, enquanto nos projetos imateriais, a placa é colocada na parte exterior da Casa da Juventude. Assim, o território de Valongo é pontuado com marcos que assinalam a história do OPJV.

Até à data desta publicação, o OPJV já concluiu dez ciclos de votação, com dotações orçamentais progressivamente mais ambiciosas. Esta evolução levou à necessidade de adaptações frequentes nas normas e métodos de participação, refletindo as alterações tecnológicas e sociais dos jovens envolvidos.

O OPJV teve início em formato papel, mas desde 2016, todo o processo — desde a apresentação da candidatura até à votação e à atualização/monitorização do estado de implementação dos projetos — é realizado através de uma plataforma digital. O número de categorias tem aumentado ao longo dos anos, destacando-se a categoria escolar, que deu origem à categoria extraescolar em 2015, à categoria Gerações em 2018 e, mais recentemente, à categoria Verde em 2022, em resposta às preocupações dos jovens.

A dotação financeira, inicialmente fixada em 10.000€, tem evoluído até atingir os 250.000€.

Considerando a experiência acumulada ao longo de dez anos de OPJV e a necessidade de melhoria contínua do processo — para que este funcione como um efetivo instrumento de fomento da participação juvenil e como uma escola de participação para os jovens — o Município tem investido num estudo de avaliação do impacto. Deste modo, é possível que o processo sofra alterações na sua 11.ª edição.



## Resultados

### Resultados quantitativos:

- 10 edições do OPJV realizadas sem interrupções, mesmo durante a pandemia.
- 100% de taxa de implementação dos projetos vencedores.
- 380 projetos submetidos a votação.
- 119 projetos vencedores.
- 95.153 votos contabilizados.
- 1.190.000€ investidos diretamente e 500.000€ investidos de forma indireta.

### Resultados qualitativos:

O Orçamento Participativo Jovem de Valongo (OPJV) tem demonstrado uma grande diversidade nos projetos implementados, tanto materiais como imateriais. Entre os materiais, destacam-se a construção de parques infantis e parques de ginástica ao ar livre, enquanto, no campo imaterial, destacam-se iniciativas como o acompanhamento de doentes de Alzheimer e o “Projeto(me)”, que oferece apoio psicológico e profissional individualizado aos jovens do concelho.

As áreas de intervenção têm sido igualmente diversificadas, abrangendo desporto, lazer, educação e cultura, entre outras.

### Investimento indireto:

O Município investiu cerca de 500 000€ de forma indireta, replicando no território projetos que se revelaram de elevada relevância no âmbito do OPJV. Exemplos disso incluem:

- 28 “Salas do Futuro”, instaladas em várias escolas básicas do concelho.
- Parques de ginástica ao ar livre, distribuídos pelas diferentes freguesias.
- O projeto “Projeto(me)”, que deu origem ao “Consultório Jovem”, um serviço atualmente assegurado pela Divisão de Juventude, permitindo que os jovens tenham acesso a acompanhamento psicológico gratuito.
- A iniciativa “Literacia Financeira”, apesar de não ter sido um projeto vencedor, será implementada pelo Município devido à sua importância, fornecendo ferramentas para os jovens melhorarem a gestão das suas finanças.
- Os “Torneios de Gaming”, que surgiram no OPJV e são agora geridos por uma associação local.

Além disso, o OPJV tem sido uma fonte de inspiração para outros Orçamentos Participativos e Orçamentos Participativos Jovens, tanto a nível nacional como internacional.

## Testemunhos

“ Através do OPJV consegui realizar um dos meus sonhos e, por isso, acredito que todos podemos fazer a diferença na nossa comunidade dando voz às causas em que acreditamos.”

— Anabela Martins

“ Ver os nossos projetos serem implementados e saber que podem fazer a diferença na comunidade tem um grande impacto nas nossas vidas. O OPJV fez com que ficássemos mais atentas.”

— Clara Costa e Catarina Cunha

“ O OPJV é uma oportunidade para fazermos a diferença, quer apresentando ideias, quer a votar. É um projeto que nos leva a querer fazer mais e melhor pela nossa comunidade, pelo nosso concelho.”

— David Rodrigues

“ Este é dos projetos de democracia participativa que mais nos orgulha. Temos conseguido envolver os jovens e motivá-los a intervir de uma forma mais construtiva e participativa nos atos de decisão e implementação de iniciativas de interesse público”, salientou José Manuel Ribeiro, presidente da Câmara Municipal de Valongo, referindo que a “a chave do sucesso deste exercício de cidadania é a execução dos projetos a 100%”.

Para além disso, através desta ferramenta, procuramos aproximar gerações, num diálogo constante, numa aprendizagem diária, que dê frutos e contribua para uma sociedade mais harmoniosa e justa para todos.”

— José Manuel Ribeiro

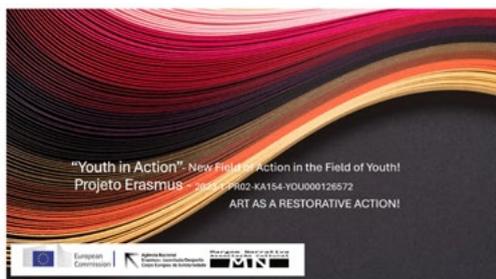
## Saber mais

ver links na pág. 128

## Contactos

<https://www.cm-valongo.pt/diretorio-de-servicos/areas-de-intervencao/juventude>  
[juventude@cm-valongo.pt](mailto:juventude@cm-valongo.pt)

# Youth in Action



## Promotor

Margem Narrativa Associação Cultural

*“Através de práticas artísticas e instrumentos de sociodrama, refletir temas emergentes dos jovens e encontrar ações de diálogo e cooperação entre decisores políticos e outros decisores convidados.”*

**Área geográfica de implementação:**  
Internacional

Cidadania

Inclusão

Cooperação

---

## Descrição

“Novos Olhares para Antigas Situações” é um projeto que envolve 40 jovens em 5 eventos com decisores políticos e outros responsáveis convidados. Estes eventos culminam um processo de formação, onde os jovens desenvolvem novas práticas artísticas e utilizam instrumentos de sociodrama para promover reflexão, diálogo e performance. O objetivo é estimular a cooperação entre os jovens e os decisores políticos, criando pontes para futuras colaborações e promovendo o entendimento mútuo em questões de interesse social e comunitário.



## Implementação

A implementação do projeto envolve a participação de 40 jovens da Escola Passos Manuel e do Instituto de Desenvolvimento Social, apoiados por uma equipa de profissionais das artes. Este encontro de novas perspetivas com a experiência profissional visa enriquecer as atividades propostas.

Cada evento contará com performances realizadas pelos jovens participantes, que irão explorar diversas áreas artísticas, incluindo fotografia, dança, música e teatro. Essas apresentações servirão não apenas para demonstrar o talento e a criatividade dos jovens, mas também para promover um espaço de interação e diálogo entre os jovens e os decisores políticos presentes.

O processo de formação abrange o desenvolvimento de competências artísticas e sociais, com foco em práticas de sociodrama que incentivam a reflexão crítica e a expressão pessoal. Através deste enfoque, os jovens poderão partilhar as suas experiências e perspetivas, promovendo um ambiente de colaboração e cooperação.

O projeto, assim, pretende não apenas proporcionar uma plataforma para a expressão artística dos jovens, mas também facilitar um espaço para o diálogo construtivo entre gerações e a construção de relações futuras entre jovens e decisores políticos. Cada evento será uma oportunidade para cultivar a empatia, a escuta ativa e o entendimento mútuo, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva e participativa.





## Resultados

Os resultados até à data refletem o compromisso do projeto “Novos Olhares para Antigas Situações” em promover a visibilidade dos processos realizados e a sua relevância nas comunidades dos participantes envolvidos. Neste momento, o projeto encontra-se na fase inicial de implementação, mas já foram realizadas várias ações de divulgação que visam informar e envolver as comunidades locais.



## Testemunhos

“*União, respeito, sinceridade*”

“*Conhecimento; Apoio; Confiança; Liberdade de expressão; Família; Espaços escolares.*”

“*Tudo o que vocês fizerem ou disserem, é válido.*”

“*Novos momentos, educar, respeitar, ouvir, ajudar.*”

### Saber mais

ver links na pág. 128

### Contactos

<https://teatrocomworkshop.wixsite.com/margem-narrativa-ass>  
[teatrocomworkshop@gmail.com](mailto:teatrocomworkshop@gmail.com)

# Lista de organizações

- **ACTIVAR - Associação De Cooperação Da Lousã**
- **ADR Gaia - Alentejo**
- **Agrupamento De Escolas De Sardoa**
- **ANIMAR - Associação Portuguesa Para O Desenvolvimento Local**
- **Associação Da Minha Rua**
- **Associação Portuguesa De Estudos Europeus**
- **Associação Raquel Lombardi**
- **Associação Sementes De Esperança**
- **Associação Social Recreativa Juventude De Vila Fonche**
- **Câmara Municipal De Almada - Divisão De Juventude**

- 
- Comunidades Que Florescem
  - Grupo Desportivo Da Granja
  - Margem Narrativa Associação Cultural
  - Município De Braga
  - Município De Castro Daire
  - Município De Valongo
  - Município Do Fundão
  - Mypolis
  - RATO - Associação Para A Divulgação Cultural E Científica
  - Territórios Do Côa
- 
- 

# Bibliografia digital

## Referência rodapé

1	SALTO Participation and Information (2020): Youth Participation Strategy	
2	European Youth Forum (2018): Youth & Political Parties: a Toolkit for Youth-friendly Politics in Europe	
3	European Youth Forum (2015): Young People and Democratic Life in Europe: What Next After the 2014 European Elections?	
5	Fundação Calouste Gulbenkian (2022): A Participação Política da Juventude em Portugal	
6	European Partnership for Democracy (2020): A comprehensive plan to innovate democracy in Europe	
7	European Youth Forum (2020): Safeguarding civic space for young people	
8	Resolução do Conselho de Ministros n.º 77/2022, de 13 de setembro; Diário da República n.º 177/2022, Série I de 2022-09-13, páginas 10 - 102	
9	DYPALL Network (2022): Local Youth Councils - Mapping Practices	
10	Conselho Nacional de Juventude: Diálogo Jovem	

11	Council of Europe (2017): New and innovative forms of youth participation in decision-making processes	
12	Youth Partnership (2023): New forms of youth political participation Statistical survey	
13	Comissão Europeia (2021): Guia do Programa Erasmus+	
14	Estratégias para a Participação dos Jovens	
15	Estratégia da UE para a Juventude	
16	Objetivos para a Juventude Europeia	
17	SALTO Participation and Information: Participation Pool	
18	Comissão Europeia (2021): Guia do Programa Erasmus, Parte B	
19	Parceria Democracy Reloading	

20	Ray Network (2022): Research Report on the Erasmus+ Youth in Action Programme	
21	SALTO Participation and Information (2020): Youth Participation Strategy	

## Página

33	Saber mais   Academia de Ativismo	
39	Guide for Progressive action _ Be a Citizen! Belong!	
39	Booklet _ Be a Citizen! Belong!	
39	Portugal – Vídeo Ditadura de Salazar e o seu impacto	
39	Poetic Journey	
39	Podcast	
39	Cover of the song “Stereotipa” by Dimitra Galani	

39	Instagram   Comunidades Que Florescem	
39	Facebook   Comunidades Que Florescem	
43	Saber mais   Agrupamento Escolas Sardoal, Escola Embaixadora do Parlamento Europeu – Infopoint	
47	Facebook   Territórios do Côa, ADR	
51	Instagram   @centro_co.re	
57	Instagram   @espaçojlousa	
61	Instagram   Associação da minha Rua	
65	Saber mais   Rato - ADCC	
69	Saber mais   Associação Sementes de Esperança	
75	Instagram   Z+	

83	Saber mais   Assembleia Municipal Jovem de Almada (AMJA)	
83	Saber mais   Edição 21/22: Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. 1ª Sessão plenária, presencial da AMJA 11.05.2022	
83	Saber mais   Edição 22/23: Participação Democrática dos Jovens. Sessão plenária da AMJA 23.03.2023	
89	Saber mais   Empoderar as Vozes Jovens	
97	Facebook   Castro Daire-Associativismo, Juventude e Empreendedorismo-AJE	
101	Saber mais   ACSS Raquel Lombardi	
111	Saber mais   Tu Decides! – OPJ	
117	Saber mais   OPJ CM Valongo	
121	Instagram   @_narrativa	
121	Facebook   Margem Narrativa	



 **Agência Nacional  
Erasmus+ Juventude/Desporto  
Corpo Europeu de Solidariedade**

