

ASSOCIATIVO RADAR

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES JUVENIS
7ª EDIÇÃO | FEVEREIRO 2026



EM DESTAQUE

PALAVRAS PARA O
ASSOCIATIVISMO JUVENIL

Carla Rodrigues
Secretária de Estado Adjunta e
da Juventude e da Igualdade

Ricardo Gonçalves
Presidente do Instituto Português
do Desporto e Juventude

21º ENAJ

ENCONTRO DA BOLSA NACIONAL
DE FORMADORES DA FNAJ

CARTA JOVEM AUTÁRQUICA

BOAS PRÁTICAS
ASSOCIATIVAS
JUVENIS

carta jovem

Um compromisso
para mais e melhores
políticas de juventude



Rota da Igualdade: Juventude em Movimento



SERVIÇOS FNAJ ASSOCIAÇÕES FILIADAS

APOIO JURÍDICO

Informação e aconselhamento em matérias jurídicas.

APOIO CONTABILÍSTICO E FISCAL

Informações e aconselhamento em matérias fiscais e contabilísticas.

APOIO A PROJETOS

Informação e aconselhamento em candidaturas a projetos e a linhas de financiamento.

CAPACITAÇÃO

Ações de formação a nível nacional para dirigentes e jovens.

PROTOCOLO MOVIOJEM “MOVIMENTO ASSOCIATIVO FNAJ”

Condições vantajosas de acesso às Pousadas de Juventude para as associações juvenis filiadas na FNAJ:

- 30% de desconto - grupos + 10 pessoas (quarto múltiplo e privado de 4 a 12 camas);
- 20% de desconto (quarto duplo, triplo, familiar ou apartamento);
- Política de pagamento e cancelamento flexível.

PROTOCOLO SPA É D'AUTOR

15% de desconto em licenças da Sociedade Portuguesa de Autores

ÍNDICE

01.

SERVIÇOS FNAJ ASSOCIAÇÕES FILIADAS

02.

EDITORIAL

03.

PALAVRAS PARA O ASSOCIATIVISMO JUVENIL

05.

DESTAQUE - 21º ENAJ

07.

FÓRUM NACIONAL “VOZ JOVEM”

08.

ENCONTRO DA BOLSA NACIONAL DE FORMADORES DA FNAJ

09.

CARTA JOVEM AUTÁRQUICA

10.

ROTA DA IGUALDADE: JUVENTUDE EM MOVIMENTO PARA TRANSFORMAR REALIDADES

11.

RUMO A UMA CIDADANIA ATIVA: DEMOCOMP

13.

INFOBUS DESAFIOS JOVENS: O FUTURO PASSA POR AQUI

14.

PROJETOS ASSOCIATIVOS | BOAS PRÁTICAS

FICHA TÉCNICA

Direção e Edição
Fernando Vieira

Revisão de Conteúdos
Eduardo Coturela
Ana Martins
Diva Freitas

Composição e Grafismo
Madideias

Publicação
CPIJ - Centro Português de Informação Juvenil

Propriedade
FNAJ - Federação Nacional das Associações Juvenis

Fevereiro 2026



MOVIMENTO ASSOCIATIVO JUVENIL EM ACÇÃO: INSPIRAÇÃO, INCLUSÃO E IMPACTO



Fernando Vieira
Presidente da Direção

O associativismo juvenil continua a ser uma das maiores forças de transformação social do nosso país.

Em 2026, a FNAJ reafirma o seu compromisso de capacitar jovens e associações para enfrentarem novos desafios: fortalecer a participação cívica, promover a igualdade e combater todas as formas de discriminação, num momento em que **a voz da juventude é cada vez mais necessária.**

A Radar Associativo nasce precisamente com este propósito — ser um espaço de **inspiração, conhecimento e visibilidade.** Nesta nova edição, destacamos a qualidade e o impacto dos projetos associativos que, em diferentes territórios e áreas de atuação, promovem verdadeira inclusão, igualdade e mudança positiva.

São iniciativas que demonstram a capacidade do movimento juvenil para criar soluções inovadoras, responder às necessidades das comunidades e afirmar valores que fortalecem uma sociedade mais justa e participativa.

“**Que estas páginas desafiem, motivem e inspirem o trabalho associativo, reforçando a convicção de que o movimento juvenil é, e continuará a ser, um pilar essencial para o desenvolvimento das comunidades e para uma democracia mais vibrante.**

CARLA RODRIGUES

SECRETÁRIA DE ESTADO ADJUNTA E
DA JUVENTUDE E DA IGUALDADE

Associativismo Juvenil como Agente de Igualdade e de Justiça Social

A promoção da igualdade e o combate a todas as formas de discriminação constituem um desígnio fundamental das sociedades democráticas, assente no reconhecimento da dignidade humana, dos direitos fundamentais e da diversidade como valores estruturantes. Este compromisso tem vindo a afirmar-se ao longo de décadas, através de marcos históricos incontornáveis, como a Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948), que consagrou a igualdade de todas as pessoas em direitos e dignidade, e a Declaração e Plataforma de Ação de Pequim (1995), que permanece uma referência central na afirmação da igualdade de género, integrada numa visão mais ampla de justiça social e inclusão.

Também o associativismo juvenil se inscreve plenamente neste percurso histórico. A sua génese e evolução estão intimamente ligadas à afirmação da cidadania, da participação democrática e da transformação social. Em Portugal, este caminho foi decisivamente marcado pela criação do Fundo de Apoio aos Organismos Juvenis (FAOJ), em 30 de abril de 1974, que reforçou o envolvimento da juventude na construção democrática, e pela consagração do direito de associação juvenil e pela aprovação da Lei do Associativismo Jovem, em 1985, que reconheceram as associações juvenis como atores centrais da participação cívica e do desenvolvimento comunitário.

Neste contexto, importa sublinhar que o movimento associativo juvenil não pode ser entendido de forma neutra ou desligada das questões da igualdade e da não discriminação. A participação juvenil, enquanto exercício pleno de cidadania democrática, pressupõe a promoção ativa da igualdade, o combate às desigualdades estruturais e a rejeição de todas as formas de discriminação.

As associações juvenis, pela sua proximidade aos territórios, às comunidades e às vivências concretas da juventude, dispõem de uma capacidade singular para identificar desigualdades, dar voz a grupos sub-representados e mobilizar respostas coletivas. É neste enquadramento que muitos projetos associativos têm sido pioneiros na prevenção da discriminação, na promoção da igualdade de género e no combate ao racismo, à xenofobia e a outras formas de exclusão social.



“A juventude tem, historicamente, estado na linha da frente das grandes transformações sociais.”

Hoje, continua a afirmar-se como uma força mobilizadora, ativa e criativa, capaz de questionar injustiças persistentes e de construir respostas inovadoras para desafios antigos e emergentes.

O associativismo juvenil assume, por isso, um papel insubstituível na concretização das políticas públicas de juventude e de igualdade, funcionando como espaço de aprendizagem democrática, de experimentação social e de responsabilização coletiva.

Às associações juvenis e a todas e todos os jovens, deixo uma mensagem clara: integrar a igualdade e a não discriminação nas práticas e liderança associativas, nos projetos desenvolvidos e nos percursos de participação cívica não é uma opção acessória, mas uma dimensão essencial do próprio associativismo juvenil. Trata-se de um compromisso ético e político com a democracia, os direitos humanos e a coesão social.

Importa, por isso, continuar a reforçar a organização, a intervenção e a inovação no seio do movimento associativo juvenil, reconhecendo que a igualdade se constrói todos os dias, com a juventude no centro e com o associativismo como agente ativo de mudança social.



RICARDO GONÇALVES

PRESIDENTE DO INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE

Juventude, equidade e inclusão: um compromisso que transforma o amanhã

Falar de juventude é falar de futuro e presente, simultaneamente. É reconhecer nos jovens uma força transformadora e comprometida com um mundo mais justo e, por isso, as políticas públicas de juventude não existem apenas para apoiar projetos, existem para abrir e explorar caminhos e garantir que ninguém fica para trás.

Sabemos que a juventude portuguesa é diversa nas suas origens, contextos, trajetos e expectativas. Reconhecer essa diversidade é condição essencial para promover equidade. Igualdade não basta, é preciso ajustar respostas às diferentes necessidades para garantir justiça real. As políticas públicas de juventude têm, por isso, um papel insubstituível na criação de oportunidades justas, assegurando que cada jovem é ouvido/a e participa nas decisões que o/a afetam, independentemente do seu contexto. É isso que procuramos diariamente no IPDJ, através de programas que fazem da inclusão uma prática e não apenas uma intenção.

Mas tão importante quanto os programas é a visão que os sustenta: acreditar que todas as pessoas jovens merecem oportunidades para participar e criar. É aqui que entram as associações juvenis, que são muito mais do que entidades executoras de programas, são o coração pulsante desta transformação. Pela sua proximidade às realidades locais, conhecem como ninguém as necessidades, os medos e as aspirações dos/as jovens e é essa ligação direta que lhes permite transformar políticas públicas em ações com impacto. Ao envolverem jovens como protagonistas, e não meramente como beneficiários, criam espaços de participação, aprendizagem e empoderamento, funcionando como verdadeiros laboratórios de cidadania. Além de tudo isto, as associações juvenis têm um papel estratégico na mediação entre políticas públicas e comunidade, adaptando programas às especificidades locais e garantindo que chegam a quem mais precisa. Para que este papel seja plenamente reconhecido, é fundamental continuar a investir na sua capacitação e estabilidade. Fortalecer o associativismo juvenil é, em última análise, fortalecer a democracia, a coesão social e a construção de um futuro mais justo e inclusivo.



Às associações juvenis e à população jovem deixo uma mensagem clara: o vosso envolvimento é essencial. As políticas públicas só cumprem o seu propósito quando são construídas convosco, com empatia e visão de futuro.

21. ENAJ

ENCONTRO NACIONAL DE ASSOCIAÇÕES JUVENIS

Mais de 800 jovens de 200 associações juvenis reuniram-se em Guimarães para debater a Sustentabilidade 360 e o Futuro das Políticas Locais de Juventude



Guimarães foi, nos dias **19 e 20 de julho de 2025**, o palco do maior encontro associativo juvenil em Portugal. O **21.º Encontro Nacional de Associações Juvenis (ENAJ)**, organizado pela **Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ)**, em parceria com o Município de Guimarães, reuniu **cerca de 800 jovens dirigentes e 200 associações de todo o país e ilhas**, para dois dias de inspiração, partilha e construção coletiva.

Sob o mote **“Sustentabilidade 360”**, o ENAJ 2025 propôs uma reflexão profunda e inovadora sobre o papel do associativismo juvenil na construção de territórios mais justos, inclusivos e sustentáveis. Com uma programação dinâmica e interativa, o evento integrou painéis de debate, masterclasses, momentos culturais e sessões práticas, destacando temas como **empreendedorismo social, sustentabilidade e impacto climático, comunicação jovem, economia circular e eventos sustentáveis**.

O evento teve início no sábado, 19 de julho, com uma **sessão institucional de abertura que contou com a presença da Ministra da Cultura, Juventude e Desporto, Margarida Balseiro Lopes**, da Vice-Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Adelina Pinto, e do Presidente da FNAJ, Fernando Vieira. Esta presença sublinhou a relevância política e institucional do movimento associativo juvenil no panorama nacional.

“O ENAJ é o coração do movimento associativo juvenil e representa um momento ímpar de escuta ativa, participação democrática e afirmação das juventudes nos territórios. Este ano, em Guimarães, trouxemos uma abordagem global à sustentabilidade, envolvendo não só o ambiente, mas também as dimensões sociais, económicas e culturais das políticas de juventude.”

Fernando Vieira, Presidente da FNAJ



Entre os destaques do programa estiveram o painel “**Sustentabilidade 360**”, com oradores de entidades como o Laboratório da Paisagem, a Amnistia Internacional e o Portugal Inovação Social; e a **Masterclass sobre o modelo de sustentabilidade do Rock in Rio**.



O evento contou ainda com a apresentação de boas práticas associativas, diálogos temáticos com especialistas, e, em clima de grande festa e partilha, a **Mostra Gastronómica e o Arraial Associativo que marcou a edição do 21º ENAJ**, realizado na Plataforma das Artes em Guimarães, promovendo a interligação com a comunidade local e abrindo espaço a atuações de grupos juvenis de todo o país. A programação culminou com o **plenário final sobre o presente e futuro do movimento associativo e das políticas públicas de juventude**.

O **21.º ENAJ** decorreu no **Centro Cultural Vila Flor**, em Guimarães, e convidou todas as associações juvenis a fortalecer a rede, inspirar-se mutuamente e continuar a transformar as suas comunidades com criatividade, propósito e espírito colaborativo.



O **Fórum Nacional "Voz Jovem"** decorreu, em Guimarães, com o apoio da Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto, CES e do Município de Guimarães.



Este Fórum integrou o projeto **"Voz Jovem – Diálogo Estruturado Jovem para Políticas Autárquicas"**, com a missão de reforçar a participação ativa da juventude na construção de políticas públicas locais, alinhadas com as orientações da Estratégia da União Europeia para a Juventude 2019–2027.

Durante o evento, **152 jovens dirigentes associativos, técnicos de juventude e decisores políticos de todo o país** participaram em sessões de diálogo estruturado e laboratórios de ideias temáticos, abordando áreas-chave como:

Participação Jovem
Associativismo e Cidadania
Educação e Formação
Emprego e Empreendedorismo Jovem
Habitação
Saúde Mental e Bem-Estar
Sustentabilidade e Ambiente
Inteligência Artificial



O Fórum culminou na elaboração e apresentação de propostas pelos/as jovens a decisores políticos, para a criação da Carta Jovem Autárquica, um documento estratégico que reflete as prioridades da juventude portuguesa para o próximo ciclo autárquico, resultado do trabalho colaborativo e da cocriação entre os participantes.

FNAJ REUNIU 60 FACILITADORES

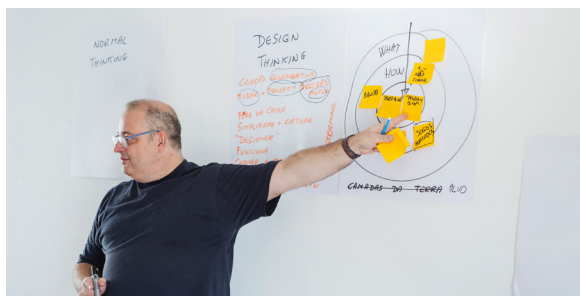
NO PRIMEIRO ENCONTRO PRESENCIAL DA BOLSA NACIONAL
DE FORMADORES DE JUVENTUDE EM 2025



A FNAJ realizou, em **setembro de 2025**, na Pousada de Juventude do Porto, o **primeiro Encontro Presencial da Bolsa Nacional de Formadores de Juventude**, reunindo **60 facilitadores, formadores/as e técnicos de juventude** provenientes de todo o país.

Este Encontro marcou um momento estruturante no **processo de integração e consolidação da Bolsa Nacional de Formadores**, promovendo o conhecimento mútuo, o reforço do trabalho em rede e a partilha de práticas entre profissionais da área da juventude.

Ao longo de um programa intensivo, os participantes tiveram oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre o papel e missão da FNAJ, os objetivos do **Plano Nacional de Formação**, bem como a **missão estratégica da Bolsa de Formadores enquanto instrumento de capacitação e qualificação do movimento associativo juvenil**.



O Encontro incluiu ainda momentos de trabalho em equipa, reflexão conjunta e aprendizagem de **metodologias de educação não formal**, reforçando competências pedagógicas e práticas de capacitação juvenil a aplicar em futuras ações de formação.

Com este Encontro, a **FNAJ reforça o seu compromisso com a valorização dos recursos humanos da juventude e com a promoção de uma formação de qualidade, alinhada com as necessidades dos/as jovens, das associações juvenis e dos seus territórios.**

Quem pode fazer parte da Bolsa:

formadores/as

facilitadores/as

animadores/as

técnicos/as de juventude

Inscrições em:



4 EIXOS 40 MEDIDAS

FNAJ LANÇA CARTA JOVEM AUTÁRQUICA
2025 COM PROPOSTAS CONCRETAS DA
JUVENTUDE PARA O PODER LOCAL



A Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ), em colaboração com as Federações Regionais e Distritais de Associações Juvenis, anuncia o lançamento da **Carta Jovem Autárquica 2025**, um documento estratégico que reflete as preocupações, prioridades e aspirações da juventude portuguesa no contexto das Eleições Autárquicas de 2025.

A Carta Jovem Autárquica 2025 é o resultado de um **processo contínuo, participado e estruturado de diálogo**, que envolveu **mais de 950 jovens, mais de 200 técnicos de juventude** e diversos decisores políticos, provenientes de todo o país. Este amplo processo de auscultação permitiu recolher contributos representativos da diversidade de realidades e desafios enfrentados pelas novas gerações a nível local.

Estruturada em **4 eixos estratégicos e 40 medidas concretas**, a Carta visa promover **políticas autárquicas mais inclusivas, participativas e alinhadas com as reais necessidades da juventude**, afirmando-se como um verdadeiro plano de ação para o reforço das políticas locais de juventude. O documento pretende garantir que as vozes dos e das jovens são efetivamente consideradas nos processos de decisão política municipal.

A FNAJ defende que as políticas autárquicas devem refletir as prioridades da juventude e que as candidaturas que se propõem a representar as comunidades locais devem assumir um compromisso claro com as propostas construídas pelos próprios jovens. A Carta Jovem Autárquica 2025 constitui, assim, uma ferramenta essencial para a construção de **autarquias mais inclusivas, transparentes e comprometidas com as novas gerações**.



“Dar voz aos jovens e transformar o poder local. Os tempos exigem mudança e é determinante encarar os jovens não apenas como o futuro, mas já como o presente no desenho de políticas públicas mais próximas, mais humanas e mais transformadoras.”

Fernando Vieira, Presidente da Direção da FNAJ



CONSULTA AQUI:



Rota da Igualdade

Juventude em Movimento

Está a arrancar a **Rota da Igualdade: Juventude em Movimento**, um novo projeto da FNAJ que pretende colocar a igualdade de género e o combate à discriminação no centro da ação juvenil. Financiado pelo **Programa Pessoas 2030**, com a **CIG – Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género** como organismo intermédio, este projeto nasce alinhado com as prioridades nacionais e europeias para a promoção da igualdade, da inclusão e da cidadania ativa.

Num contexto em que persistem desigualdades estruturais e estereótipos que limitam as oportunidades das pessoas jovens, a Rota da Igualdade propõe um percurso estruturado, participativo e inovador, cujo impacto se pretende duradouro. As ações foram desenhadas para se reforçarem mutuamente, criando uma verdadeira rota de aprendizagem, envolvimento e transformação social.

A Rota da Igualdade aposta numa lógica de continuidade e impacto duradouro. Começa por dentro, com a capacitação técnica da própria FNAJ, reforçando o seu papel enquanto organização da sociedade civil que complementa a ação pública na promoção da igualdade. Segue depois para o território, envolvendo **2700 jovens e 120 docentes em 27 escolas**, através de metodologias de educação não formal, dinâmicas imersivas e ferramentas inovadoras como a **Carrinha da Igualdade** e os **Hackathons**, onde os jovens não são apenas participantes, mas cocriadores de soluções.

O projeto estende-se ainda às associações juvenis, capacitando **540 jovens dirigentes e equipas técnicas**, promovendo mudanças culturais e estruturais que reforçam práticas inclusivas e sustentáveis. Estas associações tornam-se, assim, verdadeiros laboratórios de cidadania ativa e igualdade, respondendo a uma necessidade há muito identificada no movimento associativo juvenil.

A inovação é um dos pilares da Rota da Igualdade. O **vídeo interativo**, que coloca o jovem como protagonista de decisões que enfrentam discriminação de género, racial ou social, e a **caixa de ferramentas** distribuída por centenas de associações, transformam conceitos em ação concreta, garantindo um forte efeito multiplicador.

Mais do que um projeto, a Rota da Igualdade é um caminho coletivo. Um convite para que jovens, escolas, associações e instituições caminhem juntos na construção de comunidades mais justas, inclusivas e democráticas. Porque a igualdade não é um ponto de chegada — é um movimento em constante construção, e a juventude está pronta para liderá-lo.



Cofinanciado pela
União Europeia



O Infográfico DemoComp é o culminar do Fórum Nacional DemoComp – Pontes para a Democracia, uma iniciativa da FNAJ – Federação Nacional das Associações Juvenis, com o apoio do Programa Erasmus+ Juventude/Desporto e do Corpo Europeu de Solidariedade. Mais do que um documento, esta é uma ferramenta estratégica que nasce do diálogo direto entre jovens e decisores políticos para fortalecer a participação juvenil em Portugal.

Inspirado nas referências europeias GreenComp, DigComp e LifeComp, o DemoComp apresenta-se como uma framework holística. O seu objetivo é claro: definir competências essenciais, entre conhecimentos, valores e aptidões, que capacitem jovens, dirigentes associativos, técnicos de juventude e decisores políticos na construção de uma cultura democrática sólida e dinâmica.

PARTICIPAÇÃO CÍVICA E POLÍTICA

Liderança e representação juvenil

Incentivar a participação dos jovens em órgãos consultivos e políticos

Pensamento crítico e análise política

Compreender e avaliar programas políticos e o impacto legislativo

Capacidade de argumentação e debate

Expressar ideias de forma clara e respeitosa em contextos políticos

Conhecimento do funcionamento democrático

Explorar os diferentes níveis de governança e mecanismos de participação

ATIVISMO SOCIAL

Mobilização social e advocacia

Criar campanhas e petições para a mudança social

Resiliência e gestão emocional

Lidar com desafios inerentes ao ativismo

Organização e trabalho associativo

Coordenar equipas e gerir iniciativas sociais

Criatividade na ação política

Desenvolver novas formas de ativismo e sensibilização

PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA

Liderança associativa

Mobilizar jovens para a participação em associações juvenis

Empatia e escuta ativa

Compreender as necessidades da comunidade e atuar em resposta

Gestão de projetos comunitários

Organizar e implementar ações locais de cidadania

Trabalho em rede e cooperação

Criar parcerias estratégicas para fortalecer o envolvimento cívico

REDES SOCIAIS E TECNOLOGIA

Alfabetização mediática e digital

Identificar e combater desinformação

Criação de conteúdos digitais

Produzir materiais para sensibilização cívica e democrática

Cibersegurança e privacidade digital

Garantir um uso seguro e ético da tecnologia

Pensamento crítico aplicado às redes sociais

Analisar o impacto do digital no ativismo e na participação política

PARTICIPAÇÃO E EDUCAÇÃO CÍVICA NAS ESCOLAS

Cidadania ativa no contexto escolar

Envolver-se em órgãos representativos estudantis

Capacidade de mediação e diálogo

Resolver conflitos e incentivar o pensamento crítico.

Autonomia e iniciativa

Criar projetos de cidadania e participação estudantil

Promoção da inclusão e diversidade

Fomentar um ambiente escolar democrático e participativo

DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA SOCIAL

Consciência e defesa dos direitos humanos

Conhecer e promover a justiça social

Sensibilidade intercultural

Atuar em prol da diversidade e inclusão

Capacidade de análise e combate às injustiças

Identificar e agir contra discriminação

Promoção de políticas inclusivas

Desenvolver e apoiar iniciativas de equidade



PARTICIPAÇÃO CÍVICA E POLÍTICA

Incentivar o envolvimento de jovens no processo político e em tomadas de decisão

Atividades e Ações:

Simulações de assembleias e eleições;
Participação em audiências públicas e consultas juvenis;
Criação de clubes políticos juvenis e debates organizados;
Formação de jovens representantes para órgãos consultivos municipais;
Estudo e análise de programas políticos e impacto legislativo.

PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA

Promover o envolvimento com a comunidade e iniciativas de impacto social

Atividades e Ações:

Projetos de voluntariado e ações de solidariedade em associações juvenis;
Participação em conselhos comunitários e assembleias cidadãs;
Criação de grupos de ação para resolver problemas locais;
Desenvolvimento de projetos de requalificação urbana e sustentabilidade;
Organização de feiras de cidadania e eventos culturais inclusivos.

PARTICIPAÇÃO E EDUCAÇÃO CÍVICA NAS ESCOLAS

Integrar a educação cívica na formação escolar para fortalecer a consciência democrática

Atividades e Ações:

Criação de conselhos estudantis e fóruns de estudantes;
Organização de debates e simulações de processos legislativos;
Desenvolvimento de currículos escolares com educação para a cidadania;
Projetos escolares sobre direitos humanos e diversidade cultural;
Programas de mentoria com decisores políticos e especialistas.

ATIVISMO SOCIAL

Incentivar a defesa de causas sociais e a participação ativa na mudança social

Atividades e Ações:

Participação em protestos e campanhas de sensibilização;
Desenvolvimento de petições e projetos de advocacy;
Organização de hackathons sociais e iniciativas juvenis;
Formação sobre direitos civis e estratégias de mobilização;
Parcerias com ONGs e movimentos de justiça social.

REDES SOCIAIS E TECNOLOGIA

Capacitar os jovens para o uso responsável da tecnologia na promoção da cidadania

Atividades e Ações:

Campanhas online sobre causas sociais e direitos humanos;
Workshops sobre combate às fake news e desinformação;
Produção de podcasts, vídeos e blogs educativos sobre democracia;
Formação sobre privacidade digital e segurança online;
Desenvolvimento de plataformas digitais para participação cívica.

DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA SOCIAL

Fomentar o respeito dos direitos humanos e a construção de uma sociedade inclusiva.

Atividades e Ações:

Oficinas sobre diversidade e inclusão social;
Discussões sobre justiça social e equidade;
Projetos de apoio a grupos marginalizados;
Formação sobre legislação antidiscriminação e direitos fundamentais;
Iniciativas de empoderamento de minorias e grupos vulneráveis.

**JOVEM
DEMOCRÁTICO**
**COMPETÊNCIAS
DE CIDADANIA**

DESAFIOS JOVENS

Há oportunidades que não se encontram — **aproximam-se**. É com esse espírito que a FNAJ colocou o **Infobus Desafios Jovens** na estrada, levando energia, inspiração e novas perspectivas a jovens do norte do país. Esta ação integra o projeto de cooperação transfronteiriça **Desafios Jovens**, cofinanciado pela União Europeia através do programa **Interreg Espanha–Portugal (POCTEP)**, e continuará a percorrer o território ao longo do primeiro semestre de 2026.

O Desafios Jovens nasce da convicção de que **todas as pessoas jovens devem ter acesso a oportunidades reais de futuro**, independentemente do local onde vivem. Com uma forte aposta na inclusão, na igualdade de género e na valorização dos territórios rurais, o projeto alinha-se com as prioridades europeias e nacionais para a juventude, promovendo a autonomia, a participação e a integração no mercado de trabalho de forma sustentável.

O Infobus é mais do que uma ação itinerante: é um **espaço de encontro, escuta e descoberta**. Um lugar onde as e os jovens são desafiados a pensar no seu percurso, a reconhecer competências, a imaginar soluções e a acreditar no seu potencial. Através de metodologias de **Educação Não Formal**, criam-se ambientes próximos e participativos, onde o erro faz parte do processo e a aprendizagem acontece em conjunto.



Os temas abordados — **marca pessoal, empregabilidade e empreendedorismo** — cruzam-se com a realidade e as aspirações de cada jovem, estimulando a iniciativa, a criatividade e a confiança para enfrentar um mundo em constante mudança. Ao mesmo tempo, o Infobus abre portas a uma visão de futuro sem fronteiras, reforçando a Eurorregião Galiza–Norte de Portugal como um espaço de oportunidades partilhadas.

Com o Infobus Desafios Jovens, a FNAJ reafirma o seu compromisso com uma juventude ativa, informada e capaz de transformar desafios em caminhos. Porque o futuro não se espera — **constrói-se, em movimento**.



SABORES DE AVEIRO

NOME:

Agora Aveiro

LOCALIDADE:

Aveiro

ÂMBITO:

Cidadania ativa, participação juvenil e intervenção comunitária

MISSÃO:

Capacitar, inspirar e envolver jovens para se tornarem agentes de mudança, promovendo a cidadania ativa, o pensamento crítico e o voluntariado. A Agora Aveiro aposta no desenvolvimento de competências que permitam aos/às jovens identificar problemas, criar soluções e transformar ideias em projetos com impacto real na comunidade em que se inserem.

O projeto **“Cooking for Solidarity”** foi uma iniciativa de 12 meses, no âmbito do programa CES - Corpo Europeu de Solidariedade, destinada a promover **inclusão social, diálogo intercultural e o sentido de comunidade através da comida**. Inspirado pela diversidade de Aveiro, cidade com mais de 20.000 residentes de 95 nacionalidades, o projeto criou espaços informais e acolhedores onde **imigrantes, refugiados e locais pudessem conviver, partilhar experiências e aprender uns com os outros**.

Durante seis **workshops de culinária intercultural**, conduzidos por imigrantes residentes, os participantes partilharam **histórias pessoais, tradições gastronómicas e receitas, fortalecendo laços, desafiando estereótipos e promovendo empatia**. Os imigrantes desenvolveram **competências de liderança, comunicação e domínio da língua portuguesa**, enquanto os participantes locais ampliaram horizontes culturais e reforçaram **o sentimento de pertença à comunidade**.

O projeto resultou no **livro digital “Sabores de Aveiro”**, coleção de receitas e histórias culturais, disponível online como recurso educativo e comunitário. A divulgação nas redes sociais, meios de comunicação e eventos públicos aumentou a visibilidade da iniciativa, consolidando o papel da Agora Aveiro como promotora de **inclusão e diálogo intercultural**. A metodologia baseou-se na **aprendizagem não formal, participação ativa e educação entre pares, usando a cozinha como ferramenta de inclusão social**. Os imigrantes assumiram papéis de facilitadores, promovendo **empoderamento**, enquanto os locais experienciaram a diversidade cultural de forma direta e participativa.

A sustentabilidade do projeto apoia-se em **recursos duradouros, como o livro digital**, e na replicabilidade da metodologia em escolas, associações e grupos comunitários. As redes e parcerias criadas garantem a continuidade de iniciativas similares, mantendo vivo o impacto social e comunitário.

Em suma, **“Cooking for Solidarity”** deixou uma marca duradoura de **solidariedade, valorização da diversidade e coesão social**, promovendo uma Aveiro mais **inclusiva, empática e participativa**, transformando a comida numa **linguagem universal de diálogo e integração**.



LUDOTECA “A PESSOA”

NOME:

Associação Juvenil de Deão

LOCALIDADE:

Deão, Viana do Castelo

ÂMBITO:

Educação não formal, infância e juventude

MISSÃO:

Promover o desenvolvimento integral das crianças e jovens, através de atividades lúdico-pedagógicas que estimulem a criatividade, a cooperação, a cidadania e a igualdade de oportunidades.

A Ludoteca da Associação Juvenil de Deão (AJD) é um **espaço de encontro e partilha, onde o brincar se transforma em ferramenta de aprendizagem, inclusão e crescimento**. O plano anual 2025-2026, intitulado “A Pessoa”, convida as crianças a descobrir e valorizar a sua identidade individual e coletiva, **explorando o que as torna únicas, diversas e, por isso mesmo, iguais**.

Estendendo-se até junho de 2026, **o projeto tem como fio condutor a diversidade enquanto expressão da igualdade**, promovendo a aceitação das diferenças como base para uma convivência mais justa, empática e solidária.

As atividades semanais abordam diferentes dimensões do ser humano:

- A Pessoa à Segunda - Descobrir e celebrar o que nos torna únicos/as.
- Era uma Terça... - Histórias que despertam sonhos e empatia.
- Mãos à Quarta - Criar e imaginar com as mãos e o coração.
- Quinta em Movimento - Dançar, correr e mexer o corpo com alegria.
- Sexta Surpresa - O dia em que tudo pode acontecer!

Até ao momento, o percurso tem sido marcado por experiências significativas. Em outubro, o foco esteve no **autoconhecimento e na aceitação da diferença**: as crianças exploraram o corpo humano, criaram boletins de identificação que celebravam a sua singularidade e ouviram histórias como “Orelhas de Borboleta” e “Há uma raposa na minha escola”, refletindo sobre empatia, inclusão e autoaceitação.

Sob orientação da animadora Sara Pereira e com o apoio dos/as voluntários/as do Corpo Europeu de Solidariedade (CES), **a Ludoteca promove semanalmente atividades que reforçam valores de igualdade, inclusão e respeito pela diferença**, criando um ambiente onde cada criança é reconhecida e valorizada pelo que é.

Mais do que um espaço de tempos livres, a Ludoteca da AJD é um projeto educativo que acredita que a igualdade nasce da diversidade, construindo uma comunidade mais humana, consciente e solidária.



HUMAN@RTE: ARTE QUE DESPERTA VOZES E CONSCIÊNCIAS

NOME:

Associação Juvenil Rota Jovem

LOCALIDADE:

Cascais, Lisboa

ÂMBITO:

Educação Não-Formal, Participação Juvenil, Impacto Local, Mobilidade Nacional e Internacional

MISSÃO:

Contribuir para a promoção da cidadania ativa junto da juventude, com o intuito de participar na construção de uma sociedade com cidadãos e cidadãs mais conscientes, socialmente comprometidos/as, participativos/as e criativos/as. A Associação luta por uma sociedade em que os e as jovens tenham espaço para criar um futuro solidário e inclusivo, através da participação criativa, da aprendizagem entre pares e da educação não formal. Querem pôr a juventude a realizar os seus sonhos!

O Human@rte é um **projeto que transforma a arte num estímulo para a participação ativa dos e das jovens**. Tem como objetivo **sensibilizar jovens entre os 13 e 25 anos para a Educação para os Direitos Humanos e Educação para a Cidadania Democrática através da Educação Não Formal e oficinas criativas** concebidas para os/as envolver e encorajar a agir. Ao longo do ano de 2025, a Rota Jovem trabalhou com várias escolas e associações, culminando num projeto residencial de uma semana que serviu como laboratório de expressão, experimentação e encontros.

No projeto, destaca-se a atividade **«Sinais para um mundo mais justo»** que gerou uma energia especial. O desafio? Projetar e desenhar um sinal que defendesse um direito ou causa que fosse importante para cada participante. Com cartão, tintas, marcadores e latas de spray, os e as jovens deixaram transparecer as suas convicções: justiça social, igualdade, liberdade de ser e de pensar...Cada cartaz tornou-se uma declaração artística, vibrante e autêntica.

Este workshop rapidamente foi além da simples criação manual. Incentivou a discussão, a escuta ativa e a tomada de posição. Os e As participantes descobriram que **expressar-se não é apenas um direito: é também um poder**. E que **a arte pode tornar-se um megafone acessível a todos/as, independentemente da idade ou experiência**.

O Human@rte providenciou um espaço seguro para que pudessem **aprender fazendo, testando e desafiando-se**. Um **espaço animado, inclusivo e inspirador**, onde os e as jovens puderam descobrir-se como agentes de mudança. Através dos seus cartazes coloridos, estes/as jovens provaram que uma ideia, uma vez concretizada, pode tocar, questionar...e, por vezes, até mesmo agitar as coisas.



ALVORADA

NOME:

Associação Tin.Bra – Academia de Teatro

LOCALIDADE:

Braga

ÂMBITO:

Educação não formal, Teatro e Artes Performativas, Mediação Cultural, Formação de Públicos e Impacto Social

MISSÃO:

A Tin.Bra tem por finalidade constituir-se num centro de ação teatral, vocacionado para a formação e produção de artes cénicas de forma a contribuir para uma educação cultural e teatral cada vez mais abrangente e integradora.

No dia 4 de novembro de 2025, o Theatro Circo acolheu “Alvorada”, criação de Hugo Direito Dias e Adriana Moreira, integrado no festival Braga En’Cena promovido pelo Movimento Sem Nome. Em palco, a Academia de Teatro Tin.Bra juntou-se ao grupo Boca de Cena – Companhia de Teatro Infantojuvenil de Esposende para dar vida a um **espetáculo inclusivo**, que reuniu artistas profissionais e alunos em formação, entre os 5 e os 43 anos.

O espetáculo propõe uma **reflexão sobre o universo onírico das pessoas cegas de nascença: como sonham aqueles que nunca viram?** O público é convidado a mergulhar numa viagem sensorial entre o teatro, a música e a dança, sempre conduzido pela voz da audiodescrição.

A história segue Tiago, um jovem cego, e Ruby, a sua guia, que partem em busca da alvorada. Juntos, descobrem territórios mágicos habitados por cabeçudos, camas voadoras, elefantes e ratinhos. **No final, a mensagem é clara: a verdadeira alvorada habita em cada um de nós — na capacidade individual de despertarmos um novo sentido que transcende os olhos.**

O projeto reforça os valores de igualdade, inclusão e não discriminação, ao criar um espetáculo acessível a todos os públicos e ao valorizar a participação de artistas com diferentes idades, capacidades e experiências. **Ao colocar a diversidade no centro da criação artística, “Alvorada” demonstra que o teatro pode ser um espaço de empoderamento, sensibilização e promoção de uma sociedade mais justa e inclusiva.**



Fotografia de Carlos Teixeira



Fotografia de Carlos Teixeira



Fotografia de Carlos Teixeira

DIVERURAL

NOME:

Casa d'Abóbora

LOCALIDADE:

Cinfães, Viseu

ÂMBITO:

Social, artístico e ambiental

MISSÃO:

Preservar, promover e dinamizar o património cultural da zona rural de baixa densidade do concelho de Cinfães. Assim, a missão ilustra-se na promoção de atividades e ações socioculturais e artísticas que visam integrar os visitantes para com os habitantes locais.

O projeto **DIVERURAL**, financiado pelo programa **Erasmus+** no âmbito da Ação Chave 2, surgiu com o propósito de promover e reforçar a **inclusão e participação de indivíduos migrantes** nas comunidades locais, nas regiões de **Cinfães (Portugal)**, **Benevento (Itália)** e **Logroño (Espanha)**.

Ao longo do projeto, foram desenvolvidas diversas iniciativas que permitiram conhecer, apoiar e integrar os migrantes nas suas novas comunidades. Entre estas ações destacam-se a **recolha de dados sobre os processos de adaptação e integração**, a **realização de aulas de língua de acolhimento**, a **organização de duas noites interculturais** e um **jantar multiétnico**, bem como a **elaboração de um documento informativo** que reuniu metodologias, resultados da investigação e recomendações direcionadas às instituições públicas.

O **objetivo principal** do DIVERURAL foi claro: **promover e reforçar a inclusão e a participação de indivíduos migrantes nas comunidades locais**. Para alcançar este objetivo, definiram-se metas específicas:

- Identificar os atores migrantes na comunidade;
- Fornecer formação na Língua de Acolhimento;
- Promover a diversidade através do intercâmbio multicultural;
- Sensibilizar as instituições, entidades e organizações locais para a situação da comunidade migrante na região;
- Partilhar experiências com organizações parceiras a nível transnacional.

O DIVERURAL evidencia como a **educação, a cultura e o diálogo podem transformar comunidades, criando ambientes mais inclusivos, participativos e interculturais**. Ao reunir esforços locais e transnacionais, não só contribuiu para a integração dos migrantes, como também reforçou a consciência e a responsabilidade coletiva das comunidades anfitriãs.



TOUR DE SURF ADAPTADO

NOME:

Europe XXI

LOCALIDADE:

Mirandela, Bragança

ÂMBITO:

União Europeia e Inclusão

MISSÃO:

A Europe XXI, criada simbolicamente no Dia da Europa, reúne jovens europeus/europeias com percursos pessoais, profissionais e ideológicos distintos, unidos por um objetivo comum: repensar a União Europeia no Século XXI. A sua missão passa por promover uma Europa mais forte, assente na democracia, liberdade, igualdade, Estado de Direito e solidariedade.

Em 2025, a Europe XXI foi distinguida com o Prémio Europeu Carlos Magno da Juventude por Portugal, atribuído a projetos liderados por jovens que promovem a democracia, fortalecem uma identidade europeia partilhada e contribuem de forma duradoura para o futuro da Europa.

Entre os seus projetos de maior destaque encontra-se o **Tour de Surf Adaptado**, uma **iniciativa pioneira que percorre o país levando o surf inclusivo a várias cidades** como Viana do Castelo, Porto, Figueira da Foz, Peniche e Portimão. **Parte da convicção de que os valores europeus da igualdade, inclusão, união, solidariedade e não-discriminação têm de ser vividos.** Não basta falar de inclusão, é preciso fazê-la acontecer. Num país profundamente ligado ao mar, o surf torna-se o meio ideal para transformar estes valores numa realidade.

O Tour reúne pessoas com e sem deficiência num ambiente de cooperação, inclusão e solidariedade. Cada etapa integra uma sessão de surf adaptado é um momento educativo dedicado aos **direitos das pessoas com deficiência na União Europeia e ao papel das instituições europeias na promoção da igualdade. A mensagem é clara: no mar, como na UE, ninguém fica para trás.**

O projeto envolveu dezenas de associações locais de pessoas com deficiência, escolas de surf, autarquias, meios de comunicação regionais e o Gabinete do Parlamento Europeu em Portugal. Em 2025, participaram diretamente cerca de 150 pessoas com deficiência e muitas mais foram alcançadas de forma indireta através das comunidades envolvidas e das redes sociais.

O **Tour de Surf Adaptado contribui para quebrar barreiras sociais, visíveis e invisíveis**, reforçar a participação e mostrar que a inclusão é uma responsabilidade coletiva. Através do mar, cada participante descobre capacidades, ganha confiança e vive uma **Europa que se quer mais justa, igualitária, solidária e unida.**

A Europe XXI está a trabalhar ativamente para levar esta iniciativa a mais localidades e a outros Estados-Membros, transformando o Tour num movimento europeu de inclusão que demonstra que os cidadãos, quando mobilizados, têm o poder de redefinir o futuro da Europa. Um futuro onde ninguém fica para trás. **No mar, como na União Europeia, a verdadeira inclusão começa quando todos tiverem a oportunidade de entrar na onda.**



ALDEIA FELIZ

NOME:

Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade do Minho (NEMUM)

LOCALIDADE:

Braga

ÂMBITO:

Saúde, Medicina, Ação Comunitária

MISSÃO:

Desenvolver a literacia em saúde, combater fatores de risco associados ao envelhecimento e mitigar o isolamento social da população mais idosa, particularmente em áreas mais rurais e isoladas, fomentando a formação integral e humanística de estudantes de medicina, numa ação com impacto positivo na comunidade.

A Aldeia Feliz é uma atividade que conta com já mais de dez anos de duração, partindo de um projeto piloto que almejava a **criação de um vínculo intergeracional entre a comunidade estudantil do MIMED com a população idosa, especialmente em aldeias mais remotas da região do Minho**, principalmente através da realização de rastreios cardiovasculares. A última edição ocorreu entre os dias 27 e 30 de agosto de 2025, no concelho de Monção, contando com a participação de 18 estudantes de Medicina da Universidade do Minho. Nesta iniciativa, foram desenvolvidos uma **ação de exercício físico** no centro do Município, e dois **workshops “Nutrir o Corpo e a Mente”**, um na freguesia de Tangil e outro na freguesia de Riba de Mouro, **abertos à comunidade**. Foram realizadas **ações de rastreios cardiovasculares porta-a-porta em sete aldeias isoladas de ambas as freguesias**, e uma ação de rastreios no centro da vila de Monção, em colaboração com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, e na sua iniciativa “Ritmo Anárquico”, para o despiste de fibrilhação auricular na comunidade. No total, foram alcançadas cerca de 50 pessoas com os workshops e a aula de exercício físico e rastreadas 154 pessoas.

A “Aldeia Feliz” é um pilar do NEMUM, consolidando-se como uma das atividades mais importantes para a interação entre a comunidade estudantil de medicina e a sociedade. A sua história reflete o compromisso contínuo com a promoção da saúde, o bem-estar das comunidades e a **formação de pessoas médicas mais conscientes, que prestam cuidados mais humanizados**.

É um projeto que promove a **igualdade e a inclusão**, ao garantir que populações isoladas e grupos vulneráveis, frequentemente esquecidos, tenham **acesso a cuidados de saúde e a atividades educativas**. Ao aproximar diferentes gerações e contextos sociais, a iniciativa não só **reduz desigualdades**, como também fortalece a **coesão comunitária**, promovendo o respeito, a solidariedade e a participação ativa de todos na vida das suas comunidades.



FAROL DE INCLUSÃO

NOME:

Grupo Recreativo Regufe

LOCALIDADE:

Póvoa de Varzim, Porto

ÂMBITO:

Desporto, Cultura, Mobilidade Juvenil e Formação

MISSÃO:

Promover a prática desportiva e o desenvolvimento de atividades culturais e recreativas junto dos e das jovens, criando oportunidades para que possam explorar os seus interesses e potencialidades. Enquanto veículo de promoção desportiva, cultural e recreativa, o Grupo Recreativo de Regufe assume um papel ativo na formação integral dos jovens, promovendo valores como o fair play, a cidadania, o espírito de grupo e a camaradagem, bem como incentivando comportamentos responsáveis, assertivos e socialmente conscientes.

O **Farol de Inclusão** é um projeto do Grupo Recreativo de Regufe que reflete o compromisso profundo da associação com os valores da inclusão, da solidariedade e da igualdade de oportunidades. Mais do que um clube desportivo, o Grupo de Regufe assume-se como um espaço de acolhimento e de desenvolvimento pessoal, especialmente dirigido a jovens em situação de maior vulnerabilidade social e económica.

Consciente das dificuldades que muitas famílias enfrentam, o projeto procura garantir que nenhum jovem fique impedido de praticar desporto por falta de recursos. Sempre que necessário, o Grupo Recreativo de Regufe assegura a disponibilização de equipamento de jogo e de todo o material indispensável à prática desportiva, permitindo que todos os atletas participem em igualdade de condições, sem distinções ou constrangimentos.

O **Farol de Inclusão** vai além do apoio material, promovendo um ambiente seguro, de pertença e respeito, onde cada jovem é valorizado e incentivado a crescer enquanto atleta e cidadão. Ao assegurar as mesmas oportunidades para todos, o projeto contribui para o reforço da autoestima, da responsabilidade e da integração social dos jovens, mantendo vivo o forte espírito comunitário que caracteriza a associação.

Inspirado no símbolo da associação, o **Farol de Regufe**, este projeto promove a inclusão e ajuda cada jovem a desenvolver-se e a acreditar em si próprio.



IGUALDADE EM CENA

NOME:
SYnergia – Associação Juvenil

LOCALIDADE:
Braga

ÂMBITO:
Igualdade de género, educação não formal e juventude escolar

MISSÃO:
Promover a inclusão, o pensamento crítico e a participação ativa dos jovens através de abordagens artísticas e pedagógicas transformadoras.

“Igualdade em Cena” é uma iniciativa desenvolvida pela SYnergia, em estreita colaboração com a **Profitecla**, envolvendo voluntários e **jovens do ensino profissional** numa experiência educativa centrada na **desconstrução de estereótipos de género e na promoção da igualdade e não discriminação**.

Através de uma metodologia assente na **educação não formal, arte participativa e intervenção direta em contexto escolar**, o projeto combinou elementos como:

- **Teatro do Oprimido** (com cenas criadas e interpretadas pelos próprios alunos e alunas);
- **Campanhas visuais** com mensagens de empoderamento e igualdade;
- **Debates abertos e círculos de diálogo** com educadores e pares;
- **Oficinas criativas e de expressão artística**, onde os/as jovens exploraram os seus próprios discursos e vivências.

Mais do que discutir o conceito de igualdade, este projeto propôs-se a **vivê-lo, senti-lo e colocá-lo em prática**, dentro das realidades concretas dos/as jovens participantes. Os resultados mostraram-se visíveis no **aumento da consciência crítica, na capacidade de argumentação e na valorização do papel de cada um/uma** no combate à desigualdade e à violência simbólica.

O projeto destacou-se também pela sua **forma de apresentação final**, onde as e os próprios jovens, muitas vezes em curtos espaços de tempo, **encenaram histórias reais de discriminação e superação**, partilhando-as com colegas, professores/as e comunidade. Estes momentos revelaram-se um poderoso catalisador de empatia e transformação.

A articulação com a escola foi essencial para o sucesso do projeto, integrando-o na vida escolar e criando **um espaço seguro e criativo para falar de temas difíceis**, mas essenciais.

“Quando a igualdade se constrói em cena e se ensina com arte, o futuro muda de tom.”



FEM EMPOWER

NOME:

Teatro Metaphora – Associação de Amigos das Artes

LOCALIDADE:

Câmara de Lobos, Madeira

ÂMBITO:

Ambiente e sustentabilidade, educação não formal, cultura, ação social, inclusão, educação e projetos internacionais.

MISSÃO:

Promover o desenvolvimento integral da comunidade através da arte e da educação não formal, incentivando a participação ativa dos jovens e o pensamento crítico. A associação fomenta a inclusão social, a igualdade de oportunidades, a cidadania responsável e a consciência ambiental, recorrendo a abordagens pedagógicas e artísticas inovadoras, incluindo oficinas criativas, campanhas de sensibilização e projetos artísticos com materiais reciclados.

O Teatro Metaphora integra o projeto FEM EMPOWER, uma iniciativa europeia que pretende contribuir para a próxima Estratégia de Igualdade de Género da União Europeia (2026-2030). O projeto centra-se na **promoção da igualdade, combate à discriminação e participação ativa de mulheres e pessoas não binárias**.

No âmbito do FEM EMPOWER, foram realizadas consultas públicas em vários países europeus (Portugal, Islândia, Roménia, Lituânia e Polónia), envolvendo mais de 900 participantes. Estes encontros permitiram recolher testemunhos, preocupações e propostas relacionadas com desigualdades de género, representatividade, violência, acesso a oportunidades e participação política.

As contribuições recolhidas foram reunidas nas **“Fem Demands”**, um documento que apresenta **recomendações feministas e interseccionais para orientar políticas europeias mais inclusivas e eficazes**.

A participação do Teatro Metaphora neste projeto reforça o compromisso da associação com a **defesa dos direitos das mulheres, a inclusão e a justiça social, promovendo espaços seguros de diálogo, escuta e capacitação juvenil**.



PRECIOSIDADES NA COZINHA

NOME:

Associação Unojovens

LOCALIDADE:

Ponta Garça, São Miguel

ÂMBITO:

Desenvolvimento integral dos jovens e da sua comunidade.

MISSÃO:

Criar, desenvolver e manter atividades de caráter social, cultural, desportivo, recreativo, de promoção da saúde, de apoio social, de solidariedade e de formação, ou outras de natureza semelhante, de forma a contribuir para a resolução de problemas da população na respetiva área, promovendo a integração de indivíduos ou grupos de todas as faixas etárias.

A Associação Unojovens iniciou, em 2022, o projeto **Preciosidades na Cozinha**, que se encontra **atualmente na sua quarta fase de execução**. Esta resposta social tem como principal objetivo desenvolver competências na área da gastronomia junto de mulheres em situação de desemprego, oferecendo-lhes ferramentas essenciais para o seu crescimento pessoal e profissional no setor hoteleiro.

Ao longo da sua implementação, o projeto tem contribuído não só para o **reforço de capacidades técnicas e práticas, mas também para a promoção da cidadania, da motivação e da empregabilidade, assumindo uma vertente solidária que visa combater a pobreza e o desemprego**. A intervenção decorre na freguesia de Ponta Garça, um meio rural marcado por carências sociais e por escassas oportunidades de emprego.

Atualmente, o grupo é composto por 10 participantes, que frequentam formações teóricas e práticas ministradas por formadores certificados. No final de cada módulo realiza-se um evento aberto à comunidade, permitindo às formandas aplicar os conhecimentos em contexto real e estimular a sua futura integração profissional.

Para além das formações, as participantes, em colaboração com os formadores e com a coordenadora, criaram a **“Fábrica de Produção e Venda de Produtos”**, onde replicam autonomamente receitas para comercialização, integrando princípios de redução do desperdício alimentar. A resposta social **Preciosidades na Cozinha** é hoje uma iniciativa de referência na freguesia, promovendo inclusão social, igualdade de oportunidades e valorização da cultura gastronómica.

“Preciosidades na Cozinha” **contribui para a redução das desigualdades sociais e económicas, garantindo que mulheres em situação de vulnerabilidade tenham acesso a formação de qualidade, oportunidades de emprego e autonomia financeira**. Ao combinar educação, prática profissional e integração comunitária, o projeto transforma vidas, fortalece redes de solidariedade e reforça o papel ativo das participantes na sociedade.



CATAPULTA

NOME:

Associação Social Recreativa Cultural e Bem Fazer Vai Avante

LOCALIDADE:

Gondomar, Porto

ÂMBITO:

Social, educativo, saúde, cultura, recreio, desporto e inclusão comunitária.

MISSÃO:

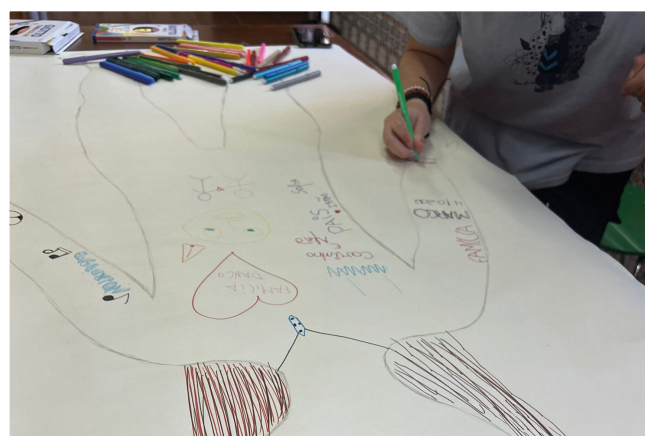
A missão da Associação é promover o desenvolvimento social e cultural da comunidade, através da criação de respostas integradas que contribuam para o bem-estar, a igualdade de oportunidades e a coesão social. A Instituição valoriza a cooperação com outras entidades e o reforço das redes locais, de modo a ampliar o impacto das suas valências e projetos.

O projeto CATAPULTA é uma iniciativa destinada a **capacitar jovens NEET** (que não estudam, não trabalham e não frequentam formação), entre os 18 e os 29 anos, em **contextos de vulnerabilidade e exclusão social, promovendo a igualdade de oportunidades, a participação ativa e a inclusão social**. O projeto aposta no desenvolvimento de competências pessoais, sociais e digitais, estimulando a autonomia, a empregabilidade e a participação cívica destes jovens, fortalecendo a sua confiança e criando oportunidades para a construção de percursos de vida sustentáveis e inclusivos.

Inspirado na metáfora da catapulta como símbolo de impulso e superação, o projeto combina **intervenção direta com os/as jovens, ações de sensibilização comunitária e parcerias locais entre entidades, empresas e instituições de ensino**. Esta abordagem integrada e centrada na pessoa procura **romper ciclos de exclusão e fomentar a coesão social**.

As atividades incluem sessões de orientação vocacional e profissional, oficinas práticas e de desenvolvimento pessoal, experiências reais de emprego, mentoria e momentos de participação comunitária que fortalecem a autoestima, a literacia digital e a preparação para o mercado de trabalho ou o regresso à formação.

Em suma, o Projeto CATAPULTA assume-se como uma **resposta transformadora e inovadora que promove a igualdade, combate a exclusão e investe nos jovens como agentes de mudança** para uma comunidade mais justa, participativa e solidária.



REVISTA IDENTIDADE 4540

NOME:
4540 Jovem

LOCALIDADE:
Arouca, Aveiro

ÂMBITO:
Cultura e ambiente

MISSÃO:
Inspirar, capacitar e unir jovens para serem agentes de transformação nas suas comunidades, promovendo valores de liderança, responsabilidade social e inovação, criando oportunidades diferenciadoras para os e as jovens arouquenses, diversificando a oferta cultural e promovendo atividades que envolvam toda a comunidade.

Em 2025, a 4540 Jovem dedicou a **5.ª edição da revista Identidade 4540** ao tema da saúde mental, assumindo o compromisso de dar voz a um assunto que afeta diretamente a juventude, mas que ainda é muitas vezes silenciado. Optou-se por uma abordagem diferenciadora: foi dado espaço a quem viveu diretamente a complexidade da saúde mental, ouviram-se especialistas e reuniram-se estratégias práticas e dicas úteis para enfrentar a ansiedade. Deu-se voz a jovens que partilharam os seus relatos sem filtros e sem tabus, contribuindo para a construção de uma publicação real, próxima e transformadora.

Ao longo do ano, o projeto estendeu-se muito além da revista, envolvendo a comunidade em várias ações de sensibilização e partilha. Os conteúdos da *Identidade 4540* foram divulgados nas redes sociais da associação, tornando a mensagem acessível, contínua e próxima do público jovem.

A 4540 Jovem promoveu também a conversa “A loucura está a vencer o juízo”, que reuniu mais de uma centena de participantes. O encontro juntou jovens e profissionais de diferentes áreas para refletir sobre saúde mental, arte, desporto e bem-estar, num diálogo aberto e participativo. A iniciativa contou com o apoio de entidades ligadas à educação, à saúde e à sociedade civil, reforçando o trabalho em rede e o compromisso coletivo com o tema. Promoveu, ainda, o Workshop de Suporte Básico de Saúde Mental, na Escola Secundária de Arouca, que envolveu cerca de 100 alunos. A sessão abordou os **perigos dos consumos, os preconceitos associados à doença mental e os desafios da ansiedade e da depressão entre os jovens, com uma abordagem prática, direta e inclusiva.**

Ao dedicar o ano de 2025 à saúde mental, a 4540 Jovem reafirmou o seu papel enquanto espaço de diálogo, aprendizagem e inclusão. **Ao promover a literacia em saúde mental, a associação promoveu também a igualdade de oportunidades, combateu o estigma e defendeu o direito de todos os jovens a viverem com dignidade, compreensão e apoio.** Falar de saúde mental é também falar de igualdade e não discriminação.



CALENDÁRIO DO ASSOCIATIVISMO E JUVENTUDE



Uma ferramenta pensada para quem lidera, dinamiza e transforma o associativismo juvenil.

Um calendário que assinala efemérides fundamentais para o setor, valoriza causas, dá visibilidade a momentos-chave e destaca projetos da FNAJ que podem apoiar o trabalho diário das associações juvenis ao longo de 2026.

Que este calendário seja um instrumento de planeamento, mas também um lembrete diário de inspiração, motivação e oportunidade, para novos projetos, mais impacto e mais conquistas no movimento associativo juvenil.



www.fnaj.pt