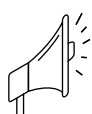




CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO

Revista  
do Conselho  
Municipal  
da Juventude  
n.º 7  
maio 2022

VIANA  
JOVEM



SÍTIO DA  
TUA

VOZ

JUV

EN

TUDE

VIANA DO CASTELO

CARTÃO

JOVEM

VIANA

JOVENS

COM

TALENTO



BOLSAS  
DE ESTUDO

ENSINO  
SUPERIOR



VIANA

JOVENS  
EMPREENDEDORES



GABINETE

DA

JUVENTUDE

Associativismo



# Carlota

Vereadora  
da Juventude

# Borges

Confiantes na ação da juventude Vianense, reforçamos a nossa determinação e aposta nas vossas ideias, projetos e sonhos. Este espaço de partilha e conhecimento é o primeiro passo para mostrar a todas e a todos os jovens o que queremos e o que esperamos daqui para a frente: muito trabalho, muita cor, energia e movimento!

Para este novo começo escolhemos o tema “Associativismo” para reforçar o papel das associações de jovens na construção de cidadãos mais informados, mas dinâmicos e preocupados com o próximo. O associativismo, o empreendedorismo e o talento jovem que estas organizações preservam e potenciam são catalisadores de comunidades mais abertas, inclusivas e plurais, sendo a sua visão e ação essenciais para a construção de uma igualdade de oportunidade para a juventude.

É na valorização e incentivo à iniciativa jovem que temos alicerçado a nossa estratégia, envolvendo a juventude neste processo, acreditando que para o novo amanhã somos todas e todos necessários. Após dois anos de aprendizagens conjuntas perante uma provação coletiva na qual mostramos a nossa força e união, nomeadamente no nosso concelho, onde jovens e menos jovens foram solidários para com os seus pares, seguimos em frente, certos que hoje, mais do que nunca, o Mundo precisa do empenho dos jovens e das suas organizações

As associações juvenis estão, neste momento, a levantar voo novamente, entre a saída de alguns dos seus elementos e a impossibilidade de fazer eventos físicos, mostraram e mostram todos os dias, a matéria da qual são feitos. Chamo-lhe “garra”. Acredito que 2022 tem sido surpreendente para todos nós, fomos assolados por uma guerra na Europa e tentamos mais uma vez, e em conjunto,

---

O associativismo, o empreendedorismo e o talento jovem que estas organizações preservam e potenciam são catalisadores de comunidades mais abertas, inclusivas e plurais, sendo a sua visão e ação essenciais para a construção de uma igualdade de oportunidade para a juventude.

---

unir esforços para apoiar aqueles que vivem esta tragédia. Mas 2022 é também um ano de novos desafios para a juventude, marcado por ser o “Ano Europeu da Juventude”, entendemos que este era o momento certo de mudar a nossa imagem, reforçar o Gabinete da Juventude do Município e definir novas estratégias em conjunto com os membros do Conselho Municipal da Juventude.

Ouvir e agir pela juventude é o mote que sustenta a nossa ação, envolvendo e comprometendo as novas gerações nas medidas que a elas são dirigidas, ajudando os jovens a tornarem-se cidadãos mais ativos, emancipados e empenhados. Estou convicta que a juventude deve ser sempre parte da solução dos desafios do nosso concelho e por isso contamos com a vossa criatividade e poder transformador para juntos construirmos o nosso futuro coletivo.

Já sabes, contamos contigo!

# SUMÁRIO

01

## CONSELHO MUNICIPAL DA JUVENTUDE

- 5 Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia e Gestão
- 6 Associação de Estudantes da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viana do Castelo
- 7 Juventude Socialista de Viana do Castelo
- 8 Juventude Comunista Portuguesa
- 9 Juventude Iniciativa Liberal

02

## SÍTIO DA TUA VOZ

- 11 Vanda Balinha
- 12 André Neves
- 14 Andreia Belo

03

## ASSOCIATIVISMO EM VIANA

- 17 Tiago Rego – entrevista
- 20 Associação Guias de Portugal
- 22 Corpo Nacional de Escutas

## PROJETOS JUVENTUDE

- 25 Viana Jovens com Talento
- 25 Viana Jovens Empreendedores
- 26 Gap Year – Emunicipa-te
- 28 Cartão Jovem Municipal

- 32 Sopa de Letras

**direção** Gabinete da Juventude - CMVC  
**edição** Câmara Municipal de Viana do Castelo  
**textos** Câmara Municipal de  
Viana do Castelo e convidados  
**design** Rui Carvalho Design  
**fotografia** Arménio Belo e convidados

01

CONSELHO  
MUNICIPAL  
DA JUVENTUDE

# Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia e Gestão



A nossa associação nasceu no dia 19 de maio de 1990, quando foram criados, em Assembleia Geral, os Estatutos da Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

Somos uma equipa constituída por 4 departamentos que têm como objetivo desenvolver atividades para toda a comunidade estudantil, procurando integrar alunos de todas as áreas da nossa escola e também isso está relacionado com o símbolo da AE ESTG. Esta foi uma imagem criada por dois ex-alunos de Design do Produto e Mestrado Integrado, João Teixeira e Roberto Alves. As linhas onduladas do nosso símbolo permitem transmitir a ideia da pulsação do batimento cardíaco, representando que os alunos são o motor da escola e as 3 figuras representam, aleatoriamente, os alunos de CTESP, Licenciatura e Mestrado. As suas caras estão em posições diferentes para mostrar, que qualquer que seja a tua perspetiva, todas são válidas de ser ouvidas.

Ao longo destes anos, procuramos dar sempre o nosso melhor, para proporcionar aos alunos desta escola as ferramentas necessárias para o mercado de trabalho, abrindo-lhes portas e estabelecendo contactos, aumentando o espírito académico da escola, incentivando ao desporto, criando a responsabilidade social em todos os membros da academia e também promover eventos inclusivos e de diversão aos nossos alunos.

A nossa missão será sempre esta, criar uma escola onde todos os alunos se sintam bem e felizes, proporcionando-lhes momentos inesquecíveis.

**Porque Viana será sempre  
nossa e nós seremos sempre  
de Viana!**

## Emprego à Mesa

O principal objetivo deste evento é aproximar os alunos do mercado de trabalho e prepará-los para o mesmo. Os estudantes têm a oportunidade de conhecer várias empresas e tirar todas as dúvidas com as mesmas.

Em cada edição, contamos com mais de 20 empresas direcionadas às diferentes áreas estudadas na Escola Superior de Tecnologia e Gestão. O evento tem como base as seguintes dinâmicas: apresentação de carácter motivacional, elaboração de currículos, palestra de linkedin, pitch e por fim um jantar networking com os estudantes e as empresas, onde os alunos podem conversar com os profissionais num ambiente mais informal e, assim, trocar ideias e contactos.

## Receção Erasmus

Este evento tem como principal objetivo integrar os alunos de Erasmus da ESTG, oferecendo a oportunidade aos estudantes de se conhecerem e descobrirem novas culturas e costumes.

## Gala AE ESTG

A gala consiste num evento no final de ano letivo para os alunos finalistas e para dirigentes associativos. O evento é realizado numa quinta com uma refeição e muita diversão.

## Dador por um dia

Esta iniciativa consiste na colocação de um posto de doação de sangue na Escola Superior de Tecnologia e Gestão. Todos os alunos podem participar e contribuir para a ajuda de quem mais precisa.

## AE SPORTS

Consiste num conjunto de atividades de carácter desportivo e tem como objetivo a diminuição do sedentarismo e apelo à prática desportiva.

Fundada a 16 de janeiro de 1988, a Associação de Estudantes da Escola Superior de Saúde do IPVC tem vindo a representar os seus estudantes lutando pelos seus direitos e interesses, quer a nível local como nacional.

## Associação de Estudantes da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (AE ESS IPVC)

e aeess@ess.ipvc.pt  
f /AE ESS-IPVC  
i @aeessipvc



Esta Associação é composta por uma Direção, uma Mesa de Assembleia Geral, um Conselho Fiscal e por quatro Departamentos (Académico, Cultural, Desportivo e Multimédia) que desenvolvem várias atividades, ao longo dos anos letivos, com o objetivo de promover o associativismo, integrar os estudantes na vida académica e acompanhá-los durante o seu percurso académico.

A AE ESS IPVC tem vindo a desempenhar, ao longo dos anos, o máximo de atividades possíveis, no entanto, devido à extensa carga horária dos cursos desta escola, torna-se difícil expandir na medida desejada aquilo que é a vida académica.

Esta Associação de Estudantes tem vindo a colaborar com as restantes associações do IPVC, em particular com a Federação Académica, e também

com a Comissão de Praxe ESS para o planeamento e cumprimento das atividades propostas, algumas delas de Voluntariado.

Este ano, a Presidente Daniela Mendes criou um projeto de apoio aos estudantes com dificuldades monetárias onde, em parceria com a Comissão de Curso da ESS, dá auxílio a estudantes deslocados, normalmente internacionais, com dificuldades na compra dos uniformes e outros materiais necessários para o decorrer do curso.

Por fim, a AE ESS IPVC, convida-vos a vir conhecer aquilo que é o Associativismo ESS.

**Lutamos pelo Associativismo,  
Lutamos por ti!**





## Juventude Socialista de Viana do Castelo

A Juventude Socialista de Viana do Castelo é uma organização política de juventude empenhada na defesa dos valores do socialismo democrático e da República, constituída por jovens entre os 14 e os 30 anos de idade. A Concelhia da Juventude Socialista de Viana do Castelo é composta por dois núcleos de residência, o Núcleo Entre Neiva e Lima e o Núcleo Norte Viana, situados a sul e a norte do rio Lima, respetivamente. Atualmente, a estrutura da concelhia da JS é composta por 85 militantes e assume como missão o desenvolvimento da intervenção cívica da juventude, com vista à criação de uma sociedade mais democrática, justa e solidária, assente nos valores da liberdade, igualdade e fraternidade. A defesa das causas, das necessidades e objetivos da juventude vianense junto das instituições e autoridades locais e nacionais são a nossa prioridade. A JS é a estrutura de juventude do Partido Socialista (PS) e goza, nos termos dos seus estatutos, de plena autonomia de organização e de condução das suas opções políticas, em respeito pela Declaração de Princípios do PS.

“Assumimo-nos como progressistas, ecologistas e de esquerda.”

Presidente da Concelhia da JS Viana do Castelo: Rafaela Gonçalves  
Presidente da Comissão Política Concelhia: Lino Rodrigues  
e vcastelo@juventudesocialista.pt  
t 966 553 058  
i /js.vianadocastelo  
f /ConcelhiaJSVianadoCastelo

### Núcleo JS Norte Viana – JSNV

Núcleo da Juventude Socialista a norte do concelho de Viana do Castelo. A sua área de ação abrange as freguesias e uniões de freguesias a norte do rio Lima, nomeadamente: Santa Maria Maior/ Monserrate e Meadela, Afife, Carreço, Freixieiro de Soutelo, Outeiro, Perre, Santa Marta de Portuzelo, Amonde, Nogueira/ Meixedo/ Vilar Murteda, Cardielos/ Serreleis, Montaria, Lanheses.

Coordenadora do Núcleo da JS Norte Viana: Ana Filipa Barbosa  
e nv\_vcastelo@juventudesocialista.pt  
f /jsnorteviana/

### Núcleo JS Entre Neiva e Lima – JSENL

Núcleo da Juventude Socialista a sul do concelho de Viana do Castelo. A sua área de ação abrange as freguesias e uniões de freguesias entre o rio Neiva e o rio Lima, nomeadamente: Vila de Punhe, Barroselas e Carvoeiro, Mujães, Alvarães, Castelo do Neiva, Chafé, Vila Nova de Anha, Santa Maria/ Santa Leucádia/ Moreira e Deão, Darque, Mazarefes e Vila Fria, Vila Franca, Subportela/ Deocriste e Portela Susã.

Coordenador do Núcleo da JS Entre Neiva e Lima: Pedro Tilheiro Moreira  
e enl\_vcastelo@juventudesocialista.pt  
i / nucleo.jsenl  
f /JSEntreNeivaLima/

# Juventude Comunista Portuguesa

A Juventude Comunista Portuguesa (JCP) é uma organização partidária de jovens ligados aos movimentos juvenis, estudantes do ensino básico, secundário, superior e trabalhadores que lutam por um ensino público e de qualidade, pela melhoria das condições das escolas, com instalações degradadas, mal climatizadas, com falta de professores e de funcionários. Situações que denunciamos e para as quais apresentamos propostas e exigimos soluções. No Ensino Superior, confrontados com os custos de frequência, a começar pelas propinas e pelos materiais escolares de apoio ao estudo, pela falta de alojamento e pelos seus inoportáveis custos, nas empresas e locais de trabalho encontramos um alastrar da precariedade e baixos salários, horários desregulados, que constituem um entrave ao desenvolvimento e progresso dos jovens.

É verdade que, pela luta da JCP e pela determinada acção do PCP, dos Eleitos Locais deste amplo espaço de convergência que é a CDU, nos últimos 6 anos, conseguiram-se avanços importantes, mas é urgente ir mais longe! Cabe ao Governo tomar medidas de apoio aos jovens estudantes e trabalhadores, com um aumento geral de todos

os salários, onde os jovens mais qualificados não encontram outras soluções que não a dos empregos de salário mínimo, ou a ida para o estrangeiro, com que nos batemos.

Não baixamos os braços na luta por uma política patriótica e de esquerda, que defenda o meio ambiente e recursos naturais, que contém as respostas para os problemas e dificuldades com que se confrontam os jovens do nosso País. Temos uma vontade imensa de transformar a vida, de transformar o mundo, de pegar nos valores de Abril e, com eles, fazer o caminho de progresso e de paz.

É necessário defender o diálogo e a paz. A JCP reafirma a sua posição de sempre contra a guerra e a favor da paz. A confrontação e a guerra não resolverão os problemas da Humanidade, pelo contrário, só os agravarão.

O que se impõe são iniciativas que contribuam para um processo de diálogo com vista a uma solução política para o conflito na Ucrânia, à resposta aos problemas de segurança colectiva na Europa, ao cumprimento dos princípios da Carta da ONU e da Acta Final da Conferência de Helsínquia.

Paz sim,  
guerra não!



[www.jcp.pt/](http://www.jcp.pt/)  
[f/JuventudeComunistaPortuguesa](https://www.facebook.com/JuventudeComunistaPortuguesa)

## Juventude IL



O meu nome é Diogo Paixão, sou natural da freguesia de Areosa e escrevo este artigo a convite da Câmara Municipal de Viana do Castelo, como representante da juventude por parte do Partido Iniciativa Liberal no Núcleo Territorial de Viana do Castelo.

Ao longo do tempo foram várias as oportunidades que surgiram para integrar associações a nível local de cariz partidário, partidário, cultural e desportivo. No entanto, durante o meu período de licenciatura em Sociologia na Faculdade de Letras da Universidade do Porto, entre 2016 e 2020, poucos meses antes das eleições legislativas de 2019, decidi tomar a iniciativa para me afiliar à Iniciativa Liberal pelo Núcleo Territorial do Porto. Parte dessa decisão surgia por uma vontade em apoiar o partido, com poucos anos de história, na sua jornada política. Outra parte compreendia as bandeiras e intenções do partido a nível estratégico e pretendia contribuir de forma pessoal para os objetivos políticos e sociais do mesmo numa ótica a curto e longo prazo.

Atualmente, sou aluno de Mestrado no curso Multimédia na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto e também exerço funções como Motion Designer, enquanto trabalhador independente e num contexto de trabalho remoto, ambas áreas bastante dinâmicas que fazem uso da corrente modernização e inovação do mercado de trabalho, contrastando com o tipo de carreira e funções expectáveis como sociólogo. Apesar de, à partida, a minha integração na Iniciativa Liberal não parecer relacionada com a minha mudança de carreira, a realidade é que a integração no partido permitiu-me fazer uso de vários pontos de vista para objetivos profissionais concretos, de acordo com o ambiente profissional, pessoal e criativo que sempre ambicionei em fazer parte.

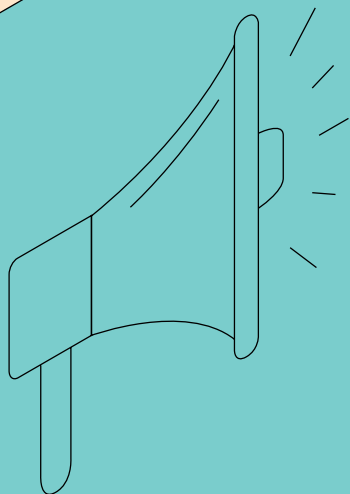
Perante isto, e tendo em linha de conta o foco desta edição da revista Viana Jovem, o associativismo, particularmente na Iniciativa Liberal, permitiu-me fazer parte dos membros fundadores do Núcleo Territorial de Viana do Castelo e, como tal, participar também em atividade política integrada nas eleições tanto a nível local como a nível nacional. Durante este percurso, foi possível conhecer várias perspetivas em primeira mão para a direção estratégica e política do país, não só ao nível legislativo, como também com a nível autárquico. Mas, mais importante, o associativismo, para além de me proporcionar oportunidades únicas a nível social e político; permitiu-me desenvolver-me a um nível profissional e capturar novas ferramentas para enfrentar um mercado de trabalho em regime de mudança, como todos temos acompanhado vigorosamente nos últimos anos.

Para possíveis interessados em integrar associações a nível local ou num núcleo mais abrangente, apenas me resta deixar um voto de incentivo à participação em atividades de cariz associativo pois, considerando as potenciais contribuições a nível pessoal, social e profissional, os benefícios da participação assumem maioritariamente um carácter cumulativo ao longo do tempo.

TUA

VOZ

SÍTIO DA



NO

# Vanda Balinha

**29 anos**

Natural de Viana do Castelo

Formação: Licenciada em Design de Moda & especializada em Ilustração e Animação

Profissão: Ilustradora/Tatuadora



Para mim, ser voluntário é ter uma preocupação pela comunidade em que nos inserimos, é tentar melhorar a vida de todos cuidando dos nossos vizinhos.

A primeira vez que fui voluntária foi no Banco Alimentar. Os meus pais levaram-me com eles a um armazém cheio de voluntários e comida doada para enviar a quem mais necessitava. Lembro-me de sentir um entusiasmo enorme por fazer parte daquele grupo de pessoas, dispostas a ajudar, nunca tinha visto nem feito parte de uma ação assim.

Daí em diante, fui ingressando em alguns projetos sociais e associações.

Já me associei à REFOOD, ACISJF, entrei num serviço voluntário europeu e atualmente faço parte da AISCA, Associação de Intervenção Social Cultural e Artística com um currículo extenso em eventos culturais.

Nos dias de hoje a Aisca é formada por um grupo pequeno de Vianenses que, entre horários de trabalho, continuam a esforçar-se para trazer novidade artística ao distrito de Viana do Castelo.

Para mim, ser voluntário é ter uma preocupação pela comunidade em que nos inserimos, é tentar melhorar a vida de todos cuidando dos nossos vizinhos. Cooperação com objetivo de sucumbir uma necessidade coletiva. O associativismo deita-nos no chão e ao mesmo tempo nos eleva. É um trabalho necessário, muitas vezes ingrato por não se conseguir fazer mais, muitas vezes gratificante por se conseguir fazer alguma coisa. Ensinou-me e continua a ensinar o bom senso e o respeito pelo próximo.

Admiro todos aqueles que dão um pouco do seu tempo para ajudar na vida de alguém.



# André Neves

## 24 anos

Natural de Póvoa de Varzim

Reside em Viana do Castelo

Formação: Estudante da Licenciatura  
em Engenharia da Computação

Gráfica e Multimédia



Encontro-me no associativismo estudantil desde o meu ensino secundário e foi no ensino superior que realmente percebi o gosto que dá pertencer a este tipo de organizações.

Ser presidente de uma estrutura federativa que representa mais de 5000 estudantes do ensino superior politécnico é um compromisso e desafio que enfrento com toda a ponderação e responsabilidade. Encontro-me no associativismo estudantil desde o meu ensino secundário e foi no ensino superior que realmente percebi o gosto que dá pertencer a este tipo de organizações. Todos os dias são diferentes, surgem sempre novos desafios em que toda a equipa tem que trabalhar em união e comutação para encontrar soluções e fazer o melhor pelos nossos estudantes. Este ano, 2022, fui reeleito para presidente da Direção da Federação Académica do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (FAIPVC) e encabeço uma equipa jovem e motivada a fazer o melhor, ciente da necessidade de pôr em prática aquilo que preocupa os estudantes.

A FAIPVC foi criada em 2005 e integra as seis Associações de Estudantes das Escolas Superiores desta instituição, o seu surgimento veio proporcionar a consolidação do movimento associativo. Desde a sua criação, assistiu-se à maior união e convergência de objetivos, encontrando-se agora a Federação Académica no topo das decisões do movimento estudantil.



A FAIPVC, através das seis Associações de Estudantes que a integram, conta agora com mais de 5000 estudantes para representar, estando atenta a todas as necessidades e interesses que naturalmente fazem parte da vida académica destes estudantes. Estes, por sua vez, podem transmitir as suas preocupações, solicitar orientações e expor dúvidas junto da Associação de Estudantes da sua escola.

Coordenar esforços e a dedicação à instituição com ponderação, convicção e entrega, proporcionará, ao movimento associativo do IPVC, o papel mais ajustado que compete à Federação Académica do IPVC, tendo sempre como lema: “Uma Federação Académica sem medo de errar, capaz de assumir desafios e que projete um futuro, porque o presente é a nossa oportunidade de mudar o futuro.”

Desde a sua existência, a Federação Académica já protagonizou importantes eventos na área cultural, tendo encabeçado, desde 2005, a organização das várias Semanas Académicas do IPVC, bem como Receções ao Caloiro. Realiza, desde 2019, a Gala FA IPVC com o intuito de juntar toda a comunidade académica para o devido reconhecimento dos estudantes, docentes e colaboradores nas diversas áreas.

A pandemia que vivemos abalou bastante todas as estruturas associativas. Tivemos que nos adaptar ao momento e converter todas as atividades para o contexto digital, mas acima de tudo continuar a dar apoio a todos os estudantes. Foi um grande desafio, contudo atualmente tem sido maior pois fazer com que o movimento associativo tenha continuidade é um desafio todos os dias. Torna-se cada vez mais complicado conseguir encontrar jovens com interesse para lutar e reivindicar por um ensino melhor para todos.



Deixo um conselho a todos os jovens: invistam em vocês e no movimento associativo, pois este é como uma segunda escola que vos dá ferramentas para a vossa vida pessoal e profissional que mais nenhuma escola vos dá.

# Andreia Belo

## 27 anos

Natural de Viana do Castelo

Reside em Meixedo

Formação: Licenciatura em Ciências da Comunicação e Pós-graduação em Relações Públicas Estratégicas

Profissão: Gestora Comercial na Comunilog Consulting Lda



Na Associação Subportela aprendi o significado de tudo o que é fulcral: comunidade, associativismo juvenil, voluntariado, cooperação e entreajuda, comunicação e criatividade, solidariedade e igualdade de oportunidades.

Tudo começou há 10 anos atrás. Foi em 2011 que comecei a colaborar com a Associação Subportela, que em outubro deste ano assinalou os seus 40 anos de atividade.

Nasci e cresci em Subportela, já era sócia da Associação, contudo não ocupava nenhum cargo nos órgãos sociais da mesma até à minha entrada para a Direção em 2012.

Na Associação Subportela aprendi o significado de tudo o que é fulcral: comunidade, associativismo juvenil, voluntariado, cooperação e entreajuda, comunicação e criatividade, solidariedade e igualdade de oportunidades.

A minha experiência nesta Associação levou-me a lugares e oportunidades às quais não teria acesso se não me envolvesse, daí que defendo a importância de participarmos, de dedicarmos o nosso tempo a estas ações/projetos e à melhoria das condições dos jovens nas nossas comunidades.

Na AS (Associação Subportela) foi-me atribuído o desafio de apresentar os seus eventos, o que mais tarde como estudante de Ciências da Comunicação, revelou-se verdadeiramente importante. A partir daí, realizei formação académica e profissional na área e fui novamente desafiada para outras apresentações, por entidades como a Federação das Associações Juvenis do Distrito de Viana do Castelo, a Federação Nacional das Associações Juvenis ou a Viana Festas, no âmbito da Cerimónia de Abertura da Romaria da Sra. D' Agonia 2021.



# INTERVIR

Com tudo isto, quero transmitir-vos que quando aparentemente não temos nenhuma oferta e as portas se fecham, temos que nos desassossegarmos [expressão muito utilizada pelo nosso Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues], criar para nós próprios as condições, intervir, propor, dar voz às nossas ideias.

Na vida associativa estabelecemos os mais diversos contactos, abrimos a nossa mente para outras perspetivas, autoconhecemo-nos, aperfeiçoamos as nossas capacidades, temos espaço para descobrir, aprender e evoluir, somos exemplo para outros jovens, trazemos connosco grupos de pessoas que influenciámos (muitas vezes, sem saber ou sem ter real consciência disso).

Mais importante ainda, para os que se sentem mais ansiosos com esta questão, foi através da minha experiência associativa e da sua menção no meu currículo que consegui a minha primeira oportunidade de trabalho, quando já não acreditava que esses aspetos fossem valorizados.

Conclusão que pude retirar: são sim, cada vez mais as empresas têm esses aspetos em consideração na hora de fazer escolhas e tomar decisões.

Termino dirigindo os meus parabéns ao Município de Viana do Castelo que tem trabalhado de forma séria e consistente as políticas locais de Juventude, dando voz aos jovens para partilharem e expressarem as suas opiniões e que já mostrou com vários projetos e atividades que o que os jovens transmitem, nomeadamente através do Conselho Municipal de Juventude, é realmente tido em conta, analisado, discutido e implementado!

Aos jovens vianenses: peço-vos que não se resignem, que marquem presença nas reuniões e demais encontros, que digam o que pensam: sem medos, até porque existe espaço e informalidade para o fazerem, participem e tragam sugestões, todos/as queremos uma Cidade melhor, o crescimento não tem limites e há sempre áreas e projetos para desenvolver.

# DAR VOZ



entrevista

**Tiago Rego**

Presidente da Federação Nacional  
das Associações Juvenis

---

**Associação  
Guias de Portugal**

---

**Corpo Nacional  
de Escutas**

Foi inaugurado o novo Centro  
de Formação Escutista e Sede da  
Região de Viana do Castelo



# Tiago Manuel Rego

**33 anos**

Vila de Punhe, Viana do Castelo

Profissão:

**Dirigente Associativo /  
Estudante de Direito**

Ocupação dos tempos livres:

**Jogar xadrez, ler,  
voluntariado e festivais  
de música**

Música que costuma ouvir:

**Rock e Jazz**

Pessoa inspiradora:

**António Guterres,  
Secretário Geral da ONU**

O associativismo sempre foi uma área com forte ligação à juventude. Que papel tem a FNAJ na ligação com os jovens de todo o país? E na inclusão social?

A Federação Nacional das Associações Juvenis tem por missão a representação dos jovens e das suas organizações junto dos poderes públicos e políticos. A sua rede integra mais de 1000 associações juvenis presentes em todos os distritos e regiões autónomas de Portugal, que envolvem cerca de 500 mil jovens, entre dirigentes, voluntários e participantes nas inúmeras atividades que este movimento jovem desenvolve nas áreas do ambiente, cultura, desporto, social, voluntariado, mobilidade e recreio, entre outras. Na prossecução da sua ação, a FNAJ presta apoio às organizações lideradas por jovens e auxilia grupos de jovens a constituir associações juvenis. Através do seu Encontro Nacional de Associações Juvenis é reforçada a rede associativa, são partilhadas boas práticas e criadas sinergias, para além do debate em torno das políticas públicas para a juventude, que envolve jovens e decisores políticos num diálogo direto e profícuo, pois a discussão, criação, execução e avaliação das políticas de juventude deve ser feita em total co-gestão com aquelas que delas beneficiam, as jovens gerações. É por meio de uma ação concertada entre a participação jovem e o apoio a essa iniciativa pelos agentes políticos que as ações das associações juvenis geram um impacto efetivo nas comunidades nas quais se inserem, revelando o potencial jovem e promovendo uma igualdade de oportunidades para a juventude.

A um nível mais pessoal gostávamos de saber onde iniciaste o teu percurso no âmbito associativo? No último ano do ensino secundário candidatei-me à Presidência da Associação de Estudantes da Escola do Agrupamento de Escolas de Barroelas, tendo vencido contra cinco listas opositoras, que fizeram deste um processo muito disputado e marcante. Desde esse momento até aos dias de hoje tenho trilhado um caminho contínuo no associativismo. Após o meu envolvimento no associativismo estudantil, fui convidado pelo Presidente do Centro Recreativo e Cultural das Neves, uma associação juvenil da minha localidade, Vila de Punhe, para pertencer à Direção, na qual dinamizei o pilar social e o clube de xadrez. Mais tarde, co-fundei a Associação Juvenil Sangue Novo – Jovens Dadores de Sangue. Depois, segue-se a Federação Distrital de Associações Juvenis, à qual tive um gosto enorme de presidir. No exercício destas funções tive a oportunidade de aprofundar o conhecimento do nosso território, de Viana a Melgaço, testemunhando “in loco” a dinâmica associativa riquíssima do Alto Minho, que se expressa em associações que preservam as nossas tradições até coletividades desportivas, culturais, recreativas e sociais, motores de desenvolvimento e dinamismo social das comunidades onde se inserem.

Em 2017, surgiu o maior desafio, a candidatura à presidência da Federação Nacional das Associações Juvenis - FNAJ. Foi um processo muito exigente pois tive de fazer uma campanha eleitoral nacional que me obrigou a um grande esforço para conquistar a maioria das mais de mil associações juvenis, mas que no final fui recompensado com uma vitória expressiva por 70% dos votos. Esta eleição decorreu no Encontro Nacional das Associações Juvenis (ENAJ), realizado durante três dias na cidade de Viana do Castelo. No 15º ENAJ que decorreu no Centro Cultural, cedido pela Câmara Municipal de Viana do Castelo, a sessão de abertura foi presidida pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, contando ainda com a presença do Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, do Secretário de Estado da Juventude, João Paulo Rebelo e do autarca anfitrião, José Maria Costa. Em 2019, fui reeleito no 17º ENAJ, que decorreu em Vila Nova de Gaia.

Se nas associações juvenis o que me satisfaz é a realização de atividades para a comunidade, nas federações sou a voz das associações juvenis e dos seus jovens, advogando por mais medidas e apoios em linha com as suas necessidades, prioridades e objetivos.



No exercício destas funções tive a oportunidade de aprofundar o conhecimento do nosso território, de Viana a Melgaço, testemunhando “in loco” a dinâmica associativa riquíssima do Alto Minho, que se expressa em associações que preservam as nossas tradições até coletividades desportivas, culturais, recreativas e sociais, motores de desenvolvimento e dinamismo social das comunidades onde se inserem.

**Quais foram as motivações que te levaram a fazer essa escolha? Que momentos guardas na memória dessa fase inicial?**

A vontade de ser parte de um coletivo e de ajudar na construção de soluções foi a principal motivação que me levou a integrar um projeto associativo. Termos a possibilidade de mudar o mundo que nos rodeia através de ações consequentes, imprimindo dinâmica nas nossas comunidades foi muito estimulante e determinante para me envolver em todos os projetos em que participei. Foi assim na Associação de Estudantes quando eu e a minha equipa ousamos criar novas iniciativas e projetos ousados, nomeadamente um jornal de parede e uma rádio escolar. Nas Associações Juvenis nas quais fui dirigente a realização de um rastreio cardiovascular com parceiros da saúde locais e nacionais foi muito



## socialização integração capacitação apoio

desafiante, mas extremamente satisfatório por perceber a diferença que a iniciativa fez na minha comunidade, traduzida numa adesão de centenas de pessoas. A superação permanente e a concretização de ideias é algo estimulante e “viciante” que nos leva de projeto em projeto, assumindo-nos como agentes de mudança.

**Na tua opinião, quais são as vantagens de pertencer a uma associação?**

O associativismo juvenil é um espaço de intervenção social através do qual os jovens efetivam os seus direitos, participam na definição, execução e avaliação das políticas de juventude e usufruem das ofertas para a juventude, convertendo-se em agentes transformadores e multiplicadores. É por tudo isto que as associações juvenis transformam todos

As associações juvenis assumem-se como espaços inclusivos e laboratórios nos quais os jovens podem criar e errar de forma segura, empoderando-se.

aqueles que por lá passam, despertando vocações, reforçando convicções e superando dificuldades. São escolas de cidadania nas quais desenvolvemos competências fundamentais para o nosso percurso académico e pessoal. Ao assumirmos a responsabilidade de sermos dirigentes de uma coletividade comprometemo-nos com um conjunto de valores e princípios estruturais do associativismo, tais como a liberdade, a solidariedade, a igualdade, a justiça e o voluntariado. Por outro lado, a capacidade de gestão e trabalho em equipa, liderança, comunicação, criatividade, gestão de conflitos e problemas são competências que podemos desenvolver no exercício da nossa ação numa associação. São estes valores e competências diferenciadoras que melhoram o nosso desempenho escolar e aumentam a nossa empregabilidade. As experiências de voluntariado, liderança e intercâmbio que temos numa associação reforçam a nossa consciência social, alargam horizontes e potenciam o nosso lado mais empreendedor. As associações juvenis assumem-se como espaços inclusivos e laboratórios nos quais os jovens podem criar e errar de forma segura, empoderando-se. Estes espaços de socialização, integração, capacitação e apoio à iniciativa jovem são janelas de oportunidade para a nossa geração concretizar sonhos, fruir de apoios para realizar projetos e ter experiências impactantes.

**Que palavras gostarias de deixar aos jovens desta cidade para incentivar a participação ativa na comunidade, através destas associações?**

Aos jovens de Viana do Castelo lanço o desafio de ousarem envolverem-se em projetos associativos em que acreditam, sentir que podem fazer a diferença na sua comunidade através das suas ações é muito recompensador. Fazer parte de uma associação juvenil, além do ganho inestimável de novas competências sociais e pessoais, traduz-se no ganho de novas amizades para a vida.

Acredito que fazer parte de uma associação juvenil muda efetivamente a vida de um jovem, oferece experiências e competências ímpares, alarga os seus horizontes e a sua capacidade de intervir positivamente para mudar o mundo.

Que esta jovem geração que se afirma como mais inclusiva, menos conservadora e defensora de uma efetiva igualdade de oportunidades, continue a desassossegear o mundo e a ser sempre parte da solução!



# Associação Guias de Portugal

A Associação Guias de Portugal (AGP) é uma associação de utilidade pública assente no voluntariado e que promove o Guidismo – movimento de educação não formal, baseado no método criado por Robert Baden-Powell.

Tem como missão proporcionar às raparigas e jovens mulheres a oportunidade de desenvolverem plenamente o seu potencial como cidadãs universais responsáveis, através de um método próprio: atribuição gradual de responsabilidade, fomentando o trabalho de grupo e a sua autonomia, comprometendo-se com a comunidade onde estão inseridas, tendo como espaço privilegiado de formação o ar livre.

A AGP é membro da Associação Mundial das Guias - WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts), a que pertencem 10 milhões de Guias espalhadas por 150 países.

Em Portugal, a AGP está distribuída de Norte a Sul e ilhas, procurando contribuir para a formação





de caráter através de uma pedagogia ativa, baseada no jogo, desenvolvendo capacidades e atitudes e promovendo a vivência de valores fundamentais.

Na região de Viana do Castelo, a AGP conta com mais de 400 Guias distribuídas por sete diferentes companhias: Viana do Castelo, Meadela, Santa Marta de Portuzelo, São Romão de Neiva, Ponte de Lima, Vila Nova de Cerveira e Vila Praia de Âncora.

A partir dos 6 anos, qualquer rapariga pode pertencer à Associação. Estando divididas por faixas etárias e trabalhando em pequenos grupos de pares, cada Companhia é representada pelas suas Dirigentes e Guias. Semanalmente reúnem-se aos Sábados, acampam entre duas a três vezes por ano

no período das férias escolares e têm um papel ativo na comunidade em que se inserem.

A AGP é um movimento voluntário em que a abordagem pedagógica combina a utilização de diversas ferramentas educativas, no sentido de alcançar o seu grande objetivo formativo: contribuir para o desenvolvimento do pleno potencial e harmoniosa identidade pessoal de cada rapariga.

Qualquer rapariga ou jovem mulher pode ser Guia de Portugal. Se tiveres interesse em fazer parte ou saber mais, visita o nosso website [www.guiasdeportugal.org](http://www.guiasdeportugal.org) e fala connosco através do nosso email [comi.reg.vc.agp@gmail.com](mailto:comi.reg.vc.agp@gmail.com) ou da nossa página de Facebook Guias da Região de Viana do Castelo.



# Corpo Nacional de Escutas



Foi inaugurado o novo  
Centro de Formação Escutista  
e Sede da Região de Viana do Castelo



W vianadocastelo.escutismo.pt  
e geral:vianadocastelo@escutismo.pt  
f /groups/cne.vianadocastelo



Vem dar resposta às necessidades de espaço e à criação de condições logísticas para a exigente formação de Dirigentes e qualificação dos Agrupamentos do CNE.

A infraestrutura resulta da remodelação e ampliação de um edifício existente cedido pela Diocese de Viana do Castelo, que passa a dispor de 742 metros quadrados de área coberta, repartida por rés do chão e primeiro andar, com salas de formação e reunião, cozinha, refeitório, dormitório em camaratas, armazém e instalações sanitárias.

Este edifício integra também a sede da Junta Regional do CNE de Viana do Castelo, órgão coordenador da ação pedagógica e formativa dos 1800 escuteiros e 26 Agrupamentos existentes no distrito.

O Centro de Formação é uma infraestrutura essencial para o desenvolvimento do trabalho associativo do CNE ao nível regional. Vem dar resposta às necessidades de espaço e à criação de condições logísticas para a exigente formação de Dirigentes e qualificação dos Agrupamentos do CNE. Ao nível regional, anualmente são realizadas 10 ações de fim de semana alargado, movimentando 16 formadores e mais de 150 formandos. São ainda realizadas dezenas de reuniões setoriais lideradas por mais de 60 dirigentes das equipas pedagógicas que organizam e desenvolvem várias ações formativas e pedagógicas na Região, representando milhares de horas de trabalho destes adultos voluntários do movimento escutista.

Este espaço funciona também como uma estrutura polivalente, ao serviço da comunidade, preparada para acolher escuteiros de outras regiões do país e do estrangeiro, que regista um incremento significativo de solicitações; bem como para apoiar outras instituições da Região, ações no âmbito da Proteção Civil, em caso de evacuação de populações, em situação de crise ou emergência sanitária, apoio a eventos desportivos, entre outros.

Esta nova infraestrutura representa um investimento de 650 mil euros, maioritariamente suportado por fundos próprios, que resultaram de diversas campanhas de angariação de fundos promovidas pelos escuteiros, bem como do apoio de empresas, particulares, Instituto Português do Desporto e Juventude e de algumas Câmaras Municipais do distrito, com preponderância para o apoio concedido pelo Município de Viana do Castelo, que permitiu a concretização deste projeto, que era um sonho antigo da Região.

# PROJETOS

## JUVENTUDE

# 04

Viana Jovens com Talento  
Viana Jovens Empreendedores

---

Gap Year – Emunicipa-te

---

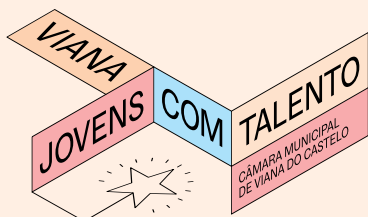
Cartão Jovem Municipal

50.000,00€

## Viana Jovens com Talento

A Câmara Municipal de Viana do Castelo dinamiza, pelo segundo ano, o concurso Viana Jovens com Talento.

Este concurso destina-se a jovens, entre os 18 e os 35 anos, residentes no concelho de Viana do Castelo, que pretendem desenvolver o seu potencial criativo e inovador implementando um projeto na área artística e cultural.



Candidaturas  
26 de Abril a 24 de Maio 2022

Áreas:  
artes digitais, artes plásticas, dança,  
design, fotografia, vídeo, música,  
teatro e cruzamentos disciplinares.

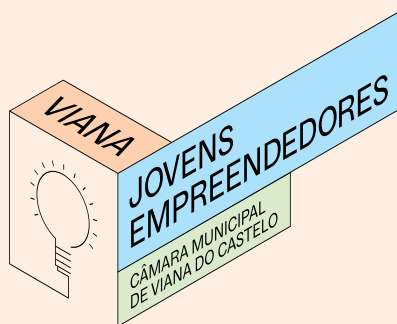
Projetos até 15.000,00€

Submissão das candidaturas e  
+ informações em: [www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt)

40.000,00€

## Viana Jovens Empreendedores

O concurso Viana Jovens Empreendedores, dinamizado pela Câmara Municipal de Viana do Castelo, destina-se a jovens, entre os 18 e os 35 anos, residentes no concelho de Viana do Castelo, e pretende promover a seleção de ideias/projetos, em torno dos quais se perspetive a criação do próprio emprego.



Candidaturas  
26 de Abril a 24 de Maio 2022

Ideia de negócio inovadora para implementar  
no Município de Viana do Castelo

Projetos até 15.000,00€

Submissão das candidaturas e  
+ informações em: [www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt)



# A bolsa de gap year até 6.500€ está de volta

A 2ª edição do Emunicipa-te regressa a Viana do Castelo



Depois do sucesso da primeira edição do projeto, a Associação Gap Year Portugal lançou no passado dia 26 de abril a segunda edição do Emunicipa-te, um projeto de atribuição de bolsas de gap year a nível municipal. Pelo segundo ano consecutivo, em parceria com o Município de Viana do Castelo, este projeto vai premiar um ou dois jovens com uma bolsa de gap year, que pode ir até aos 6.500€.

A primeira edição já tinha contado com o apoio do município de Viana do Castelo, o primeiro a acreditar no potencial do projeto e a adotá-lo também como seu. Ao apoiar este projeto o município permite que os jovens que querem embarcar numa nova aventura, sair da zona de conforto, aprender, partilhar e crescer, não tenham preocupações com os gastos do gap year, ao mesmo tempo que os incentiva à participação cívica e social. O projeto vencedor da bolsa dos 5.000€ foi o Gil Monteverde que irá passar pela Hungria, Roménia, Bulgária, Turquia, Azerbaijão e Rússia, documentando em vídeo a vida nestes países com altos níveis de desenvolvimento humano, mas onde existem também fortes restrições na liberdade de expressão dos direitos LGBTQUIA. O objetivo é “provar que normalidade e valores familiares são conceitos extremamente ambíguos e familiares.”

sair da zona de conforto  
aprender, partilhar  
crescer



**GAP.YEAR**  
PORTUGAL

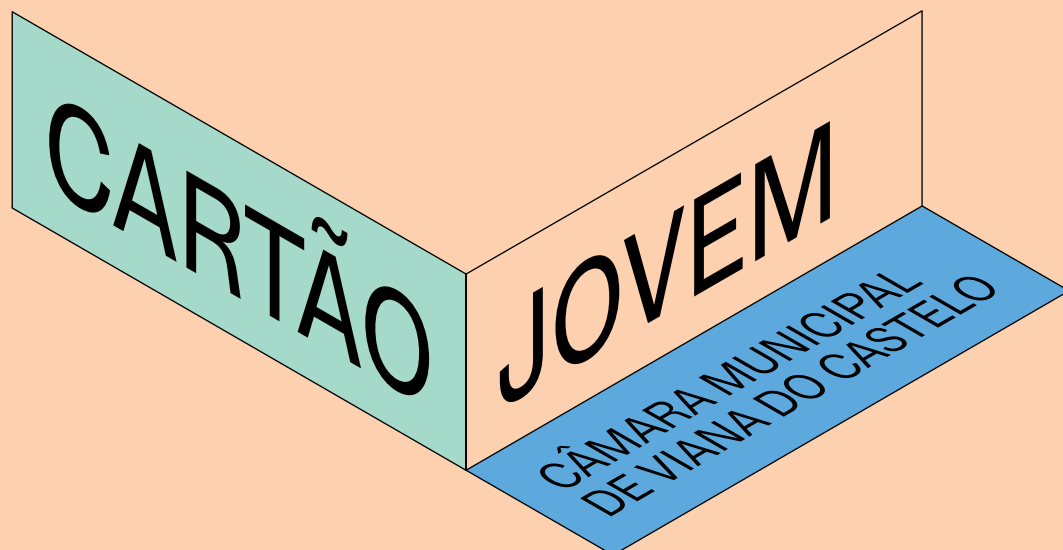
**EMUNICIPA**  
**TE**

Esta bolsa é o pontapé de saída para o estabelecimento de uma relação entre as instituições públicas e o ensino não convencional, que promete conquistar muitos mais municípios à medida que dá provas do seu carácter diferenciado. Uma coisa é certa, Viana do Castelo acredita nesta “incubadora para o futuro” e contribuirá para o desenvolvimento de uma geração de munícipes mais tolerante, mais empática, mais ativa e mais global.

**Links úteis**

Associação Gap Year Portugal - <https://gapyear.pt/>

Projeto Emunicipa-te - <https://gapyear.pt/concursos/>



Tens entre  
12 e 29 anos?

Resides ou frequentas um  
estabelecimento escolar no  
concelho de Viana do Castelo?

Este cartão  
é para ti!

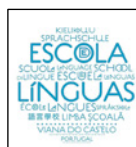




# Descontos

0 / 0

## Centros de Explicação e Escolas de Línguas



**Escola de Línguas de Viana do Castelo**  
10% desconto sobre o valor das mensalidades



**Saber Ser Academia de Educação**  
50% desconto na taxa de inscrição  
10% desconto no valor total dos cursos de inglês

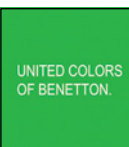


**Ginásio da Educação Da Vinci, Unidade de Viana do Castelo**  
50% desconto na taxa de inscrição  
5% desconto em cursos de línguas  
5% desconto na mensalidade explicações  
5% desconto na mensalidade do estudo acompanhado

## Comércio Local



**A4M - Papelaria e Livraria**  
10% desconto em todo o material, exceto livros escolares (não acumulável com outras promoções)



**Benetton**  
10% desconto em vale de compras (exceto malas de viagem, artigos de saldo ou promoções)



**City Seekers**  
10% em Artigos Técnicos de Desporto  
15% em Vestuário



**Grafphit Papelaria e Livraria**  
10% desconto em todo o material, exceto livros escolares e produtos informáticos (não acumulável com outras promoções)



**Rei das Cópias**  
10% Impressões no mínimo de 5€  
10% Personalização de artigos numa compra superior a 10€  
10% Em todo o trabalho de impressão de grandes formatos mínimo de 20€  
10% Corte e gravação a laser mínimo de 20€



**Sapataria Santa Luzia**  
10% desconto em todos os artigos (exceto em artigos de saldo ou promoções)



**Sapataria Wagon**  
15% desconto em todos os artigos (exceto em artigos de saldo ou promoções)



**Sapatarias Carneiro**  
10% desconto em todos os artigos (exceto em artigos de saldo ou promoções)



**Jade Ourivesaria**

10% de desconto em todos os artigos (exceto na compra de Contas de Viana)

**Sax Urban**

10% desconto (não acumulável com outros descontos)

**Ninon Lingerie - Rainha de Copas**

10% desconto em todos os artigos (exceto em artigos de saldo ou promoções)

**Soarte - Loja de Artes**

10% desconto na compra de produtos e material artístico

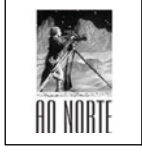
**Ourivesaria Carvalho**

10% desconto em pratas  
5% desconto em ouro  
5% desconto em relógios

**Xana Sportswear**

10% desconto (não acumulável com outros descontos)

## Cultura

**AO NORTE - Associação de Produção e Animação Audiovisual**

66% valor bilhete nas Sessões Clubistas no Cinema Verde Viana

**Teatro do Noroeste - CDV**

50% de desconto no bilhete para espetáculos em criação própria ou acolhimento.

50% de desconto na aquisição do cartão CLAN - Clube de Amigos do Noroeste

**Associação Casino Affense**

20% em espetáculos culturais assinalados

## Desporto e Lazer

**Academia Arte em Movimento**

10% em todos os serviços de bebida e comida no Terra Café e Bistrô

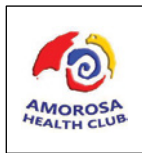
10% na mensalidade de aulas de dança na Academia Arte em Movimento

10% nos serviços de Pilates Clínico e Massagens Terapêuticas no AEM Care

**CrossFit Viana do Castelo**

"Acesso Livre" - 44,5€/mês em vez de 49€

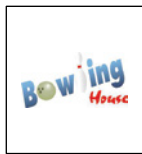
"3X Semana" - 34,5€/mês ao invés de 39€

**Amorosa Health Club**

10% de desconto em todos os serviços

**Dança & Companhia**

30% desconto no valor da inscrição  
20% desconto no valor da renovação de matrícula

**Bowling House Fun & Coffee Viana do Castelo**

1€ de desconto por partida, válido de domingo a sexta-feira à tarde

**Kartódromo de Viana do Castelo**

10% Desconto a todos os participantes na pista B do Kartódromo de Viana do Castelo

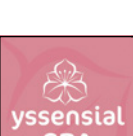
## Hotelaria e Restauração

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Alcazar</b><br>Oferta de um prato principal na compra de outro de valor igual ou superior (válido em todos os pratos da carta, exceto bebidas e sobremesas). Não acumulável com outras ofertas ou menus. |
|  | <b>Fábrica do Chocolate</b><br>Hotel   Chocolataria   Museu<br>10% desconto no alojamento<br>10% desconto na loja da fábrica<br>10% desconto na chocolataria da fábrica                                     |
|  | <b>Hotel Axis de Viana do Castelo</b><br>10% desconto no restaurante                                                                                                                                        |

|                                                                                   |                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Hotel Rali Viana e Restaurante Ralenti</b><br>10% desconto no alojamento<br>10% desconto no restaurante |
|  | <b>O Manel</b><br>10% em todos os serviços prestados.                                                      |
|  | <b>Restaurante Don Prior</b><br>10% em todos os serviços de bebidas e refeições                            |
|  | <b>Hotel Jardim Viana</b><br>10% desconto no alojamento                                                    |

## Saúde e bem-estar

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Consultório de Saúde e Bem-Estar Ana Rita Almeida</b><br>20% de desconto na primeira consulta de nutrição<br>15% de desconto nas consultas seguimento de nutrição                                                 |
|  | <b>COOM – Centro Óptico Ocular do Minho</b><br>25% desconto em óculos completos, incluído de sol graduado<br>25% desconto em óculos de sol<br>100% desconto em rastreio visual, auditivo, optometria e contactologia |
|  | <b>Instituto de Beleza Graça Almeida</b><br>15% de desconto em todos os serviços de estética                                                                                                                         |
|  | <b>Motriviana - Clínica de Motricidade, Saúde e Bem-Estar</b><br>15% desconto em todos os serviços (não acumulável com outras campanhas)<br>5% desconto em todos os produtos (não acumulável com outras campanhas)   |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Psicoviana Consultores, Lda</b><br>10% Consultas de Psicologia<br>10% Consultas de Terapia de Fala<br>10% Avaliação Psicológica de Condutores                                                                        |
|  | <b>Relaxart – Associação para o Desenvolvimento Pessoal</b><br>50% em Terapias de Reiki;<br>50% em Terapias de Som;<br>20% Hipnose Clínica;<br>50% em Concertos Meditativos com Taças Tibetanas e Gongos de Condutores  |
|  | <b>Vieira Oculista</b><br>20% em Óculos Completos;<br>20% em Óculos de Sol;<br>20% em Óculos de Criança / Óculos de Desporto;<br>100% Consulta de Optometria / Consulta Contactologia / Atestado para Carta de Condução |
|  | <b>Yssensial SPA</b><br>20% desconto em Serviços de Estética, Laser, Manicure, Pedicure e Massagens<br>10% desconto em produtos de Home Care                                                                            |

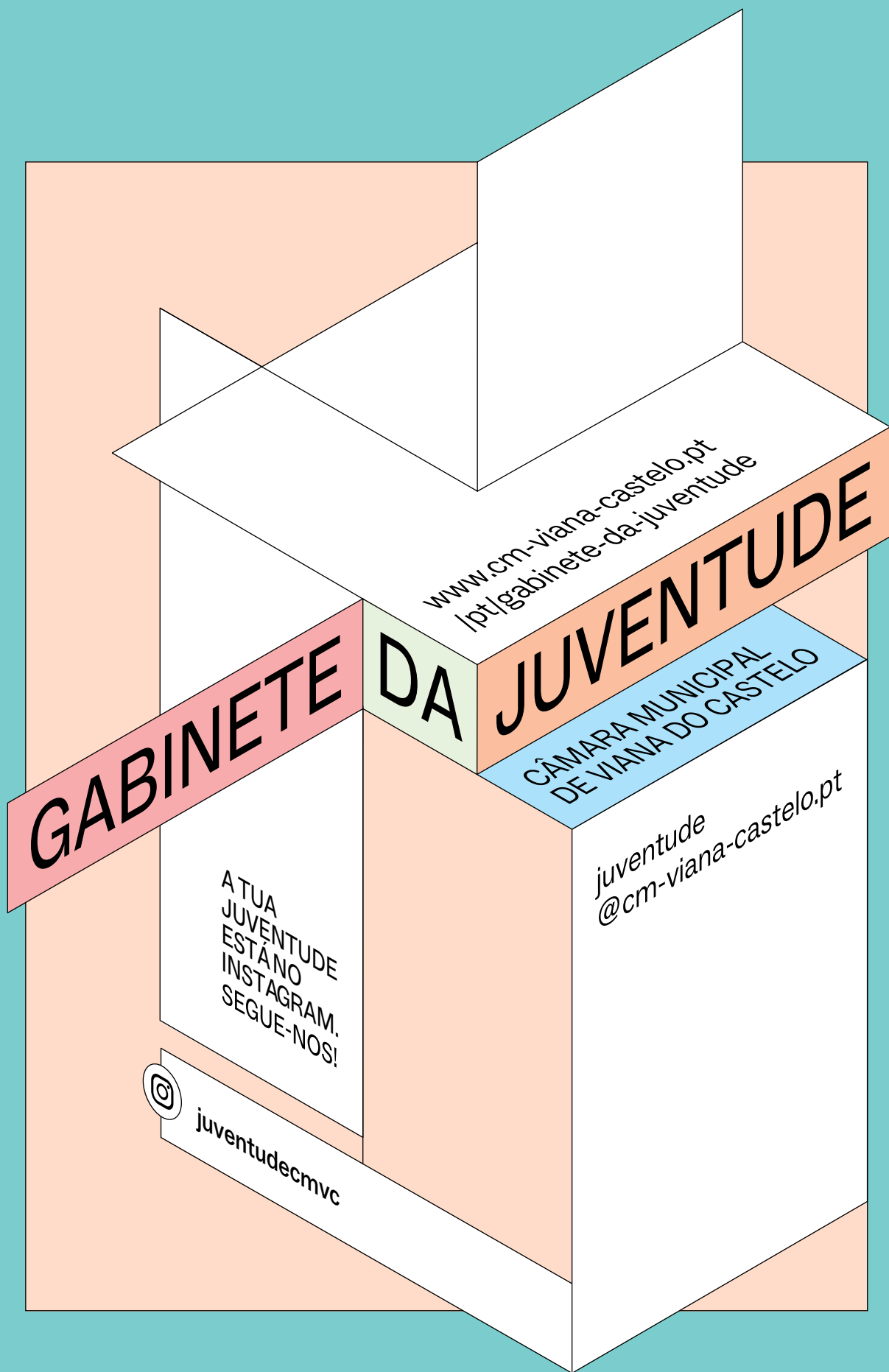
# SOPA DE LETRAS

1. Que associação estudantil de Viana do Castelo foi fundada em 2005?
2. Qual o acrónimo da Federação das Associações Juvenis do Distrito de Viana do Castelo?
3. Qual é a insígnia do Corpo Nacional de Escutas?
4. Qual é o lema da Associação de Guias de Portugal?
5. O que é celebrado no dia 30 de abril?
6. Onde se situa a sede do Núcleo de Apoio às Artes Musicais?
7. Qual é o nome da Associação de Produção e Animação Audiovisual sediada em Viana do Castelo?
8. Quantas Tunas existem no IPVC?
9. Qual o nome da Associação Diocesana da Pastoral Juvenil de Viana do Castelo, integrante do Conselho Municipal da Juventude?
10. Que associação está localizada nas antigas instalações da discoteca do Hotel Vianasol?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | K | N | F | J | F | W | H | B | M | W | M | M | A | S | D | E | R | P | W | T | L | K | G |
| N | L | R | A | A | X | K | C | D | J | C | Y | Z | S | L | M | G | A | I | S | C | A | B | M |
| N | I | T | J | K | Q | H | E | R | Q | A | M | T | A | M | N | U | B | G | A | N | U | K | N |
| Q | Q | K | U | J | D | P | S | M | A | W | F | P | K | D | K | X | F | C | X | S | B | L | E |
| J | N | L | V | E | O | H | L | D | Q | V | I | Z | Y | V | I | N | R | S | O | U | C | J | A |
| C | F | S | I | T | P | R | M | Z | N | E | V | Y | G | H | V | N | Y | N | B | O | M | Q | L |
| I | W | D | C | V | C | D | K | N | S | S | E | I | S | P | Y | Z | V | A | H | U | F | Q | J |
| I | Q | Q | Y | A | Y | U | W | D | I | H | T | Y | D | P | E | D | C | Y | B | B | V | M | O |
| U | Z | Y | R | H | R | W | Y | P | R | H | Z | Z | A | F | L | W | X | V | F | D | T | K | T |
| O | V | Z | V | E | S | Q | S | I | N | R | S | L | A | W | U | G | S | Z | N | I | X | I | A |
| L | D | M | Q | Y | F | E | D | E | R | A | Ç | Ã | O | A | C | A | D | É | M | I | C | A | S |
| I | P | U | J | A | S | S | O | C | I | A | T | I | V | I | S | M | O | J | O | V | E | M | D |
| L | I | B | F | W | S | U | A | S | B | T | V | U | X | Z | E | R | I | K | W | E | F | V | E |
| G | K | B | H | X | L | L | H | M | A | C | W | G | U | E | R | E | B | W | O | R | I | G | V |
| K | J | W | V | W | Y | Q | Z | X | R | B | W | Y | X | W | R | N | H | T | G | R | U | A | I |
| F | L | O | R | D | E | L | I | S | R | A | U | D | J | Z | Z | T | Y | A | S | E | B | X | A |
| X | T | S | K | H | G | Z | Y | G | O | Z | J | M | T | L | X | G | C | E | K | J | A | W | N |
| C | N | G | T | U | E | W | S | R | S | S | E | S | A | Y | R | O | N | V | L | K | D | L | A |
| G | P | W | H | D | C | W | R | K | E | E | L | M | Y | E | I | S | Q | R | V | B | P | D | A |
| O | G | Y | O | N | J | P | S | Z | L | W | K | U | T | N | D | M | R | L | M | H | H | N | M |
| Y | F | E | K | M | P | H | F | E | A | O | H | R | F | Z | O | D | U | T | D | F | H | P | L |
| E | D | P | F | W | N | C | Z | X | S | I | F | S | B | R | W | P | D | W | M | F | B | X | W |
| Z | X | T | W | A | O | N | O | R | T | E | T | I | N | F | W | B | Z | Z | F | B | A | A | K |
| B | E | W | S | E | M | P | R | E | A | L | E | R | T | A | N | Y | A | J | M | M | B | P | Q |

## SOLUÇÕES DO NÚMERO ANTERIOR

1. Quantos palcos teve o 1º Festival Viana Bate Forte, realizado em 2016? Três.
2. Que outro nome pode ser dado ao estilo de música tradicional? Folclore.
3. Onde se realizou, este ano, o Festival Jazz na Praça da Erva? Centro Cultural.
4. Que instrumento é normalmente utilizado nas desgarradas? Concertina.
5. Como se chama o festival de música eletrónica com lugar em Viana do Castelo que conta já com 14 edições? Neopop.
6. Quem é o autor da música "O Pópó da Namorada"? Canário.



**GABINETE**

**DA**

**JUVENTUDE**

www.cm-viana-castelo.pt  
lpt@gabinete-da-juventude

CÂMARA MUNICIPAL  
DE VIANA DO CASTELO

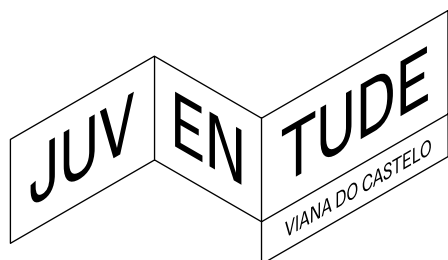
juventude  
@cm-viana-castelo.pt

A TUA  
JUVENTUDE  
ESTÁ NO  
INSTAGRAM.  
SEGUE-NOS!



juventudecmvc





Câmara Municipal de Viana do Castelo  
Passeio das Mordomas da Romaria  
4900-877 Viana do Castelo  
T (+351) 258 809 300  
[www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt)  
[cmviana@cm-viana-castelo.pt](mailto:cmviana@cm-viana-castelo.pt)



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO



A tua opinião  
é importante!