

participo!

participação cívica e política
das mulheres

Guião de Divulgação de Oportunidades e Mecanismos de Participação.

Financiador

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

FICHA TÉCNICA

Título:

Guião de Divulgação de Oportunidades e Mecanismos de Participação

Autores:

Projeto Participo!

Coautores:

Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica do Porto

Agradecimentos:

Mecanismo financeiro EEA Grants Portugal

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

Contactos:

União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Sede: Rua da Vilarinha, 1090

4100-513 Porto

Telefone: (+351) 226 198 270

Design e Produção:

COLMEIA - centro gráfico & impressão

1ª edição – setembro 2022

O guião está também disponível em formato digital em www.participo.pt.

participo!

participação cívica e política
das mulheres

Guião de Divulgação de Oportunidades e Mecanismos de Participação.

Financiador

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

...

***eu comecei a sentir um vazio,
realmente senti, senti
uma necessidade de fazer
qualquer coisa, achei que
a minha vida tinha que ser
preenchida com outra coisa...***

O projeto

O projeto **Partícipo! Participação cívica e política das Mulheres** é financiado pelo Mecanismo Financeiro do EEA Grants 2014-2021 - Programa Conciliação e Igualdade de Género. A entidade promotora do projeto é a União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde. Os objetivos gerais do projeto são: i) Promover o aumento das taxas de participação política e cívica de mulheres e raparigas nas freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde; ii) Promover um maior envolvimento das mulheres que já participam na vida política e cívica local e desejam aumentar os seus níveis de responsabilidade, numa ótica de sensibilização para a igualdade de género e de oportunidades; e iii) Criar ferramentas para facilitar a participação política e cívica a nível local.

No âmbito do Participo! Foram realizadas 20 entrevistas a mulheres da comunidade, reconhecidas por outras mulheres da comunidade, enquanto exemplos de participação cívica e/ou política no feminino. As idades variaram entre 22 e 75 anos, com diferentes percursos de vida, origens, objetivos, e interesses pessoais. A participação cívica e/ou política destas mulheres iniciou-se em diferentes momentos das suas vidas e por motivos diversos. Importa realçar que a participação pela qual cada mulher optou enquadrava-se na fase da vida em que se encontrava, bem como na sua disponibilidade e nas exigências a que tinha que responder (ex: pessoais, laborais, académicas). Foi possível compreender que a participação destas mulheres não só foi e é representada como uma responsabilidade pública, mas também uma fonte de satisfação e significado pessoais assumindo uma natureza de complementaridade aos outros papéis que exercem na sua vida. Neste sentido, tratou-se de uma tomada de decisão consciente, e que visa um benefício individual e social.

***Nunca é tarde para iniciar
uma participação cívica
e/ou política mais ativa!***

...fazer de acordo com aquilo que é a minha capacidade de intervenção dentro da minha realidade próxima...isto é muito importante porque de facto é o sentimento de comunidade que nos faz sentir que pertencemos e que não estamos sós...

...Eu acho que cada vez mais nós temos que trabalhar para uma sociedade igualitária, em que, ou seja, todos nós sejamos iguais, que não haja desvalorização entre homens e mulheres, que não haja desvalorização entre os velhos e os novos, que não haja esta discrepância tão grande...

... reforço aquilo que já disse, que nós não somos ilhas e que vivemos numa sociedade que nos dá muito e eu acho que as pessoas deviam ter esta consciência, a sociedade dá-nos muito e nós devíamos também de dar à sociedade...e perceber onde é que podemos dar e onde pode estar o nosso papel...

... Sinto que estou a cumprir a minha missão, que é aquilo que estou chamada a fazer e portanto sinto-me bem com isso, não sinto que tenho uma vida especial no sentido de ser espetacular, acho que faço aquilo que devo, com aquilo que tenho ao meu alcance e que me faz sentir bem e em paz comigo...

...Acho que toda a gente se devia envolver em qualquer coisa para bem da terra, para seu próprio bem, para bem da freguesia, para bem do país. Eu acho que a cidadania é muito importante, acho que devemos todos fazer mais qualquer coisa...!

...a questão de nos permitirmos empatizar com aquilo que é a realidade, permitirmo-nos inquietar e revoltar com aquilo que acontece para termos também capacidade de agência, de fazer alguma coisa, de contribuir de alguma forma para a resolução, para a gestão dos desafios...

...cada um de nós tem um poder e que não adianta ficar com o poder na mão deitado na cama porque não serve e, portanto, levantar e usar esse poder independentemente do que seja. Para fazer coisas boas, para ter impacto em outras vidas, para ter impacto no mundo...é o caminho.

Índice

14	Associação Abraço
15	Associação Cuidadores
16	Associação Encontrar + se
17	Amigos de Aldoar
18	Associação Ludotecas do Porto
19	Associação Somos Nós
20	Banco local de voluntariado UFAFDN
21	Cavi Porto
22	Compassio
23	Heforshe - Portugal
24	Pedalar sem idade Porto
25	Porto solidário
26	Refood
27	Academia Cidadã
28	ACISJP - Porto Associação católica internacional ao serviço da juventude feminina do Porto
29	AIESEC - portugal
30	Ajudaris
31	APA Academia política apartidária
32	APAV Associação portuguesa de apoio à vítima
33	Associação Acreditar
34	Associação O meu lugar no mundo
35	Associação Plano i
36	Associação Proacting

37	Art'themis+ UMAR
38	Bagos d'ouro
39	Banco alimentar contra a fome - Porto
40	Cáritas diocesanas do Porto
41	Cassandra
42	Centro comunitário São Cirilo
43	CNE Corpo nacional de escutas
44	Cruz vermelha portuguesa - Porto
45	CSA A Gralha
46	Escoteiros de Portugal
47	Espaço T
48	FAJDP Federação da associações juvenis do distrito do Porto
49	Gap Year Portugal
50	G.A.S. Porto
51	Ilga Portugal
52	Impac'tu
53	IPDJ Instituto português do desporto e juventude
54	IRIS Incubadora de inovação social
55	Meeru Abrir caminho
56	Movimento transformers
57	O fio de ariana - CRL
58	Plataforma portuguesa para os direitos das mulheres
59	Rede de jovens para a igualdade
60	Rede local de voluntariado Câmara municipal do Porto
61	Telefone da amizade
62	Vencer autismo
63	VO.U. Associação de voluntariado universitário

De seguida são apresentadas diferentes entidades que oferecem oportunidades de participação cívica e/ou política em diferentes âmbitos. Para cada entidade é apresentada uma breve descrição, e identificados os contactos pelos quais pode explorar a natureza dos projetos desenvolvidos e qual pode ser o seu contributo para os mesmos.





Abraço

ABRAÇO é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e Organização Não-Governamental de Desenvolvimento, sem fins lucrativos, que presta serviços na área da problemática do VIH/SIDA. Foi constituída por escritura pública em Junho de 1992, formalizando e dando continuidade ao trabalho de um pequeno número de voluntários que, desde Dezembro de 1991, prestava apoio psicológico, social e material a seropositivos internados na Unidade de Doenças Infecciosas e Parasitárias do Hospital Egas Moniz, e tentava melhorar as condições hospitalares.



www.abraco.pt



delegacao.norte@abraco.pt



[@associacao.abraco](https://www.facebook.com/associacao.abraco)



[@associacao.abraco](https://www.instagram.com/associacao.abraco)

Cuidadores

melhorar a vida de quem cuida

Associação Cuidadores

A Cuidadores é uma entidade de referência para cuidadores informais, através do acompanhamento nas diferentes fases da vida de cuidador, onde se inclui apoio emocional, orientação, capacitação e descanso, com vista à inclusão social da pessoa cuidadora informal.



www.cuidadores.pt



geral@cuidadores.pt



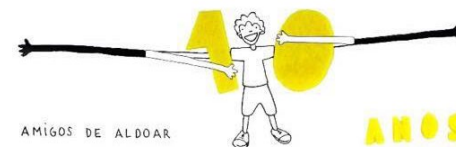
[@ACuidadores](https://www.facebook.com/ACuidadores)



[@associacao.cuidadores](https://www.instagram.com/associacao.cuidadores)



ENCONTRAR+SE



Associação Encontrar + se

Associação Encontrar + se pretende contribuir para a promoção da saúde mental e dar acesso às melhores práticas no tratamento da doença mental. Pretendemos, igualmente, combater o estigma e a discriminação na doença mental presente na nossa sociedade, que impede que se fale abertamente sobre o tema, que se ajude e/ou peça ajuda e que se trate de forma eficaz as doenças mentais.



www.encontrarse.pt



geral@encontrarse.pt



[@encontrarse06](https://www.facebook.com/encontrarse06)



[@encontrarse06](https://www.instagram.com/encontrarse06)

Amigos de Aldoar

Os Amigos de Aldoar são um grupo de voluntários dedicado ao trabalho social e educativo junto da população do bairro de Aldoar, no Porto desde 2009. Estão presentes no bairro através do apoio ao estudo no ATL e em atividades mensais no bairro.



amigosdealdoar@gmail.com



[@Amigos-de-Aldoar](https://www.facebook.com/Amigos-de-Aldoar)



[@amigosdealdoar](https://www.instagram.com/amigosdealdoar)



Associação Ludotecas do Porto

A Associação de Ludotecas do Porto pretende contribuir para a promoção da saúde mental e dar acesso às melhores práticas no tratamento da doença mental. Pretende, igualmente, combater o estigma e a discriminação na doença mental presente na nossa sociedade, que impede que se fale abertamente sobre o tema, que se ajude e/ou peça ajuda e que se trate de forma eficaz as doenças mentais.



www.associacaodeludotecasdoporto.org



ass.ludo.porto@gmail.com



[@AssociacaoLudotecasPorto](https://www.facebook.com/AssociacaoLudotecasPorto)



[@ludotecasporto](https://www.instagram.com/ludotecasporto)

Associação Somos Nós

A Somos Nós – Associação para a Autonomia e Integração de Jovens Deficientes, tem por objectivos o apoio à formação, ocupação, integração e realização pessoal de cidadãos portadores de deficiência mental que tenham esgotado o aproveitamento eficaz na via do ensino integrado e cuja autonomia e sociabilidade permitam a convivência comum e participação activa naquele processo; bem como o apoio aos pais, familiares, tutores e responsáveis pelo cidadão deficiente.



www.somosnos.pt



somosnos@somosnos.pt



[@SomosNosIPSS](https://www.facebook.com/SomosNosIPSS)



[@ludotecasporto](https://www.instagram.com/ludotecasporto)

Banco Local de Voluntariado / UFAFDN

O Banco Local de Voluntariado tem como objetivo promover o voluntariado responsável e de proximidade. No Banco Local de Voluntariado pode encontrar várias oportunidades de voluntariado nas nossas freguesias e com diferentes grupos (idosos em situação de isolamento, pessoas com deficiência, crianças e jovens, pessoas com doença mental, famílias em situação de vulnerabilidade, entre outros).

 www.aldoarfoznevogilde.pt/pages/452

 geral@uf-aldoarfoznevgilde.pt

 @AldoarFozNevogilde

 @aldarfoznevogilde

CAVI Porto

O Centro de Apoio à Vida Independente (CAVI) - que baseia a sua prática no Modelo de Apoio à Vida Independente (MAVI) - é um núcleo autónomo responsável pela disponibilização de assistência pessoal a pessoas com deficiência ou incapacidade.

 www.vidaindependente.org

 porto@vidaindependente.org

 @CVINorte



Compassio

Associação Compassio é grupo de pessoas à procura de tornar a cidade mais compassiva para todos, que promove workshops, formações e grupos de partilha.



compassio@compassio.pt



[@associacaocompassio](https://www.facebook.com/associacaocompassio)



[@a.compassio](https://www.instagram.com/a.compassio)



HeForShe

UN Women Solidarity Movement
for Gender Equality

HeForShe – Portugal

HeForShe é um convite para que homens e pessoas de todos os géneros se solidarizem com as mulheres para criar uma força ousada, visível e unida em prol da igualdade de género. Os homens de HeForShe não estão à margem. Estão a trabalhar com mulheres e uns com os outros para construir empresas, criar famílias e retribuir às suas comunidades.



www.heforshe.org/pt-br



heforsheportugal@gmail.com



[@HeForShePortugal](https://www.facebook.com/HeForShePortugal)



[@heforshept](https://www.instagram.com/heforshept)



Pedalar sem Idade Porto

Pedalar sem Idade, é um projeto de transporte em bicicletas adaptadas para pessoas com mobilidade reduzida, pilotadas por voluntários.



www.pedalarsemidade.pt/porto



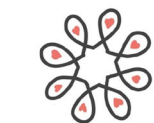
porto@pedalarsemidade.pt



[@pedalarsemidadeporto](https://www.facebook.com/pedalarsemidadeporto)



[@pedalarsemidade_porto](https://www.instagram.com/pedalarsemidade_porto)



PORTO
SOLIDÁRIO 20

Porto Solidário

O Porto Solidário tem como fim principal apoiar pessoas e famílias que se encontrem em situação de vulnerabilidade social e económica, designadamente através da distribuição de géneros alimentícios.



www.portosolidario.pt



info@portosolidario.pt



[@Porto-solidário-101324504884001](https://www.facebook.com/Porto-solidário-101324504884001)



[@portosolidario2020](https://www.instagram.com/portosolidario2020)



REFOOD

O Refood é uma organização de atuação micro-local, criada para re-aproveitar excedentes alimentares e re-alimentar quem mais precisa.



www.re-food.org



fozdodouro.refood@gmail.com



[@refood.fozdodouro](https://www.facebook.com/refood.fozdodouro)



[@refood_official](https://www.instagram.com/refood_official)



ACADEMIA
CIDADÃ

CITIZENSHIP
ACADEMY

Academia Cidadã

A Academia Cidadã promove o aprofundamento da democracia, a dignidade da pessoa humana na sua diversidade, a multiculturalidade, a interculturalidade e a construção de uma sociedade universalmente livre, justa, consciente, crítica, solidária e fraterna.



www.academiacidada.org



info@academiacidada.org



[@AcademiaCidada](https://www.facebook.com/AcademiaCidada)



[@academiacidada](https://www.instagram.com/academiacidada)



ACISJP – Porto | Associação Católica Internacional ao Serviço da Juventude Feminina do Porto

A Associação Católica Internacional ao Serviço da Juventude Feminina do Porto (ACISJF-Porto), tem como objetivo a promoção integral de jovens do sexo feminino em risco social e mães solteiras e /ou famílias monoparentais, privadas do seu meio familiar, vítimas de maus-tratos físicos e psicológicos, com dificuldades de ordem socioeconómica e de inserção profissional.



www.acisjf.pt



acisjf@porto.acisjf.pt



[@AcisjfPorto](https://www.facebook.com/ACisjfPorto)



[@acisjf_porto](https://www.instagram.com/acisjf_porto)



AIESEC – Portugal

A AIESEC é a maior organização gerida por jovens do mundo! Os nossos membros trabalham todos os dias por uma causa: paz e desenvolvimento do potencial humano. A AIESEC está presente em mais de 120 países.



www.aiesec.org



sofia.guerra@aiesec.net



[@aiesecinportugal](https://www.facebook.com/aiesecinportugal)



[@aiesecinportugal](https://www.instagram.com/aiesecinportugal)



AJUDARIS

A AJUDARIS é uma associação particular de carácter social e humanitária de âmbito nacional, sem fins lucrativos, que luta diariamente contra a fome, pobreza e a exclusão social.



www.ajudaris.org



geral@ajudaris.org



[@associacaoajudaris](https://www.facebook.com/associacaoajudaris)

APA / Academia de Política Apartidária

A Academia de Política Apartidária procura aproximar os jovens do universo de decisões. Acreditamos que cada um de nós tem a voz necessária para ser um protagonista na política do dia a dia. Queremos, assim, dar-te todas as ferramentas para que possas ser um líder do futuro.



www.apartidaria.pt



geral@apartidaria.pt



[@apartidaria](https://www.facebook.com/apartidaria)



[@apartidaria](https://www.instagram.com/apartidaria)



APAV / Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

A APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – tem como missão o apoio à vítima prestando-lhe serviços de qualidade e rege-se, entre outros, pelo princípio da não discriminação em função do género, raça ou etnia, religião, orientação sexual, idade, condição sócio económica, nível de escolaridade, ideologia ou outros.



www.apav.pt



apav.porto@apav.pt



[@APAV.Portugal](https://www.facebook.com/APAV.Portugal)



[@apav_online](https://www.instagram.com/apav_online)

Associação ACREDITAR / Associação de Pais e Amigos de crianças com cancro

Acreditar é uma rede de partilha e apoio feita de crianças, jovens, pais e amigos. Estamos juntos desde 1994 para enfrentar da melhor maneira as dinâmicas que o cancro pediátrico impõe, tentando proporcionar a todos a certeza de apoio num momento de incertezas.



www.acreditar.org.pt



acreditar@acreditar.pt



[@acreditar](https://www.facebook.com/acreditar)



[@associacao_acreditar](https://www.instagram.com/associacao_acreditar)



Associação O Meu Lugar no Mundo

A Associação O Meu Lugar no Mundo, entidade sem fins lucrativos, desenvolve projetos sociais que visam contribuir para a criação de comunidades mais justas e mais inclusivas. Os projetos implementados recorrem sempre a metodologias participativas sendo, desde o primeiro momento, estruturados e desenvolvidos com as comunidades para as quais se direcionam.



www.associacaoomeulugarnomundo.pt



omeulugarnomundoassociacao@gmail.com



[@omeulugarnomundo.associacao](https://www.facebook.com/omeulugarnomundo.associacao)



[@o_meulugarnomundo](https://www.instagram.com/o_meulugarnomundo)

Associação Plano i

A Associação Plano i, é uma associação não governamental com estatuto de IPSS, que procura dar respostas concretas a um amplo conjunto de questões sociais atuais, nomeadamente a desigualdade, a discriminação, a violência, a exclusão e a pobreza. Assim, a Associação Plano i apresenta-se como um coletivo empenhado em promover a igualdade através da difusão de discursos e da concretização de práticas de inclusão.



www.associacaoplanoi.org



direcao@associacaoplanoi.org



[@associacaoplanoi](https://www.facebook.com/associacaoplanoi)



[@associacaoplanoi](https://www.instagram.com/associacaoplanoi)







Associação *Proacting*

A PROACTING, é uma associação que tem como missão criar, fomentar e potenciar oportunidades qualificadas de emprego e empreendedorismo, aos jovens. Pretendendo ser, sobretudo, uma Associação de impacto global na promoção do empreendedorismo.

-  www.proacting.org
-  info@proacting.org
-  [@ProactingAssociacao](https://www.facebook.com/ProactingAssociacao)
-  [@proactingassociacao](https://www.instagram.com/proactingassociacao)

ART'THEMIS+ | *UMAR*

O ART'THEMIS+ da União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR) é um projeto de prevenção primária de violência em contexto escolar.

-  www.artthemis.umarfeminismos.org
-  art.themis.umar@gmail.com
-  [@art.themis.umar](https://www.facebook.com/art.themis.umar)
-  [@art.themis.umar](https://www.instagram.com/art.themis.umar)



Bagos D'ouro

Bagos D'ouro é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) de iniciativa exclusivamente privada. Que nasceu em 2010 com a missão de promover a educação de crianças e jovens do Douro, que vivem em situação de carência económica, como forma de inclusão social no território.



www.bagosdouro.com



geral@bagosdouro.com



[@bagosdouro](https://www.facebook.com/bagosdouro)



[@bagosdouro](https://www.instagram.com/bagosdouro)

Banco Alimentar Contra a Fome - Porto

Os Bancos Alimentares são Instituições Particulares de Solidariedade Social que lutam contra o desperdício de produtos alimentares, encaminhando-os para distribuição gratuita às pessoas carenciadas.



www.bancoalimentar.pt



ba.federacao@bancoalimentar.pt



[@bancoalimentar](https://www.facebook.com/bancoalimentar)



[@bancoalimentar](https://www.instagram.com/bancoalimentar)



Caritas Diocesanas do Porto

A Caritas do Porto congrega e partilha bens com as paróquias e grupos sócio-caritativos da Diocese. Acolhe, atende e apoia famílias carenciadas.



www.porto.caritas.pt



caritasporto@sapo.pt



[@caritasportonov](https://www.facebook.com/caritasportonov)



[@caritasdoporto](https://www.instagram.com/caritasdoporto)



Cassandra

Cassandra é uma estrutura de criação artística. Profetizou três projectos: um clube do livro feminista; um espectáculo; e um podcast.



www.cassandra.pt



producaocassandra@gmail.com



[@cassandraestrutura](https://www.facebook.com/cassandraestrutura)



[@cassandraestrutura](https://www.instagram.com/cassandraestrutura)

Centro Comunitário São Cirilo

O Centro São Cirilo é uma comunidade de inserção da Companhia de Jesus (Jesuítas), no Porto, que acolhe e capacita pessoas e famílias, migrantes e nacionais, a passar por fase temporária de fragilidade social.



www.saocirilo.pt



geral@saocirilo.pt



[@CentroComunitarioSCirilo](https://www.facebook.com/CentroComunitarioSCirilo)



[@centrosaocirilo](https://www.instagram.com/centrosaocirilo)

CNE / Corpo Nacional de Escutas

O CNE está implementado em cerca de 1.100 agrupamentos locais em todos os concelhos do território continental e regiões autónomas dos Açores e da Madeira, dispondo de uma rede de animação e coordenação territorial apoiada em meia centena de estruturas de núcleo e regionais, tendo como executivo nacional a Junta Central, que assegura a gestão e a implementação das políticas gerais e sectoriais do CNE.



www.escutismo.pt



geral@escutismo.pt



[@corponacionaldeescutas](https://www.facebook.com/corponacionaldeescutas)



[@escutismo](https://www.instagram.com/escutismo)



Cruz Vermelha Portuguesa – Porto

A Cruz Vermelha Portuguesa é uma instituição humanitária não governamental de carácter voluntário e de interesse público, sem fins lucrativos.



www.porto.cruzvermelha.pt



dporto@cruzvermelha.org.pt



[@cruzvermelhaporto](https://www.facebook.com/cruzvermelhaporto)



[@cruz.vermelha.pt](https://www.instagram.com/cruz.vermelha.pt)



CSA / A Gralha

A Gralha é um centro social auto-gerido que oferece instalações, equipamentos e recursos para movimentos sociais de base, colectivos autónomos, projectos colaborativos e a comunidade em geral.



agralha@riseup.net



[@csaagralha](https://www.facebook.com/csaagralha)



ESCOTEIROS DE PORTUGAL

Os Escoteiros de Portugal são uma associação educativa para jovens, sem fins lucrativos, reconhecida de utilidade pública.



www.escoteiros.pt



geral@escoteiros.pt



[@escoteirosdeportugal](https://www.facebook.com/escoteirosdeportugal)



[@escoteirospt](https://www.instagram.com/escoteirospt)



Espaço T

O Espaço t, o “t” significa todos, é um espaço aberto que utiliza a Arte como instrumento de desenvolvimento de competências artísticas, pessoais, sociais, culturais e formativas. O principal elemento diferenciador da Instituição é a promoção da inclusão de todos, desde o “dito normal” até ao indivíduo com doença mental e/ou física, pessoa com deficiência, imigrantes, pessoas com dificuldades psicossociais, e todos os outros.



www.espacot.pt



espacot@espacot.pt



[@espacot](https://www.facebook.com/espacot)



[@espacotassociacao](https://www.instagram.com/espacotassociacao)



FAJDP | Federação da Associações Juvenis do Distrito do Porto

Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto, nasceu da necessidade de encontrar um pólo agregador dos objetivos e reivindicações do movimento associativo juvenil.



www.fajdp.pt



info@fajdp.pt



[@fajdp](https://www.facebook.com/fajdp)



[@fajdp_juventude](https://www.instagram.com/fajdp_juventude)



GAP YEAR PORTUGAL

A Gap Year Portugal é a organização responsável por promover o conceito de gap year no nosso país e tem como missão tornar o gap year numa possibilidade para todos os jovens em Portugal.



www.gapyear.pt



geral@gapyear.pt



[@GapYearPortugal](https://www.facebook.com/GapYearPortugal)



[@gapyearportugal](https://www.instagram.com/gapyearportugal)



G.A.S. Porto

O GASPORTO é uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento vocacionada para a Ajuda e para o Desenvolvimento Humano, guiada pelo lema “Estamos Juntos”.



www.gasporto.org



secretariado@gasporto.org



[@gasporto](https://www.facebook.com/gasporto)



[@gasportopt](https://www.instagram.com/gasportopt)



INTERVENÇÃO LÉSBICA, GAY,
BISSEXUAL, TRANS E INTERSEXO

ILGA PORTUGAL

ILGA Portugal é a maior e mais antiga associação que luta pela igualdade e contra a discriminação da comunidade LGBTI em Portugal. A Associação ILGA Portugal tem como principal objetivo a integração em sociedade da população lésbica, gay, bissexual, trans e intersexo através de um programa alargado de apoio no âmbito social que garanta a melhoria da sua qualidade de vida: através da luta contra a discriminação em função da orientação sexual e da identidade de género, da promoção da cidadania, dos Direitos Humanos e da igualdade de género.



www.ilga-portugal.pt



ilga@ilga-portugal.pt



[@ilgaportugal](https://www.facebook.com/ilgaportugal)



[@ilgaportugal](https://www.instagram.com/ilgaportugal)

The logo for Impactu, featuring the word "impactu" in white lowercase letters on a green square background.

IMPAC'TU

A Impac'tu é uma associação sem fins lucrativos, composta por jovens universitários da Academia do Porto, que tem como missão acompanhar e apoiar pessoas e famílias que se encontram em condições socioeconómicas debilitadas, para a criação de impacto social.



www.impactu.org



geral@impactu.org



[@associacaoimpactu](https://www.facebook.com/associacaoimpactu)



[@impac.tu](https://www.instagram.com/impac.tu)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

IPDJ | Instituto Português do Desporto e Juventude

O Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) tem por missão a execução de uma política integrada e descentralizada para as áreas do desporto e da juventude, em estreita colaboração com entes públicos e privados, designadamente com organismos desportivos, associações juvenis, estudantis e autarquias locais.



www.ipdj.gov.pt



mailporto@ipdj.pt



[@IPDJip](https://www.facebook.com/IPDJip)



[@ipdj_ip](https://www.instagram.com/ipdj_ip)



IRIS | Incubadora de Inovação Social

A IRIS é uma incubadora de apoio à criação, desenvolvimento e aceleração de iniciativas de inovação e empreendedorismo social, ideias criativas que resolvem problemas sociais e ambientais graves.



www.iris-social.org



info@iris-social.org



[@IRISIncubadora](https://www.facebook.com/IRISIncubadora)



[@iris_social](https://www.instagram.com/iris_social)

MEERU | Abrir Caminho

MEERU tem como missão, todos os dias, promover o Diálogo e a Proximidade como caminho para o desenvolvimento de Comunidades. Acredita numa visão integrada do desenvolvimento humano e social sustentável, sendo a Pessoa e a sua inerente, inviolável e inalienável dignidade o centro de todas as motivações, decisões e ações.



www.meeru.org



abrircaminho@meeru.org



[@meeru.abrircaminho](https://www.facebook.com/meeru.abrircaminho)



[@meeru.abrircaminho](https://www.instagram.com/meeru.abrircaminho)



Movimento Transformers

Movimento Transformers é um movimento nacional de participação cívica e social, recomendado pelo Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, que tem como missão aumentar os índices de envolvimento das pessoas em Portugal, e no mundo. Existe desde 2010, trabalha anualmente com mais de 1000 jovens de mais de 20 cidades portuguesas onde aborda três áreas de intervenção principais: Voluntariado, Associativismo, Consciencialização.



www.movimentotransformers.org



info@m-trf.org



[@movimentotransformers](https://www.facebook.com/movimentotransformers)



[@movimentotransformers](https://www.instagram.com/movimentotransformers)

O fio de Ariana - CRL

O Fio de Ariana é um centro de educação e terapia para crianças, adolescentes e adultos. Dispondo de uma equipa de profissionais especializados em diversas áreas, oferece uma resposta individualizada e interdisciplinar a cada caso.



www.fiodeariana.pt



geral@fiodeariana.pt



[@fiodeariana](https://www.facebook.com/fiodeariana)



Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres

A Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres é a plataforma de organizações pelos direitos das mulheres em Portugal.



www.plataformamulheres.org.pt



geral@apartidaria.pt



[@plataforma.direitos.mulheres](https://www.facebook.com/plataforma.direitos.mulheres)



[@plataformamulheres](https://www.instagram.com/plataformamulheres)



Rede de Jovens para a Igualdade

A REDE é uma associação sem fins lucrativos que tem como objetivo a promoção da igualdade de género na juventude no respeito pelos preceitos e orientações das Nações Unidas e da União Europeia recorrendo, para tal, a atividades de informação, formação, pressão e influência, investigação, solidariedade e educação e cooperação para o desenvolvimento.



www.redejovensigualdade.org.pt



geral@redejovensigualdade.org.pt



[@RedeJovensIgualdade](https://www.facebook.com/RedeJovensIgualdade)



[@redejovensigualdade](https://www.instagram.com/redejovensigualdade)



Rede Local de Voluntariado / Câmara Municipal do Porto

A Rede Local de Voluntariado (RLV) é um espaço de encontro entre as pessoas interessadas em ser voluntárias, que oferecem a sua disponibilidade para prestar um conjunto de ações inerentes à condição de cidadania ativa e solidária, e as organizações acolhedoras e promotoras de voluntariado.



www.voluntariado.cm-porto.pt



rlvoluntariado@cm-porto.pt



Telefone da Amizade

O Telefone da Amizade é um serviço de apoio emocional e prevenção de suicídio, anónimo e confidencial.



www.telefone-amizade.pt



telefone.amizade@gmail.com



[@telefone.amizade](https://www.facebook.com/telefone.amizade)



[@telefone.amizade](https://www.instagram.com/telefone.amizade)



VENCER AUTISMO

A Vencer Autismo iniciou a sua atividade em 2010 com o objetivo de ajudar as famílias de crianças com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), em Portugal, no Brasil e na Europa. Disponibiliza mais de 500 técnicas, estratégias e recursos gratuitos na sua página web, trouxe formações e congressos do estrangeiro até Portugal, realizou terapias no Porto e hoje leva a cabo palestras e workshops para mais de 15.000 pessoas por ano, por todo o país. A missão da Vencer Autismo é reduzir o estigma negativo do autismo até ser compreendido e aceite por todos.



www.vencerautismo.org



info@vencerautismo.org



[@associacaovencerautismo](https://www.facebook.com/associacaovencerautismo)



[@vencer_autismo](https://www.instagram.com/vencer_autismo)



VO.U. / ASSOCIAÇÃO DE VOLUNTARIADO UNIVERSITÁRIO

Na VO.U. - Associação de Voluntariado Universitário, acreditamos no conceito de Ensino Superior Solidário.



www.vou.pt



geral@vou.pt



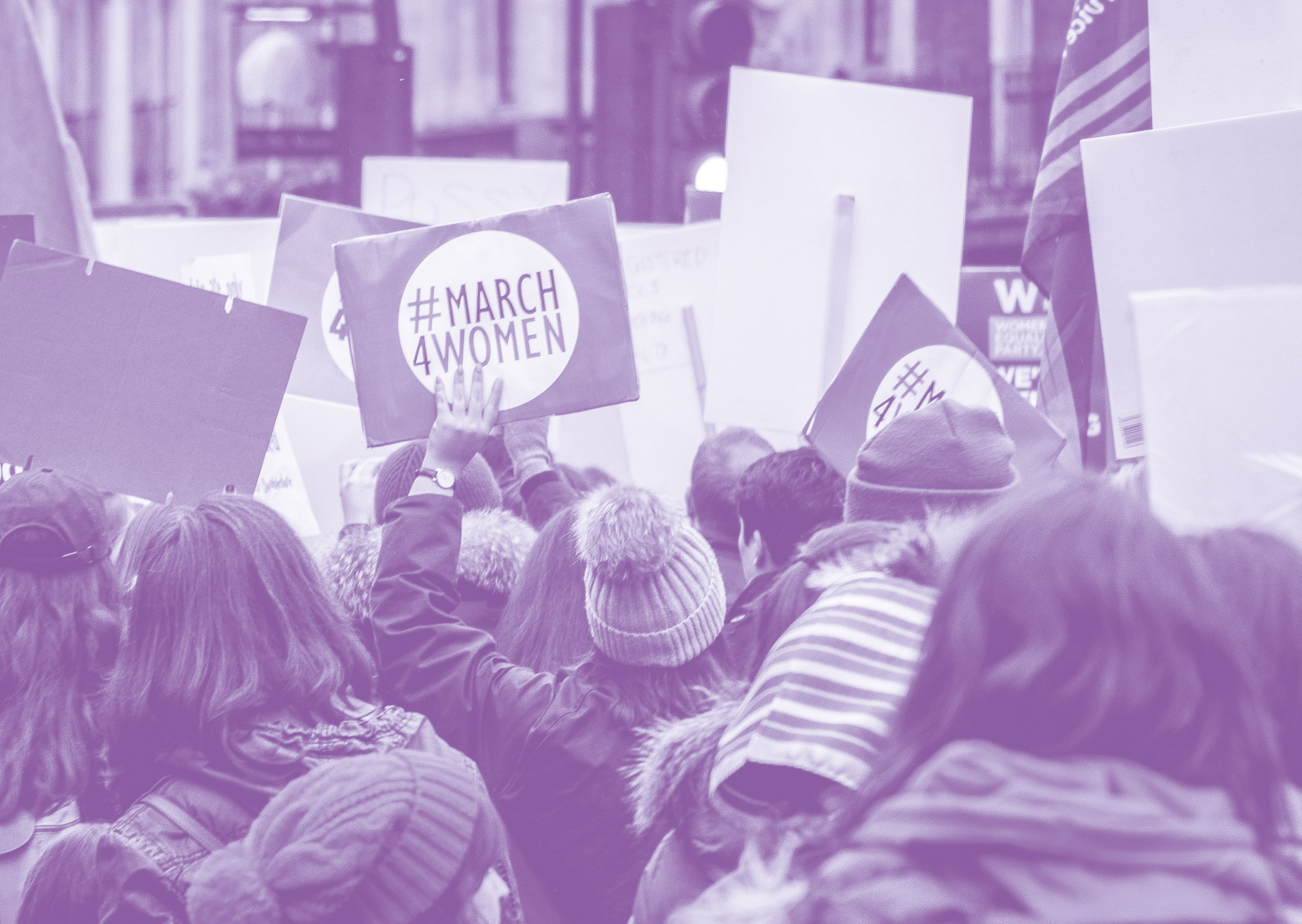
[@VO.U.associacao](https://www.facebook.com/VO.U.associacao)



[@vou.associacao](https://www.instagram.com/vou.associacao)

participo!

participação cívica e política
das mulheres



Operador



COMISSÃO PARA A CIDADANIA
E A IGUALDADE DE GÉNERO
Presidência do Conselho de Ministros

Promotor

união
DAS FREGUESIAS
ALDOAR
FOZ DO DOURO
NEVOGILDE