

**participo!**

participação cívica e política  
das mulheres

# **Guião de Divulgação de Oportunidades e Mecanismos de Participação.**

Financiador



**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

**1<sup>a</sup> edição – setembro 2022**

O guião está também disponível em formato digital em [www.participo.pt](http://www.participo.pt).

# **Guião de Divulgação de Oportunidades e Mecanismos de Participação.**

Financiador



..."

*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 **Participo! 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 enquadrou-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 complementariedade 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せjamos iguais, que não haja desvalorização entre homens e mulheres, que não haja desvalorização entre os velhos e os novos, que não haja esta discrepancy 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, permitirnos 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

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





## ***Abraco***

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](http://www.abraco.pt)

[delegacao.norte@abracos.pt](mailto:delegacao.norte@abracos.pt)

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

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



## ***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](http://www.cuidadores.pt)

[geral@cuidadores.pt](mailto: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](http://www.encontrarse.pt)



[geral@encontrarse.pt](mailto:geral@encontrarse.pt)



[@encontrarse06](#)



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



[@Amigos-de-Aldoar](#)



[@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](http://www.associacaodeludotecasdoporto.org)



[ass.ludo.porto@gmail.com](mailto:ass.ludo.porto@gmail.com)



[@AssociacaoLudotecasPorto](#)



[@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](http://www.somosnos.pt)



[somosnos@somosnos.pt](mailto:somosnos@somosnos.pt)



[@SomosNosIPSS](#)



[@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](http://www.aldoarfoznevogilde.pt/pages/452)
-  [geral@uf-aldoarfoznevoglde.pt](mailto:geral@uf-aldoarfoznevoglde.pt)
-  [@AldoarFozNevogilde](https://www.facebook.com/@AldoarFozNevogilde)
-  [@aldarfoznevogilde](https://www.instagram.com/@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.vida independente.org](http://www.vida independente.org)
-  [porto@vida independente.org](mailto:porto@vida independente.org)
-  [@CVINorte](https://www.facebook.com/@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.



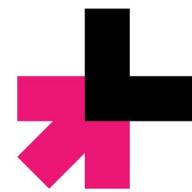
compassio@compassio.pt



@associacaocompassio



@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](http://www.heforshe.org/pt-br)



heforsheportugal@gmail.com



@HeForShePortugal



@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](http://www.pedalarsemidade.pt/porto)
-  [porto@pedalarsemidade.pt](mailto: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](http://www.portosolidario.pt)
-  [info@portosolidario.pt](mailto:info@portosolidario.pt)
-  [@Porto-solidário-101324504884001](https://www.facebook.com/Porto-solid%C3%A1rio-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](http://www.re-food.org)

 [fozdodouro.refood@gmail.com](mailto:fozdodouro.refood@gmail.com)

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

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



## Academia Cidadã

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

 [www.academiacidada.org](http://www.academiacidada.org)

 [info@academiacidada.org](mailto: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](http://www.acisjf.pt)

 [acisjf@porto.acisjf.pt](mailto:acisjf@porto.acisjf.pt)

 [@AcisjfPorto](#)

 [@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](http://www.aiesec.org)

 [sofia.guerra@aiesec.net](mailto:sofia.guerra@aiesec.net)

 [@aiesecinportugal](#)

 [@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](http://www.ajudaris.org)



[geral@ajudaris.org](mailto: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](http://www.apartidaria.pt)



[geral@apartidaria.pt](mailto:geral@apartidaria.pt)



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



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



## ***APAV | Associação Portuguesa de Apoio à Vítima***

AAPAV – 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](http://www.apav.pt)
-  [apav.porto@apav.pt](mailto: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](http://www.acreditar.org.pt)
-  [acreditar@acreditar.pt](mailto: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.associacaoomeulgarnomundo.pt](http://www.associacaoomeulgarnomundo.pt)



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



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



[@o\\_meulgarnomundo](https://www.instagram.com/o_meulgarnomundo)

## ***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](http://www.associacaoplanoi.org)



[direcao@associacaoplanoi.org](mailto:direcao@associacaoplanoi.org)



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



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



**proacting**

A força de fazer acontecer!

## ***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](http://www.proacting.org)



[info@proacting.org](mailto:info@proacting.org)



[@ProactingAssociacao](#)



[@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](http://www.artthemis.umarfeminismos.org)



[art.themis.umar@gmail.com](mailto:art.themis.umar@gmail.com)



[@art.themis.umar](#)



[@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](http://www.bagosdouro.com)

 [geral@bagosdouro.com](mailto:geral@bagosdouro.com)

 [@bagosdouro](#)

 [@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](http://www.bancoalimentar.pt)

 [ba.federacao@bancoalimentar.pt](mailto:ba.federacao@bancoalimentar.pt)

 [@bancoalimentar](#)

 [@bancoalimentar](#)



## Cáritas Diocesanas do Porto

A Cáritas 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](http://www.porto.caritas.pt)
-  [caritasporto@sapo.pt](mailto:caritasporto@sapo.pt)
-  [@caritasportonov](https://www.facebook.com/caritasportonov)
-  [@caritasdporto](https://www.instagram.com/caritasdporto)



## Cassandra

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

-  [www.cassandra.pt](http://www.cassandra.pt)
-  [producaocassandra@gmail.com](mailto:producaocassandra@gmail.com)
-  [@cassandraestrutura](https://www.facebook.com/cassandraestrutura)
-  [@cassandraestrutura](https://www.instagram.com/cassandraestrutura)



Centro  
Comunitário  
São Cirilo

## ***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](http://www.saocirilo.pt)



[geral@saocirilo.pt](mailto:geral@saocirilo.pt)



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



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



**Corpo Nacional  
de Escutas**

## ***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](http://www.escutismo.pt)



[geral@escutismo.pt](mailto: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](http://www.porto.cruzvermelha.pt)



[dporto@cruzvermelha.org.pt](mailto: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](mailto:agralha@riseup.net)



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



*Escotismo para todos.*

## **ESCOTEIROS DE PORTUGAL**

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



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



[geral@escoteiros.pt](mailto: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 individuo com doença mental e/ou física, pessoa com deficiência, imigrantes, pessoas com dificuldades psicossociais, e todos os outros.



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



[espacot@espacot.pt](mailto: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](http://www.fajdp.pt)
-  [info@fajdp.pt](mailto: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](http://www.gapyear.pt)
-  [geral@gapyear.pt](mailto: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](http://www.gasporto.org)

 [secretariado@gasporto.org](mailto:secretariado@gasporto.org)

 [@gasporto](#)

 [@gasportopt](#)

## 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](http://www.ilga-portugal.pt)

 [ilga@ilga-portugal.pt](mailto:ilga@ilga-portugal.pt)

 [@ilgaportugal](#)

 [@ilgaportugal](#)



## **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](http://www.impactu.org)

 [geral@impactu.org](mailto:geral@impactu.org)

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

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



## **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](http://www.ipdj.gov.pt)

 [mailporto@ipdj.pt](mailto: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](http://www.iris-social.org)



[info@iris-social.org](mailto:info@iris-social.org)



[@IRISIncubadora](#)



[@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](http://www.meeru.org)



[abrircaminho@meeru.org](mailto:abrircaminho@meeru.org)



[@meeru.abrircaminho](#)



[@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](http://www.movimentotransformers.org)
- [info@m-trf.org](mailto: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. Dispõe de uma equipa de profissionais especializados em diversas áreas, oferece uma resposta individualizada e interdisciplinar a cada caso.

- [www.fiodeariana.pt](http://www.fiodeariana.pt)
- [geral@fiodeariana.pt](mailto: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](http://www.plataformamulheres.org.pt)
-  [geral@apartidaria.pt](mailto:geral@apartidaria.pt)
-  [@plataforma.direitos.mulheres](https://www.facebook.com/plataformadireitosmulheres)
-  [@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](http://www.redejovensigualdade.org.pt)
-  [geral@redejovensigualdade.org.pt](mailto: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](http://www.voluntariado.cm-porto.pt)
-  [rivoluntariado@cm-porto.pt](mailto:rivoluntariado@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](http://www.telefone-amizade.pt)
-  [telefone.amizade@gmail.com](mailto:telefone.amizade@gmail.com)
-  [@telefone.amizade](https://www.facebook.com/telefoneamizade)
-  [@telefone.amizade](https://www.instagram.com/telefoneamizade)



## 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](http://www.vencerautismo.org)

 [info@vencerautismo.org](mailto: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](http://www.vou.pt)

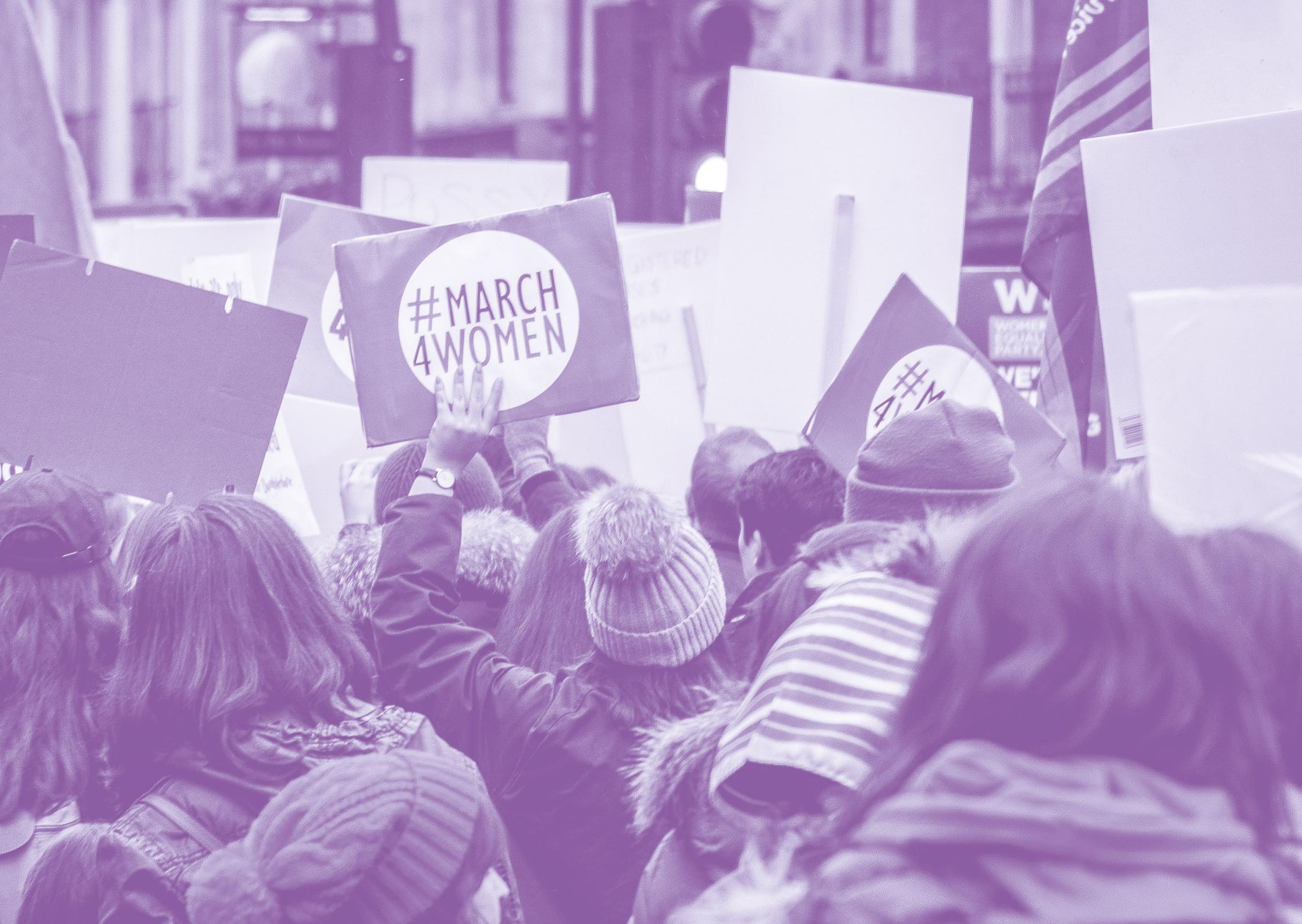
 [geral@vou.pt](mailto:geral@vou.pt)

 [@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