

JANEIRO - ABRIL
2024



ganda cen@



NO.005

"Facilmente se considera que não tem
lógica, uma lógica que poder-se-á
ainda não ter compreendido. Este
entendimento pode importar bastante
para o nosso **desenvolvimento**
consciencial e felicitário."

-FILIPE CALHAU

Destques

Juventude

Academia Moodar	05
Makeup Class	06
Assembleia Municipal Jovem	07
O poder do voto jovem	09
Beneficia do IRS Jovem	11

Desporto

Melhora o teu desempenho	14
--------------------------	----

Cultura

A biblioteca recomenda	17
------------------------	----

Comunidade

Vagos +Composto	19
Lojinha Social	20



mensagem

Inicialmente, quero saudar todos os jovens do concelho de Vagos, que há pouco mais de um ano têm contacto com a nossa revista digital "Ganda Cen@". Este é um dos mais novos meios de comunicação com a Juventude do concelho de Vagos que se tem preocupado em ir ao encontro de informação diversificada, com interesse para os nossos jovens, apresentada de uma forma leve e divertida e realizada por uma equipa, também ela jovem e muito empenhada em aproximar o Município da sua Juventude. Com pouco mais de um ano de vida, estamos a mudar para melhorar e tornar esta revista digital numa Cen@ ainda melhor, adaptada a novos formatos e que vão ao encontro dos teus anseios.

Combinada com a nova página de IG do Município, designada @vagosmaisjovem, continuamos a trabalhar para que a nossa Juventude se una cada vez mais tendo o seu meio preferencial -o digital- como caminho para que os nossos jovens, do Norte ao Sul, do litoral ao interior do concelho de Vagos, cada vez mais se conheçam, interajam, participem e aproveitem os meios e as oportunidades que lhes são dadas e, sobretudo para que não se sintam desligados neste Município que é de todos e para todos. Ser Jovem é ótimo...ser Jovem em Vagos, é uma Ganda Cen@!

João Paulo de Sousa Gomes

Presidente





Um mural em tons sépia que evoca a essência tradicional e harmoniza com o ambiente do parque.

-Edna Larião

24 anos, Freguesia de Ouça

juventude



Academia Moodar

Realizou-se no passado dia 5 e 6 de março, na Sede da Associação de Surfistas de Vagos, e em colaboração com a Speak&Lead, a segunda edição da Academia Moodar. Esta Academia prevê o desenvolvimento de competências pessoais, em formato de educação não formal, incidindo em áreas como a comunicação, o empreendedorismo e o marketing pessoal. A edição deste ano da Academia Moodar foi dirigida a jovens do ensino secundário, participantes nos projetos «Assembleia Municipal Jovem» e «ID3 – Concurso de Empreendedorismo nas Escolas». A partir dela, os alunos puderam tirar partido de um conjunto de conteúdos e ferramentas úteis que

poderão aplicar nas apresentações orais a que estão sujeitos no âmbito destes projetos. Participaram nesta atividade cerca de 40 alunos do Agrupamento de Escolas de Vagos, Colégio Diocesano N.ª S.ª da Apresentação e Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos (EPADRV), que durante dois dias, em torno de dinâmicas e trabalhos de grupo, exploraram os temas «public speaking e argumentação», «empreendedorismo» e «marketing pessoal»: Controlo de nervosismo; Preparação e estrutura; Linguagem não verbal; Comunicação na Assembleia Municipal Jovem; Empreendedorismo; Marketing Pessoal; Ideias de Negócio.

juventude



Makeup Class

No dia 4 de maio, marcou-se o início dos workshops promovidos pelo projeto Vagos+Jovem com uma Makeup Class conduzida pelo Tiago Marques. Este evento atraiu dez jovens residentes do concelho de Vagos, com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos. O workshop, que foi oferecido gratuitamente, foi projetado para atender às necessidades variadas das participantes, desde aquelas que estavam a começar a explorar o mundo da maquilhagem até aquelas com habilidades mais avançadas. As técnicas de maquilhagem ensinadas foram abrangentes e adaptáveis, incluindo orientações para uma pele bem finalizada e diferentes looks de sombra de olhos, realçando a beleza individual e adaptando-se às preferências pessoais de cada participante. O que tornou este workshop um sucesso foi a atenção e cuidado individualizados por parte do Tiago. Todas as jovens tiveram a oportunidade de receber aconselhamento personalizado e acompanhamento direto do instrutor, garantindo que pudessem realmente absorver e aplicar o que aprenderam. O feedback dos participantes foi excepcionalmente positivo, tendo ainda sido entregues diplomas no final do evento como testemunho do reconhecimento do progresso alcançado por cada participante. Iniciativas como esta desempenham um papel crucial na comunidade local, oferecendo oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento pessoal para os jovens de Vagos, capacitando-os a explorar e expressar a sua criatividade!

juventude

Assembleia Municipal Jovem

Realizou-se no dia 17 de abril de 2024, a segunda edição da Assembleia Municipal Jovem (AMJ) que contou com a participação dos jovens alunos (delegados e subdelegados de turma) das escolas do concelho de Vagos e da representante do Conselho Municipal da Juventude da AMJ. Sob a coordenação do Presidente da Assembleia Municipal de Vagos, Rui Santos, e do executivo da Câmara Municipal de Vagos (Presidente João Paulo Sousa e Vice-presidente Pedro Bento), os jovens representantes do Agrupamento de Escolas de Vagos (AEV), do Colégio Nossa Senhora da Apresentação de Calvão e da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos EPADRV), juntaram-se numa

sessão semelhante à da Assembleia Municipal de Vagos, expondo, nessa dita sessão, problemas e carências sentidas e identificadas enquanto jovens, bem como apresentar soluções que consideram como necessárias para atingir os objetivos que pretendem.

Através desta iniciativa que se realiza uma vez por ano, os jovens têm um espaço para partilhar ideias e intenções; um espaço de problemas e de confronto de opiniões no sentido de se encontrarem soluções num espaço onde as suas realidades, vivenciadas enquanto jovens, importam. Um espaço onde têm uma participação mais ativa na comunidade a que pertencem, com o objetivo de melhorá-la nas mais diversas áreas.





Uma pintura que realça a delicadeza e leveza do ser humano.

-Beatriz Gaspar

20 anos, Freguesia de Vagos

juventude

O poder do voto jovem

O ano de 2024 marca um momento crucial para os cidadãos da União Europeia: é hora de moldar o futuro. Em poucos meses, teremos a oportunidade de escolher os nossos representantes no Parlamento Europeu para os próximos cinco anos. Este é um convite para que todos nós, especialmente os jovens, façamos ouvir as nossas vozes no que é considerada a maior eleição transfronteiriça do mundo - as Eleições Europeias.

Cada voto é uma peça importante no quebra-cabeças da democracia europeia. Na próxima eleição, o teu voto pode fazer uma enorme diferença nas questões que afetam diretamente a tua vida - desde o meio ambiente, até à educação e ao emprego.

Mas, antes de tudo, é importante saber quem pode votar. Se és um cidadão europeu com 18 anos ou mais (ou até mesmo 16 em alguns países como Bélgica, Áustria, Alemanha e Malta, e 17 na Grécia), podes fazer parte dos 360 milhões de cidadãos europeus elegíveis para votar. E este é um poder que não deve ser subestimado.

Então, porque é tão importante votar? O Parlamento Europeu desempenha um papel vital na tomada de decisões que moldam a União Europeia, tendo também impacto a nível global. Os membros do Parlamento Europeu, ou MEPs, são eleitos diretamente pelos cidadãos de todos os Estados-Membros, garantindo que as vozes de todos sejam ouvidas e representadas no nível mais alto da política europeia.



juventude

Para o período 2024-2029, serão eleitos 720 MEPs nos 27 Estados-Membros da União Europeia. Isto significa que cada um desses representantes é responsável por defender os interesses de milhões de pessoas, tornando as suas escolhas e ações de grande importância para todos nós.

Além disso, os MEPs não atuam isoladamente. Eles juntam-se a grupos políticos com base nas suas crenças e prioridades, trabalhando em conjunto para influenciar legislações e políticas em toda a UE. Estes grupos representam uma variedade de perspectivas e ideologias, desde o Partido Popular Europeu até a Aliança Progressista dos Socialistas e Democratas, oferecendo uma ampla gama de visões sobre questões cruciais.

Então, como te podes preparar para estas eleições? Primeiro, informa-te sobre os candidatos e os seus programas políticos. Compara as suas promessas com as suas ações passadas e decide quem acreditas que representará melhor os teus interesses e valores no Parlamento Europeu.

Em última análise, votar nas Eleições Europeias é mais do que um direito - é uma oportunidade de influenciar ativamente o curso do nosso futuro comum. Não subestimes o poder do teu voto. Cada voto conta, e é uma maneira tangível de fazer a diferença em questões que importam para ti, para a tua comunidade e para o mundo. Então, está pronto para fazer a tua voz ser ouvida em 2024 e além. O futuro está nas tuas mãos!



Juventude



Beneficia do IRS Jovem

Eu sou a Patrícia Martins, consultora de incentivos, e estou aqui para te ensinar tudo o que precisas de saber sobre o IRS Jovem: um benefício fiscal destinado aos jovens portugueses, que visa incentivar a sua inserção no mercado de trabalho e promover a sua independência financeira. Esta medida, implementada pelo Governo português, oferece vantagens fiscais significativas para os contribuintes mais jovens, proporcionando-lhes uma oportunidade valiosa de poupança e investimento.

O que é o IRS jovem?

O IRS Jovem é uma lufada de ar fresco para os jovens adultos que estão a dar os primeiros passos na vida profissional. Oferece uma pausa fiscal completa durante o primeiro ano de atividade

laboral, proporcionando aos jovens uma isenção total do imposto a pagar. Em termos práticos, isso significa que, durante o seu primeiro ano de trabalho, os jovens não têm qualquer obrigação fiscal, o que lhes dá uma margem financeira extra para lidar com as despesas iniciais da vida adulta.

Como beneficiar do IRS Jovem?

Para beneficiar desta pausa fiscal, os jovens trabalhadores apenas precisam de preencher requisitos simples:

- 1.** Idade entre os 18 e os 26 anos;
- 2.** Os jovens com idade entre os 18 e os 26 anos devem ter concluído um ciclo de estudos equivalente ou superior ao ensino secundário (nível 4 do Quadro Nacional de Qualificações);
- 3.** Para os jovens com idade até aos 30 anos, é necessário ter concluído um ciclo de estudos equivalente ao doutoramento (nível 8 do Quadro Nacional de Qualificações);
- 4.** Os jovens que desejam beneficiar do IRS Jovem não devem ser identificados como dependentes no agregado familiar dos pais, mesmo que vivam no mesmo domicílio fiscal.

Juventude

Como preencho a declaração de IRS se quiser beneficiar do IRS Jovem?

Para preencher o IRS Jovem, segue estes passos simples:

- Se tiveste Rendimentos Dependentes: Quadro 4A do Anexo A:

Na coluna do "Código dos Rendimentos", seleciona a opção "417 - rendimentos do trabalho dependente, compreendendo subsídios de férias e de Natal, incluindo a parte isenta dos mesmos - Regime previsto no artigo 2.º - B do Código do IRS - anos de 2020 e seguintes".



Quadro 4F do Anexo A:

1. Insere o ano de conclusão do teu ciclo de estudos;
2. Indica o nível de qualificação QNQ (Quadro Nacional de Qualificações);
3. Identifica o estabelecimento de ensino onde concluíste os estudos.

- Se tiveste rendimentos independentes: Quadro 3E do Anexo B:

1. Indica o ano em que o ciclo de estudos foi concluído;
2. Especifica o correspondente nível de qualificação, de acordo com o Quadro Nacional de Qualificações;
3. Fornece a identificação fiscal do estabelecimento de ensino onde os estudos foram concluídos.



@patriciasofimartins



Um encontro celestial entre a lua e o mar.

-Miguel Pimenta

29 anos, Freguesia de Ponte de Vagos

desporto



Melhora o teu desempenho

Eu sou a Maria João, nutricionista, e venho ajudar-te a potenciar os teus resultados de treino através da tua alimentação. Assim como uma playlist bem escolhida pode transformar o nosso treino, a escolha dos alimentos certos pode fazer toda a diferença no nosso desempenho e recuperação.

O que comer antes do treino?

Um bom treino começa sempre com dois elementos essenciais: uma boa música de aquecimento, e a ingestão de hidratos de carbono complexos, preparando-nos para o ritmo acelerado da atividade física. Isto porque o pão integral, a aveia, o arroz, a massa ou a batata permitem ao nosso corpo consumir energia de forma gradual, suficiente para aguentar o treino inteiro. A adição de hidratos de carbono mais simples (como a fruta, chocolate ou

marmelada) são perfeitas para nos darem um pico de energia momentânea - uma excelente opção para os intervalos de um jogo de futebol, por exemplo. No entanto, é sempre importante aliar os hidratos de carbono (simples ou complexos), com uma boa fonte de proteína (iogurte, leite, ovos, queijo, frutos secos). Papas de aveia, um batido de frutas com aveia ou uma sandes integral com peito de peru, são opções ideais para aquecer o nosso corpo para a performance.

Dica extra: 1 a 2 horas antes do treino, privilegia os hidratos de carbono complexos consoante a intensidade e duração da atividade física. Imediatamente antes do treino acrescenta uma fruta para obter ainda mais energia.



desporto

O que comer depois do treino?

Certamente já saberás que as proteínas ajudam na recuperação e construção muscular. Os primeiros 30 minutos depois de um treino, são fundamentais para reparar e substituir as proteínas danificadas pelo exercício físico. Um batido, desta vez com frutos vermelhos e leite, um iogurte proteico ou um reforço na ingestão de carne, peixe ou ovos da refeição imediatamente a seguir são excelentes opções.

Dica extra: A co-ingestão de proteínas com os hidratos de carbono simples permite aumentar a eficiência da síntese proteica.

Quanta água devo beber?

E claro, não nos podemos esquecer da hidratação: beber água ou uma bebida isotónica é o que mantém o nosso corpo em atividade.

Cada indivíduo tem uma quantidade de água ideal que deve ser ingerida: 4h antes do treino deve ingerir cerca de $\approx 5-7$ mL/kg.

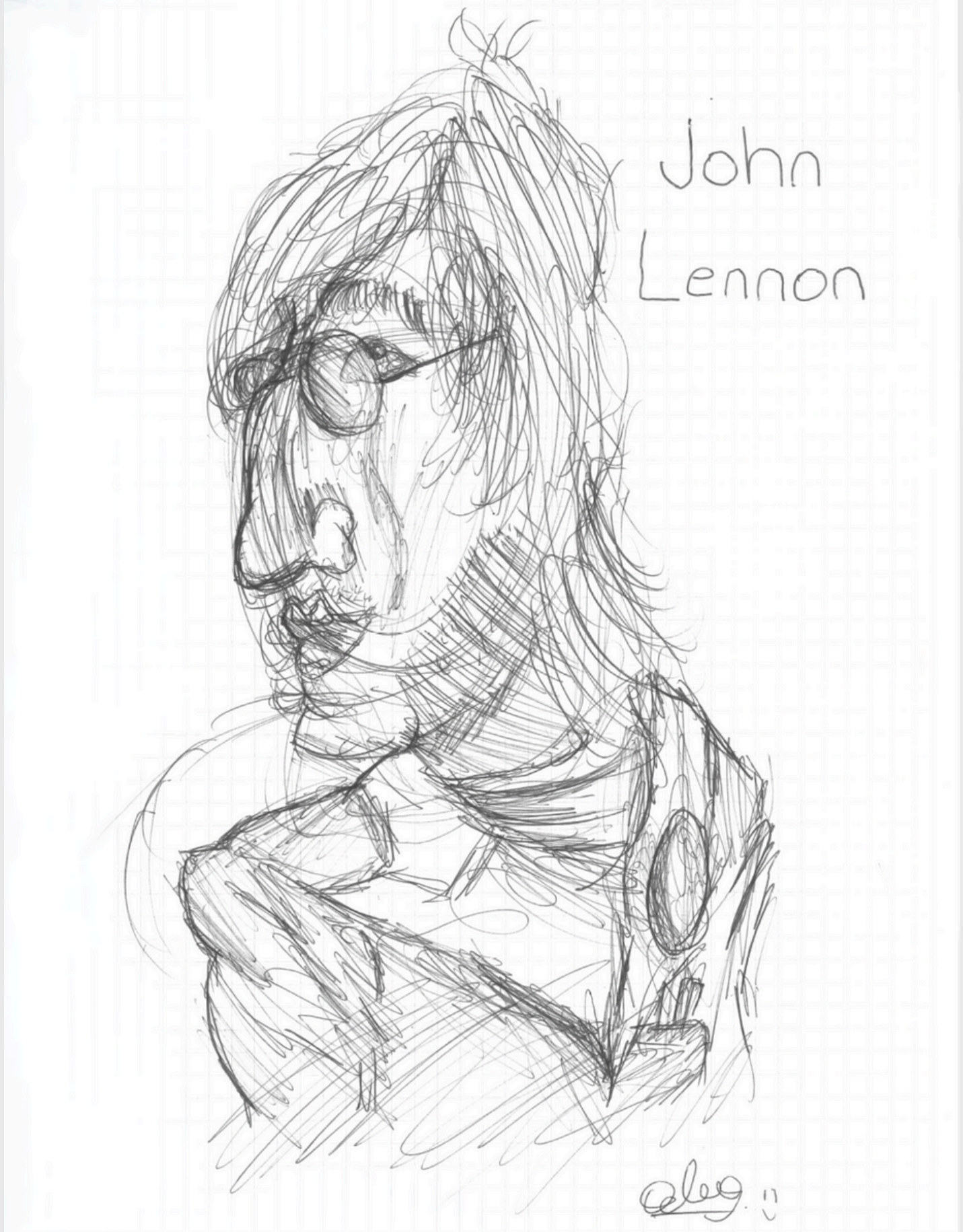
Ou seja, um indivíduo com 70kg deve ingerir 210 a 490mL antes do treino. E ao longo do dia ingerir cerca de 35mL por kg de peso corporal, 2450mL.



Agora já não tens desculpa para não fazer as escolhas certas. Bora treinar? Se precisares de mais dicas, podes falar comigo através do meu instagram



@mariajoao.nutricao



Uma inspiração mundial que representa a liberdade e a paz.

-Oleg Marcel Ponce

11 anos, Freguesia de Ponte de Vagos

A Biblioteca Recomenda



Enquanto celebramos os 50 anos do 25 de abril, é crucial refletir sobre os eventos que moldaram o nosso país e entender a sua complexidade além das narrativas convencionais. Neste contexto, a Biblioteca Municipal de Vagos recomenda o livro "25 de Abril - Mitos de Uma Revolução", escrito por Maria Inácia Rezola.

Este livro realça os bastidores da Revolução dos Cravos, revelando detalhes fascinantes e muitas vezes desconhecidos sobre os acontecimentos que transformaram Portugal. A autora mergulha nas motivações e nas intrigas que culminaram na queda da ditadura e no advento da democracia.

Ao contrário da visão romântica muitas vezes retratada, a escritora explora as origens pragmáticas do movimento, destacando o descontentamento dos militares e as questões corporativas que desencadearam o golpe de Estado.

Além disso, o livro aborda os mitos que cercam o 25 de Abril, questionando narrativas estabelecidas e desafiando concepções pré-concebidas sobre este momento histórico.

Numa altura em que nós jovens procuramos compreender o legado do 25 de abril e o seu impacto na sociedade atual, "25 de Abril - Mitos de Uma Revolução" oferece uma perspetiva única e esclarecedora. Este é um convite para explorares as nuances da história, desvendares verdades ocultas e estimulares debates significativos sobre o nosso passado coletivo.

O livro encontra-se disponível para leitura na Biblioteca Municipal, onde os jovens podem requisitá-lo e mergulhar numa viagem intelectual pela história recente de Portugal. Que esta obra inspire reflexões profundas e promova um entendimento mais abrangente do 25 de abril e do seu impacto duradouro na nossa sociedade.



“Os jovens de Vagos são bravos e tomam a vida de assalto (...) E é precisamente ao afirmarem as suas vontades que honram o voo daqueles que lutaram, há 50 anos, pela liberdade que têm hoje”

-Rita João

24 anos, Freguesia de Santo António de Vagos

Modelo: Pedro Mirassol

comunidade

Vagos + Composto

Com o objetivo de promover a separação seletiva de biorresíduos "**Vagos + composto**" é um projeto piloto dedicado à compostagem comunitária e doméstica numa zona residencial com elevada densidade populacional, na Vila de Vagos, preparando o Município para multiplicar o projeto em todo o concelho.

Biorresíduos são os resíduos biodegradáveis dos nossos jardins, parques e hortas, assim como os nossos restos alimentares.

A **compostagem** é um processo biológico de tratamento de resíduos na origem. Os microrganismos transformam as sobras de cozinha e de jardim num **fertilizante natural** que enriquece o solo - **o composto**.

Compostagem Comunitária

Utiliza-se o compostor comunitário, equipamento localizado no espaço público que serve as famílias que residem em edifícios multifamiliares. No âmbito deste projeto piloto, o município tem 3 compostores comunitários, no centro da Vila de Vagos.

Compostagem Doméstica

Para moradias com jardim ou pequenas hortas, a compostagem deve ser efetuada através de um compostor individual e de menor dimensão - compostor doméstico. No âmbito deste projeto piloto, o município distribuirá 50 compostores para moradias que reúnam estas condições e se localizem na Vila de Vagos.

Como participar?

Para saber mais sobre o projeto "Vagos + composto" e como participar, entra em contacto com Município de Vagos, através:

Contacto telefónico: 234 799 606 | **E-mail:** bio.residuos@cm-vagos.pt

Como compostar?

Compostar é muito simples! Basta separar os biorresíduos e colocá-los no compostor (comunitário ou doméstico)



comunidade

Lojinha Social

O que é a Lojinha Social e quando surgiu?

A Lojinha Social é uma iniciativa solidária coordenada pela Câmara Municipal de Vagos, que começou a operar em dezembro de 2012. Consiste numa resposta social de intervenção e emergência na área social, que visa suprir as necessidades imediatas de famílias carenciadas, através de bens usados ou novos doados por particulares ou empresas.

Localização e horário de atendimento

Encontra-se situada nas instalações do Jardim de Infância de Vagos (a antiga Escola Primária de Vagos), na Rua das Escolas, 3840-382 Vagos, com entrada lateral independente. O atendimento ocorre todas as terças-feiras, no período da tarde, das 14h00 às 17h00.

Marcações e Doações

As marcações para a Lojinha Social podem ser efetuadas pessoalmente no Núcleo de Ação Social ou através dos contactos 234 799 600 e 924 463 307. As doações de bens são realizadas mediante agendamento prévio, também através dos mesmos contatos.

A Lojinha Social aceita uma variedade de doações, desde vestuário, calçado e têxteis até mobiliário, eletrodomésticos, brinquedos e ajudas técnicas (como por exemplo, andarilhos, cadeiras de banho, camas articuladas), desde que estejam em boas condições de utilização. Essa contribuição é vital para suprir as necessidades das famílias em situação de vulnerabilidade e promover uma comunidade mais solidária e sustentável.



A página mais **jovem** do Município
já está no Instagram!

junta-te a nós 📱

