

MAIO-AGOSTO
2024



ganda cen@



NO.007

“Não sei quem sou. Não sei no que sou boa. Sou uma incógnita para mim mesma, um vulto interior que vagueia à procura de uma razão para ser carne e osso. Sei que sou boa em algo, até o momento em que outra pessoa prova que faz aquilo melhor do que eu — o que eu achava que era minha habilidade”.

-LARA VIEIRA



Carlota Ramalheira
20 anos, Freguesia de Vagos e Santo António

Destques

Juventude

Serviço de Vocação e Identificação Profissional	07
Inverso	08
Primeiro Passo	09

Desporto

Night Drop: Um Dia de Surf	11
Francisco Julião: A Jornada de um Vaguense Jogador de Futebol Profissional	12

Cidadania

Porque é que os Jovens Não se Interessam pela Política?	15
Consumo Consciente	16
Preparação para Salvar Vidas	17



mensagem

Aproveito para saudar todos os jovens do concelho de Vagos e de vos convidar a consultar esta Ganda Cen@, que reflete todo um conjunto de conteúdos que acreditamos vão ao encontro das vossas expetativas.

De facto, aqui poderão encontrar artigos bastante interessantes acerca de muitos e variados assuntos que, certamente, irão prender a vossa atenção. Desde o Serviço de Vocação e Identificação Profissional que esperamos que seja relevante no apoio aos jovens vaguenses em decisões importantes a tomar sobre o seu futuro; a abordagens interessantes em temas que são valorizados pela juventude e abordados por especialistas vaguenses; ao reconhecimento do talento dos nossos jovens como é o caso do Francisco Julião no desporto ou da Miriam Casaux nas artes plásticas.

Esta publicação, associada à criação recente, mas de inegável sucesso da página de Instagram "Vagos + Jovem" são passos importantes de informação, integração e valorização da juventude de Vagos, com o acrescento de serem realizados com o apoio e a participação dos jovens vaguenses, como também é bem exemplificado nos diversos suportes de comunicação que têm os jovens como público-alvo. Seguimos juntos para que Vagos seja cada vez + Jovem e para que cada dia possa ser uma Ganda Cen@.

João Paulo de Sousa Gomes

Presidente





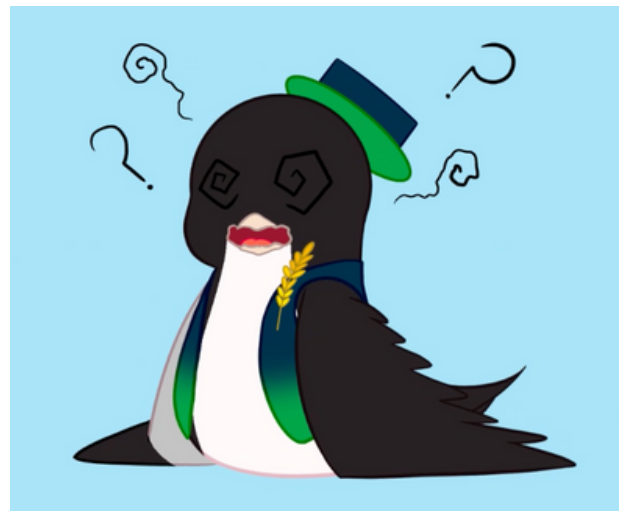
André Neto
27 anos, Freguesia de Ponte de Vagos e Santa Catarina

Juventude

Serviço de Vocação e Identificação Profissional

Em agosto, o serviço de juventude deu um passo importante para **apoiar os jovens vaguenses que estão à procura de clareza no seu futuro académico e profissional**, ao lançar o Serviço de Vocação e Identificação Profissional. Este novo serviço, realizado em parceria com a **psicóloga Daniela Martins e o coach Pablo Ferreira**, é uma oportunidade para aqueles que se sentem perdidos na escolha de um curso, mudança de carreira ou qualquer outra decisão importante nas suas vidas académicas e profissionais.

As sessões são realizadas presencialmente na Biblioteca Municipal João Grave, com encontros **mensais** que requerem **inscrição prévia** através de um formulário online (podes aceder aqui). O serviço é totalmente personalizado, com sessões individuais que garantem um acompanhamento profundo e direcionado para as necessidades específicas de cada jovem. O principal objetivo deste novo serviço é ajudar os jovens a descobrir as suas vocações e orientá-los nas suas escolhas profissionais, **seja para iniciar um novo percurso académico ou para decidir o**



Créditos: Liliana Bento

próximo passo no mercado de trabalho. A combinação do **apoio psicológico e do coaching oferece uma abordagem holística**, permitindo que os participantes ganhem mais clareza e confiança nas suas decisões.

Embora o serviço seja recente e ainda não tenha histórias de sucesso para partilhar, a sua abertura à comunidade jovem de Vagos já está a gerar grande interesse. Com um **compromisso forte em proporcionar suporte contínuo**, esperamos que este serviço se torne um recurso valioso para muitos jovens. Um especial obrigado à Q'nicer Liliana pela criação de toda a imagem do projeto.

Juventude

Inverso

"Já alguma vez fizeram um pino contra uma parede?" Quando me pedem para definir o voluntariado, respondo com esta questão.

Cheguei a Angola em outubro de 2022, recém-licenciada em Enfermagem, carregada de sonhos. Predisposta a dar de mim, vivi intensamente as semanas em Sambizanga, com três companheiros – Mara, Rosa e João. De áreas e gerações diferentes, partilhámos uma vontade comum. Voluntariado é um ato livre e espontâneo, mas é também um processo de autoconhecimento e descoberta contínua, por vezes dolorosa. Chegados a Sambizanga, encontrámos **o sítio que precisava de nós – ou seríamos nós a precisar dele?** Fomos enfermeiros, professores, pintores, explicadores, gestores. Fomos o que a necessidade pediu e a predisposição permitiu – **tudo**. Desenganem-se: não mudámos a aldeia, nem o país. Não salvamos o mundo da pobreza, nem proporcionamos cuidados duradouros.

O que oferecemos? Momentos de capacitação, conhecimento partilhado, horas de atenção e dedicação. Voluntariado é promover autonomia, dar abraços e sorrisos, estar presente. É fazer

tudo para que a comunidade que nos recebe não precise de outros como nós. É ser humilde – voltamos mais capacitados também. Quem sofre a maior transformação? Nós. A perspetiva de felicidade, de gratidão, de cansaço – muda. A forma como olhamos a vida muda. Tornamo-nos observadores daqueles que vivem a sua verdade, sem medo, com genuinidade e amor. E questionamos: Quem quero ser, afinal? Aprendemos a fazer o pino em qualquer lugar do mundo. A maior transformação é nossa. E a prova? Está no regresso a casa.

"Já alguma vez fizeram um pino contra uma parede?" Eu e o pino tratamo-nos por "tu". Talvez tenha passado a maior parte da minha vida de cabeça ao contrário. É estranho. Há que dar balanço às pernas, manter os braços firmes e procurar equilíbrio. Ultrapassadas as dificuldades, o sangue desce à cabeça, o cérebro descodifica o mundo ao contrário. É uma viagem ao "nosso avesso". E isso é o maior prazer: ver algo de uma perspetiva diferente. Grande problema: tudo o que se tem nos bolsos cai.



Mariana Rei

Juventude



Primeiro passo

Sou a Daniela Martins, sou psicóloga, e vaguense como tu. Adoro trabalhar com crianças e jovens e ajudá-los a descobrir o seu caminho. E é durante este caminho (da vida) que somos convidados a fazer escolhas.

Fazer uma escolha é sempre um ato difícil. A incerteza do futuro e o caminho que se coloca à nossa frente, sem ainda conseguir ver muito bem onde nos pode levar, pode ser assustador. Um conjunto sem fim de perguntas invade a mente e a dúvida instala-se: o que fazer? E se não gostar do que encontrar quando chegar ao destino? E se...? E se..?

Escolher um caminho não é fácil e, seja ele qual for, a nível pessoal ou profissional, traz consigo muitas dúvidas e atrevo-me a dizer “dores de crescimento”. Dores essas que incomodam e são desagradáveis, mas ainda assim, necessárias.

Começo por te lançar um desafio:

Tenta visualizar uma criança (dizia para te recordares do teu primeiro passo,

mas o tempo já lá vai, não é?) a dar um passo pela primeira vez. Há aquelas crianças que só vão, aquelas que precisam de motivação e ver um “porto seguro” à sua frente, e ainda as que têm muitas dificuldades em largar e precisam de mais tempo até se sentirem seguras. Seja qual for a reação perante este primeiro passo, peço-te que tentes imaginar qual será a sensação sentida?

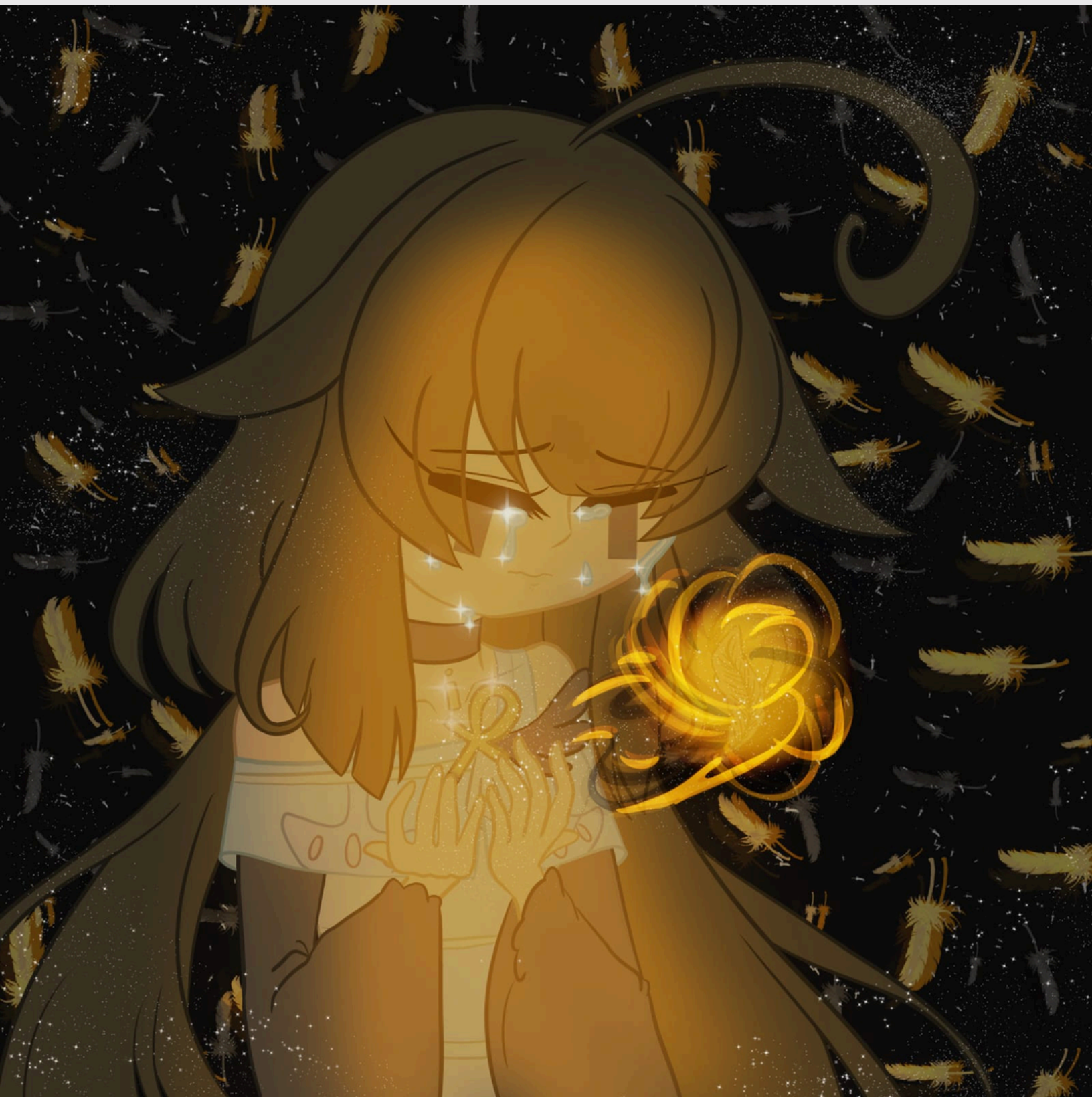
A iminência de largar algo e ir parece assustadora, e ao mesmo tempo libertadora. Foi só um passo, o primeiro é certo, mas é incrível o impacto de que ele tem fazendo-nos mover e avançar.

Assim é também quando falamos de **vocações e escolhas profissionais**. As vocações e escolhas profissionais são um **pequeno passo no nosso caminho**, com um **grande impacto** na nossa vida e, muitas vezes, na nossa saúde e bem-estar mental.

Foi por esta razão, que o Vagos+Jovem, te quis oferecer um Serviço de Vocação e Identificação Profissional (VIP). Sabemos o quão assustador pode ser esta tomada de decisão e, por isso, promover o autoconhecimento, a reflexão sobre interesses e habilidades individuais e desenvolver competências para te sentires mais seguro, são as linhas guia para te ajudar a compreender aquilo que se ajusta mais a ti e ao teu caminho.

Dá o teu primeiro passo e descobre o teu caminho.

Daniela Martins



Liliana Bento

18 anos, Freguesia de Ponte de Vagos e Santa Catarina

Desporto

Nightdrop: Um Dia de Surf

No dia 24 de agosto, a Praia da Vagueira foi palco do evento **Nightdrop**, organizado pela **Associação de Surfistas de Vagos**. O evento, que começou às 10h e se estendeu até à meia-noite, teve como principal objetivo promover a modalidade de surf entre a comunidade e proporcionar a oportunidade de experimentar o desporto de forma gratuita.

O Vagos+Jovem teve uma participação especial no evento, contribuindo para a sua divulgação, especialmente entre os jovens do concelho interessados em ter a primeira experiência no surf. Com o espírito jovem e descontraído do evento, fez todo o sentido o Vagos+Jovem estar envolvido. No local, montou-se uma **zona lounge**, onde os participantes puderam relaxar e conviver enquanto aguardavam pelas suas aulas de surf ou simplesmente desfrutavam do ambiente.

Além disso, o serviço de juventude trouxe ainda mais energia, contribuindo com a colaboração dos **DJs De La Sounds** que animaram o evento com música ao vivo.

Pela manhã, **organizou um workshop de yoga gratuito**, proporcionando aos presentes uma experiência relaxante para começar o dia. Para aumentar a diversão,

o Vagos+Jovem também promoveu um **jogo desenvolvido pela Eurodesk, oferecendo brindes aos participantes**.

Ao longo do dia, os presentes puderam desfrutar de diversas atividades, como **aulas de surf gratuitas, música ao vivo, e a tão aguardada demonstração de surf noturno**. Este momento, o auge do evento, foi marcado pela entrada dos surfistas no mar com luzes LED nos seus fatos e pranchas, proporcionando um espetáculo visual inesquecível.

O feedback sobre o evento foi extremamente positivo, consolidando o Nightdrop como um marco de diversão e inovação na comunidade local.



Desporto

Francisco Julião: A Jornada de um Vaguense Jogador de Futebol Profissional

O Francisco Julião, natural de Vagos, com apenas 21 anos, já está a construir um caminho de sucesso no mundo do futebol, **atualmente a jogar pelo Estrela da Amadora**. Desde cedo, a paixão pelo futebol esteve presente na sua vida. Os seus pais lembram-se de que, aos três anos, ele já andava com uma bola nos pés, e a partir dos cinco anos, começou a praticar o desporto que viria a tornar-se a sua carreira: *“sempre adorei jogar futebol. Desde muito pequeno que sabia que era isto que queria fazer”*.

Aos 11 anos, **o Francisco já jogava no Futebol Clube Vaguense**, no entanto, foi durante a quarentena, por volta dos 17 anos, que decidiu dedicar-se completamente ao futebol: *“foi uma fase complicada, mas meti na cabeça que ia tentar ao máximo”*. Após um torneio bem-sucedido, foi chamado para integrar o futebol profissional sub-19 no C.D.Feirense. Infelizmente, uma grave lesão afastou-o dos campos durante seis meses, mas com determinação e apoio da

família, conseguiu superar esse desafio e atrair a atenção de empresários e clubes maiores.

Entre os amigos e colegas, o Francisco é conhecido por várias alcunhas, como *“Rei Julião”*, *“Kikito”* e *“Speedy Gonzales”* - *“temos um ótimo ambiente no Estrela da Amadora. As alcunhas vão variando, mas todas mostram o carinho que temos uns pelos outros”*.

O Francisco reconhece que **um dos maiores desafios foi a distância de casa e da família**: *“o mais difícil foi estar longe de casa, longe de onde cresci. A saudade era muita”*.



Desporto

A vida de um jogador de futebol exige **sacrifícios, como estar longe das pessoas que ama e seguir regras rigorosas de alimentação, sono e comportamento.** Durante os períodos de dificuldade, quase desistiu, mas o apoio constante da família e amigos ajudou-o a continuar: *“a minha família e amigos sempre me deram força. Diziam que estava a trabalhar para realizar o meu sonho”.* Atualmente, o Francisco está firmado no Estrela da Amadora, a treinar com a primeira liga e a jogar regularmente. Apesar das dificuldades, ele vê cada obstáculo como uma oportunidade de crescimento, acreditando que, no futuro, todas as privações terão valido a pena: *“sei que mais tarde vou olhar para trás com a minha família e perceber que valeu a pena”.*

Rotina Diária e Disciplina

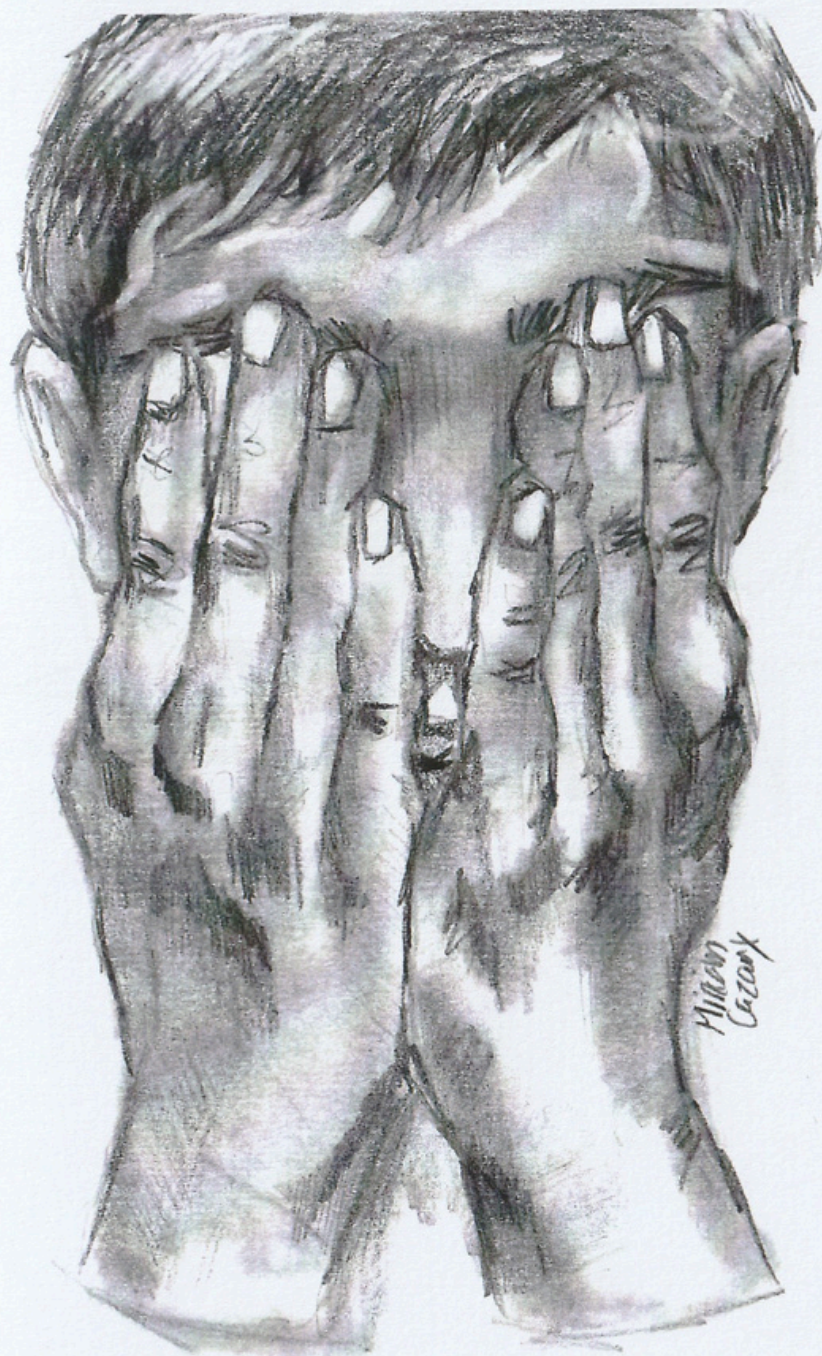
A **rotina do Francisco como jogador é intensa.** Os treinos começam cedo, com a chegada ao clube entre as 7h00 e as 7h30, seguidos pelo pequeno-almoço, pesagem e exercícios de ginásio antes do treino em campo. A disciplina é fundamental, com avaliações diárias de desempenho e foco em manter a forma física e mental: *“pode parecer muito rotineiro, mas todos os dias são diferentes. Há sempre algo novo a acontecer”.*



Conselhos para os Jovens Aspirantes

Para os jovens de Vagos que sonham seguir os passos do Francisco, ele aconselha **trabalho árduo e resiliência:** *“persistir e ir até ao limite do nosso esforço físico e capacidade mental”,* destaca, lembrando que *“muitas vezes, o mais importante é o estado mental, mais do que o físico”.*

O Francisco Julião é mais do que apenas um jogador de futebol; é uma inspiração para todos os jovens que desejam transformar os seus sonhos em realidade, mostrando que, **com determinação, apoio e disciplina, qualquer obstáculo pode ser superado.**



Miriam Cazaux

19 anos, Freguesia de Vagos e Santo António



Porque é que os jovens não se interessam pela Política?

A política muitas vezes parece um "clube exclusivo" de adultos de fato e gravata, discutindo temas distantes da realidade juvenil. Mas será que isso explica o desinteresse de tantos jovens? **Uma razão comum é a percepção de que a política é complicada e não afeta diretamente o dia a dia.** Assuntos como orçamentos e reformas parecem abstratos, sem conexão com suas realidades. **Outro fator é a falta de educação política.** Nas escolas, cidadania e política não são ensinadas de forma prática e envolvente, o que deixa muitos jovens sem perceber como a política impacta as suas vidas. **A confiança nas instituições e nos políticos é outro fator importante.** Muitas vezes, a percepção de que as promessas demoram a ser concretizadas ou que as mudanças acontecem mais devagar contribui para um certo ceticismo. Além disso, muitos líderes políticos vêm de gerações anteriores, o que pode criar um distanciamento em relação aos interesses e desafios específicos dos jovens. Ainda assim, o desinteresse pela política tradicional não significa apatia. Muitos jovens estão fortemente envolvidos em causas sociais, ambientais e de direitos humanos, mas preferem formas de ativismo fora do âmbito partidário ou institucional. Para mudar este cenário, **é essencial trazer a política para mais perto dos jovens.** Um exemplo promissor é a nova disciplina obrigatória de Literacias no ensino secundário, que começa como projeto piloto em sete escolas. Através de debates, simulações e projetos comunitários, os estudantes poderão perceber de forma prática como a política influencia o seu dia a dia. Além disso, os políticos e instituições precisam adaptar-se, utilizando uma linguagem mais acessível, estando mais presentes nas redes sociais e criando espaços de liderança para jovens. O desinteresse pode ser revertido com as estratégias certas, fomentando uma nova geração de cidadãos conscientes e ativos. Afinal, **a política impacta tudo,** desde a educação até as oportunidades de trabalho, e os **jovens têm um papel crucial a desempenhar.**

Martin Anacleto

Cidadania

artigo de opinião



Consumo Consciente

Atualmente é difícil encontrar alguém que desconheça a palavra **SUSTENTABILIDADE**, mas será que realmente sabemos o que significa?! Segundo a definição, sustentabilidade é a capacidade de satisfazer as nossas necessidades no presente sem comprometer a capacidade de as gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades.

Será um ato egoísta satisfazermos as nossas necessidades sem pensarmos no que realmente isso implica? Ou melhor, será que satisfazemos apenas as nossas necessidades ou, por vezes, queremos também satisfazer os nossos caprichos? Será egoísta pensar assim? Ou será extremista colocar tudo em causa?

Acredito que a solução para tudo é o equilíbrio. A era em que vivemos está associada ao consumismo. Se repararmos, nos dias de hoje está ao alcance de

apenas um clique comprar todo o tipo de bens e, o melhor, que até nos entregam em casa. Mas... **Será que realmente precisamos de tudo o que compramos?** Não haverá a possibilidade de reparar, por exemplo, alguma da minha roupa e até lhe dar uma segunda “vida”?

Fazer este exercício acaba por nos colocar numa posição mais consciente. A procura de produtos que, na sua produção e conceção, tenham atenção à sustentabilidade ambiental e não prejudiquem sem piedade o ambiente, também é um excelente passo para quem quiser ter hábitos de consumo mais conscientes. **Experimenta comprar produtos locais, visita as lojas e os serviços que tens perto de ti.** Troca os hipermercados pela loja da tua rua, mesmo que comeces por comprar pequenos produtos. Potenciar o comércio local é, sem dúvida, um grande passo.

A pegada ecológica associada à compra de produtos locais é significativamente mais pequena do que a pegada ecológica associada aos produtos que compramos em grandes superfícies. O **ideal é começar por mudar um hábito que esteja ao teu alcance** e, quando este já estiver integrado na tua rotina, pensa qual o próximo passo que pretendes dar.

Se falhares não te preocupes, o importante é manteres-te em movimento e começares a despertar a tua consciência ambiental.

Inês Pinto

Cidadania



Preparação para Salvar Vidas

No dia 15 de junho, o serviço de juventude, em colaboração com os **Bombeiros Voluntários de Vagos**, realizou um workshop de Suporte Básico de Vida dirigido aos jovens vaguenses. O evento decorreu durante a tarde e teve como principal objetivo dotar os participantes de conhecimentos essenciais para reagir adequadamente em situações de emergência.

A sessão foi conduzida pela bombeira Licínia, que **abordou temas cruciais, como a posição lateral de segurança, a resposta a paragens cardiorrespiratórias e as técnicas de desobstrução das vias aéreas**, tanto em adultos como em crianças. O workshop foi prático, permitindo que todos os participantes praticassem as manobras em manequins apropriados e esclarecessem as suas dúvidas.

Com a participação de **quinze jovens**, todos os presentes expressaram satisfação e a certeza de que os objetivos do workshop foram plenamente atingidos. A energia positiva e o empenho dos jovens demonstraram o **sucesso do evento**, evidenciando a importância de continuar a promover este tipo de atividades na comunidade. Um aspecto interessante do workshop foi a presença de uma participante grávida, o que trouxe uma dinâmica adicional à sessão. Situações específicas para gestantes foram discutidas, e a participante teve a oportunidade de aprofundar conhecimentos vitais que poderão ser úteis como mãe. Fiquem atentos às novidades, pois muitos outros workshops estão por vir, cada um com o mesmo compromisso de enriquecer e capacitar os nossos jovens vaguenses.



Juliana Simões
35 anos, Freguesia de Vagos e Santo António

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

junta-te a nós 📱

