



ORÇAMENTO

PARTICIPATIVO

JOVEM VIZELA 2025

Bora falar, Vizela?

Carla Sofia Faria Alves



INTRODUÇÃO

Num mundo cada vez mais incerto e marcado pela desinformação, acredito que é essencial entregarmos aos jovens não só voz, mas também ferramentas críticas e humanas.

Este projeto nasce exatamente dessa convicção: de que é possível tocar os jovens com conversas reais, inspiradoras, que lhes devolvam consciência, força e vontade de fazer diferente, acreditando profundamente no poder da comunicação, da empatia e da partilha como formas de transformação social.

◆ OBJETIVOS

Criar um espaço
de diálogo entre
jovens
e oradores
inspiradores

Valorizar a opinião
dos jovens e os seus
interesses

Estimular a
participação cívica
e o pensamento
crítico

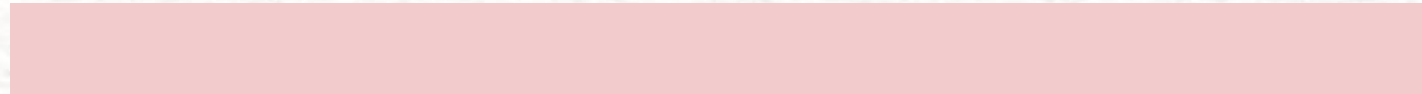
Promover a cidade de
Vizela como território
de cultura jovem e
ativa

◆ A PROPOSTA

‘Bora falar, Vizela?’ é um talkshow com cinco sessões presenciais, a realizarem-se no primeiro sábado de cada mês, cujo horizonte temporal será de maio a setembro, no auditório da Câmara Municipal de Vizela. Cada sessão abordará um tema atual e relevante com a presença de três convidados. Os palestrantes terão o desafio de abordar um subtópico dentro do tema principal da sessão numa intervenção de 30 a 40 minutos.



◆ PÚBLICO-ALVO



Jovens entre os 15 e os 30 anos, residentes em Vizela ou com ligação ao concelho.

A participação será gratuita, mediante inscrição.

◆ ESTRUTURA DO PROJETO

◆ SAÚDE MENTAL E EMOÇÕES

I

Cabeça cheia, coração
em silêncio

Sobre o excesso de estímulos, ansiedade e a dificuldade em lidar com tudo ao mesmo tempo. Foco em ferramentas práticas para lidar com stress e sobrecarga emocional.

Carina Rodrigues
@carinarodrigues.psi

2

Finges que está
tudo bem?

Uma conversa real sobre saúde mental, máscaras sociais e como é ok não estar sempre bem. Toca na pressão social e no impacto das redes.

Tânia Graça
@taniigraca

3

Sentir não é
fraqueza

Palestra que desmistifica o medo de sentir, de mostrar vulnerabilidade, e ajuda a normalizar emoções intensas como raiva, tristeza ou medo.

Pedro Coutinho
@pedrocouthopsicologo

EMPREENDER EM PORTUGAL: SONHOS E REALIDADES

I

Ganhar dinheiro com
talentos

Direto, informal, e
conecta logo com o
talento pessoal como
ponto de partida

Diogo Valente
@swee.portugal

2

Vender skills,
não só produtos

Reflete a ideia de que o
empreendedorismo
também passa por
serviços, freelancing,
criatividade — não só
abrir uma loja.

Cláudia Pinheira
@claudiapinheira_

3

Side Hustles:
o teu plano B com
potencial de A

Palestra que desmistifica
o medo de sentir, de
mostrar vulnerabilidade,
e ajuda a normalizar
emoções intensas como
raiva, tristeza ou medo.

Luís Carvalho
@_luis.carvalho_

REDES SOCIAIS: INFLUÊNCIA, IDENTIDADE E LIMITES

I

Postas Tudo?

Jogo de palavras entre “postas tudo online?” e “apostas tudo nisto?”. Ideal para falar de limites, exposição e equilíbrio.

Mariana Azevedo
@marianamazevedo_

2

Likes vs Quem És

Um título direto que coloca a identidade pessoal em contraste com a validação digital. Ótimo para abrir debate.

Mariana Ribeiro
@marianaoribeiro

3

Scroll, Like, Repeat (e Tu no Meio?)

Nome com ritmo, reconhecível e com uma pergunta final que chama à reflexão. Pode abordar hábitos, comparações e bem-estar.

Mariana Azevedo Mariana Ribeiro
@marianamazevedo_ @marianaoribeiro

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SAÚDE E BEM-ESTAR

I

Comer bem
sem stress

Título simples e direto —
transmite leveza e
descomplica o tema da
alimentação saudável.
Pode abordar nutrição
acessível, sem dietas
radicais.

Vanessa Alfaro
@vanessaaalfaro

2

Barriga feliz,
cabeça tranquila

Nome divertido com
rima, que liga
alimentação ao bem-
estar mental e
emocional. Ótimo para
falar de hábitos, energia
e auto-cuidado.

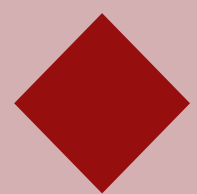
Teresa Horta Colaço
@teresahortacolaco

3

Não é só
salada

Palestra que desmistifica
o medo de sentir, de
mostrar vulnerabilidade,
e ajuda a normalizar
emoções intensas como
raiva, tristeza ou medo.

Maria Melo
@_mariainesmelo_



ARTE, CRIATIVIDADE E EXPRESSÃO

I

Cria sem permissão

Um título com punch e atitude — perfeito para inspirar jovens a expressarem-se sem medo do julgamento ou das regras impostas.

Owhana
@owhaana

2

Ideias que gritam

Forte, emocional, visual. Mostra como a arte e a criatividade são formas de dar voz ao que não se consegue dizer de outra forma.

Raquel Tillo
@raquel.tillo

3

Expressa-te ou ficas dentro

Com um toque de humor e verdade — realça a importância da expressão pessoal como forma de bem-estar e identidade.

Inês Aires Pereira
@ines_ap

◆ INCENTIVO DE PARTICIPAÇÃO

CADERNETA DO CONHECIMENTO



Acredito que este projeto é um ponto de partida para que cada jovem se reconheça, se fortaleça e se torne parte ativa da mudança que o mundo precisa.

Obrigada.