

R



SEMEAR
CIDADANIA

2 0 2 4 / 2 0 2 5

RAMALDE
FREGUESIA

ÍNDICE

FOTOGRAFIAS

SESSÃO FINAL DA III EDIÇÃO SEMEAR CIDADANIA | 3

VISITA À ASSEMBLEIA MUNICIPAL DO PORTO (Encerramento) | 5

NOTA DA CONSULTORA | 7

CALENDÁRIO | 9

O PERCURSO DO PROJECTO EM CADA INSTITUIÇÃO | 9

REUNIÃO DO JÚRI | 12

O PROJECTO VOLTA À ESCOLA | 13

Eleições | 13

O PROJECTO VOLTA À AUTARQUIA | 13

Reunião Preparatória | 13

Sessão final | 14

AVALIAÇÃO | 15

NOTA FINAL | 16

ANEXO 1 – RECOMENDAÇÃO APROVADA | 17

ANEXO 2 – FUNCIONAMENTO INTERNO DO PROJETO | 22









NOTA DA CONSULTORA

Como em tudo da vida, chegou a hora e o tempo de me despedir das funções de Consultora, que desempenhei, com muita honra e empenhamento, a convite da Senhora Presidente da Junta Dra. Patrícia Rapazote e do Presidente da Assembleia de Freguesia, Dr. Carlos Mota Freitas, a quem agradeço o terem confiado em mim para um desempenho da maior responsabilidade. Deixo igualmente um agradecimento muito sincero aos Representantes da Assembleia de Freguesia, de todos os quadrantes políticos, onde encontrei apoio e força para levar em frente, durante três anos, um projeto único no país. Também na pessoa da vogal da Educação da Junta, Engenheira Ana Alonso senti o apoio do Executivo. A todos a minha gratidão.

Ao refletir sobre a 3ª edição gostava que fosse possível fazer uma avaliação das três edições. Temáticas diferentes, mas programação sempre centrada nas crianças, nos seniores e nos alunos da Universidade Intergeracional de Ramalde. Nas Escolas realça-se o importante trabalho dos professores, alicerces sólidos, para o cumprimento do objetivo final. Reconheço que o esforço dos professores nestes projetos devia ser muito mais reconhecido pelo Ministério da Educação, num momento em que se põe em causa, não só a importância da educação dos jovens para um futuro de cidadania ativa e responsável, mas mais grave ainda quando se ouvem vozes com propostas que pretendem limitar, muito cedo, a liberdade de pensar das nossas crianças e jovens.

Mas é igualmente importante que em Instituições seniores de formação mais avançada, se aprofundem as razões subjacentes ao desinteresse, que deve mesmo preocupar. A brilhante ideia da Senhora Presidente de aproximar pensamentos e reflexões entre as gerações foi um passo gigante no avançar deste projeto. A democracia de um país, seja ele qual for não é, nem nunca será uma garantia e como tal, todos, mesmo todos, crianças, jovens e seniores necessitam adquirir conhecimentos que lhes permitam decidir em Liberdade o que desejam para a sociedade do País de todos.

Sugiro mesmo que a futura Assembleia de Freguesia dedique uma sessão especial de reflexão sobre esta temática, da maior importância, porque quando cada um de nós se deixar conduzir pelos slogans que proliferam nas redes sociais e comunicação social, então acabamos conduzidos, sabe-se lá por quanto tempo, viveremos como seres amorfos.

Não queremos mais, que os nossos jovens sejam catequisados, queremos que aos nossos jovens sejam dadas todas as condições que lhes proporcione, com competência, decidir o seu futuro, a sua realização pessoal, no respeito e consideração de todos que, de uma forma ou outra, se empenharam para que eles se realizem e sejam felizes.

Não vou deixar esta nota, sem referir que, trabalhei nestes três anos, nesta Junta, com um corpo de técnicos da mais elevada qualidade, quer na área da educação, na área social e todos os outros cujo trabalho e empenhamento foi determinante. Já trabalhei, trinta anos, com técnicos da mais elevada qualidade, na Assembleia da República, mas deixo muito claro que na freguesia de Ramalde o nível é de alta qualidade e isso também se deve ao cuidado que o

Executivo da Junta, na pessoa da sua Presidente, propôs como um objetivo fundamental,

cuidar da formação dos que lá prestam serviço. Os futuros eleitos vão encontrar uma Junta à altura das suas ambições políticas e com competência devidamente comprovada. Um investimento, indispensável no tempo de hoje.

Não seria minha intenção salientar ninguém em especial, mas reconheço ter como dever deixar sugestões para o futuro. É claro, sem qualquer dúvida, que estes projetos, para além das lideranças políticas, necessitam de um Consultor, que faça, não só a ligação com a decisão política, mas seja a garantia de um motor de funcionamento entre as diferentes fases. Sempre defendi que esta é uma missão para um Professor, o que não é fácil encontrar, pois a exigência de trabalho é imensa. Sem querer influenciar ninguém, nem a tal me atreveria, sugiro a indigitação do Professor Nuno Silva, que tem uma grande experiência neste tipo de projetos. Realizou nove sessões do Ramalde com as Crianças, sendo a nona apenas realizada entre os dois. Tem um temperamento muito sereno, muito sensato e com fácil ligação para o encontro de consensos, por vezes muito exigentes. É apenas uma sugestão. A decisão caberá aos futuros eleitos. Fica, em qualquer decisão, o meu compromisso de disponibilidade de apoio, sempre que seja solicitado.

Duas palavras finais de muito reconhecimento e afeto à equipa do projeto, Nuno Silva, Tânia Rodrigues, Rita Correia e Carla Marinho. À Equipa Coordenadora, nas pessoas do Presidente da Assembleia de Freguesia, Carlos Mota Freitas, da Vogal da Junta responsável pela Educação Ana Alonso e na representante da Assembleia de Freguesia, por esta eleita, por voto secreto, Cláudia Salazar.

Termino não deixando de afirmar que o faço com muita saudade. Humildade foi a base que impus a mim mesma, num trabalho que é dirigido às crianças e aos seniores, com o objetivo de formar para preparar, no tempo atual, cidadãos conscientes e capazes de saber um caminho que deve ser sempre de todos e para todos.

A todos os que colaboraram e apoiaram, a minha sincera gratidão, expressa num fraterno abraço.

Julieta Sampaio

CALENDÁRIO

É fundamental que o calendário seja enviado para todas as Instituições, muito em especial as escolas, públicas e privadas com o início do ano letivo, para que este possa ser inserido na programação da escola, o que será igualmente importante que a UNIR o insira nas atividades culturais e de formação. O tempo atual quase nos exige formação contínua e nessa formação deve ter um lugar de destaque aprendizagem da cidadania e um conhecimento contínuo. O Calendário é elaborado pela Equipa do Projeto, que dele dá conhecimento ao Presidente da Junta e à Comissão Coordenadora. Ao Presidente da Assembleia de Freguesia cabe o seu agendamento para a Sessão Ordinária de Setembro. Qualquer atraso no cumprimento do calendário pode colocar em causa o cumprimento das fases seguintes.

O PERCURSO DO PROJETO EM CADA INSTITUIÇÃO

Começamos com a área educativa iniciando no público pelos Agrupamentos, sendo fundamental, no público, que o Ministério da Educação esteja aberto a criar espaços para os Professores se dedicarem ao acompanhamento do projeto em cada escola.

AGRUPAMENTO FONTES PEREIRA DE MELO

Com as Escolas dos Castelos e Padre Américo, situadas geograficamente em zonas diferentes, as duas merecem o maior elogio, com o tema em debate aberto e a Recomendação cuidada, bem redigida a evidenciar que o debate temático foi muito bom e respeitou as sugestões dos alunos. Um realce especial á Escola Padre Américo com um trabalho muito integrador das comunidades residentes. Surpreende um trabalho atento, cuidadoso, com espaço aberto à criatividade. Parabéns professores e alunos. Um esforço que não pode deixar de ser realçado. O Agrupamento Fontes Pereira de Melo a dar um contributo muito especial para a formação dos seus alunos na formação para a cidadania.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO VISO

Das três escolas deste agrupamento, Viso, Campinas e Correios apenas se inscreveram duas, o Viso e os Correios.

Estando a escola das Campinas sedeadas, num bairro social problemático, pareceu-nos que seria muito importante esta formação para os alunos. Na 1ª edição do programa esta escola apresentou um dos melhores trabalhos. Onde fica a indecisão na escola ou na direção do Agrupamento? Estas sociedades são as que deviam ter prioridade nestas inclusões.

A Escola dos Correios estava inscrita e sem qualquer explicação, que nos esclarecesse, desistiu, não chegando mesmo apresentar qualquer trabalho. Será este modelo um exemplo para os alunos? A Escola pode e deve contribuir para incutir sentido de dever e responsabilidade especialmente nos projetos cívicos.

A Escola EB nº2 do Viso participou no debate. Alunos com qualidade, muito capazes e interessados. Mostraram conhecimentos no debate e elaboraram, talvez uma das melhores Recomendações. Sem nunca nos ter sido dada qualquer explicação, não continuaram no projeto e não realizaram eleições, um momento muito importante, por ser uma base da participação democrática. A decisão de não continuar só prejudicou os alunos. Não participaram na Sessão Final e não se deslocaram Assembleia Municipal do Porto e ainda foram impedidos de a Escola estar representada na Mesa da Assembleia, como já tinha acontecido na 1ª edição. Ainda recordo as palavras da Coordenadora da Escola de então, de orgulho justo, mas desta vez ficou no silêncio. Lamenta-se pelos alunos. Na 1ª edição elegeu o Presidente e a Recomendação foi a mais votada para a especialidade.

AGRUPAMENTO CLARA DE RESENDE

Não se inscreveram para o ano 2024/2025. Participaram no ano letivo 2023/2024 com grande qualidade. Elegeu uma Secretária com grande competência. Não foi dada qualquer justificação para não participar no presente ano letivo.

AGRUPAMENTO MANOEL DE OLIVEIRA

A Escola da Vilarinha, com duas turmas do 4º ano, participou ativamente na fase de estudo, preparação e no debate. A Recomendação apresentada dentro da temática, bem redigida, que nos leva a concluir que a Escola se empenhou na preparação dos alunos. As eleições foram muito participadas e disputadas.

COLÉGIO NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO

Uma Instituição, com história no universo nacional educativo. Participou, desde sempre, no Ramalde com as Crianças e agora no Semear Cidadania. Tanto nas outras edições como nesta qualidade, o interesse e o empenhamento foram evidentes. Nas eleições os requisitos vertidos na Lei Nacional eram rigorosamente cumpridos e aos eleitores foram dadas as bases da importância do mais elevada ato da democracia. Aos Professores, na pessoa do Professor

Celso reconhecemos o interesse de colaborar com um alto sentido da importância na formação dos alunos. Elegerem dois Presidentes, 2ª e 3ª edição e uma secretária na 3ª Edição.

COLÉGIO CASA DO CUÇO

Já nos tinha surpreendido nas anteriores edições. Professores muito atentos à preparação da turma para o trabalho com os especialistas. Alunos a questionar, com sentido de algum conhecimento e muito interessados na ligação da fase do conhecimento e as fases seguintes. O Colégio Casa do Cuco cresceu muito de edição para edição e como é fácil reconhecer há um enorme mérito dos Professores, mas também da ligação da escola com a família, pelas questões que colocavam às especialistas e por estas muito saudadas. O Colégio Casa do Cuco, a continuar assim, promete ir muito longe no Semear Cidadania. A Recomendação da 3ª edição aprovada na generalidade, para a especialidade foi a da Casa do Cuco.

EXTERNATO S. JOÃO DE BRITO

Saudamos muito este regresso do Externato S. João de Brito. Sempre sentimos esta falta e este ano, na 3ª Edição fomos brindados com este regresso. Tal como já estávamos habituados encontramos muito empenhamento, alunos interessados no tema da alimentação saudável com contributos de, como se pode comer saboroso e saudável. Uma participação que uniu o Externato com o Semear Cidadania. À professora deixamos a nossa gratidão e abertura de uma colaboração aberta que deixa valores aos alunos da participação entre todos.

UNIVERSIDADE INERGERACIONAL DE RAMALDE – UNIR

A participação da Universidade Intergeracional de Ramalde no programa do Semear Cidadania foi a maior aposta da Presidente da Junta. Com o argumento desta ser uma instituição de formação e educação não formal reunia, sem dúvida, as condições mais que necessárias para uma brilhante participação, numa envolvimento que deixasse um registo de grande qualidade.

A UNIR tem uma frequência cultural de formação média alta e a esperança não se colocava em causa. Desde a 1ª edição que a mobilização foi difícil, ou nós não tivemos capacidade para passar uma mensagem séria sobre importância da Cidadania, para todos, como infelizmente se veio e verificar. A 2ª edição começou melhor do que a 1ª, mas rapidamente houve uma regressão que tornou ainda mais difícil a 3ª edição. Quase nos atrevemos afirmar, embora com muito pesar, que ficou evidente um boicote organizado. A UNIR tem uma média alta de frequência e também uma média alta cultural. Pergunta-se então o que falta? Falta, quanto a nós regras de participação, como em qualquer Instituição semelhante. Não há dúvida

nenhuma que há um enorme esforço da parte da autarquia, que não tem resultado, é quase inexistente a ligação entre a UNIR e o Poder Político, o que deixa um espaço que facilita um certo ambiente anárquico.

Recomendamos aos futuros eleitos e responsáveis políticos pela UNIR a criação do Estatuto do Aluno. Deveres e Direitos é essencial definir e aprovar. Democratizar a UNIR é mesmo reforçar o seu valor como um polo maior em Ramalde, onde todos, mas todos, se sintam felizes, numa fase especial da vida.

No entanto saliento que foi uma importante criação do Presidente Manuel Maio e que a técnica responsável Tânia Rodrigues tem, não só mantido, como criado novas temáticas. A participação ativa da UNIR no Semear Cidadania é imprescindível e não se pode assistir passivamente à indiferença que marcou este ano, para dizer mesmo boicote. As dez alunas inscritas merecem o nosso maior apreço e carinho pela forma como se empenharam e participaram até ao fim.

EXÉRCITO DE SALVAÇÃO

O Exército de Salvação está de novo de parabéns. Aproveita, ao máximo, a oportunidade dada pelo Semear Cidadania e os seus utentes participam evidenciando conhecimento, fácil oralidade o que evidencia que o tema é muito bem preparado.

ASAS DE RAMALDE

Uma Instituição da freguesia que faz sempre um grande esforço para participar, considerando que muitos dos seus utentes são muito frágeis e com muito pouca formação. No entanto apresentam-se sempre com muito interesse e motivam os utentes a criarem interesse pelos temas e a interessarem-se por compreender como é útil em qualquer idade aprender sempre.

REUNIÃO DE JÚRI

As Recomendações elaboradas nas Escolas, Centros de Dia e UNIR são enviadas à Equipa do Projeto que em colaboração com a Consultora prepara um relatório de avaliação que é apreciado pelo Júri. O Júri foi constituído pela Comissão Coordenadora (Presidente da Assembleia de Freguesia, Carlos Mota Freitas, vogal da Junta da área da educação, Ana Alonso e representante da AF, eleita de entre os seus representantes, Cláudia Salazar, em que participou a Presidente da Junta Patrícia Rapazote, o Professor do Agrupamento Fontes Pereira de Melo, Miguel Pais e a Consultora Julieta Sampaio. O Júri apreciou o relatório e deliberou sobre o número de mandatos a eleger em cada Instituição. A data das eleições é marcada pela Consultora em colaboração com a Equipa do Projeto.

O PROJECTO VOLTA À ESCOLA

ELEIÇÕES

Esta é a fase mais importante que marca o projeto. As eleições realizam-se em todas as Escolas, UNIR e Centros de Dia. Nas Escolas, em que geralmente há mais do que uma lista, o debate eleitoral é muito vivo e em tudo semelhante às eleições nacionais. São marcadas pela Equipa do Projeto, elaboram o caderno eleitoral e a Mesa Eleitoral composta por um Presidente, um Secretário e um Escrutinador, a designar pela Instituição elabora a ata eleitoral que remete à Equipa do Projeto. Nenhum candidato pode fazer parte da Mesa Eleitoral.

O Resultado das eleições é enviado à Equipa do Projeto, que elabora a lista dos deputados eleitos em todo o universo.

O PROJECTO VOLTA À AUTARQUIA

REUNIÃO PREPARATÓRIA

Esta Reunião é de uma enorme importância, porque para além de ser o primeiro encontro de todos os eleitos das diversas Instituições é programada com uma agenda muito semelhante à da Sessão Final e é o primeiro confronto de debate entre as Recomendações preparadas em todas as Escolas, Centros de Dia e UNIR, que participaram na 3ª edição do Semear Cidadania do ano 2024/2025.

A Reunião foi dirigida pela Mesa da 2ª Edição até à Fase da eleição da nova MESA de 3ª Edição. Depois da abertura da reunião pela Senhora Presidente, a reunião inicia-se com o cumprimento do 1º ponto da Ordem de Trabalhos (OT) com apresentação de todas as Recomendações em debate. Assistiu-se a um período criativo com projeções, música adequada e outras formas criadas pelas Instituições. Na fase de debate seguiram-se as interpelações entre as Instituições, o que é muito importante, para salientar a importância do contraditório na consolidação democrática.

A votação foi feita fila a fila. Todos os Deputados tinham de votar pelo menos em três Recomendações, para além da sua. Não havia votos contra, pois as outras Recomendações passavam para a especialidade.

A Recomendação mais votada e que passou à Especialidade foi a da Casa do Cuco.

No ponto seguinte da Ordem de trabalhos procedeu-se à eleição da Mesa. Começou com a eleição do Presidente, seguindo-se da 1ª Secretária e depois a 2ª Secretária. Vários candidatos para o cargo de Presidente. Cada um apresentou sua candidatura. O voto foi secreto.

A 1ª secretária foi eleita pela UNIR e a 2ª Secretária foi eleita no Colégio do Rosário. Este elegeu o Presidente e a 2ª Secretária. A UNIR elegeu a 1ª Secretária.

A transição da Mesa da 2ª edição para a nova Mesa foi feita de forma institucional, para que se habituem que o poder resultante do voto é a chave mestra da DEMOCRACIA

A Mesa Eleita deu continuidade aos trabalhos com a eleição do tema da 4ª Sessão 2025/2026, que deve arrancar em setembro/outubro, independente dos resultados eleitorais das eleições autárquicas.

O Tema da 4ª Edição é o *Bullying*, votado, entre outros constantes de uma lista, enviados por todas as Instituições. O universo de votação foi alargado aos suplentes e aos professores. O objetivo é encontrar um tema que espelhe uma preocupação de todos e por estes seja debatido, com interesse e participação, para a obtenção dos melhores resultados.

SESSÃO FINAL

A Sessão final é o topo de todo o percurso do projeto. O Salão Nobre enche-se de Deputados, Professores, Técnicos e todos os que, ao longo de todas as fases, deram um contributo imprescindível para esta realidade.

Tal como nos anos anteriores estiveram presentes Entidades da Freguesia e do Município. Presidente da Assembleia Municipal do Porto, Prof. Doutor Sebastião Feyo, a vogal da Câmara Municipal do Porto, Dr.ª Catarina Araújo, a Presidente da Junta Dr.ª. Patrícia Rapazote, o Presidente da Assembleia de Freguesia Dr. Carlos Mota Freitas, o antigo Presidente da Junta de Freguesia Dr. Manuel Maio e como se exigia a engenheira a Ana Alonso, que representou o executivo da Junta na Comissão Coordenadora e a representante da Assembleia de Freguesia, por esta eleita por voto secreto, Dra. Cláudia Salazar. A abertura da Sessão coube à Presidente da Junta que realçou a importância destes projetos de Cidadania, nas sociedades atuais ao mesmo tempo que saudou todos os intervenientes, Escolas, Centros de Dia e UNIR, não esquecendo o importante papel dos Professores e Técnicos, assim como a Equipa do Projeto, os Técnicos da Junta Nuno Silva, Tânia Rodrigues, Rita Correia e Carla Marinho. Não esquecido, de todo, o entusiasmo e empenhamento da Consultora Dr.ª. Julieta Sampaio. Os Representes dos Partidos com assento na Assembleia de Freguesia, António Peixoto (CDU), Carla Diogo (BE), Bruna Marvão (PSD), Ivo Pinto (PS) e Vanda Pereira (Movimento Aqui Há Porto) responderam a todas as questões colocadas pelos deputados da 3ª edição e no final deixaram a sua mensagem de incentivo aos Deputados, às Escolas e à importância destes projectos que têm o objetivo de dotar os mais novos de conhecimentos que lhes permitam, mais tarde, participar na sociedade com uma consciência cívica responsável.

No ponto seguinte da Ordem de Trabalhos os deputados debateram e aprovaram três medidas, de outras Recomendações que se juntaram à Recomendação aprovada na generalidade na reunião preparatória.

A Recomendação final ficou com seis medidas e é um anexo deste documento.

O encerramento da Sessão coube à Consultora que ressaltou a importância destes projetos, lembrando que o Parlamento Jovem completava este ano trinta anos e deixou o desafio aos próximos eleitos para que não deixassem morrer iniciativas com esta, como tinha acontecido com o Ramalde com as Crianças, depois de ter realizado nove sessões.

O desafio lançado à Presidente da Junta e Presidente da Assembleia foi aceite com entusiasmo e o Semear Cidadania foi uma realidade que renovou o Ramalde com as Crianças, com alargamento a outras gerações e à Universidade Intergeracional.

Terminou desejando que a 4ª edição seja a realidade de uma continuação do Semear Cidadania.

A 7 de Maio realizou-se a deslocação à Assembleia Municipal, com os Deputados do Semear Cidadania a questionarem os Deputados Municipais representantes de todas as forças políticas com assento na Assembleia Municipal (AM).

A deslocação à Assembleia da República (AR), em delegação reduzida, está agendada para setembro, em data a confirmar, mas antes da realização das eleições.

AVALIAÇÃO

Um projeto com esta especificidade tem obrigatoriamente uma avaliação rigorosa, para evitar a estagnação e pior ainda o desinteresse. Trata-se de um público muito especial em que as gerações se envolvem no debate do tema, mas que as três edições realizadas nos deram a certeza da importância da continuação.

Há Escolas que precisam de mais apoio na motivação e a UNIR que exige uma abordagem adequada a uma Universidade especial, com uma frequência também especial. É importante que todo o valor pessoal e académico, que nela existe seja aproveitado, até como apoio aos Centros de Dia.

Este Projeto, como todos os que existem, em modelos semelhantes, não podem acomodar-se, antes necessitam de evolução em cada edição. À Nova autarquia de Ramalde deixamos esta responsabilidade. Continuar e renovar, para que não se perca, como no passado aconteceu, com o projeto Ramalde com as Crianças. Estes projetos hoje, neste tempo, dizem muito à nossa civilização local, nacional e até Mundial.

Uma palavra final a todos. Começando pela Presidente da Junta, Patrícia Rapazote, que teve a preocupação de alargar a outras gerações e estar sempre disponível para dotar o projeto dos meios necessários. Ao Presidente da Assembleia Carlos Mota Freitas que coordenou a Comissão Coordenadora, mas trouxe também o seu saber do Ramalde com as Crianças, como representante eleito pela Assembleia de Freguesia. A vogal, Ana Alonso, da Junta, da área da educação, trouxe o seu empenhamento e saber de experiência feito com os cargos que desempenhou até chegar à Junta de Freguesia e a Cláudia Salazar, eleita pelos seus pares, trouxe a sua experiência de Professora, mas também a colaboração no Parlamento Jovem, quando lecionava no Agrupamento Carolina Michaelis.

Por fim a equipa de excelência da Junta de Freguesia de Ramalde (JFR), como já se referiu, nas áreas da educação e social, Nuno Silva, Tânia Rodrigues, Rita Correia e Carla Marinho, cujo

saber empenhamento e dedicação foram fundamentais para a obtenção dos resultados por todos reconhecidos.

A Consultora deixou o seu saber, a sua paixão, a sua determinação e experiência, a que se juntou o tudo o resto, numa prova inequívoca que a equipas são fundamentais em todas as vertentes que se dirigem aos cidadãos estejam eles onde estiveram.

NOTA FINAL

Para garantir a continuidade da 4ª Edição do Semear Cidadania em 2025/2026, a atual Assembleia de Freguesia deve deixar aprovada uma Proposta que garanta oficialmente iniciar o projeto em todas as Fases nesse ano letivo. Se a Junta eleita não estiver disposta a aceitar o projeto, o que seria um erro crasso, será sempre obrigada a realizá-lo em 2025/2026. Pode esperando que assim não aconteça, submeter uma nova Proposta à Assembleia que rejeite a anterior.

Este Relatório será assinado pela Consultora e a Equipa do Projeto e deve ser debatido na AF e por esta aprovada.

Ramalde, 12 de junho 2025

Julieta Sampaio

Nuno Silva

Tânia Rodrigues

Rita Correia

Carla Marinho



ANEXO 1 – RECOMENDAÇÃO APROVADA

MEDIDAS DE RECOMENDAÇÃO FINAL – ESCOLAS, CENTROS DE DIA E UNIR

Medida 1

Alternância entre refeições de carne, peixe e pratos vegetarianos

Introdução de um prato vegetariano semanal, garantindo um equilíbrio nutricional.

Exemplo de distribuição:

Segunda-feira: prato de carne

Terça-feira: prato de peixe

Quarta-feira: prato vegetariano

Quinta-feira: prato de carne

Sexta-feira: prato de peixe

Medida 2

Inclusão obrigatória de legumes ou vegetais na refeição

Garantia de que, pelo menos, um quarto do prato seja composto por legumes ou vegetais, promovendo o aumento do consumo de fibras, vitaminas e minerais essenciais à saúde.

Medida 3

Variedade alimentar e diversificação dos métodos de confeção

Mesmo quando não for possível variar o tipo de proteína, é fundamental diversificar as formas de confeção. Por exemplo, um mesmo peixe pode ser preparado cozido, grelhado ou estufado. Além disso, o uso de ervas aromáticas e especiarias pode enriquecer o sabor e a apresentação dos pratos, reduzindo a necessidade de sal e gorduras em excesso.

Medida 4

Melhoria dos circuitos pedestres e inclusão de ciclovias para incentivo de deslocações a pé/bicicleta e para prática de exercício físico de forma segura.

Devem ser proporcionados à população o acesso a espaços ao ar livre seguros e acessíveis para todos.

Medida 5

Dinamizar torneios desportivos entre as diferentes escolas da freguesia de Ramalde.

Medida 6

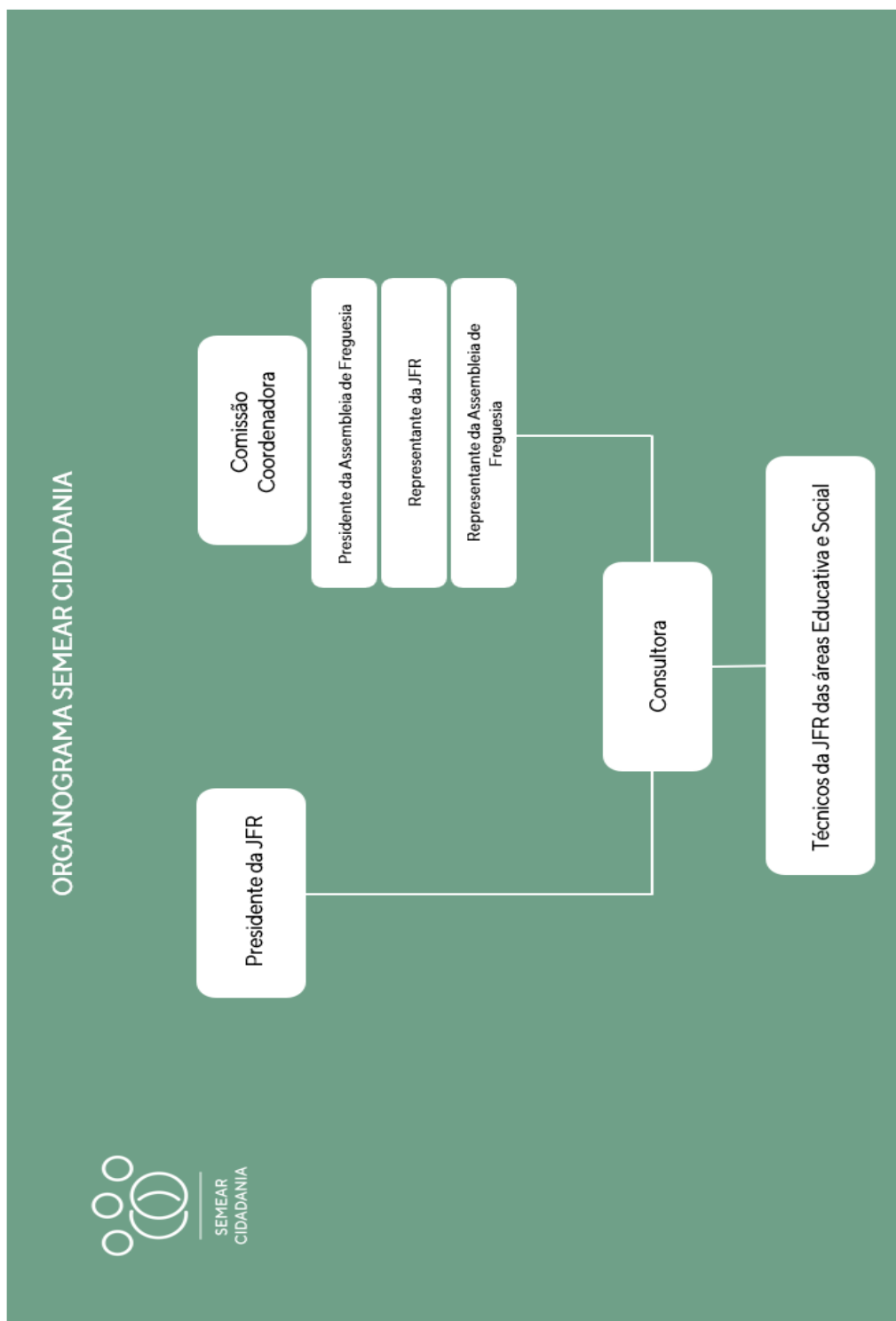
Combate da obesidade e do sedentarismo.

Para que isto seja possível solicitamos parcerias com ginásios, para a realização de natação, hidroginástica, pilates, yoga e espaço de dança.

Os esforços que os idosos irão ter com estas dinâmicas, será necessário aplicar a roda dos alimentos para uma nutrição alimentar saudável, variada e equilibrada.



ANEXO 2 – FUNCIONAMENTO INTERNO DO PROJECTO



FR



www.jf-ramalde.pt