

R



SEMEAR
CIDADANIA

SEMEAR CIDADANIA

III EDIÇÃO

SAÚDE FÍSICA
2025

RAMALDE
FREGUESIA



SEMEAR CIDADANIA SAÚDE FÍSICA ANO LETIVO 2024/2025

OBJECTIVO

PROMOVER A CIDADANIA ATIVA E PARTICIPATIVA ATRAVÉS DE UMA ABORDAGEM INTERGERACIONAL AO LONGO DO ANO LETIVO.

DESTINATÁRIOS

ALUNOS DO 4º ANO DAS ESCOLAS BÁSICAS DA FREGUESIA, ESTUDANTES DA UNIR - UNIVERSIDADE INTERGERACIONAL DE RAMALDE E UTENTES DOS CENTROS DE DIA DA JUNTA DE FREGUESIA DE RAMALDE.



© JFR 2025

RAMALDE
FREGUESIA



SEMEAR
CIDADANIA

Carlos Mota Freitas

Presidente da Assembleia de Freguesia de Ramalde



Semear Cidadania é um projeto organizado pela Junta de Freguesia e pela Assembleia de Freguesia de Ramalde, que tem como objetivo promover a participação cívica e dar voz aos jovens das Escolas Básicas da Freguesia de Ramalde, integrando-as no funcionamento das instituições do Estado. Entre 2009 e 2013 tive oportunidade de acompanhar este projeto enquanto membro da Assembleia de Freguesia de Ramalde.

Suspenso por alguns anos, em 2022, enquanto Presidente da Assembleia de Freguesia, aceitei o repto da Ex.ma Dra. Julieta Sampaio para retomar o projeto, que incluiu, desde então, não só a participação dos jovens da nossa Freguesia, mas também, dos utentes dos Centros de Dia e da Universidade Intergeracional de Ramalde - UNIR.

Acredito que estas iniciativas constituem, não apenas oportunidades únicas para elucidar os nossos cidadãos sobre o funcionamento das instituições, mas que também se revestem de um papel ainda mais basilar: promover o encontro entre gerações e interação entre estas e as organizações governamentais democráticas, sensibilizando-as e capacitando-as a ter uma voz ativa na sociedade. É com enorme emoção e satisfação que me encontro a encerrar mais um ciclo do Projeto Semear Cidadania.

Estamos cientes da dureza e dos cansaços deste caminho que percorrem em direção ao futuro, mas sonhamos e acreditamos, como António Gedeão, na sua Pedra Filosofal, “que o sonho comanda a vida, e que sempre

que um homem sonha, o mundo pula e avança”, e que a concretização de tudo isto é possível se nos concentrarmos num esforço comum de pessoas. E é com o resultado da ação que se vai percorrendo o caminho. E, desta forma, apelo a que continuem a idealizar, produzir e dinamizar este projeto ao longo dos anos vindouros. Por fim, em meu nome e em nome da Assembleia de Freguesia de Ramalde, gostaria de agradecer a todos os que abraçaram esta ideia e que arduamente colaboraram connosco para concretizar este projeto.

Espero ter respondido condignamente à confiança e expectativas que depositaram em mim, contribuindo de forma decisiva para levar a bom termo este projeto tão nobre. Incentivo-vos a vós, jovens, que serão o futuro do nosso país, a que respeitem e defendam as instituições e que, com o conhecimento e a experiência das gerações que vos antecedem, promovam a solidariedade e a democracia como exercício da cidadania em Portugal, fazendo mais e melhor, almejando sempre a excelência.

Patrícia Rapazote

Presidente da Junta de Freguesia de Ramalde



Enquanto Presidente da Junta de Freguesia de Ramalde, é com orgulho que partilho o percurso e a evolução do projeto hoje denominado Semear Cidadania — um verdadeiro exemplo de participação cívica, ativa e intergeracional na nossa comunidade.

Tive a honra de acompanhar este projeto desde a sua origem, quando ainda se denominava “Ramalde com as Crianças”, numa fase em que desempenhava funções como representante e, mais tarde, como Presidente da Assembleia de Freguesia. Desde então, este projeto tem sido um laboratório vivo de cidadania, onde as crianças puderam aprender, expressar-se e participar na construção do futuro da Freguesia que habitam e onde estudam.

Hoje, com o nome “Semear Cidadania, que já vai na sua 3ª edição, o projeto cresceu — não apenas no nome, mas na ambição e no impacto. Este novo ciclo traz um reforço muito significativo: a inclusão ativa da população sénior. A ligação entre gerações, a partilha de saberes e a construção conjunta de ideias reforçam o espírito comunitário que queremos continuar a cultivar em Ramalde.

O tema que nos une este ano e que foi votado na edição anterior, Saúde Física, tem sido o ponto de partida para uma profunda reflexão coletiva. Crianças e seniores partilham as suas visões, experiências e propostas de recomendação em torno deste tema comum.

E fazem-no de forma informada, crítica, respeitosa e participativa. Este é um processo que honra os princípios mais nobres da democracia: ouvir todas as vozes, valorizar as diferenças e decidir em conjunto.

Semear Cidadania é exatamente isso: criar espaços de encontro, escuta e ação, onde todos têm lugar e voz. Acreditamos que só com a participação ativa de todos é possível melhorar a qualidade de vida na nossa Freguesia e construir um futuro mais justo, saudável e inclusivo.

Quero deixar um agradecimento muito especial à nossa consultora, Dra. Julieta Sampaio, à Equipa Coordenadora do Projeto e à Equipa do Gabinete de Promoção da Saúde da Câmara Municipal do Porto, pelo trabalho incansável, dedicação e compromisso com a missão de tornar este projeto possível. O vosso contributo é, foi e será fundamental para o sucesso do Semear Cidadania.

Convido todos os Ramaldenses a juntarem-se a este projeto. Porque Semear Cidadania é cuidar da nossa comunidade, das nossas relações e do bem-estar coletivo.

Julieta Sampaio

Consultora do Projeto



Há trinta anos criei A Escola e a Assembleia, hoje Parlamento Jovem, na qualidade de Deputada, do Partido Socialista, eleita pelo círculo do Porto. Alguns anos depois, com o Presidente Manuel Maio, criou-se o Ramalde com as Crianças. Realizaram-se nove sessões, com vários temas de formação cívica e da importância dos valores, como base imprescindível da formação de cidadãos do futuro, com deslocações à Assembleia da República. Uma interrupção, não prevista, encerrou um ciclo de importante formação cívica imprescindível na Educação para a Cidadania.

A alternância democrática, há quatro anos, tornou possível, por aprovação da Junta de Freguesia e da Assembleia de Freguesia, reiniciar um novo ciclo Semear Cidadania. Um Ciclo renovado, mais integrador, pois agregou as crianças do 4º ano do ensino básico, público e privado, a Universidade Intergeracional de Ramalde e os Centros de Dia. É uma experiência única em Portugal, como tinha sido o Parlamento dos Jovens. Foi possível, é possível, encontrar pontos muito convergentes entre estas gerações, em tudo muito diferentes. Pensar que uma sénior, que nunca o pensou realizar, levantou-se na Sala do Senado da Assembleia da República para interpelar o Senhor Deputado eleito pelo seu círculo do Porto.

Tudo isto foi possível quando as vontades dos decisores são capazes de pensar para além do seu círculo de interesse. Manuel Maio, Patrícia Rapazote e Carlos Mota Freitas e muitos outros, confiaram na socialista Julieta Sampaio. Um unir de vontades, um dar as mãos para fazer.

O que se espera e exige é que este círculo não seja nunca mais interrompido. As futuras gerações merecem esse respeito dos novos eleitos.

Regimento da Assembleia do Semear Cidadania

III EDIÇÃO – ANO 2024/2025

ARTIGO 1º

(Constituição da Assembleia do Semear Cidadania)

1. Na Assembleia do Semear Cidadania (ASC) da Freguesia de Ramalde participam os deputados eleitos nas escolas públicas e privadas do 4º ano do ensino básico cobrindo toda a Freguesia de Ramalde, os Centros de Dia e a Universidade Intergeracional de Ramalde.

ARTIGO 2º

(Da eleição)

1. Os/as Deputados/as são eleitos/as nas Escolas, Centros de Dia e UNIR, em data a fixar pela Consultora e pela Equipa do Projeto, competindo a estas, a coordenação e execução do ato eleitoral e elaboração da respetiva ata de apuramento das eleições realizadas nas instituições que participam no Semear Cidadania.

ARTIGO 3º

(Mesa da Assembleia)

1. A Mesa da Assembleia é constituída por um/uma Presidente e dois/duas Secretários/as, eleitos de entre os/as deputados/as efectivos/as na reunião preparatória;
2. O/a Presidente e o/a 2º Secretário/a são candidatos das Escolas. O/a 1º Secretário/a é candidato/a da UNIR;

3. Os/as candidatos/as aos diversos cargos apresentam a sua candidatura e têm três minutos para o fazer;
4. A eleição é realizada por voto em urna;
5. Primeiro elege-se o/a Presidente, seguindo-se o/a 1º Secretário/a e depois o/a 2º Secretário/a;
6. Os/as deputados/as das escolas que se candidataram a Presidente e não foram eleitos, podem candidatar-se a 2º Secretário/a;
7. Para cada cargo é eleito o que tiver maior número de votos;
8. Em caso de empate, faz-se nova votação;
9. Em caso de ausência do/da Presidente, este/esta é substituído/a pela/o 1º Secretário/a, sendo que na Mesa ficam sempre obrigatoriamente dois/ elementos.

ARTIGO 4º

(Organização dos deputados)

1. Os/As Deputados/as eleitos/as em cada Escola, Centro de Dia e UNIR, constituem um grupo de representantes. Cada Grupo indica o/a seu/sua representante, para facilitar o diálogo com a Mesa.

ARTIGO 5º

(Organização da Assembleia)

1. A Assembleia de Freguesia do Semear Cidadania das crianças e seniores de Ramalde é organizada em dois Períodos, logo a seguir à abertura:

- a) Interpelação dos/das deputados/as do Semear Cidadania aos Representantes dos vários Grupos Políticos com assento na Assembleia de Freguesia de Ramalde;
- b) Apresentação e votação, na especialidade e votação final, da Recomendação da 3ª Edição do Semear Cidadania.

ARTIGO 6º

(Período da Interpelação)

1. Os/as Deputados/as do Semear Cidadania têm três minutos para formular a sua pergunta. O tema da pergunta é livre;
2. Os Representantes dos Partidos têm 3 minutos para responder;
3. No final da interpelação os Representantes dos Grupos Políticos têm cinco minutos para uma mensagem acerca da Cidadania;
4. Estão representados na Assembleia de Freguesia de Ramalde os seguintes Grupos Políticos:
 - ↳ Aqui Há Porto - Rui Moreira
 - ↳ Partido Socialista
 - ↳ Partido Social Democrata
 - ↳ Bloco de Esquerda
 - ↳ CDU – Coligação Democrática Unitária
5. Os/as Deputados/as devem preparar uma Pergunta para cada Grupo Político;
6. Têm três minutos para fazer uma pergunta e os Representantes têm também três minutos para responder.

ARTIGO 7º

(Período da discussão e Votação final da
Proposta de Recomendação da 3ª Edição)

1. A Proposta de Recomendação aprovada na reunião preparatória vai ser completada pelas medidas das outras Propostas de Recomendação das Escolas, Centros de Dia e UNIR.
2. Devem indicar à Mesa as medidas que querem acrescentar. São todas lidas e votadas uma a uma, com braço levantado e fila a fila. Os/as Deputados/as devem votar em todas as medidas que julguem importantes. Não se podem acrescentar medidas novas. As três medidas mais votadas juntam-se à Proposta de Recomendação aprovada na Reunião Preparatória.
3. No final a Mesa coloca à votação a Proposta de Recomendação final que resulta da Proposta de Recomendação aprovada na reunião preparatória e das medidas que se acrescentaram.
4. Deste ato democrático, resulta a Proposta de Recomendação da 3ª Edição do Semear Cidadania.

ARTIGO 8º

(Uso da palavra)

1. A palavra é concedida pelo/a Presidente da Mesa, pela ordem de inscrição e alternância das Escolas, Centros de Dia e UNIR;
2. A Mesa deve sempre dar prioridade ao/à deputado/a que ainda não usou da palavra;

3. A Mesa tem que respeitar e fazer respeitar, com rigor, o tempo regimental;
4. No uso da palavra os/as deputados/as dirigem-se ao/à Presidente e à Assembleia;
5. O/a orador/a não pode ser interrompido/a;
6. O/a orador/a ao dirigir-se ao/à Presidente e aos/às Deputados/as deve sempre fazê-lo com o devido respeito.

ARTIGO 9º

(voto)

1. Cada deputado/a tem um voto;
2. O voto pode ser a favor, contra ou abstenção;
3. Os/as deputados/as votam sempre de acordo com as indicações da Mesa;
4. Os/as Deputados/as presentes são obrigados/as a votar.

Semear Cidadania

Assembleia de Freguesia de Ramalde

Junta de Freguesia de Ramalde

Projeto de formação cívica

Educação para Cidadania

Lista de deputados eleitos por escola

III EDIÇÃO – ANO 2024/2025

Escola Vilarinha

› EFETIVOS

Fabiana Cristina Fonte

Lia Mendes

› SUPLENTE

José Miguel Baltasar

› PROFESSORES

Marina Fonseca

ASAS de Ramalde

EFETIVOS

Francisca Moura

António Mourais

› SUPLENTE

Maria Valente

› TÉCNICOS

Inês Nina

Escola Padre Américo

› EFETIVOS

Calebe Alves

Max Hinojosa

› SUPLENTE

Antonieta Cardoso

› PROFESSORES

Isabel Ferreira

Exército da Salvação

› EFETIVOS

Maria Arminda Moreira

Maria Amélia Reguengo

› SUPLENTE

Guilherme Alves

› TÉCNICOS

Josefina Pereira

Escola dos Castelos

› EFETIVOS

Benedita Martinho

Carolina Macedo

› SUPLENTE

Matilde Silva

› PROFESSORES

Alexandre Veiga

**Universidade Intergeracional
de Ramalde – UNIR**

› EFETIVOS

Ana Vinhais

Maria de Lourdes Amorim

› SUPLENTE

Lurdes Goncalves

› TÉCNICOS

Carla Marinho

Colégio do Cuco

› EFETIVOS

Vicente Sousa

Diogo Vicente

› SUPLENTE

Francisco Catarino

› PROFESSORES

Marta Alves

**Colégio Nossa
Senhora do Rosário**

› EFETIVOS

João Claro Prior Pereira Coutinho

Sofia de Oliveira Cardoso

› SUPLENTE

Carminho Pinto da Silva Felisberto

› PROFESSORES

Zélia Gonçalves

Susana Cerqueira

Raquel Queirós

Externato S. João de Brito

› EFETIVO

Beatriz Almeida

Carolina Durão

› SUPLENTE

Carolina Ribeiro

› PROFESSORES

Patricia Silva

Equipa Coordenadora do Projeto

Presidente da Assembleia de Freguesia de Ramalde

Carlos Mota Freitas

Vogal da Educação da Junta de Freguesia de Ramalde

Ana Alonso

Representante eleita da Assembleia de Freguesia de Ramalde

Cláudia Salazar

Representante dos Agrupamentos de Escolas de Ramalde Consultora do Projeto

Miguel Pais

Consultora do Projeto

Julieta Sampaio

Equipa Executora

Nuno Silva

Rita Correia

Tânia Rodrigues

Carla Marinho

Equipa da Divisão Municipal da Promoção da Saúde

Helena Alencastre

Vera Almeida

Recomendação aprovada na Reunião Preparatória

27 de março 2025

Medida 1

Alternância entre refeições de carne, peixe e pratos vegetarianos.

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

- ↪ 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 confecção

Mesmo quando não for possível variar o tipo de proteína, é fundamental diversificar as formas de confecção.

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.

Programa da III Edição do Semear Cidadania

SESSÃO FINAL | 30 de abril 2025

SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DE RAMALDE

ALINHAMENTO

10H00

Início da 3ª Edição do Semear Cidadania pela Consultora do Projeto, Julieta Sampaio

PERÍODO ANTES DA ORDEM DE TRABALHOS

Intervenção da Presidente da Junta de Freguesia de Ramalde, Patrícia Rapazote;

Intervenção do Presidente da Assembleia Municipal, Sebastião Feyo de Azevedo;

Intervenção da Vereadora do Pelouro da Saúde e Qualidade de Vida, Juventude e Desporto da Câmara Municipal do Porto, Catarina Araújo;

Intervenção do Antigo Presidente da Junta de Freguesia, Manuel Maio;

Intervenção do Presidente da Assembleia de Freguesia, Carlos Mota Freitas.

ORDEM DE TRABALHOS

Ponto 1

Interpelação aos Deputados da Assembleia de Freguesia

(INTERVALO PARA ALMOÇO)

Ponto 2

Debate, na especialidade, da Recomendação aprovada, na reunião preparatória;

Ponto 3

Votação das propostas de aditamento que deram entrada na Mesa;

Ponto 4

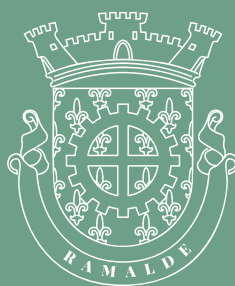
Leitura e aprovação da Proposta de Recomendação da 3ª Edição do Semear Cidadania;

(será enviada para a Assembleia da República, Ministério da Educação, CMP e AM);

Ponto 5

Encerramento dos trabalhos feito pela Consultora do Projeto, Julieta Sampaio.

R



www.jf-ramalde.pt