



No meu Projeto Escolhas...

1

Testemunhos de jovens da 7.ª geração do programa escolhas

Missão final do Grande Quiz – 20 Anos de Escolhas

dezembro | 2020

Promovido por:



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

No meu Projeto Escolhas...



O meu Projeto chama-se Universo das Oportunidades.E7G e eu adoro tipo andar no Projeto...não há um dia que não passe que eu não vá...

Foi muito importante para mim aprender a “Viver juntos com as diferenças uns dos outros”...não é fácil...são culturas e maneiras de pensar muito diferentes...mas com as

diferenças aprendemos a lidar com elas da melhor forma! Aprendemos a lidar com as “diferenças”...aliás o modo como nós a encaramos é que faz a Diferença!

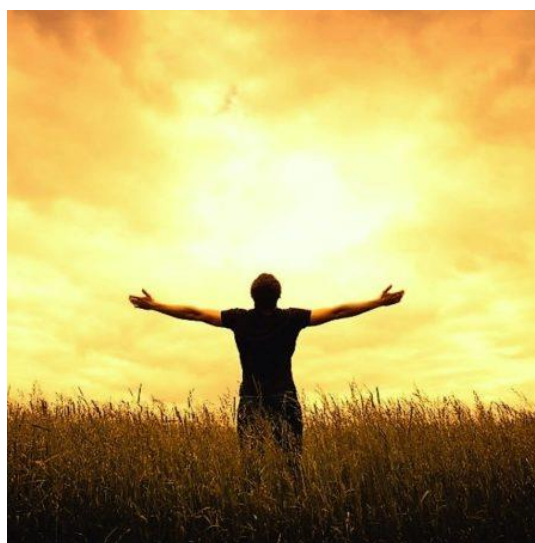
Conviver não é simplesmente viver com alguém, lado a lado. No meu entender, conviver significa entrelaçar culturas, dividir formas diversas de pensar, de ser, de agir, de crer, de perceber e encarar a própria vida, para criar, a partir deste convívio, algo diferente e novo em mim mesma e no outro.

Tem sido uma viagem Fantástica no meu Projeto Escolhas.

Ana Rita do Nascimento, AL 009 Universo das Oportunidades E7G

No meu Projeto Escolhas acontecem muitas coisas interessantes. No Bairro Padre Cruz em Carnide existem muitos problemas e é importante falar sobre eles.

O tema das dependências, principalmente das drogas, é sempre atual e todos os dias ouvimos falar de alguém que é nosso conhecido ou amigo que entrou nesse mundo sem uma razão aparente. Muitas vezes isso acontece por



desconhecimento dos perigos e dos problemas que podem surgir. Falar sobre este assunto pode ajudar os jovens a terem mais cuidado, atenção e a pensarem várias vezes antes de experimentar as drogas. Nada melhor do que a prevenção para combater este problema.

João Soares, LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G

No meu projeto Escolhas, no projeto Bola P'ra Frente situado na freguesia de Carnide, concelho de Lisboa, são muitas as atividades divertidas. A missão que eu mais gostei de fazer no Quiz Escolhas, foi a missão 7: “Jovens que participam”, porque foi uma missão que envolvia a minha comunidade. Eu nesta missão tinha que encontrar problemas que existissem no meu bairro e arranjar soluções que pudessem combater estes problemas e ajudassem a melhorar o local onde vivo.

Gostei muito, porque deu-me a oportunidade e a escolha de pôr a minha imaginação e criatividade a funcionar para o bem comum de toda a comunidade. Juntamente com o meu projeto consegui debater alguns problemas ou melhorias que iriam beneficiar o Bairro Padre Cruz, por isso



a missão 7 para mim foi a missão que eu mais me identifiquei e gostei de fazer.

3

Bárbara Nunes, LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G

No meu projeto Escolhas, todos nós defendemos os Direitos Humanos. Direitos que incluem o direito à liberdade de opinião e expressão, o direito ao trabalho e à educação, entre muitos outros que todos nós merecemos, sem discriminação. Não há distinção de cor, género, nacionalidade, religião, orientação sexual ou de qualquer outro tipo que anule os direitos fundamentais de uma pessoa.

O meu projeto Jovens ao Leme E7G, localiza-se em Vieira do Minho, aqui tentamos passar as nossas crianças a importância dos Direitos Humanos, de respeitar o próximo.

Cada um, cada uma e todos têm o dever de tratar todas as pessoas de modo humano, lutar pela dignidade e autoestima de todos os outros, promover o bem e evitar o mal em todas as ocasiões, assumir os deveres para com cada um, cada uma e todos, para com as famílias e

Promovido por:



Cofinanciado por:



comunidades, raças, nações e religiões, num espírito de solidariedade: Não faças aos outros o que não queres que te façam a ti.

Desta forma, temos como objetivo passar aos nossos jovens e crianças a importância dos direitos e deveres humanos para que no seu futuro sejam pessoas cívicas e respeitem cada pessoa diferente que possa surgir na sua caminhada.



Carlos Rafael M. Gonçalves, N 014 Jovens ao Leme E7G

4

No meu projeto escolhas Bola P'ra Frente E7G, situado na freguesia de Carnide, ao participar no Quiz Escolhas, a missão que mais gostei de fazer foi “Não ao Racismo”, porque é um tema muito importante de se falar no meu bairro.

Esta missão deu-me oportunidade de expressar sobre o que sentia e o que penso sobre o



que anda a acontecer com as pessoas, seja elas brancas, pretas, amarelas, etc. Acho que devíamos ter todos as mesmas oportunidades e que ninguém devia ser discriminado.

No meu projeto não fazemos racismo e nesta missão juntámo-nos todos para combater esta violência que fazem com as pessoas. No Bola P'ra Frente somos todos iguais e tentamos com esta missão transmitir essa boa energia.

Bruno Valente, LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G

Promovido por:



Cofinanciado por:



No meu projeto Escolhas, o projeto Bola P'ra Frente E7G no Bairro Padre Cruz na freguesia de Carnide, são vários os temas abordados e trabalhados ao longo dos tempos.

Ao longo das missões do Quiz 20 Anos Escolhas, o tema que mais gostei de trabalhar foi o dos Direitos Humanos. A minha escolha tem a ver, essencialmente, com o facto de eu desconhecer muitos dos direitos mas também porque só desta forma foi possível falar, esclarecer e poder trocar ideias e opiniões com os meus colegas.

Acho, cada vez mais, que as pessoas vêm os seus direitos a serem postos de lado e a não fazerem nada para mudar essa situação. Faz-me confusão nos dias de hoje ser negado o direito



à educação a muitos jovens pelo mundo fora. O que para mim é um dado adquirido, frequento a escola e quero continuar a estudar, para outros é-lhe negado esse direito.

Acredito que a evolução das sociedades deverá ter como base a instrução das pessoas.

5

João Naia, LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G

No meu projeto Escolhas, eu era um menino muito envergonhado quando entrei pela primeira vez, não se chamava “Kontarte” como se chama hoje, na altura era ainda o “Tu Kontas Mais” 2013. Era um menino que não falava com ninguém e o meu projeto me fez ver que eu tinha muitas capacidades.



No “Kontarte” encontrei uma segunda família e visitei muitos sítios e fui muito feliz, aqui aprendi a tocar violino, tive ajuda na escola, pratiquei Karaté e até ganhei um cinto.

Corridas dos mini-campeões EDP, idas à praia e passeios foram as minhas actividades preferidas com destaque para o fim-de-semana na casa do PE na aldeia do Castelo Novo no Fundão.

O Festival do PE na Costa da Caparica em 2019 também foi um dos fins-de-semana que eu adorei

Promovido por:



Cofinanciado por:



e gostava de repetir. As minhas actividades actuais do projecto que eu gosto de participar são a “ Radio” e as “ TIC ” e de vez em quando gosto de ajudar a nossa Dinamizadora Comunitária Elisa Gabriel nas expressões a fazer bonecadas e coisas engraçadas.

Queria que o projeto continuasse por mais anos, gosto de participar nas actividades e tenho os outros meninos que participam no projecto como se fossem da minha família.

Parabéns Programa Escolhas pelos 20 anos e obrigado por tudo!

António Barão, LX 005 Kont@rte E7G

No meu Projeto Escolhas preocupamo-nos com o meio ambiente. Realizamos a separação do lixo orgânico do reciclável, porque entendemos que reciclar um produto é muito melhor para o meio ambiente do que fabricar outro, uma vez que economizamos recursos naturais e diminuimos o lixo no planeta.



Ao longo das gerações, temos vindo a participar em atividades de limpeza de espaços, destaco uma delas, a título de exemplo, que decorreu em julho do ano passado a convite da Câmara Municipal de Ponta Delgada.

A atividade denominada “Os Suspeitos do

Costume” contou com a participação do Projeto Renascer-E7G de Ponta Delgada, assim como outras entidades e serviços da comunidade e teve como intuito a recolha de resíduos no areal da Praia das Milícias, integrada no Programa Bandeira Azul da Europa. O tema a trabalhar voltou a ser "Do Rio ao Mar sem Lixo", com o intuito de continuar a sensibilizar para o facto do lixo marinho ter origem em atividades terrestres e dos comportamentos humanos. Nesta atividade foram recolhidos cerca de 4 kg de resíduos como o plástico, metal, beatas, cordel, papel, palhinhas, paus de chupa-chupa e outros resíduos, evitando assim que os mesmos

fossem parar ao mar. Neste seguimento, também tenho assistido a diversas ações de sensibilização no Projeto relacionadas com o tema do ambiente, onde tomei consciência do tempo de decomposição de alguns materiais, nomeadamente dos sacos de plástico entre 30 a 40 anos; do vidro 4000 anos e das pontas de cigarro de 10 a 20 anos.

Em suma, devemos preservar o meio ambiente não deitando lixo para o chão.

Ana Isabel Pedro Rodrigues, R 003 Projeto Renascer E7G

No meu projeto escolhas o que aprendemos nós? Aprendemos que provavelmente as dependências não são todas más como toda a gente acha. Claro que grande parte daquilo que as pessoas fazem sua dependência é má, sim, mas e aquilo que é dependência boa e as outras pessoas não o aceitam como dependência? A sociedade hoje em dia acredita que grande parte das dependências está ligada ao álcool, jogo, drogas, ect... Mas e aquilo que é dependência do desporto, de pessoas que são ligadas a nós? Afinal de contas são dependências também e se não forem controladas são más também. Em cada escolha arriscamos a vida que poderíamos ter tido, e em cada decisão, perdemo-la. E as dependências, são decisões que muita gente toma e não quer dizer que seja para o mau sentido, muitos criam as dependências com as melhores intenções e acabam por torná-las em algo mau que não era a sua intenção. Dependências são más quando em excesso ou quando fazemos algo que nos vai prejudicar a nós ou a outros. Mas nunca nos podemos esquecer que a dependência trás coisas boas e não podemos ter medo de arriscar só por a sociedade o pintar como algo que é mau.



7

Para acabar, eu, Andreia Teixeira, participante deste projeto desde da 6ª Geração, tenho uma dependência que é a Dança, em tempos fui uma simples participante, e agora ao longo destes anos tive oportunidade de tornar a minha dependência na dos outros, transformando as dependências negativas com quem eu faço tutoria, numa dependência boa.

Andreia Teixeira, N 001 Eurobairro Underground E7G

Promovido por:



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

No meu Projeto Escolhas são falados muitos temas. Um dos que eu acho que é mais importante é o tema do cyberbullying.

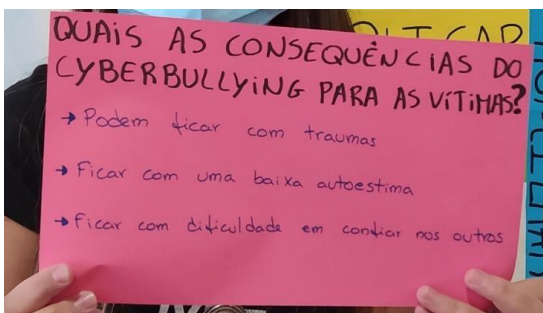
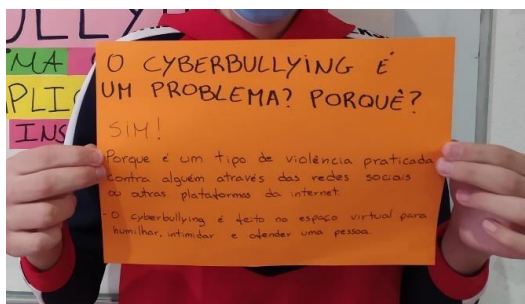
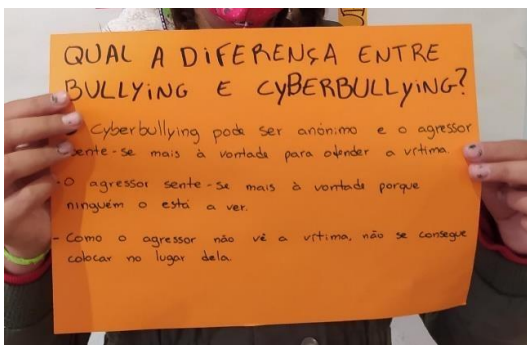


O cyberbullying é algo que acontece muito entre os jovens e é muito errado. Quando nós sabemos que algum amigo ou colega está a passar por isso, ou seja ser vítima de cyberbullying devemos dar-lhe o nosso apoio e ajuda-lo a denunciar a situação, não devemos gozar nem apoiar o que lhe está a acontecer.

Se conhecermos ou formos amigos de alguém que está a fazer cyberbullying, devemos também falar com essa pessoa e explicar que isso não está certo e que deve parar com isso. Podemos fazer essa pessoa ver a situação se fosse ao contrário porque também não ia gostar. Se mesmo assim essa pessoa não parar de fazer cyberbullying, devemos contar a um adulto que ajude a resolver a situação.

No projeto Rotas do Bairro no bairro do Rego já fizemos trabalhos sobre este tema e também fizemos jogos e quizzes todos sobre o bullying e o cyberbullying. Foi divertido e ao mesmo tempo aprendemos sobre um tema que é muito importante.

8



Hugo Rocha, LX 028 Rotas do Bairro E7G

Promovido por:



Cofinanciado por:



No meu projeto escolhas os temas que mais gostei de abordar foram muitos mas um que me chamou mais atenção foi sobre a violência " Violência Não! Não é saudável. Não é Amor. Não é para Ti!" , na missão 016. É um tema que hoje em dia temos abordado muito, os casos de violência seja ela no namoro, verbal, psicológica, social ou mesmo doméstica, têm aumentado. A violência não uma forma de expressar amor, nem carinho, pode ser atos de violência por estar zangado, mas nunca será um motivo para fazer violência a quem quer que for. Existe muitos tipos de violência o mais comum é violência no namoro, o indivíduo pode te obrigar a praticas atos sexuais, mesmo não querendo isso é violência sexual, controla a tua maneira de vestir , controla o que fazes nos tempos livres e ao longo do dia isso é violência psicológica. Mas ninguém manda em ti, não vai ser o teu namorado que vai- te obrigar a fazer o que ele quer. Caso contrário denuncia logo, faz queixa à polícia, fala com os teus pais porque se não fizeres nada, ele irá continuar a fazer te violência seja ela sexual ou não, se ele fizer a primeira vez será capaz de fazer a segunda. VIOLÊNCIA NÃO!!



Lara Raquel Cardoso P. Silva, N 023 Porta 7 E7G

9

No meu Projeto Escolhas gostei de fazer os desafios que o professor me deu até hoje porque eram muito divertidos, todos os desafios.



O meu desafio preferido foi o dos “Direitos Humanos: os direitos e deveres de todos nós!”, porque todos temos os mesmos direitos e dessa forma não deve existir discriminação entre homens e mulheres, entre raças e etnias. Todos temos direitos, independentemente da nossa classe social ou crenças, das nossas habilitações literárias ou do meio em que vivemos.

De forma geral, todos os desafios que o professor de TIC me deu foram bons para conhecer melhor algumas realidades que desconhecia, além de ter sido muito bom para o meu conhecimento. Não participei em todos os desafios mas o dos Direitos Humanos foi o que mais gostei.

Promovido por:



Cofinanciado por:



No meu Projeto Escolhas as atividades que mais gosto de fazer são as que estão relacionadas com desporto, mais concretamente futebol.

No projeto Rotas do Bairro, muitas vezes no verão vamos até ao polidesportivo do nosso bairro (Bairro do Rego) e jogamos futebol. Este verão também tivemos uma aventura no cimo das árvores, fomos até ao adventure park onde fizemos arborismo. Por vezes metia um pouco de medo, mas fomos muito corajosos e ultrapassamos as dificuldades que apareciam. Foi um dia muito divertido.



No projeto também fazemos outros jogos desportivos, até no exterior do projeto. Às vezes andamos de trotinete, jogamos ping pong, fazemos o jogo do mata, jogamos à apanhada e outros jogos.

Eu acho que o desporto é muito importante porque podemos fazer novas amizades e aprendemos a trabalhar em equipa e confiar nos outros. Eu também já joguei futebol numa equipa em que fazíamos torneios. Ganhámos muitas vezes, mas outras não... Mas isso não é o mais importante, o que importa mesmo é a diversão e participar. Quando era mais novo tinha mau perder, ficava mesmo chateado quando não ganhava algum jogo, mas agora percebo que o desporto é muito mais do que ganhar ou perder. É muito bom fazer jogos de equipa porque ganhamos espírito de equipa e apoiamos uns aos outros.

Lisandro Ricardo, LX 028 Rotas do Bairro E7G

No meu Projeto Escolhas Agitana-te, em Ovar, descobrimos os nossos talentos.

Eu percebi que sei dançar de uma maneira diferente dos meus colegas.

Na minha etnia cigana dançamos o flamenco.

Sempre que o Agitana-te participa numa festa, nós apresentamos o nosso talento.

Gostamos de dançar para a nossa família e amigos.



Patricia Pilar, C 013 Agitana-te E7G



No meu projeto escolhas Agitana-te, em Ovar, descobrimos os nossos talentos.

Eu percebi que sei dançar de uma maneira diferente dos meus colegas .

Na minha etnia cigana dançamos o flamenco. Sempre que o Agitana-te participa numa festa, nós apresentamos o nosso talento. Gostamos de dançar para a nossa família e amigos.

Nádia Filipa Ramires, C 013 Agitana-te E7G

No meu Projeto Escolhas, temos muitos caminhos por onde escolher mas no meio de todas as atividades que podemos fazer há uma que me mostrou e fez descobrir uma paixão. Temos um ginásio no nosso Projeto. O Projeto Pontes de Inclusão em Bragança.

Lá eu posso praticar desporto, usar máquinas para fazer musculação e tonificar o corpo, praticar boxe e acima de tudo, relaxar. Deixar as preocupações de lado e aproveitar só aquele momento.

É engraçado como o nosso Projeto transformou uma vida de perspetivas

curtas, numa autoestrada com vários caminhos e melhor de tudo, sem portagens. Agora tenho oportunidades que antes nem sonhava que poderia ter. Se o ginásio me ajuda a relaxar, as outras atividades apontaram um caminho profissional e mostraram-me que posso fazer o que gosto na vida. Mecânica.



Não sei se a minha vida vai realmente passar por isso mas pelo menos hoje estou a aprender e da mesma forma que antes não sonhava estar onde estou agora, também posso sonhar em estar muito mais além amanhã.

Também sei que o caminho não está livre de perigos. Se o nosso projeto me mostrou os caminhos, cabe-me agora escolher qual seguir.

Não acredito em self made man. Todos tiveram a ajuda de alguém e eu espero um dia olhar para trás e poder agradecer ao meu Projeto a ajuda que me deu.

Afinal, é mesmo isso de que se trata, escolher.

Plantar o meu jardim ao invés de esperar que me tragam flores.

Entretanto, vou ali ao ginásio dar um murro nas dificuldades e... relaxar.

João Silva, N 015 Pontes de Inclusão E7G

No meu Projeto Escolhas aprendi a ser quem sou!

Desde 2012 que participo ativamente nas diversas atividades do Projeto Pontes de Inclusão em Bragança, um Projeto onde aprendemos as mais diversas coisas, onde temos horas de lazer mas também horas de muito trabalho e aprendizagem. No espaço do Pontes todos somos iguais e temos a mesma atenção por parte dos seus colaboradores.

Como puderam ver ao longo das diversas missões do Quiz 20 Anos Escolhas, o que eu mais gosto é de jogar futebol e foi o Pontes de Inclusão que me abriu algumas portas para que eu pudesse integrar alguns dos clubes mais importantes da nossa cidade.

O desporto é a minha paixão e a Missão que mais gostei foi a de fazer o vídeo a promover a prática desportiva. Com a ajuda e a motivação dos técnicos do projeto aprendi a trabalhar com um programa de edição de vídeo e o resultado final ficou muito além daquilo que eu achei que seria capaz.

Seja como jogador ou não, sei que o meu futuro irá passar pelo Desporto, quero continuar a estudar para conseguir tirar o Curso de Desporto no Instituto Politécnico de Bragança. No início deste ano fui contactado pelo Desportivo de Chaves para ir lá fazer um treino mas devido à situação de pandemia que vivemos acabou por não ser possível e teve de ser adiado. Este clube é o maior da nossa região e seria uma grande oportunidade para mim, espero que ainda se concretize.

Com todas as limitações que o Covid 19 nos trouxe, o ginásio do Pontes de Inclusão tem sido



excelente para me manter em forma e conseguir praticar desporto agora que os treinos de futebol pararam.

Foi através do futebol que aprendi a trabalhar em equipa e a valorizar o esforço para atingir os meus objetivos. No Projeto

Pontes de Inclusão sempre me motivaram e ajudaram a ir mais longe superando barreiras e estabelecendo novos objetivos, cada vez mais ambiciosos.

João Afonso, N 015 Pontes de Inclusão E7G

No meu Projeto Escolhas, Sextante E7G em Peniche, já abordamos diversas vezes o tema igualdade de género, devido à sua importância. O que nos intriga muito é que hoje em dia continua a existir essa desigualdade tão grande.

Muitas pessoas quando são questionadas sobre este tema respondem: “A desigualdade de género não existe!”; “ Os homens e as mulheres têm igual peso na balança da sociedade...”. Outros dizem que não sabem o que é a igualdade de género ou a sua desigualdade porque simplesmente não são informadas sobre o assunto.

Mas para quem não sabe o que é a igualdade género, vou explicar e citar algumas soluções para a solução do tema.

A igualdade de género significa que homens e mulheres devem ter os mesmos direitos e deveres. Ambos devem beneficiar das mesmas condições, no acesso à educação, nas oportunidades de trabalho e na sua carreira profissional, no acesso à saúde e no acesso ao poder e à influência.

Também conhecida como igualdade sexual, esta é, considerada a base para a construção de uma sociedade livre de preconceitos e discriminações.

Homens e mulheres devem ser livres para fazer as suas escolhas e desenvolver as suas capacidades pessoais sem interferência ou limitação de estereótipos.

Para haver igualdade de
género Tem que haver
respeito Tem de haver
mudança

Para acabar com o preconceito!



Seja homem ou
mulher Todo o sexo
é igual Sem
violência tínhamos
O mundo ideal
Com medo ou sem
medo Temos de
denunciar Quebrar o
silêncio
Para isto acabar

Ao contrário do que
Diz aquele ditado
Entre homem e
mulher Mete-se a
colher.

Eduardo Santos, C 008 Projeto Sextante E7G

No meu projeto escolhas, gostei mais do tema dos direitos humanos, da missão 019, porque deu para falar sobre os direitos de igualdade de raças, homens e mulheres na sociedade, a etnia, onde ainda existe muita discriminação, por exemplo, pela etnia cigana.



O cartaz, do desafio, do “ser criativo” foi muito bom para mostrar as nossas ideias, através do desenho, porque um desenho pode mostrar sentimentos e pode valer mais que muitas palavras, de mãos dadas, seja amarelo, preto, vermelho, branco ou qualquer que seja a tua cor de pele, todos somos seres humanos num mundo global. Sou eu, és tu, somos nós, ninguém é mais que ninguém, a classe social não define quem tu és, somos todos humanos.

David Santos, LX 024 Sem/100 Diferenças E7G

15

No meu projeto escolhas a missão 005-“Pensar sobre a igualdade de género” foi a que mais gostei porque mostra que as pessoas são iguais e não devem ser discriminadas pelo seu género. Nenhuma mulher ou homem deve ser maltratado/a pelo seu género. No trabalho homens e mulheres devem ter os mesmos direitos, no estatuto, no vencimento e em todos os direitos laborais. A luta pela emancipação feminina que em muitos países continua. O direito ao voto foi uma conquista, entre muitas outras que a mulher conseguiu alcançar na nossa



sociedade mas onde em muitas continua, sem se poder pronunciar nos governantes do seu país. Mulheres emancipadas, onde em alguns países isso ainda não é uma realidade, como alguns países árabes que obrigam as mulheres a andarem de burca, de cara tapada, sem direito a escolher o seu

marido, onde poucos podem ver a sua cara, sem direitos, que só existem para ser mães, são agredidas e ao contrário de países civilizados como o nosso, não existem associações que as

Promovido por:



Cofinanciado por:



protejam. Em Portugal uma mulher que é maltratada por um homem pode recorrer a associações como a APAV. A mulher tem que ter os mesmos direitos que os homens e é algo que a assiste e deixarmos de viver numa sociedade que as continua a inferiorizar as mulheres. Uma mulher pode ser uma líder tão boa como um homem, na tomada de decisões, ser respeitada por todos.

Jeice Manuel, LX 024 Sem/100 Diferenças E7G

Jovens sempre a aprender com o meu Projeto Escolhas

No meu Projeto Escolhas, é sempre bom frequentar. Já vou ao Projeto ST – E7G há mais de quatro anos, e lá tenho aprendido muitas coisas. Aprendi inicialmente a falar português, ao mesmo tempo que me ia inserindo na comunidade de São Teotónio. As diferentes atividades que o Projeto me tem oferecido, têm sido muito vantajosas para mim, pois tenho tido sempre boas notas escolares e aprendido a fazer coisas que desconhecia. Aprendi a fazer vídeos, edição de imagem, artes plásticas, dança, música, entre outras coisas. Uma das coisas que mais gosto no meu Projeto

Escolhas é as férias de verão. Durante as férias de verão fazemos muitas coisas divertidas, costumamos ir à praia uma vez por semana, jogamos muitos jogos no exterior, fazemos caminhadas, mas também tentamos rever ao mesmo tempo algumas coisas da escola, para não nos esquecermos.



Normalmente no final das férias de verão costumamos realizar uma viagem a um sítio mais distante. Já fomos ao Oceanário, a diferentes parques aquáticos e também a um Zoo. Este ano foi muito bom, fomos acampar a um campismo perto de São Teotónio. Ficamos lá de um dia para o outro, com as nossas tendas, e ainda jantámos pizzas no restaurante do Parque de campismo. Quando saíamos do parque de campismo tínhamos logo a praia lá perto e no primeiro dia fomos lá ver o pôr do sol. Foi muito bom, pois já vivo em São Teotónio a alguns anos e nunca tinha tido a oportunidade de ver o pôr do sol na praia. Foi ótimo para podermos

tirar fotos e guardar aquele momento. Além disso este verão foi também muito bom, porque após tanto tempo confinado em casa, o meu Projeto Escolhas tentou dinamizar o máximo de atividades no exterior. E uma delas foi irmos andar de bicicleta a diferentes sítios desta zona. Fomos até à praia da Zambujeira do Mar de bicicleta e a outros sítios perto da zona de São Teotónio. Enfim, o Projeto ST-E7G tem sido como uma família para mim.

Nikhil Arora, AL 015 Projeto_ST E7G

Juntos Para Mudar O Mundo

No meu Projeto Escolhas (Orienta.te E7G em Rio de Mouro), eu faço os meus trabalhos, divirto-me, brinco.

Eu gosto de estar no Orienta.Te E7G porque me tratam bem, tenho muitos amigos no projeto, todos gostam um dos outros e respeitam-se.

No Orienta.Te E7G nós temos três ecopontos, o que facilita a reciclagem e também recolhíamos lixo na rua para o ambiente não ficar muito poluído.

No Projeto temos psicólogas Sónia Fernandes, Inês Chim, Vânia Baptista que quando precisamos de dizer algo que nos está a acontecer, elas ajudam-nos.

17

Os nossos Monitores são:

Joana Gomes (coordenadora/psicóloga); Inês Chim (psicóloga);

Vânia Baptista (psicóloga);

Jéssica Laires (técnica de apoio psicossocial); Carlos Domingos (monitor);

Inês Cunha (monitora CID).



No Projeto Orienta.Te E7G aprendi através de filmes, sessões e atividades que não devemos gozar com os problemas físicos que as pessoas têm e que devemos respeitar os outros, e isso ajuda-me a mudar o mundo.

Sílvia Sousa, LX 026 Orienta.Te E7G

Promovido por:



Cofinanciado por:



Fundo Social Europeu

No meu Projeto Escolhas CoolBrave, situado na Estrada Militar do Alto da Damaia, fazemos diversas atividades que nos levam a refletir e a mostrarmos como nos sentimos.

O projeto ensinou-me a lidar com as minhas emoções e sentimentos e com as das outras pessoas, a trabalhar mais em grupo, a ajudar mais os outros, a ser mais companheira, comunicativa e cuidadosa.



Eu gosto muito do projeto porque me sinto em casa, posso ser eu mesma e aprender muitas coisas. Com o projeto pude ir a sítios que nunca tinha ido, conhecer novas coisas, novas emoções, novas vivências e convivências.

Houve uma atividade que me marcou muito, chamava-se Histórias de Vida, em que tínhamos de falar sobre quem era a nossa inspiração, um momento marcante e o nosso lugar favorito. Com esta atividade pude lembrar o passado e ouvir as histórias das outras pessoas. Foi um momento que eu nunca irei esquecer porque foi muito emocionante e sentimental.

Para finalizar, o projeto para mim é a minha segunda “casa” por assim dizer.

Kyara Varela Afonso, LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G

No meu Projeto Escolhas, localizado na Estrada Militar do Alto da Damaia e chamado CoolBrave, são dinamizadas atividades que estimulam o nosso crescimento perante situações do nosso quotidiano que não reagimos bem.

Este projeto é bastante essencial para mim, porque eu aprendi a lidar como os meus sentimentos, ser mais resiliente, mais autónoma, trabalhar em grupo, ajudar quem precisa, entre outras grandes coisas!

Foi o projeto que me abriu portas para coisas que desconhecia, e outra realidade!



Foi com este grande projeto que andei de avião pela primeira vez e que nessa viagem existiu um misto de sentimentos, e novos aprendizados!

Neste projeto descobri coisas novas em mim, talentos e defeitos.

Para mim este projeto é um apoio, não só a mim mas todos ao redor!

Desde o momento que entrei para uma sessão, poucas foram as vezes quis desistir, porque sempre me fez sentido fazer parte do projeto.

Nádia Patrícia Pereira Semedo, LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G

No meu Projeto Escolhas, que se chama Coolbrave e está localizado na Estrada Militar do Alto da Damaia, eu participo em diversas atividades: saídas exploratórias, sessões de treino de competências, angariações de fundos, bootcamps, atividades de grupo com os participantes mais novos ou participantes de outros projetos que vêm conhecer o projeto.

Ao participar nestas atividades eu sinto-me bem mas já me senti frustrada por não ter conseguido fazer algo ou algo ter-me deixado stressada. Lembro-me de me ter sentido assim quando fiz intercâmbio em Itália com jovens de outros países e eu não sabia falar inglês ou quando me desafiavam para uma atividade que tenha de pensar muito e não consigo concluí-la. Mas tirando essa frustração, eu saio do meu projeto mais feliz e realizada por aprender algo novo.

Uma das atividades em que eu mais gosto de participar é no bootcamp. Em agosto do ano passado passámos uma semana no Centro de Atividades do Escolhas em Castelo Novo, uma aldeia do concelho do Fundão. Como nunca tinha visitado o Fundão, esta foi uma oportunidade de descobrir em grupo um local novo e os seus costumes através de um peddy paper. Fizemos a



apresentação de grupo; dinâmicas de grupo; noite de cinema; noite de jogos; concurso gastronómicos onde em grupo confeccionámos entrada, prato e sobremesa; demos uma caminhada na serra e mergulhos na praia fluvial.

A cada atividade sinto que me desafio e isso deixa-me muito orgulhosa por sair da minha zona de conforto e tentar. Estas aprendizagens só são possíveis por estar no projeto, que é como se fosse uma segunda casa para mim.

Samira Ladine Gonçalves Tavares, LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G

No meu Projeto Escolhas, o Escolhe Vilar-E7G de Vila D’Este, em Vila Nova de Gaia, sou muito feliz porque consigo ser eu própria, desde o momento que entro até ao momento que vou embora para casa.

Quero agradecer ao Programa Escolhas por todos os momentos e por todas as oportunidades que me deram, a mim e aos meus colegas, porque sinto que não só no meu projeto, mas que em todos os projetos, há o interesse dos técnicos, em educar e criar as mesmas oportunidades a todos nós, conseguindo assim fazer a diferença nas nossas vidas. Por essa razão, nesta missão final, o tema que escolho é “Faz a diferença por um Mundo melhor”.

Eu escolhi escrever sobre este tema porque considero que cada pessoa nasce com talentos e propósitos que permitem fazer a diferença na vida dos outros, quer seja com grandes feitos quer seja com pequenas atitudes, que levam a tornar a existência da humanidade grandiosa.



Para um dia conseguirmos mudar e manter um mundo melhor, temos que começar por pequenas ações individuais, feitas diariamente, como por exemplo: propormo-nos a ajudar, doar, oferecer ou trocar, sem nunca esperar por algo em troca, para em conjunto com as ações do resto da humanidade, conseguirmos alcançar o resultado final.

Pessoalmente, acredito que com tudo aquilo que espelhamos de bem para os outros, acabamos por ter a lei do retorno, e com boas ações conseguimos transformar ou dar força ao outro, para que consiga superar e ultrapassar os seus obstáculos e os seus desafios.

Na minha opinião se todos fizermos a nossa parte, vamos mais cedo ou mais tarde tornar o mundo melhor, e por isso apelo a todos os que lerem a minha reflexão para fazerem de alguma forma, a diferença.

Andreia Tavares, N 011 Escolhe Vilar E7G

No meu projeto Escolhas aprendi que “QUEM NOS AMA NÃO NOS AGRIDE”

Esta atividade foi realizada pelo Projeto Galo@rtis E7G, situado em Barcelos, na altura do dia dos namorados mas foi uma atividade que me marcou bastante. O dia dos namorados, considerado por muitos como o dia mais romântico do ano, no qual os namorados trocam mensagens e presentes como forma de celebrar o seu amor e união.

Mas e se o amor não for sinónimo de entrega, felicidade, bem-estar ou de respeito?

E se com o amor não vierem só afetos, carícias e cumplicidade, e vier também a violência?

Ainda que, quando se pensa em violência a grande maioria das pessoas pensa nas agressões físicas do homem para a mulher dentro do casamento, a verdade é que nos dias de hoje a realidade é bem diferente.

A violência no namoro não é uma realidade distante, existe! Um em cada 4 jovens revela já ter sido vítima de alguma forma de violência durante uma relação amorosa segundo os dados das associações que promovem ações de sensibilização.

Segundo a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), é um ato de violência, pontual ou contínua, cometida por um dos namorados, ou por



ambos, tendo como objetivo controlar, dominar e ter mais poder do que o outro elemento envolvido na relação. Para além disso, o agressor procura sempre magoar, humilhar e assustar a vítima, para assim conseguir aquilo que quer (...)Assumir posições de “fingir que a violência não existe” ou “entre marido e mulher não se mete a colher”, não resolve o problema, nem o faz desaparecer, fazendo apenas com que as vítimas se sintam incompreendidas, sozinhas, assustadas, inseguras, tristes e ansiosas.

Vale a pena lembrar que, a violência no namoro é uma realidade e não é ficção.

Devemos procurar ajuda de um adulto de confiança (pais, professores, psicólogos na escola), é a única maneira de sermos apoiados e protegidos.

Não devemos olhar para esta ajuda como prova da nossa fraqueza, mas sim como um ato de coragem e força, e de preocupação connosco e com os outros.

Lembra-te...a violência no namoro é um crime público punível por lei!

Filipa Araújo, N 031 Galo@rtis E7G

No meu Projeto Escolhas que é o Escolhe Vilar-E7G e fica em Vila D'Este, eu sou muito feliz e sei que é o espaço que consigo aprender imensa coisa.

Para a missão final do grande Quiz dos 20 Anos Escolhas, decidi falar sobre o tema “Jovens sempre a aprender” da décima quarta missão. A minha escolha sobre este tema deve-se ao facto de sentir que estamos cá todos no mundo para aprender e conseguirmos ser mais e melhores.

Este tema hoje em dia, é muito interessante e importante porque nós os jovens, porque estamos em crescimento e ao aprendermos mais e mais, vamos conseguir mudar o mundo para melhor, pois por pequenas ações que tenhamos, vamos fazer alguma diferença e criar algum impacto positivo.



23

Por experiência própria, o Escolhe Vilar-E7G já me permitiu aprender bastantes coisas, que vou usar para o resto da minha vida, tais como: montar uma tenda, aprender a nadar, aprender a defender-me através de artes marciais (Muay Thai), a mexer nas aplicações do computador (Word, PowerPoint, Scratch e no paint), a fazer sabonetes e a costurar.

Eu sei que no meu projeto não somos só nós que aprendemos, mas também os técnicos e a nossa coordenadora porque nós também conseguimos surpreendê-los e ensiná-los algumas vezes.

Na minha opinião, o meu projeto Escolhe Vilar-E7G e o Programa Escolhas têm o objetivo de ajudar as crianças e os jovens, para que todos tenham acesso às mesmas oportunidades e acesso à concretização dos sonhos. Por isso quero agradecer a todos os que fazem bem, a mim e aos meus colegas.

João Artilheiro, N 011 Escolhe Vilar E7G

Promovido por:



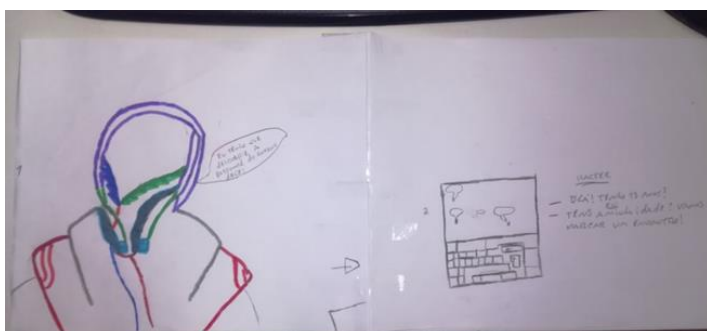
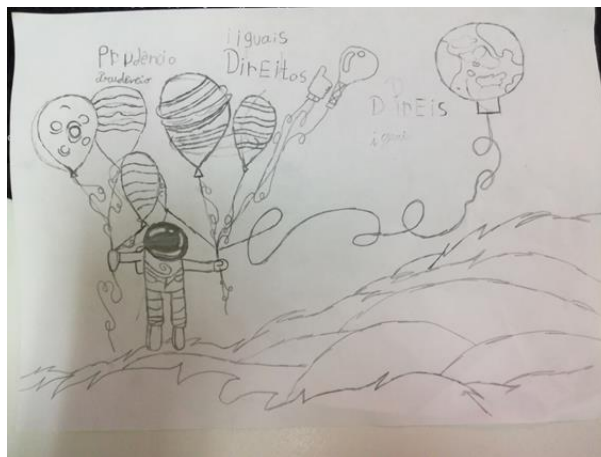
Cofinanciado por:



No meu projeto escolhas o que mais gostei de fazer foram os desenhos, em vários desafios, porque é onde tenho mais talento. Tenho alguma dificuldade na escrita e por isso pedi ao professor de TIC com este texto.

Dos últimos desafios que fiz que envolvia desenho foi sobre os “Direitos Humanos”, da missão 019.

Um astronauta a segurar vários planetas, significa que podemos ser todos diferentes mas acabamos por ser todos iguais, somos globais, universais, não existem diferenças, somos todos seres-humanos, porque não há diferenças e os planetas representam diferença e ao mesmo tempo igualdade.



Outro dos meus desenhos tem a ver com a missão 015, que tem a ver com os Hackers mas principalmente com a pedofilia, onde um adulto se faz passar por alguém mais novo, só para marcar um encontro que muitas das vezes

as crianças e jovens que são raptadas.

Missão 011, onde fiz um desenho sobre o meu cantor favorito, DJ MARSHMELLO, com todas as suas músicas, é uma inspiração para mim, gosto da parte misteriosa deste DJ, sempre com máscara.

A missão 010 para mim inspirou-me à criatividade, no primeiro desenho com a frase



“Não importa a tua raça, por dentro somos todos iguais”, a marca de vários bonecos, um azul quadrado, maior que a bola amarela, a rir-se porque este é diferente, onde foi agredido por ser diferente, o racismo.

No segundo, fiz um mundo com um sinal de proibição contra o racismo, vivemos todos no mesmo planeta e por isso temos que nos respeitar, não importa a cor de pele.

Prudêncio Ramos, LX 024 Sem/100 Diferenças E7G

No meu Projeto Escolhas, o projeto Escolhe Vilar-E7G em Vila D’Este eu não sinto que haja racismo comigo nem sequer com algum colega meu, muito pelo contrário, há muitas culturas misturadas e pessoas de imensos países diferentes. No projeto eu posso ser eu própria, posso exprimir-me e falar abertamente com todos, porque há respeito e interesse em conhecermo-nos a todos melhor.

Infelizmente, também sei que há racismo no mundo, porque há pessoas que continuam a ter preconceito e a discriminar outras pessoas, baseadas apenas na diferença de cor da pele. Há quem ache que se deve classificar as raças como superiores ou inferiores, ao qual eu acho que é absurdo uma vez que somos todos iguais independentemente da cor, raça, género ou religião.

No meu projeto, luta-se sempre para consciencializar todos os que cá andam, para que se trate todas as pessoas de maneira igual, porque somos todos iguais, uma vez que é desde pequenino que se aprende e se consegue educar, e até se consegue mudar as mentalidades dos familiares. Toda a gente no mundo deveria ter a consciência que todo mundo merece respeito, igualdade e oportunidades.

Sei também que mudar a opinião e o costume de uma população não é fácil, mas é necessário nos dias de hoje, para que se consiga mudar o mundo para melhor, em que todas as pessoas são respeitadas de igual forma.

Tenho esperança que um dia o mundo melhore e que ninguém seja julgado pela cor, pela religião ou pelos costumes.



25

Rafaela Andrade, N 011 Escolhe Vilar E7G

Promovido por:



Cofinanciado por:



UNÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu