

Candidatos
CONCURSO
JOVENS 20
23
TALENTOS



Capa:

GUILHERME RIBEIRO

EMBAIXADOR DA 11ª EDIÇÃO
DO CONCURSO JOVENS TALENTOS 2023

Com 21 anos, da Costa da Caparica, Almada.

Atleta da Associação de Surf Costa de Caparica (ASCC).

Sagrou-se Campeão Nacional de Surf (2022) e Campeão Europeu (2023)

www.instagram.com/guigatoribeiro/

O Concurso Jovens Talentos, promovido pela Câmara Municipal de Almada, visa incentivar, reconhecer e distinguir jovens, dos 12 aos 35 anos, estudantes, residentes, trabalhadores ou que desenvolvam atividade no concelho de Almada em diversas áreas e que, pelo seu desenvolvimento e implementação na comunidade, promovam os valores inclusos nos princípios das Cidades Educadoras e sejam preconizadores do desenvolvimento local.

Este concurso pretende distinguir o talento pessoal, social e profissional de jovens com ligação ao concelho de Almada, atribuindo prémios monetários, entre os 250 euros (prémio de incentivo a jovens que revelem um talento promissor) e os 1500 euros, um contributo do Município para o investimento na formação pessoal, vocacional e profissional e uma forma de valorização dos percursos e projetos apresentados.

O Município, ao apoiar e premiar o talento juvenil existente em Almada, pretende incentivar as/os jovens do concelho a divulgarem e assumirem o talento, disseminando assim as boas práticas juvenis que poderão vir a ser replicadas no futuro.

A 11.ª edição do Concurso Jovens Talentos contou com 49 candidaturas, envolvendo um total de 75 jovens, passando à fase final 44 candidaturas, distribuídas por cinco categorias:

ALMADA ARTES 14 candidaturas

ALMADA CIDADANIA 5 candidaturas

ALMADA DESPORTO 16 candidaturas

ALMADA EMPREENDEDORISMO 6 candidaturas

ALMADA SUSTENTABILIDADE E INOVAÇÃO 3 candidaturas

ARTES



ARTES



AFONSO DE PORTUGAL

MÚSICA

Compositor e músico, cujo trabalho se foca na composição de banda sonora para teatro e cinema. A sua instrução em Composição Clássica (Escola Superior de Música de Lisboa), Jazz (JBjazz) e Artes Performativas (Chapitô), resulta numa grande variedade estética e de habilidades que contribuem para o seu percurso artístico.

Compôs para projetos da Companhia de Teatro de Almada, do Teatro dos Aloés, do Grupo de Teatro de Mafra, da AcTa, da Companhia de Atores, da Oskar&Gaspar e da OperaFest. Uma das suas composições mais recentes foi a criação de uma ópera para uma série de televisão, em produção pela Ópera do Castelo.

Recebeu, em 2018, o 1.º prémio do Concurso “Quem é Calouste?” da Fundação Calouste Gulbenkian, com o filme “Permanecer” criado em co-autoria com Beatriz Bagulho e Madalena Rebelo. A sua obra “O Silêncio” recebeu o 2.º prémio do Concurso Nacional de Composição BSP, sendo apresentada em 2023 na Casa da Música pela Banda Sinfónica Portuguesa.

SOBRE ALMADA...

“Almada para mim significa liberdade, independência e as possibilidades do futuro, pois é uma cidade muito ligada à cultura onde as pessoas apreciam realmente as artes performativas. Sinto que aqui as pessoas vão aos teatros, a concertos e outros eventos muito mais regularmente do que noutras cidades, e isso enche-me de orgulho em viver cá.”

AFONSO DE PORTUGAL

www.instagram.com/afonsodeportugal7/

ARTES



ALMA FUSION FESTIVAL

DANÇA

Projeto criado em Almada, pela bailarina Maria Raquel Correia em parceria com a bailarina Soraya Moon e tem como ambição ser uma referência para o movimento de fusão oriental em Portugal.

O Alma Fusion Festival tem capacidade de unir vários artistas de todo o país na área da Dança Oriental e de Fusão, promovendo várias atividades como workshops, espetáculos, competições e exposições.

Na primeira edição, reuniram-se alguns dos principais nomes da cena em Portugal, trazendo notoriedade aos bailarinos portugueses.

Na segunda edição, pretendem trazer artistas internacionais para lecionarem workshops e participarem no grande espetáculo. Ambicionam que Almada se torne um foco e marco importante nesta comunidade, proporcionando ao público almadense o acesso a novas formas de arte.

SOBRE ALMADA...

"Almada é o local onde nasci, cresci e vivi toda a minha vida. Foi aqui que dei os meus primeiros passos na vida e na dança. Onde nasceram os meus sonhos e onde travei as minhas maiores batalhas."

ALMA FUSION FESTIVAL

www.instagram.com/alma_fusion_festival/

ARTES



anTUNiA

TUNA DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Com três décadas de existência, possui uma forte tradição musical no universo das tunas, apostando na mudança do seu estilo musical, ao enveredar por caminhos inovadores, o que talvez tenha contribuído para a sua rápida ascensão.

anTUNiA ganhou o seu espaço, não só como tuna, mas também como um grupo musical, tanto a nível nacional, destacando mais de 250 prémios acumulados ao longo do tempo, assim como a nível internacional, levando o seu nome a 39 cidades em 11 países da Europa, bem como à América Latina, em países como Brasil e Peru.

SOBRE ALMADA...

"Almada é considerada um apoio e suporte para a anTUNiA sendo que, a Comunidade e o Município, sempre apoiaram as atividades por nós organizadas. Com isto, a anTUNiA baseia a sua identidade na imagem que Almada transmite no panorama nacional."

anTUNiA

www.instagram.com/antunifct/

ARTES



BRUNO PARREIRA

MÚSICA

Bruno PC, nome artístico, é um artista Pop/R&B, ator, autor e comunicador, desde 2013.

Iniciou o seu trajeto artístico, com 7 anos, no mundo da dança e, mais tarde, no teatro. Escreveu a sua primeira música original aos 11 anos e, mais tarde, criou o seu canal do YouTube.

A sua formação artística inclui canto, formação musical, teatro musical, dobragem, som e imagem. No seu trabalho destacam-se os 2 anos como cantor residente no projeto “Concerto para Bebés” na Fnac Oeiras, a apresentação do festival Nickelodeon “Nick Fest” e a participação no teatro musical “Romeu e Julieta: Do Ódio ao Amor”, no Casino do Estoril.

O seu primeiro single oficial “Acorda” e o segundo single “Razão”, ambas canções que abordam a temática da saúde mental, encontram-se disponíveis em todas plataformas digitais. Sente que chegou o momento de fazer acontecer e apresentar ao mundo, em nome próprio, a arte que tem vindo a consolidar ao longo dos últimos 10 anos.

SOBRE ALMADA...

“Estar ligado a Almada representa, para mim, uma ligação profunda com as minhas raízes e um ponto de partida fundamental para o desenvolvimento do meu percurso artístico e pessoal. Almada tornou-se um lugar onde pude expressar a minha paixão pela música, teatro e as mais diversas formas de arte.”

BRUNO PARREIRA

www.instagram.com/brunopcmusic/

www.brunopcmusic.com/

ARTES



CAROLINA FERREIRA

CALIF FERREIRA, FOTOGRAFIA

Foi no primeiro ano de faculdade que resolveu criar o seu canal de YouTube, Calif Ferreira, onde partilha os seus conhecimentos audiovisuais.

Em 2020, a pandemia parou o mundo, mas para ela foi um trampolim de criatividade.

O mundo da fotografia analógica surgiu na sua vida, ao ponto de criar um laboratório analógico caseiro, o The Sheet lab. A "ISSUE", uma revista que destaca a moda sustentável e em 2.^a mão, é outro dos seus projetos.

Faz parte da Carmencita Lisboa, um laboratório profissional e internacional, com sede em Valência, mas iniciou recentemente a sua carreira na fotografia autoral. Desde então, as suas fotografias foram destacadas múltiplas vezes no site da PhotoVogue, como Best of PhotoVogue.

SOBRE ALMADA...

"Para mim, Almada não é apenas um local, mas sim um novo capítulo, representando não só um novo começo, mas também uma constante aprendizagem. A decisão de me mudar para Almada, foi motivada pelo meu crescimento artístico. Desde que aqui estou, tive a oportunidade de me conectar com outros artistas locais, cujo trabalho serve como uma fonte constante de inspiração."

CAROLINA FERREIRA

<https://www.instagram.com/californication/>

ARTES



CAROLINA MIRAGAIA

ARTISTA MULTIDISCIPLINAR

Começou o seu percurso artístico e musical em 2010, com as clássicas aulas de viola que lhe cultivaram o gosto pela música.

Aos 15 anos já fazia experiências em DAWs (Digital Audio Workstation) com os mínimos recursos e, em 2016, fundou a banda Vem Veneno, onde cantava e tocava guitarra. A banda inicia o seu percurso pelo Indie Pop e, mais tarde, segue para o rock experimental combinado com Spoken-Word, promovendo letras ativistas e satíricas, por vezes pessoais, em sua maioria, escritas por si.

Concluiu o ensino secundário no curso de Cine-Vídeo, com a realização da curta-metragem de ficção, "Maçã", projeto no qual desenvolveu a realização, a direção de imagem, a direção de atores e a montagem.

Licenciada em Som e Imagem, na Escola Superior de Artes e Design, das Caldas da Rainha, iniciou a sua primeira experiência no cinema em 2019, como protagonista do filme "Baan", de Leonor Teles, com produção de Uma Pedra no Sapato. "Baan" estreou mundialmente no 76.º Festival Internacional de Cinema de Locarno, em agosto de 2023 e, desde então, segue um percurso por festivais internacionais.

SOBRE ALMADA..

"Almada é uma componente indispensável nas minhas referências pessoais e artísticas, uma vez que cresci na cidade conhecendo intimamente o seu nicho artístico, cultural e criativo, sendo que o meu pai também é artista, e eu tive o privilégio de circular por estes ambientes. Também entendo que faço parte do projeto cultural Almadense, visto que aos 15 anos fundei um grupo musical sediado em Almada e estive com ele em várias salas de espetáculo representando a cidade pela Margem Sul e por Lisboa."

CAROLINA MIRAGAIA
www.instagram.com/carmrg/

ARTES



DIANA BAPTISTA

ARTISTA PLÁSTICA

Ao longo da sua trajetória educativa, frequentou duas escolas, mas foi nas artes visuais do ensino secundário que descobriu a sua verdadeira vocação.

A sua jornada artística ganhou vida em Almada, onde realizou a sua primeira exposição, que afirma ter sido um ponto de viragem na sua carreira. Procura em cada obra não expressar apenas a sua criatividade, mas transmitir também uma mensagem e emoções a quem a observa.

Uma parte essencial da sua existência é a sua forte ligação com a natureza. As texturas, as cores e os padrões que encontra ao ar livre, influenciam diretamente seu trabalho. Cada paisagem torna-se uma fonte de inspiração, refletindo-se nas suas obras artísticas.

Considera que cada pincelada é uma extensão do seu eu e cada exposição é uma oportunidade de partilhar não apenas arte, mas uma parte do seu mundo e da sua jornada.

SOBRE ALMADA...

"Almada" é sinónimo de lar, local onde se encontra toda a minha família e amigos.

A cidade apresentou-me uma diversidade social muito grande, o que contribuiu para as minhas escolhas éticas e morais. As conexões que formei ao longo destes 21 anos, tiveram um impacto positivo na pessoa que sou. O estilo de vida da cidade ajudou-me a sentir que tinha escolhido a vocação certa, pois Almada esta repleta de artistas."

DIANA BAPTISTA

www.instagram.com/dianaabaptista/

ARTES



MADALENA JUDAS

DANÇA

Começou com 5 anos de idade na modalidade de Ginástica Rítmica na Sociedade Filarmónica União Artística Piedense.

Com 10 anos, ingressou na Escola de Dança do Conservatório Nacional, conciliando as duas atividades, Dança e Ginástica.

Com 14 anos, optou por focar-se exclusivamente na área da dança e continuar os seus estudos para ser uma bailarina profissional.

Em 2023, participou numa competição em Berlim, onde obteve a medalha de bronze e recebeu uma bolsa para ir estudar para a Royal Swedish Ballet School.

Este ano graduou-se na Escola de Dança do Conservatório Nacional e iniciou os seus estudos na Royal Swedish Ballet School.

SOBRE ALMADA...

“Foi nesta cidade que comecei a minha atividade desportiva e foi aqui que descobri a minha paixão pela dança. Almada é o lugar onde nasci e cresci, e tem um lugar especial no meu coração. É onde tenho memórias de infância, onde fiz amigos e onde me sinto em casa. Almada representa a minha origem e as minhas raízes, e estar ligado a esta cidade significa muito para mim.”

MADALENA JUDAS

[/www.instagram.com/madalena_pjudas/](https://www.instagram.com/madalena_pjudas/)

ARTES



MIGUEL GRAÇA

BAILARINO / COREÓGRAFO / PROFESSOR DE DANÇA

Miguel Graça tem 24 anos e é bailarino profissional.

O seu trabalho caracteriza-se por dois estilos de dança: o Kuduro e o Afro-House. Desde criança sempre teve a paixão e o talento pela dança, por trabalhar e evoluir nesta área artística foi sempre um sonho.

Como forma de engrandecer e promover o seu trabalho e a sua arte, dinamiza apresentações de dança, workshops, aulas abertas, entre outras.

Considera o seu currículo na área da dança bastante produtivo e preenchido, visto que, trabalhou em dois projetos, “Os De Bala School” e “Pupilos do Kuduro”, que permitiram o crescimento e a expansão da sua carreira na área artística. Destaca estes dois projetos na sua evolução como bailarino, que permitiram em simultâneo aumentar o seu nível de profissionalismo, disciplina, sentido de organização e responsabilidade. Com o seu trabalho pretende proporcionar às pessoas um momento memorável/impactante nas suas vidas e uma passagem de energia positiva, animada e contagiante.

SOBRE ALMADA...

“Almada foi onde eu cresci e passei grande parte da minha infância/adolescência, foi onde eu iniciei e terminei os meus estudos, foi onde eu comecei a dar os meus primeiros passos profissionalmente no mundo da dança, tornando-me, hoje, na referência que sou.”

MIGUEL GRAÇA

www.instagram.com/miguelgraca/

ARTES



RAFAELA VALOROSO

DESENHO / ILUSTRAÇÃO

A Arte sempre foi algo muito presente na sua vida. A primeira vez que abriu a porta do mundo das artes foi aos 3 anos, quando ingressou no Ballet. Ao longo da sua infância teve a oportunidade de experimentar ainda outros estilos de dança como a dança do ventre e o hip-hop.

No entanto, foi o desenho que a cativou e a ajudou a ultrapassar algumas fases mais difíceis da sua vida. Em 2018, participou no Concurso de Banda Desenhada Life in Strips, sendo premiada com uma Wacom Intuos Pro: mesa de digitalização de criação.

Ambiciona ajudar e inspirar outros jovens que partilhem a mesma paixão pela arte.

SOBRE ALMADA...

"Almada é a cidade onde nasci e onde, de momento, estou a crescer como pessoa e artista Foi aqui que aprendi tudo o que eu sei até hoje."

RAFAELA VALOROSO

www.instagram.com/_s.a.k.u.r.a._/

www.deviantart.com/s4kurayan

ARTES



RITA SERRANO

MÚSICA

Começou a cantar com 9 anos e quis desde logo frequentar uma escola de música. Costuma cantar nas festas de empresa do pai e em apresentações da escola. Frequentou a Escola de Música Quebra Notas e esteve no ensino articulado na Academia de Música de Almada (AMA), tendo como instrumento a voz/canto.

Gosta de cantar em português, mas prefere cantar em inglês. Desde sempre que sonhava participar no The Voice Kids e, em 2021/2022, realiza o seu sonho ao participar no programa da RTP1, chegando à final com a mentora Bárbara Tinoco.

SOBRE ALMADA...

“Estar a crescer em Almada permite-me ter acesso a uma cidade dedicada à Arte! Esta cidade proporciona a todos os jovens acesso a diversas oportunidades de crescer estando envolvidos ou podendo assistir a projetos de grande empreendedorismo e dedicados aos mais jovens.”

RITA SERRANO

www.instagram.com/ritascerrano/

ARTES





RUI LUÍS

MÚSICA

Cantautor multi-instrumentista de Almada, desenvolveu o seu repertório original a solo e abriu o estúdio Music Forge, onde gravou nomes como Laura Fleont, Bruno Camilo, Danny Longo & The Hounds e Anomalias.

Participou na primeira edição do concurso Smooth FM Jazz Contest com o tema original "Cabo do mundo e os standards de jazz", "Autumn Leaves" e "Misty", tendo sido selecionado como um dos oito semifinalistas.

Em plena pandemia (2020), lança os singles "Gravidade da Situação" e "Agora Vem" e o álbum "Retro Expectativa". Seguem-se os singles "Cinzeiro do Avô", "Deixa Lá", "Amor Alado" e "Cold", o seu primeiro single original em inglês.

Após vários concertos de originais com João Aguiare de uma participação breve no programa The Voice Portugal, forma no contexto do jazz o projeto True State, no qual toca piano e canta. Atualmente, está no processo de produção do seu novo EP.

SOBRE ALMADA...

"Almada é a minha casa onde esta Alma dorme, diariamente. É para onde vieram os meus avós viver, quando voltaram das colónias. É o sítio onde estudei grande parte do tempo, e onde surgiram as minhas primeiras bandas e concertos. Almada tem todo um ecossistema musical e artístico."

RUI LUÍS

www.youtube.com/Ruiluis

ARTES





UNIÃO DE TALENTOS

MÚSICA

Projeto musical de 10 jovens almadenses, da Associação Arte Musical de Talentos Perdidos, que sonham gravar e produzir o seu trabalho por todo o país.

A missão do projeto visa dar a conhecer o talento de jovens perdidos, que ambicionam um dia ter o seu lugar no mundo da música.

SOBRE ALMADA...

"Almada é vida, lugar e trabalho.
É um prazer representar esta linda cidade".

UNIÃO DE TALENTOS

www.instagram.com/isto_e_tal3nto

www.instagram.com/incognit_music

ARTES



PIC, PARTNER IN CRIME, INC.
1505 SAN VICENTE BLVD, LOS ANGELES, CA 90048



PARTNER IN CRIME
SAN VICENTE BLVD, LOS ANGELES, CA



X-10 MUSIC

MÚSICA

Projeto que tem como objetivo mostrar o talento musical dos jovens da comunidade, transmitindo valores através da música, orientando e motivando outros jovens no combate à criminalidade.

Jerson Silva, Jeferson Silva, Pascoal Dias, Suelyzandia Mendes e Emanuel Silva são os jovens que o constituem e que ambicionam futuramente levar as suas músicas aos grandes palcos nacionais, sendo uma referência para o país.

SOBRE ALMADA...

“Crescer em Almada contribuiu para a formação da nossa identidade. A cidade serviu como um ponto de referência para nós, moldando as nossas perspectivas e aspirações. Somos muito ligados a Almada porque carregamos desde nascença o ADN Almadense. Podemos dizer que Almada é nosso ponto de referência e queremos levar sempre Almada para onde formos, tanto a nível nacional como internacional.”

X-10 MUSIC

www.instagram.com/x10oficial/

www.youtube.com/@X10_Music_Oficial

EMPREENDEDORISMO



EMPREENDEDORISMO



ARTWHEELS - CLUBE DE PATINAGEM DO SUL

PATINAGEM

O Artwheels - Clube de Patinagem do Sul (ACPS) é um clube de patinagem artística, composto por um corpo técnico diverso em várias valências, o qual integra a Carolina Cabo e a Joana Cabo - ambas treinadoras e ex-atletas de patinagem artística.

Sediado em Almada e fundado em fevereiro de 2019, tem como objetivo promover e desenvolver atividades de caráter físico e desportivo, baseados na prática da disciplina da patinagem artística e evoluir de acordo com as aptidões dos atletas, possibilitando a toda a comunidade jovem da região a prática desportiva.

Sendo a base do desenvolvimento do clube a formação e o fio condutor do sucesso da modalidade a competição saudável, o ACPS tem classes de iniciação, formação e competição, nos vários escalões etários. Além dos resultados de excelência conquistados ao nível distrital, nacional e internacional.

No futuro pretendem continuar a trabalhar no projeto, de forma a atingir os objetivos de todos os atletas envolvidos, levando a todos os pontos do mundo o nome do projeto e do concelho de Almada.

SOBRE ALMADA...

“Este projeto/percurso foi influenciado por Almada na medida da aceitação do mesmo e de todos os apoios concedidos que tiveram sempre um grande impacto no seu desenvolvimento (a nível de recursos materiais e humanos).”

ARTWHEELS

www.clubedepatinagemdosul.pt/

www.instagram.com/artwheelsclubedepatinagemdosul/

EMPREENDEORISMO





FEEL PODCAST

AUDIOVISUAL

Programa dirigido e produzido por Jango e Tete, dois jovens irmãos nascidos fora de Portugal e acolhidos, desde tenra idade, no seio de um bairro situado em Almada.

São estes os anfitriões do podcast, que tem dado a conhecer os mais variados temas da atualidade, através de conversas com convidados de diferentes visões e opiniões.

O projeto, já iniciado, conta com bastante conteúdo lançado em plataformas digitais e várias visualizações, causando bastante impacto na zona do Laranjeiro, em Almada.

SOBRE ALMADA...

"O maior significado que tenho por estar ligado a Almada talvez seja por me ter recebido numa fase crucial da minha vida, onde tive que abandonar o meu país e tendo chegado a esta cidade, onde acabei por crescer e me tornar adulto. O maior significado é Respeito."

FEEL PODCAST

www.instagram.com/feelpodc/

www.youtube.com/@feelpodc

EMPREENDEORISMO





LAVESH SHRESTHA

BARTENDER

Jovem empreendedor profissional no ramo dos cocktails. Tem como grandes objetivos continuar a desenvolver a sua formação na área, de forma a colocar em prática, um dia, o plano de negócios com que sempre idealizou. Além do seu currículo enquanto profissional, os seus conhecimentos no mundo oriental e ocidental e a sua formação cultural, permitem ter um sentido criativo e o gosto pela experimentação de novos produtos, chegando assim ao maior número de públicos e de gostos.

Já obteve alguns reconhecimentos nesta área, tais como, o 3.º lugar no Concurso Regional de Cocktails e, conseqüentemente, o apuramento para o Concurso Nacional, e o apuramento para a final dos Jovens Talentos da Gastronomia - Modalidade de bar.

Pretende continuar a melhorar os seus conhecimentos e a prática continuada da criação de cocktails de autor.

SOBRE ALMADA...

"Concelho de acolhimento no qual pude desenvolver o meu conhecimento, contribuindo para a melhoria de competências profissionais (...) o vínculo a Almada fez com que me envolvesse e procurasse trazer valor para o concelho."

EMPREENDEORISMO



MÁRIO RUI ANDRÉ

LISBOA PARA PESSOAS

Jornal local e portal comunitário sobre Lisboa metropolitana, que reúne informação útil para uma comunidade motivada e ferramentas para ação.

Com a crise do jornalismo, a concentração dos grupos de media e as redes sociais como principal fonte de notícias e comentários, a informação sobre as cidades tornou-se num bem cada vez mais escasso. Foi desta forma que o jovem empreendedor Mário Rui André, criou e desenvolveu a sua plataforma de informação, tentando colmatar a problemática detetada.

O LPP é uma plataforma que agrega e organiza informação sobre a cidade de Lisboa e respetiva área metropolitana, permitindo às pessoas ter um conhecimento dos territórios onde habitam, estudam e trabalham. Com a solução proposta, pretende-se criar uma nova dinâmica de organização dos seus conteúdos, que aumente a informação disponível aos leitores, com conteúdos jornalísticos, dados abertos e debates.

SOBRE ALMADA...

"Próxima (de Lisboa), jovem (bastante viva e dinâmica), com potencial (de ser, cada vez mais, uma das principais centralidades na área metropolitana)."

LISBOA PARA PESSOAS

<https://lisboaparapessoas.pt/>

EMPRENDEDORISMO



CRISTIAN ANDRES OCHOA

OCHOA VISUAL DESIGN

Pensada e criada por Cristian Andres Ochoa, Ochoa Visual Design é uma empresa audiovisual dedicada a transformar ideias em experiências visuais impactantes.

Especializada na produção de conteúdo audiovisual de alta qualidade, oferecem serviços abrangentes que incluem produção de vídeo, edição, pós-produção, animação e muito mais. Com uma equipa apaixonada e criativa, estão comprometidos em capturar a essência de cada projeto, proporcionando soluções inovadoras e visualmente cativantes.

Seja para publicidade, produção cinematográfica, vídeos corporativos ou conteúdo online, a Ochoa Visual Design está pronta para dar vida à sua visão através da magia do áudio e do visual.

SOBRE ALMADA...

"Almada foi a cidade onde este projeto começou (...) o meu novo lugar."

CRISTIAN ANDRES OCHOA

www.ochoavisual.com

www.instagram.com/saiguaooc/



EMPREENDEORISMO





PORTUGAL WRESTLEFEST

ESPETÁCULO

O projeto Portugal Wrestlefest criado pelos elementos João Ribeiro, João Santos, Luís Manuel e Nelson Pereira, consiste na planificação e organização de espetáculos de luta livre/wrestling profissional. Considerada por muitos, com uma das áreas da arte do espetáculo mais promissoras no nosso país, têm como principal objetivo dar a conhecer a luta livre nacional a novos públicos, mas também, aqueles que acompanham a modalidade a alguns anos.

Este projeto pretende continuar a promover espetáculos e eventos no concelho, criando fontes de rendimento que o autofinanciem. Ambicionam tornarem-se no polo central do wrestling nacional e tornar Almada num hotspot no wrestling europeu.

Veem nesta modalidade um potencial de espetáculo inovador e apelativo, para uma geração que cresceu com a popularidade do wrestling na década de 2000, mas também nas atuais gerações em Portugal.

SOBRE ALMADA...

“É uma cidade jovem e uma cidade que personifica perfeitamente o que Wrestlefest quer ser. Para nós Almada é casa, é o berço que acolheu o nosso sonho de entregar o melhor do wrestling português ao público.”

PORTUGAL WRESTLEFEST
www.instagram.com/ptwrestlefest/

SUSTENTABILIDADE E INOVAÇÃO



**SUSTENTABILIDADE
E INOVAÇÃO**





ANA DUARTE

ANA DOART iNK

Artista apaixonada por transformar ideias em obras de arte.

Designer gráfica, com a missão de dar vida às visões dos seus clientes, criando identidades visuais únicas e cativantes.

A sua visão artística estende-se, também, à ilustração, criando desenhos vibrantes e originais que contam histórias e despertam emoções.

É ainda tatuadora e a sua tinta, de origem vegan, é a sua ferramenta para eternizar memórias e significados na pele de quem a procura.

A fotografia é também uma das suas paixões, permitindo-lhe documentar momentos especiais e compartilhá-los com o mundo.

SOBRE ALMADA...

"Embora tenha nascido em Lisboa, sinto-me 100% Almadense, porque sempre vivi nesta cidade que fez de mim a pessoa que sou hoje! Além de oferecer boa qualidade de vida, é uma cidade em que a natureza é uma das prioridades e como vou buscar muitas respostas e me encontro nela, acaba por influenciar o meu estado de espírito, logo, o meu trabalho."

ANA DUARTE

www.instagram.com/anadoart.ink/

SUSTENTABILIDADE
E INOVAÇÃO



ECOZOIC

AMBIENTE

Associação de jovens composta por João Verde, Leonor Ivas, Mafalda Costa, Rodrigo Pica, Sílvia Antunes, entre outros, formada em Almada e com sede no campus da FCT-UNL.

Tem como objetivos fornecer o conhecimento prático aos estudantes na área da Engenharia do Ambiente e outras áreas de interesse, bem como acrescentar valor aos respetivos currículos.

A sua principal finalidade é a sensibilização ambiental, defesa do ambiente e dos direitos humanos, tentando incentivar os jovens a serem mais ativos na resolução dos problemas da sociedade e melhorar um pouco o mundo em que vivemos.

Ao serem de Almada, a zona do país onde realizam a maioria dos projetos e ações de voluntariado, reflete-se essencialmente dentro do concelho.

SOBRE ALMADA...

“Por ser uma cidade inovadora e dinâmica, conseguimos ter muitos projetos pela frente para, em conjunto, fortalecermos a nossa sociedade (...) a Ecozoic cresceu enquanto projeto, visto sermos incluídos em muitas das iniciativas inovadoras e sustentáveis da CMA. Ao estabelecermos este contacto, aumentamos também o nosso público-alvo espalhando os nossos ideais a todos os cidadãos de Almada.”

ECOZOIC

<https://ecozoic.pt/>

[www.instagram.com/ecozoic /](http://www.instagram.com/ecozoic/)

SUSTENTABILIDADE
E INOVAÇÃO



NUNO GASPAR

UM FOTÓGRAFO, UMA VIDA

Adquiriu cedo o gosto pela fotografia, tendo os seus pais dado aos 11 anos a primeira câmara fotográfica, ainda sem flash, para começar a fazer os primeiros disparos. Desde logo percebeu que seria neste mundo que se queria fixar. A paixão pela fotografia levou-o às áreas do Património e Arquitetura e, hoje em dia, é um fotógrafo profissional.

Colaborou em diversos projetos educativos e, atualmente, desenvolve o seu trabalho de fotografia nas áreas do património, conservação e restauro, arquitetura de interiores, peças de arte e, pontualmente, coopera como fotógrafo para jornais online.

Em plena pandemia, criou a empresa Virtual Twin, da qual é sócio fundador. Esta empresa dedica-se a fazer trabalhos e levantamentos 3D nas áreas do património e da arquitetura, tendo já realizado o levantamento 3D de vários espaços patrimoniais, imobiliários e hotelaria, tais como: Sala Azul do Palácio Nacional da Ajuda; Charola do Convento de Cristo, em Tomar; Presídio na Trafaria; Igreja de São João Baptista de Tomar; exposição temporária no Museu do Azulejo, entre tantos outros.

SOBRE ALMADA...

“Almada sempre foi o meu porto de abrigo. Aqui nasci, aqui cresci e aqui quero viver. Almada na minha juventude deu-me tudo a que tinha direito. Desde a creche, no Miratejo, à Escola Básica de Corroios, até ao Secundário, na Fernão Mendes Pinto, aprendi a ser quem sou hoje.”

NUNO GASPAR

www.instagram.com/albuquerque_photography/

www.instagram.com/virtual_twin

DESPORTO



DESPORTO



AFONSO DUARTE DE ALMEIDA

MOTOCICLISMO

Piloto de motociclismo de velocidade, federado pela FMP – Federação de Motociclismo Português, pela RFME – Real Federación Motociclista Española e pela FIM – Federação Internacional de Motociclismo.

É Bicampeão Nacional na categoria Moto4, Piloto da Miguel Oliveira Racing Team, desde 2018, e compete no ESBK, em Espanha, e no CNV, em Portugal.

O seu percurso é baseado, desde o primeiro dia, no acompanhamento, conselhos e experiência na competição, daqueles que são os seus “mentores”, Paulo Oliveira e o piloto Miguel Oliveira.

Considera-se um jovem resiliente e perseverante que sabe que não há sucesso sem esforço, dedicação, foco e disciplina.

Quer um dia ser piloto de MotoGP e ter um percurso comparável ao seu grande ídolo Miguel Oliveira.

SOBRE ALMADA...

“Almada é a cidade onde nasci e vivo. É uma cidade que sempre apoiou o desporto e o Miguel Oliveira e aposta no talento dos jovens nas diferentes áreas. Quero mostrar que Portugal e desporto não é só futebol, o motociclismo deve ser mais valorizado pois eleva a bandeira de Portugal. Acredito que Almada poderá continuar a apoiar outro piloto que quer seguir os passos do Miguel Oliveira.”

AFONSO DE ALMEIDA

www.instagram.com/afonso.almeida10/



DESPORTO



BEATRIZ FERREIRA DUARTE

JUDO

Atleta do Judo Clube Pragal desde os 9 anos de idade, iniciou a sua vertente competitiva aos 10 anos.

O seu primeiro resultado a nível nacional foi em 2016, onde conquistou o título de Campeã Nacional de Juvenis e o mais recente título foi o 3.º lugar, no Campeonato Nacional de Sub23 na categoria de -52Kg (2023).

Representou a Seleção Nacional, em Málaga Junior European Cup (2019), Fuengirola Cadet European Cup (2020) e Málaga European Open (Seniores 2021).

Considera que o judo a ajudou através dos valores que são ensinados e precisos para um atleta, como a resiliência, a paciência e muito trabalho árduo.

SOBRE ALMADA...

“Almada foi a cidade onde nasci e cresci. É importantíssimo para mim existirem cidades como Almada que apostam no desporto e nos seus jovens talentos. Sem o apoio, o conforto e as condições que Almada oferece o meu percurso teria sido de certeza mais difícil.”

BEATRIZ FERREIRA DUARTE

www.instagram.com/beatriz_duarte/

DESPORTO



BERNARDO DIAS OLIVEIRA

LANÇAMENTO DO MARTELO

O desporto entrou na sua vida aos 13 anos de idade, ao iniciar a prática do atletismo no clube da sua terra, CABB - Centro de Atletismo da Baixa Da Banheira. Começou a praticar lançamento do disco, mas a sua verdadeira paixão é o lançamento do martelo.

Considera que sempre teve muito talento e estrutura física para a prática deste desporto, ganhando várias provas de lançamento nos escalões jovens a nível regional. No seu segundo ano de lançamento de martelo consagrou-se Vice-Campeão Juvenil com o martelo de 5 kg.

Aluno do Mestrado Integrado em Engenharia Informática, foi atleta estudante pela FCT - Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa onde, durante 5 anos, participou em meetings internacionais e em vários campeonatos nacionais universitários, sendo quatro vezes Campeão Nacional.

SOBRE ALMADA...

"Estou ligado a Almada pela faculdade onde estudei e pela pista de atletismo que é a minha casa. A cidade de Almada significa bastante para mim, nestes 5 anos a estudar na FCT senti-me muito ligado à cidade, passava cá os dias, só não dormia."

BERNARDO DIAS OLIVEIRA

www.instagram.com/bernardoo_oliveira/

DESPORTO



CATARINA PAULINO CIDADE DO CARMO

ATLETISMO

Atleta no Clube Pedro Pessoa Escola de Atletismo (CPPEA) e mestre em Engenharia de Micro e Nanotecnologias, atual bolsreira de investigação e aluna do Doutoramento em Nanotecnologias e Nanociências na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa (FCT-UNL).

É Campeã Nacional Sub-23 de 2000 m obstáculos (2020), Campeã Nacional Universitária 3000 m obstáculos (2021), Vice-Campeã Nacional Universitária 5000 m (2023) e atualmente detentora dos recordes Regionais de Setúbal em 3000 m, 3000 m de obstáculos e 5000 m.

Destaca da sua jornada um espírito resiliente e uma determinação inabalável, que lhe permitiram a tomada de decisões estratégicas, o equilíbrio académico/desportivo e uma evolução contínua.

SOBRE ALMADA...

“A minha ligação com Almada é mais do que uma afiliação geográfica, é uma ligação profunda que atravessa o meu percurso pessoal, académico e desportivo. Almada tem sido o pano de fundo de alguns dos capítulos mais transformadores da minha vida e carreira. Almada não é apenas um lugar, é parte integrante da minha história”.

CATARINA CIDADE DO CARMO

www.instagram.com/catarinacidadecarmo/

DESPORTO



CATARINA TORRES

JUDO

Tem 16 anos e pratica judo desde os 3. Começou a praticar a modalidade no infântario e aos 6 anos ingressa no Judo Clube Pragal, até aos dias de hoje.

Aos 13 anos fez uma pausa na competição, mas rapidamente voltou a competir, com o apoio e motivação do seu treinador e colegas de equipa.

Afirma que o voltar a pisar o tatami e sentir os nervos de estar num pavilhão rodeada de amigos, foi das melhores sensações que já sentiu.

Da sua jornada destacam-se a medalha de Bronze por Equipas, no Nacional de Equipas de Júniores (2022), o 3.º lugar na Copa de Espanha de Avilês de Cadetes nos -52kg (2023) e o 9.º lugar na Copa de Espanha de Vigo de Cadetes nos -52kg (2023), sendo convocada pela seleção nacional.

SOBRE ALMADA...

“Sinto-me segura em Almada, foi onde comecei a praticar o desporto que é umas das coisas mais importantes para mim, é o sítio onde fiz grandes amizades, é a cidade em que me divirto e me sinto completa.”

CATARINA TORRES

www.instagram.com/judoclubepragal/

DESPORTO





CLARA JUDAS

GINÁSTICA RÍTMICA

Começou a praticar ginástica rítmica na SFUAP aos 4 anos e aos 10 anos ingressa no Conservatório de Dança. Mais tarde, decide dedicar-se a cem por cento à ginástica.

Obtém classificação para ingressar na Seleção Nacional de Individual, em 2019, tornando-se Campeã Nacional no mesmo ano.

Já participou no Torneio Internacional de Moscovo, no Campeonato da Europa em Varna, Campeonato do Mundo, Taça do Mundo de Portimão e outras competições internacionais como o Torneio Internacional de Marbella e Torneio Internacional de Euskalgym.

SOBRE ALMADA...

“Sinto que Almada me recebeu de braços abertos e, de certa forma, criou-me como atleta.”

CLARA JUDAS

www.instagram.com/clarajudas/

DESPORTO



CLUBE GINÁSTICA DE ALMADA

GINÁSTICA RÍTMICA

A Classe de Ginástica Rítmica de Representação do Clube de Ginástica de Almada é constituída por 21 ginastas, com idades compreendidas entre os 13 e 20 anos, da responsabilidade das treinadoras, Maria de Lourdes Durães, Teresa Cabrita, Carolina Cotrim e Margarida Ferreira.

A classe tem vindo a assumir um papel de destaque na promoção da prática desportiva, com diversas participações de âmbito nacional e internacional.

Tendo sido formada há 36 anos, continua a destacar-se pela preocupação em manter um elevado nível técnico e artístico nas suas diversas apresentações.

Todo o empenho e dedicação empregue no trabalho desenvolvido pelas ginastas e técnicas da classe tem vindo a ser destacado e homenageado pelas mais variadas entidades, com várias Menções de Ouro - Gym for Life Nacional, entre outras.

SOBRE ALMADA...

"Temos muito orgulho em levar as cores de Almada por todos as cidades em que passamos. Mostrar que a nossa cidade tem uma oferta inclusiva e de qualidade na ginástica, que abrange qualquer mulher com o sonho de agarrar nos aparelhos e expressar-se."

CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

www.ginastica-almada.pt/

www.facebook.com/GinasticaAlmada

DESPORTO



DANIEL PINTO

JUDO

Tem 15 anos e pratica judo desde os 4 anos de idade, no Judo Clube do Pragal. Ao longo da sua prática desportiva, adquiriu a consciência de muitos valores morais, tendo a oportunidade de conhecer muitos atletas e treinadores, durante a participação nos Torneios e Campeonatos de Judo.

Considera ser um aluno exemplar, destacando como melhores resultados o prémio de Campeão Nacional de Juvenis – 60 kg (2021 e 2022), o 5.º lugar no Campeonato Nacional de Cadetes (2023), o 1.º lugar no Campeonato Nacional Equipas Juvenis (2022), o 3.º lugar no Campeonato Nacional Equipas Cadetes (2023), 1.º lugar na Copa de Espanha Santiago Compostela (2023) e 1.º lugar na Copa de Espanha Don Benito Cadetes – 66 kg (2023).

SOBRE ALMADA

“Almada é onde treino e onde encontro todos os meus amigos e conhecidos. Como passo a maior parte do meu tempo em Almada, sempre fui influenciado pelos valores e pessoas da cidade, que me moldaram até hoje.”

DANIEL PINTO

www.instagram.com/d.pinto2608/

DESPORTO



DANIEL SANTOS

JUDO

Nasceu e cresceu em Almada e pratica judo desde os 5 anos.

Frequenta, atualmente, o ensino secundário, considerando-se um bom aluno por conquistar bons resultados a nível académico e desportivo.

Treina todos os dias, criando uma rotina de treinos que lhe permite ser consistente e focado no que faz.

Afirma que o judo lhe providencia experiências únicas, tal como a competição. Sair do país para competir, sentir a pressão de estar num país novo e ter de se desenrascar sozinho é algo que considera ser muito útil para a sua vida. Em situações como esta, aprendeu a lidar com a vitória e com a derrota.

Competiu em várias competições em Espanha, tendo na maioria das vezes conquistado resultados, como o 2.º lugar na Copa de Espanha de Santiago de Compostela Juvenil, com convocatória pela Seleção Nacional e o 3.º Lugar Copa de Espanha de Don Benito de Cadetes, categoria dos -55kg.

SOBRE ALMADA...

"Almada foi a cidade em que nasci, a cidade em que tenho as minhas melhores memórias e é onde eu pretendo construir o meu futuro."

DANIEL SANTOS

www.instagram.com/judoclubepragal/

DESPORTO



FRANCISCO NETO

JUDO

Foi no Judo Clube do Pragal que iniciou a sua jornada no Judo português, que descobriu a sua vocação e que percebeu que tinha o sonho de se tornar um atleta olímpico e representar o seu país em competições internacionais.

Afirma ter treinos intensos, competições desafiadoras e que a superação de obstáculos têm sido uma constante na sua vida. Procura aprimorar constantemente as suas habilidades técnicas e físicas, em busca da excelência na sua modalidade.

O seu objetivo vai além das conquistas pessoais, quer tornar-se uma inspiração para os jovens de Almada e de todo o país. Acredita que todos têm o poder de alcançar seus sonhos, independentemente da área em que desejam se destacar.

Destaca como principais conquistas o bronze por equipas no Campeonato Nacional por Equipas de Cadetes (2023), o 1.º lugar na Copa de Espanha de Don Benito de Cadetes nos +90kg (2023) e o 2.º lugar na Copa de Espanha de Avilês de Cadetes nos +90kg (2023).

SOBRE ALMADA...

"Foi aqui em Almada que conheci o Judo Clube do Pragal, que me deu todo o apoio para seguir a minha carreira."

FRANCISCO NETO

www.instagram.com/frannet0/

DESPORTO



JOÃO PEDRO DA CRUZ

PATINAGEM ARTÍSTICA

Iniciou a prática da modalidade de Patinagem Artística em 2016 e, desde cedo, descobriu a grande paixão pela patinagem.

Destaca a sua capacidade de trabalho, o seu espírito de sacrifício, a sua disciplina e a sua resiliência como principais características.

É, atualmente, atleta do ArtWheels – Clube de Patinagem do Sul, considerado o melhor clube da modalidade de todo o distrito de Setúbal.

Frequenta ainda o Ensino Articulado de Dança, na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal e é, neste momento, o atleta mais medalhado e reconhecido do seu escalão, não só a nível distrital, como também a nível nacional, europeu e mundial.

Com apenas 14 anos, é Campeão Distrital, Campeão Nacional, Vice-Campeão da Europa e medalhado com o 3.º lugar na Taça do Mundo.

SOBRE ALMADA...

"Almada é a cidade que melhor condição me oferece para treinar e isso é tudo para mim. Eu tenho que agradecer muito a Almada, obrigada por me acolherem, por me respeitarem e me darem tudo para que eu seja feliz."

JOÃO PEDRO DA CRUZ

www.instagram.com/joao.cruzatleta/

DESPORTO



MARGARIDA TRINDADE

JUDO

Tem 15 anos e é judoca do Judo Clube do Pragal.

Frequenta o 10.º ano do ensino secundário, no curso de Humanidades, na Escola Secundária Cacilhas-Tejo.

Começou a praticar judo aos 2 anos e começou a andar em cima do tapete de judo em França, num estágio de Oleron, onde o seu clube tinha por hábito participar. Nunca mais largou a modalidade, até aos dias de hoje, estando apta para ingressar ainda, este ano, no 2.º ano de Cadete.

Destaca como maiores conquistas a participação pela Seleção Nacional no Campeonato Europa de Cadetes (2023), prémio de Vice-Campeã Nacional de Juvenis nos -52kg (2022) e respetiva convocatória pela Seleção Nacional, o Bronze nos -48kg no Nacional de Juvenis (2021), o 5.º lugar no Campeonato Nacional de Cadetes (2023) e o prémio de Vice-campeã Nacional por equipas de Cadetes (2023).

SOBRE ALMADA...

“Almada foi a cidade em “Almada já me trouxe imensas alegrias, já me tornei Vice-Campeã Nacional por equipas de Cadetes este ano no Complexo Municipal dos Desportos no Feijó e lutar em casa com todo o apoio dos Almadenses dá realmente outro gosto”.

MARGARIDA TRINDADE

www.instagram.com/judoclubepragal/

DESPORTO



MARIA GOMES

JUDO

Atleta de judo, praticante da modalidade acerca de 11 anos no Judo Clube Pragal. Foi lá que iniciou a sua carreira e onde descobriu que tem o sonho de se tornar uma atleta olímpica, representando as cores de Portugal pelo Mundo.

Afirma querer ser uma inspiração para outros jovens, ajudando-os a alcançar também eles os seus sonhos. Já participou em alguns estágios nacionais e destaca como suas principais conquistas o prémio de Bicampeã Nacional de Juvenis 2022/2023 na categoria -63 e o 2.º lugar na Super Copa Espanha Cadetes Aviles 2023.

SOBRE ALMADA...

"Para mim Almada tem um significado muito especial. Quero fazer parte da história desta bela cidade e poder ajudá-la a crescer, assim como me ajudou a mim."

MARIA GOMES

www.instagram.com/judoclubepragal/

DESPORTO



MATILDE JOTA

JUDO

Judoca desde os seus 6 anos de idade, já participou em várias competições ao longo da sua carreira desportiva.

A partir dos 13 anos, já como juvenil, não deixou que a pandemia lhe impedisse de treinar, acreditando que as competições iriam voltar. Um ano depois, torna-se Campeã Nacional de Juvenis da sua categoria.

Destaca ainda como conquistas o prémio de Campeã Nacional de Juvenis nos -63kg (2021), Vice-campeã Nacional de Cadetes nos -63kg (2022) e o Bronze no Nacional de Cadetes nos -63kg (2023).

SOBRE ALMADA...

“Almada e a margem sul tem um grande significado para mim, é a minha terra, as minhas origens. Representar o meu clube, que está ligado a Almada há 33 anos, é um grande orgulho e um grande sentido de responsabilidade.”

MATILDE JOTA

www.instagram.com/judoclubepragal/

www.instagram.com/m.jota_judo/

DESPORTO



RODRIGO VAZ

JUDO

Jovem judoca que começou os seus primeiros passos no mundo do judo aos 4 anos de idade.

Nos primeiros anos o principal objetivo era poder brincar com os amigos, tendo feito um interregno durante algum tempo. Anos mais tarde, por motivação do pai que procurava um desporto que pudessem praticar em família, surgiu a hipótese de regressar ao judo no Clube Judo do Pragal. O que ao início era apenas uma oportunidade para praticarem algum desporto juntos, depressa se desenvolveu numa atividade que se sente muito realizado.

Com o passar do tempo, a prática desportiva tornou-se mais séria e, em 2022, conseguiu tornar-se Campeão Nacional de Juvenis por equipas, e em 2023 foi Campeão Nacional Individual de Juvenis. Pelo caminho, conseguiu vários primeiros lugares em Opens organizados pelo seu clube e por outros clubes.

Entre o final do ano passado e este ano, já estive em Badajoz e Avilez pelo clube, e representou a Seleção Nacional, já como Cadete, em Vigo - Espanha.

SOBRE ALMADA...

"Foi em Almada que sempre treinei com o meu clube que me ajudou a ser quem sou hoje."

RODRIGO VAZ

www.instagram.com/judoclubepragal/

DESPORTO



SOFIA PASSÃO

JUDO

Desde pequena que o desporto sempre foi uma parte muito importante na sua vida. Com apenas 2 anos começou a praticar natação no Clube Nacional de Natação (CNN). Um ano mais tarde, iniciou-se na prática de judo no Clube Judo do Pragal. Além destes dois desportos, ao longo da sua infância, experimentou realizar outros, porém, apenas a natação e o judo despertaram o seu interesse, tendo mais tarde começado a realizar competições nas duas modalidades.

Aos 12 anos a carga horária dos treinos e das competições de judo e de natação começaram a implicar com os resultados académicos. Desse modo, viu-se obrigada a escolher entre uma das modalidades para continuar o percurso desportivo, tendo a escolha recaído no judo.

Ao longo do tempo tem vindo a conquistar vitórias, sendo as mais recentes o 3.º lugar no Campeonato Nacional de Júniores nos -57kg (2023), Vice-Campeã Nacional por Equipas de Júniores (2023), 3.º lugar no Campeonato Nacional de Sub-23 nos -57kg (2023), 1.º lugar na Copa de Espanha de Tortosa de Júniores nos -57kg (2022), Vice-Campeã Nacional por Equipas de Cadetes (2022), Bronze por Equipas no Nacional de Equipas de Júniores (2022), 2.º lugar na Copa de Espanha de Pamplona de Cadetes nos -57kg (2021) e 3.º lugar no Campeonato Nacional de Cadetes nos -57kg (2021).

SOBRE ALMADA...

"Apesar de não ter nascido em Almada, desde de pequena que estou ligada a ela. Foi em Almada que comecei a dar os primeiros passos na minha modalidade. Significa muito para mim a grande aposta que a cidade de Almada tem dado no desporto e nos jovens talentos."

SOFIA PASSÃO

www.instagram.com/judoclubepragal/

CiDADANIA



CIDADANIA



CÁTIA GOLOUBEVA GODOROJA

PERCURSO DE VIDA

Jovem de 22 anos que trabalha na Lifeshaker Associação e estuda na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.

Desde cedo que faz voluntariado na organização em que trabalha, tendo feito parte de diversos projetos e iniciativas do IPDJ, FNAJ entre outras organizações ligadas à juventude.

Atualmente, é presidente de uma associação juvenil (Multiplicar Opiniões - Associação) procurando estar ativa e informada sobre os assuntos ligados ao voluntariado e juventude, fazendo também parte do Conselho Municipal da Juventude.

Considera positiva a forma como o sítio onde trabalha lhe permite desenvolver competências, mas também o apoio que lhe dão na participação e na descoberta sobre informações relevantes para si. Candidatou-se ao concurso 25sub25 da Fundação Calouste Gulbenkian e Ashoka, onde foi vencedora com o seu projeto "Mais que um Ombro" ligado à capacitação de jovens em primeiros socorros de saúde mental.

No futuro, vê-se a implementar projetos que promovam a aquisição de competências e o aumento da participação juvenil em comunidades que não têm informação suficiente.

SOBRE ALMADA...

"Estar em Almada significa respirar participação cívica, nem que seja pelo peso do associativismo e de iniciativas que nos convidam a aumentar a nossa consciencialização a nível social."

CÁTIA GODOROJA

www.instagram.com/godoroja.catia/

CIDADANIA



DANIEL ALMEIDA SILVA

PERCURSO DE VIDA

Licenciado em Marketing e prestes a concluir o mestrado em Empreendedorismo e Criação de Empresas, Daniel Silva é um jovem de 25 anos, que luta por um mundo solidário e de total liberdade.

Inquieta-se com o silêncio sobre as fissuras do mundo e, por estas razões, já coorganizou a 1.^a Marcha LGBT+ na Covilhã, foi gestor de projetos na Associação Novo Mundo durante, praticamente, dois anos e é, atualmente, gestor de projetos na AD SUMUS – ONGs sediadas em Almada.

Fazer parte destas entidades permitiu-lhe compreender melhor a dinâmica única da cidade, mas também estabelecer laços significativos com as diversas comunidades presentes no território. Para si, Almada é um mosaico de histórias, culturas e perspetivas, é diversidade cultural, tornando-se uma fonte de inspiração para a busca de mudanças positivas e impactantes.

No futuro, imagina-se como alguém que continua a dedicar-se ao empreendedorismo, canalizando a sua energia em iniciativas que promovam a inovação, inclusão e sustentabilidade, mantendo-se conectado às comunidades locais, compreendendo as necessidades específicas de cada contexto.

SOBRE ALMADA...

“Estar ligado a Almada significa, para mim, fazer parte de uma comunidade dinâmica, diversa e acolhedora. Significa contribuir para o desenvolvimento local, promover a inclusão e aproveitar as experiências vividas para impulsionar mudanças positivas.”

DANIEL ALMEIDA SILVA

CIDADANIA



INÊS AZENHA BERNARDO

PERCURSO DE VIDA

Jovem de 19 anos multifacetada que frequenta, atualmente, o curso de Medicina na Universidade de Lisboa.

Desde sempre que gostou de se manter ativa e já experimentou diversos desportos, tendo também passado pela música, tocando contrabaixo e, mais recentemente, piano.

É uma leitora ávida e, por essa razão, chegou à fase nacional do Concurso de Leitura e contribui ativamente, com a escrita, para a revista “Ressonância” na sua faculdade.

Foi nomeada porta-voz da Assembleia Municipal Jovem de Almada e, desde então, tem participado em inúmeras iniciativas tais como – oradora na conferência de Democracy Reloading; representante jovem do concelho de Almada no Encontro de Jovens dos Municípios Portugueses Mayors for Peace, em Évora; oradora no debate “À conversa sobre as grandes causas da liberdade”; oradora no Webinar 6 das Cidades Educadoras (tema Governança e Participação) e oradora no Congresso do Concurso Read On.

Já participou em alguns voluntariados na área da cultura, música e arquitetura e ambiciona um dia ser poliglota.

Gosta de usar a cidadania como ferramenta de educação e literacia, pois acredita que é através destas, que se formam novas gerações atentas e interessadas e que se previnem catástrofes, como quebras de direitos humanos, conflitos bélgicos e flagelos ambientais.

SOBRE ALMADA...

“Contribuir com ideias, com ações e com participação cívica no meu concelho de berço, para o ajudar a crescer e a moldar-se às vicissitudes de todos os seus habitantes e respetivas faixas etárias.”

INÊS BERNARDO

CIDADANIA



MARIA LEONOR MOURA

CAPAZ

CAPAZ é o nome do projeto de voluntariado, pensado pela Maria Leonor Moura, que ambiciona trazer a literacia em Educação para a Paz e Direitos Humanos de forma simples e descomplicada através de métodos de educação não formal para a sala de aula. Este é um projeto sobre construir a paz na sua cidade, na sua escola, entre os seus pares.

Para esta jovem de 22 anos, o que mais influenciou o seu projeto e, até o seu percurso, foi a oportunidade de voltar para casa com todas as novas ferramentas, saberes e ideias, que obteve durante uma semana intensiva na International Rover Week - Youth Advocacy Training - um evento escutista para jovens de todo o mundo, na Suíça - e utilizá-las em prol da criação de mudança na sua comunidade local. Desta forma, propôs-se a criar um workshop sobre literacia básica sobre Educação para a Paz e Direitos Humanos para alunos do 9.º ao 12.º ano e decidiu dar-lhe o nome de CAPAZ, pois acredita que todos podem ser construtores de paz no dia a dia, com os seus pares. O projeto CAPAZ foi realizado em duas escolas e envolveu 10 turmas, 15 professores e 254 alunos e mais de 80h de trabalho voluntário durante a sua concretização, no primeiro semestre de 2023.

SOBRE ALMADA...

"De braços abertos ao mundo, repleta de oportunidades. É a pluralidade de gentes, de locais, de possibilidades. Do campo à cidade, do rio até à praia, da tradição à inovação, da cultura ao desporto. É um orgulho imenso ter um cordão umbilical que me liga à cidade de Almada."

MARIA LEONOR MOURA

<https://www.instagram.com/leonormoura/>

CIDADANIA



TOMÁS SENA URBANO

PERCURSO DE VIDA

Durante o seu percurso académico, sempre mostrou um forte empenho na aprendizagem e, paralelamente, em 2016, com Almada como cenário, iniciou o seu percurso na área da cidadania, voluntariado e participação no desenvolvimento da sua comunidade.

No secundário, foi eleito como representante dos alunos no Conselho Geral da escola, como presidente da Associação de Estudantes e por inerência ao cargo, foi eleito representante suplente no Conselho Municipal de Educação de Almada. Participou na dinamização do OP Escolas e no Comité Organizador do Festival Liberdade.

Colaborou com a Associação Novo Mundo e Associação HipArtHop, em Almada. Participou em diversos programas do Centro de Juventude de Lisboa e do IPDJ, pertence à Bolsa de Formadores e Facilitadores do CNJ, ao Conselho Municipal de Juventude de Almada e ao projeto Coordinate do ISCTE.

Mais recentemente, foi selecionado para uma campanha da Associação Europeia do Cartão Jovem – EYCA e pertence à Associação ESN Lisboa. Os pontos fortes do seu percurso são a diversidade de entidades com as quais já colaborou e as diferentes áreas dos projetos em que participou, permitindo desta forma o reconhecimento do seu trabalho.

SOBRE ALMADA...

“Foi em Almada que nasci e foi, também, cá que tive a sorte de ter encontrado as pessoas certas que me lançaram para o mundo, para diversas oportunidades a nível nacional e europeu que contribuíram para o meu desenvolvimento(...) foi a cidade que confiou em mim para a representar externamente e que apoiou e me deu todas as ferramentas para o fazer com excelência.”

TOMÁS SENA URBANO

JÚRI REPRESENTANTES POR CATEGORIA

ALMADA ARTES
João Têmpera

ALMADA CIDADANIA
Eduarda Marques

ALMADA DESPORTO
Marvin Scheulen

ALMADA EMPREENDEDORISMO
Cláudia Gama

ALMADA SUSTENTABILIDADE
E INOVAÇÃO
José Carlos Ferreira

APRESENTADORAS
Maria Temporão e Rafaela Gomes

COORDENAÇÃO
DDJ/DJUV

FOTOGRAFIA - DCOM
Anabela Luís
Carlos Valadas
Florbela Salgueiro

DESIGN GRÁFICO - DCOM
Elisabete Correia

DESENHO/ILUSTRAÇÃO
ANA DOART INK

#jovenstalentos2023
#almadajuventude

