

PROGRAMAÇÃO

20 MAR A 18 ABR | ENTRADA LIVRE



MARÇO

À SOLTA

MÊS DA JUVENTUDE

**MÚSICA • DANÇA • DEBATES
• EXPOSIÇÃO • DESPORTO • CIDADANIA**



CM-ALMADA.PT

CMA
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

PROGRAMA

Todas as atividades são de entrada livre.

Para mais informações consulta cm-almada.pt/viver/juventude ou através do email juventude@cm-almada.pt

Esperamos por ti!

20 MAR SEX

MULTIDISCIPLINAR | SAÚDE

TERTÚLIA ROSA

Atividade educativa com o objetivo de promover o diálogo sobre higiene íntima, bem-estar e saúde feminina. A atividade inclui uma conversa descontraída com uma especialista na área, abordando temas como cuidados íntimos, autoestima e saúde pélvica. A iniciativa irá promover a discussão sobre as dores menstruais e os desconfortos que algumas jovens podem sentir ao utilizar o copo menstrual. Durante a atividade, serão entregues kits de higiene íntima reutilizáveis, com foco em práticas saudáveis e sustentáveis. O objetivo é criar um espaço acolhedor e esclarecedor, incentivando o respeito pelo próprio corpo, a promoção de hábitos saudáveis e a consciencialização sobre o impacto positivo das escolhas sustentáveis.

Info: Atividade dirigida às jovens estudantes da escola selecionada



NOVA DATA

19 ABR DOM

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

ESCAPE BAG: SAFETY ESCAPE ROOM "JÁ TENS O TEU KIT DE EMERGÊNCIA?"

15H00 | CENTRO CULTURAL E JUVENIL DE SANTO AMARO

A juventude é desafiada a entrar numa experiência imersiva que alia diversão, aprendizagem e espírito de equipa. Inspirado nas orientações da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, este programa juvenil propõe um jogo dinâmico onde dois grupos de sete participantes enfrentam um cenário simulado de catástrofe. Os jovens terão de resolver desafios, decifrar enigmas e tomar decisões estratégicas para montar corretamente um "Kit de Emergência para as primeiras 72 horas". Através desta aventura, desenvolvem competências essenciais como trabalho em equipa, liderança, gestão do stress e capacidade de resposta em situações de emergência. Uma atividade dinâmica que promove trabalho em equipa, tomada de decisão e comportamentos de autoproteção, reforçados num momento final de esclarecimento.

Info: Atividade para jovens entre os 15 e os 30 anos, com vagas limitadas. Necessária inscrição prévia, através do email: juventude@cm-almada.pt

#almadajuventude
#marcoasolta
#mesdajuventude



21 E 22 MAR SÁB-DOM
MULTIDISCIPLINAR | DEMONSTRAÇÃO E EXPERIMENTAÇÃO

#almadajuventude
#marcoasolta
#mesdajuventude

MATÉRIA PRIMA – ENCONTRO DE HIP-HOP

14H00
**CENTRO CULTURAL E JUVENIL
DE SANTO AMARO**

O Matéria Prima regressa a Almada para a sua sexta edição, consolidando-se como um ponto de encontro essencial para a cultura urbana e as várias vertentes do Hip-Hop. O programa deste ano destaca-se pela diversidade, oferecendo competições como a MS Beat Battle, focada na produção e performance de beats, e a MS Breaking Battle, que celebra a técnica e o espírito de comunidade da dança. A vertente musical fica marcada pelo concerto de Mura, que apresenta o disco "Tudo ao Contrário" ao lado de DJ Maddruga, enquanto a reflexão sobre o movimento ganha espaço com as gravações ao vivo dos podcasts HNC (com J Cap e M.A.C.). A celebração estende-se ainda às artes visuais e à escrita, incluindo uma exposição de Joao Migwel, uma jam de graffiti ao vivo e uma oficina de palavra dinamizada por Maze, dos Dealema. Entre ritmos, rimas e artes plásticas, o evento reafirma o seu papel na valorização da cultura underground e na criação de um espaço de partilha geracional.
Info: Lotação limitada à capacidade do espaço.





24 MAR TER

CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

DEBATE: "A FORÇA DOS JOVENS NA DEMOCRACIA – QUANDO OS ESTUDANTES FALAM, A DEMOCRACIA CRESCE"

9H00 | ESCOLA SECUNDÁRIA EMÍDIO NAVARRO

Integrada nas comemorações do "Dia Nacional do Estudante", a iniciativa "A Força dos Jovens na Democracia", promovida pela Associação de Estudantes da Escola Secundária Emídio Navarro, pretende sensibilizar os jovens para a importância da democracia, estimulando a reflexão crítica, o diálogo plural e a participação cívica. O programa inclui debates com juventudes partidárias do concelho, uma entrevista bem como momentos de interação direta entre estudantes e representantes institucionais. A iniciativa promove o contacto dos alunos do ensino secundário com diferentes perspetivas políticas e realidades institucionais, reforçando a literacia democrática e o envolvimento ativo na vida pública. Enquadrada nas prioridades estratégicas do Município de Almada, esta ação contribui para o fortalecimento da cidadania jovem e para a aproximação entre os jovens e as instituições locais, incentivando uma participação cívica mais consciente, informada e interventiva.

Info: Atividade dirigida aos estudantes da Escola Secundária Emídio Navarro, limitada à capacidade do espaço

25 MAR QUA

STAND-UP COMEDY | ESPETÁCULO

"NA BOCA DO LOBO" COM PEDRO ALVES

21H00 | CENTRO CULTURAL E JUVENIL DE SANTO AMARO

Na Boca do Lobo é o segundo solo de *stand-up* de Pedro Alves, um dos nomes mais dinâmicos da nova geração da comédia em Portugal. Conhecido pela sua presença no *podcast Clickbait* da RFM e como residente do *Lisboa Comedy Club*, o humorista traz agora um espetáculo marcado pelo humor ácido e por uma escrita autêntica. Através de histórias reais e observações mordazes sobre o quotidiano, Pedro Alves transporta o público para o centro de situações inusitadas onde, invariavelmente, acaba a se meter "na boca do lobo", numa proposta de humor direto e irreverente para quem procura o melhor da nova vaga do *stand-up* nacional.

Info: Possibilidade de reserva para o email juventude@cm-almada.pt, com levantamento de bilhetes no dia do espetáculo, até 1h antes do seu início. Lotação limitada à capacidade do espaço.

26 MAR QUI



CIDADANIA | PARTICIPAÇÃO

JOGO: "ÉS FELIZ?"

17H30 | CENTRO CULTURAL E JUVENIL DE SANTO AMARO

"És Feliz?" é um jogo educativo e participativo que desafia os jovens a explorar os valores da felicidade, da cidadania e da democracia de uma forma totalmente lúdica. Através de cartas temáticas divididas em cinco eixos fundamentais — Ser Humano, Democracia, Juventude, Meio Ambiente e Futuro — os participantes são convidados a refletir, dialogar e cooperar, cruzando as suas experiências pessoais com as escolhas que moldam o coletivo. Mais do que um jogo, é um espaço de pensamento crítico e participação ativa, que incentiva a construção de visões partilhadas para um futuro mais justo, inclusivo e sustentável.

Info: Atividade para jovens entre os 15 e os 30 anos, com vagas limitadas. Necessária inscrição prévia, através do email: juventude@cm-almada.pt

28 MAR SÁB

DANÇA | ESPETÁCULO

FADO NA PELE

21H00 | CENTRO CULTURAL E JUVENIL
DE SANTO AMARO

“Fado na Pele” é um espetáculo de dança contemporânea, interpretado pela Alcateia Companhia Artística, que celebra uma das mais belas expressões da cultura portuguesa. Através do fado, e das suas melodias profundas e letras que evocam saudade, as bailarinas encaminham o público para um espaço íntimo onde o lamento e a paixão se entrelaçam. Uma nova criação de Rafaela Gomes, inspirada na aconchegante atmosfera das casas de fado, onde cada quadro promete ser um mergulho no destino e nas emoções da alma.

Info: Possibilidade de reserva para o email juventude@cm-almada.pt, com levantamento de bilhetes no dia do espetáculo, até 1h antes do seu início. Lotação limitada à capacidade do espaço.



29 MAR DOM

TECNOLOGIA | ENTRETENIMENTO

GAMING DAY

13H00
CENTRO CULTURAL E JUVENIL
DE SANTO AMARO

Evento inteiramente dedicado a todos os apaixonados pelo universo dos videojogos, oferecendo um dia repleto de ação, tecnologia e entretenimento. Pensado especialmente para o público jovem, este espaço de convívio promove o contacto com as novas tecnologias de informação de forma divertida, interativa e segura, estimulando a aprendizagem e a socialização através do lazer. Os participantes têm a oportunidade de experimentar as mais recentes novidades do mercado, com consolas de última geração como a PlayStation 5 e a Nintendo Switch, além de computadores gaming de alta performance. Para os que procuram inovação, os óculos de Realidade Virtual (VR e VR2) e os simuladores de corrida garantem experiências imersivas e emocionantes. Já os fãs de nostalgia podem recordar o passado com as clássicas máquinas Bartop/Arcade e uma seleção de retrogames que marcaram gerações. Mais do que um local para jogar, o Game Day é um ambiente inclusivo e dinâmico que convida à exploração do lado criativo e pedagógico do gaming, incentivando o uso consciente da tecnologia enquanto proporciona momentos inesquecíveis de diversão entre amigos.

Info: Participação limitada à capacidade do espaço

04 ABR SÁB

MÚSICA | ESPETÁCULO

**AGARRAT'ÓBRASS!
+ GIGANTONES**

15H00 | CACILHAS

A animação de rua atinge um novo patamar com o espetáculo conjunto dos "Agarrat'Óbrass!" e de um grupo de três impressionantes Gigantones. Esta colaboração transforma o espaço urbano num cenário de festa e imaginação, onde figuras de grande dimensão encantam o público através de movimentos expressivos e de uma interação constante com quem passa. A acompanhar a imponência visual dos Gigantones, o grupo de música de rua "Agarrat'Óbrass!" injeta energia e ritmos vibrantes, que convidam à celebração coletiva e à participação de todas as idades. Repleta de humor, boa disposição e uma forte ligação ao público, esta performance cria momentos memoráveis e convida todos os presentes a viver a Páscoa em família e de forma intensa e divertida.



05 ABR DOM

TEATRO | ESPETÁCULO

"NATURAL_MENTE"

14H30 E 16H00 | COSTA DA CAPARICA

Fruto de uma coprodução entre o *Teatro Extremo* e as *Produções Acidentais*, o projeto "Natural_Mente" traz para o espaço público a experiência da conceituada companhia inglesa *Natural Theatre Company*, líder mundial em teatro de rua. Esta iniciativa cria personagens excêntricas e situações imersivas, que se misturam com o quotidiano dos passantes, utilizando a comicidade e a estranheza para celebrar a arte e refletir sobre o comportamento humano.

Nesta época de Páscoa, o evento convida a uma celebração em família, onde a performance se desdobra em dois momentos distintos: em "Novelo", um grupo de senhoras utiliza a confeção de lã para alertar contra a cultura do desperdício e a produção em massa na indústria têxtil, evocando a sustentabilidade das nossas antepassadas, e "Eternautas", viajantes intemporais, que percorrem as ruas numa performance sem palavras, recolhendo objetos descartados para o chão de forma a sensibilizar, através do humor, para a preservação do ambiente urbano. É um convite inclusivo e interativo para que todos se deixem interpelar por ideias artísticas fora do comum, enquanto aproveitam o espírito festivo.

10 ABR SEX

MÚSICA | ESPETÁCULO

**NOT WITHOUT
FIGHTING +
CONVIDADOS**

21H00

CENTRO CULTURAL E JUVENIL
DE SANTO AMARO

Espetáculo de música ao vivo, que celebra o legado histórico dos *Not Without Fighting*, um dos nomes mais icónicos da cena *Hardcore* da Margem Sul. Com 25 anos de trajetória, desde os ensaios em garagens até aos palcos internacionais, a banda local promete um concerto comemorativo único que combina nostalgia, energia e a força da música alternativa. Este evento especial não só revisita o impacto cultural do grupo ao longo de mais de duas décadas, como também procura apresentar a essência do *Hardcore* e do *Metal* às novas gerações. A celebração contará com convidados especiais que fizeram parte desta caminhada e incluirá a apresentação do booklet "FROM THE PIT", da autoria da fotógrafa Solange Bonifácio, que regista memórias e a energia vibrante da cultura alternativa. É uma oportunidade imperdível para fãs de longa data e novos ouvintes experienciarem um marco histórico da música portuguesa, unindo música ao vivo e expressão artística num ambiente de celebração coletiva. **Info: Lotação limitada à capacidade do espaço.**



11 ABR SÁB

MULTIDISCIPLINAR | MERCADO

MUDA – MERCADO URBANO DE ALMADA

10H00 | LARGO DE CACILHAS - FAROL

Celebração da cultura urbana, que se expressa na rua, na arte, no vestuário, nos costumes e nos comportamentos. Local de visibilidade de várias marcas emergentes e de artistas urbanos, com o objetivo de dar a conhecer o trabalho que têm feito ao longo dos tempos.

MULTIDISCIPLINAR | EXPERIMENTAÇÃO

SERIGRAFIAR A LIBERDADE – OFICINA DE PRODUÇÃO DE CARTAZES

15H00 | ANTIGAS PISCINAS DE SÃO PAULO

O que é a Liberdade? Como a vivemos hoje? De quantas formas a podemos expressar num cartaz? Nesta oficina, convidamos a experimentar a técnica da serigrafia, recorrendo a um conjunto de imagens e frases que comunicam ideias diversas sobre a Liberdade no presente. Cada participante poderá fazer a sua composição e imprimir o seu cartaz. Os trabalhos realizados juntar-se-ão a outros que estão a ser desenvolvidos por jovens de várias escolas do município. Em conjunto, integrarão o mural "Cartazes da Liberdade", que será criado no dia 18 de abril, no muro exterior da Casa da Cerca - Centro de Arte Contemporânea, dando a conhecer ao mundo múltiplas formas de pensar e dar a ver a Liberdade, hoje.

Info: Atividade para jovens dos 15 aos 22 anos.

DESPORTO | ESPETÁCULO

WRESTLEFEST IV

21H00

CENTRO CULTURAL E JUVENIL DE SANTO AMARO

A Casa Amarela transforma-se no epicentro do *wrestling* nacional, recebendo os maiores lutadores do país num espetáculo, que mais do que um combate, é uma fusão de arte, coreografia e drama, onde rivalidades e ajustes de contas culminam na coroação de um novo "Conquistador de Almada". O público poderá sentir de perto a adrenalina de técnicas impressionantes, como arremessos, chaves e derrubadas, num ambiente que promete emocionar tanto os fãs de longa data, como os que nunca viram *wrestling* ao vivo.

Info: Reserva de bilhetes em:

<https://wrestlefest.pt/almadawrestlefest4/>
Lotação limitada à capacidade do espaço



12 ABR DOM

DESPORTO | DEMONSTRAÇÃO
E EXPERIMENTAÇÃO

ALMADA SKATE FEST

14H30

PARQUE DE JUVENTUDE DE ALMADA

Almada volta a ser o ponto de encontro de todas as gerações de *skaters* com o *Almada Skate Fest*. Desenhado para celebrar a cultura urbana de forma inclusiva, este evento foca-se nos jovens iniciantes até aos 18 anos, oferecendo um espaço onde a competição se funde com a diversão descomprometida. Ao contrário das etapas profissionais, o *Almada Skate Fest* foca-se em quem está a dar os primeiros passos, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para a prática da modalidade. Desde a sua estreia em 2021, o festival tem crescido, consolidando-se como um verdadeiro encontro familiar. A edição de 2026 promete continuar a ser uma festa completa, com uma seleção musical diversificada, demonstrações de profissionais e muitos prémios para os participantes. Mais do que um campeonato, o evento funciona como um ponto de encontro comunitário, que incentiva a criatividade e o desporto num contexto amigável e acessível. É a oportunidade ideal para os jovens talentos locais celebrarem o espírito do skate, rodeados de amigos e família.



18 ABR SÁB

MÚSICA | ESPETÁCULO

FESTIVAL DA JUVENTUDE

17H00

CENTRO CULTURAL JUVENIL
DE SANTO AMARO

Prepara-te para uma das noites mais vibrantes deste mês, com a 1ª edição do Festival da Juventude. Desenhado para celebrar a cultura urbana e musical de forma inclusiva, o festival assume-se como o ponto de encontro obrigatório para todos os jovens da freguesia. A partir das 17h00, a música será o motor de socialização e criatividade, num evento que combina a descontração de um convívio entre amigos com o impacto de um espetáculo de grande escala. Mais do que um concerto, o Festival da Juventude é uma celebração da identidade e do dinamismo da nossa comunidade, convidando todos os jovens e famílias a partilharem uma experiência inesquecível.

ENSINO | MÚSICA

CONCERTO POP-UP

ESCOLAS BÁSICAS E SECUNDÁRIAS DO CONCELHO

Concertos promovidos pela *Lifeshaker Associação*, que darão a oportunidade a jovens artistas do projeto *Music Sounds Better With You* apresentarem os seus trabalhos.

Info: Atividade dirigida às escolas do ensino básico e secundário.