

Rede Construir Juntos NEWSLETTER

Número 25 | julho 2026

“O futuro constrói-se todos os dias, através de pequenas ações que, em conjunto, geram grandes mudanças. É na força dos encontros, da colaboração e da partilha que se constroem respostas capazes de fazer a diferença na vida de cada um.”

A equipa do IAC – Polo de Coimbra

REDE JUVENIL CRESCER JUNTOS

***Intercâmbio Nacional Rede Juvenil Construir Juntos
29 de junho a 2 de julho 2026
Torres Novas***



Intercâmbio Nacional da Rede Juvenil Crescer Juntos reforçou laços, competências e participação juvenil em Torres Novas

Entre os dias 29 de junho e 2 de julho de 2026, a cidade de Torres Novas acolheu mais uma edição do Intercâmbio Nacional da Rede Juvenil Crescer Juntos, subordinado ao tema " Os jovens no mundo atual – Eu e o Outro". Durante quatro dias, jovens e técnicos de diferentes pontos do país reuniram-se para viver uma experiência marcada pela aprendizagem, partilha, interculturalidade e fortalecimento da participação juvenil. O encontro contou com cerca de cinquenta presenças entre jovens e técnicos, provenientes dos Polos da Rede Construir Juntos de Braga, Coimbra, Torres Novas, Lisboa, Évora, Algarve e a participação especial de dois jovens de Cabo Verde. Coube ao Polo de Torres Novas a organização e dinamização desta iniciativa, que voltou a afirmar-se como um espaço privilegiado de encontro, diálogo e crescimento conjunto. O primeiro dia ficou marcado pelo acolhimento dos participantes, que chegaram ao longo da manhã e tiveram oportunidade de se instalar. Após o almoço, cada Polo apresentou os projetos, atividades desenvolvidas ao longo do último ano, permitindo conhecer diferentes realidades e inspirar novas formas de intervenção junto dos jovens. O serão decorreu no Parque do Rossio, num ambiente descontraído que favoreceu o convívio, a criação de novos laços e a integração de todos os participantes.



O segundo dia foi dedicado à descoberta do património natural e histórico da região.

Depois da viagem até Constância, os participantes visitaram o Fluviário e desfrutaram de uma atividade de slide, antes de embarcarem numa descida de canoa pelo rio Tejo, uma das experiências mais aguardadas do programa. Durante a tarde, o grupo reuniu-se no Parque da Barquinha para participar em diversas

dinâmicas de grupo e jogos cooperativos, promovendo o espírito de equipa, a comunicação e a confiança entre todos.



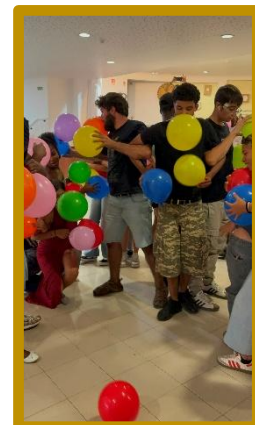
O dia terminou com uma animada noite de cinema, que proporcionou mais um momento de convívio e descontração.



No terceiro dia, o programa privilegiou a descoberta do património cultural e natural da região centro. A manhã começou com uma visita às impressionantes Grutas de Mira de Aire, onde os participantes



puderam explorar um dos mais importantes complexos de grutas de Portugal. Durante a tarde, o grupo visitou Fátima e os Valinhos, conhecendo um dos locais de maior significado religioso e histórico do país. Já ao final do dia, houve ainda tempo para um merecido momento de lazer nas piscinas de Alcorochel. O intercâmbio encerrou a noite com um jantar convívio, seguido de



churrasco, festa e discoteca, proporcionando um ambiente de celebração e reforço das amizades construídas ao longo dos dias. No último dia, antes da partida dos participantes, houve ainda espaço para uma sessão de avaliação e balanço do intercâmbio, onde jovens e técnicos refletiram sobre as experiências vividas, os



conhecimentos adquiridos e os desafios futuros da Rede Juvenil Crescer Juntos. Foi escolhido o tema a trabalhar no próximo ano, "Direitos e Deveres das Crianças e dos Jovens". As despedidas ficaram marcadas pela satisfação de todos em fazer parte de uma rede que promove o crescimento pessoal, a participação ativa e a cidadania. Ao longo dos quatro dias, o Intercâmbio Nacional voltou a demonstrar que a diversidade de experiências, culturas e percursos constitui uma riqueza para todos. A convivência entre jovens de diferentes regiões permitiu desenvolver competências

personais e sociais, reforçar valores como a solidariedade, o respeito e a inclusão, bem como incentivar a participação ativa na comunidade. Mais do que um conjunto de atividades, este intercâmbio foi uma oportunidade para criar memórias, fortalecer amizades e construir novas perspetivas para o futuro, reafirmando a missão da Rede Juvenil Crescer Juntos enquanto espaço de participação, aprendizagem e construção conjunta. A edição de 2026 terminou com o sentimento de missão cumprida e com a certeza de que os laços criados continuarão a crescer muito para além destes quatro dias vividos em Torres Novas.



Polo de Coimbra – Atividades RJCJ desenvolvidas em maio e junho 2026

No âmbito do projeto 2025/2026 da Rede Juvenil Crescer Juntos (RJCJ), subordinado ao tema anual "Os jovens no mundo atual – Eu e o Outro", o Polo de Coimbra desenvolveu ao longo dos meses de maio e junho sessões dirigidas a crianças e jovens, promovendo o desenvolvimento pessoal e social através de metodologias participativas, lúdicas e educativas.

No passado dia 6 de maio, realizou-se mais uma sessão da RJCJ na Casa de Formação Cristã Rainha Santa, centrada



na temática da empatia e da comunicação nas relações interpessoais. A atividade teve como principal objetivo sensibilizar as crianças e jovens para a importância de compreender o outro, comunicar de forma eficaz e respeitosa e construir relações saudáveis no quotidiano. A sessão iniciou-se com um momento de quebra-gelo, através da utilização de questões do baralho “Eu e o Outro”, da Un-Hu. Esta dinâmica permitiu criar um ambiente

de confiança, abertura e partilha, incentivando as crianças e jovens a refletirem sobre emoções, experiências pessoais e diferentes formas de relação interpessoal. As questões lançadas serviram também como ponto de partida para explorar as concepções iniciais do grupo relativamente à empatia, ao respeito pela diferença e



à importância da escuta ativa. Posteriormente,



foram apresentados pequenos vídeos relacionados com a temática da empatia e da comunicação, que contribuíram para aprofundar os conteúdos abordados e proporcionar novas perspetivas de reflexão. Ao longo da sessão, as crianças e jovens participaram ativamente, partilhando opiniões, sentimentos e exemplos do dia a dia, num ambiente seguro, inclusivo e participativo. Esta atividade procurou reforçar competências socioemocionais fundamentais, como a empatia, o autoconhecimento, a capacidade de diálogo, a gestão de emoções e a construção de relações interpessoais

positivas, contribuindo para o crescimento pessoal e social das crianças e jovens.

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido no âmbito do projeto, realizou-se nova sessão, no dia 20 de maio, com jogos de tabuleiro cooperativos e estratégicos, pensada como um espaço de convívio, aprendizagem informal e fortalecimento do espírito de grupo. Através desta iniciativa, procurou-se proporcionar às crianças e jovens momentos de interação positiva, promovendo competências relacionais, emocionais e comunicacionais de forma lúdica e dinâmica. A sessão iniciou-se com um momento de acolhimento e apresentação da



atividade, durante o qual foi feita a contextualização da temática do projeto e dos objetivos da dinâmica. Foram igualmente definidas regras de participação e convivência, de forma a garantir um ambiente seguro, respeitador e inclusivo para todas as crianças e jovens. Posteriormente, as crianças e jovens foram organizadas em pequenos grupos e apresentados os diferentes jogos de tabuleiro selecionados para a sessão. Entre os jogos dinamizados estiveram Dixit, Story Cubes, Dobble, Fantasma Blitz, Kites, Pilhas, Salmão Feliz e Taco, gato, cabra, queijo e pizza, escolhidos pela sua capacidade de estimular a criatividade, a cooperação, a comunicação e a interpretação de emoções e perspetivas diferentes. Ao longo da atividade, as crianças e jovens foram incentivadas a comunicar, cooperar, tomar decisões em grupo, respeitar opiniões diferentes e lidar com desafios de forma empática e construtiva. Os jogos funcionaram como ferramentas educativas e de convívio, promovendo a inclusão, a partilha de experiências,

o pensamento crítico e o fortalecimento das relações interpessoais. No final da sessão, realizou-se um momento de reflexão e partilha em grupo, no qual as crianças e jovens expressaram as suas opiniões e sentimentos relativamente à experiência vivida, identificando aprendizagens relacionadas com a importância do diálogo, da empatia, da escuta ativa e da valorização da diferença. No âmbito desta iniciativa, o IAC ofereceu o jogo “Missão M”, proporcionando novas oportunidades de convívio e aprendizagem entre pares. Com esta atividade, a RJCJ – Polo de Coimbra reforçou o seu compromisso na promoção do bem-estar, da participação ativa e do desenvolvimento integral das crianças e jovens, contribuindo para a construção de relações mais saudáveis, conscientes e inclusivas.



As últimas sessões da RJCJ – Polo de Coimbra, no mês de junho, foram marcadas por momentos de partilha e reflexão. As crianças e jovens revisitaram o percurso desenvolvido ao longo dos últimos meses, identificando as aprendizagens, os desafios superados e as experiências mais marcantes vividas no âmbito da temática “Os jovens no mundo atual – Eu e o Outro”. Num ambiente de diálogo aberto e participação ativa, o grupo teve a oportunidade de avaliar o trabalho realizado, evidenciando o seu envolvimento,



interesse e evolução ao longo do projeto. Este momento permitiu reforçar a importância da voz de cada participante na construção de uma intervenção cada vez mais significativa e próxima da realidade das jovens. As sessões ficaram ainda marcadas por uma dinâmica de partilha de ideias para preparar a participação no Intercâmbio Nacional da

Rede Juvenil Crescer Juntos, que decorreu nos dias 29 e 30 de junho e 1 e 2 de julho, em Torres Novas. Entre propostas, sugestões e muita criatividade, as crianças e jovens começaram a desenhar aquilo que gostariam de apresentar, num processo colaborativo que estimulou o trabalho em equipa, o espírito de iniciativa e o sentido de pertença à RJCJ. Porque é ao refletir em conjunto, ao valorizar cada voz e ao construir pontes entre o “eu” e o “outro” que se formam jovens mais conscientes, participativos e preparados para transformar o mundo que os rodeia.



Como esta Newsletter pretende refletir o trabalho de todos, sintam-se à vontade para nos enviar as vossas notícias de modo a enriquecer esta partilha.

MEDIAÇÃO NACIONAL

IAC – POLO DE COIMBRA

Largo da Portagem, n.º 39 – sala 102 3000 - 337 Coimbra | Tel.: 239 821 280 | Email: iac-coimbra@iacrianca.pt

IAC – COOPERAÇÃO

Avenida da República, n.º 21 1050 - 185 Lisboa | Tel.: 213 617 880 | Email: iac-cooperacao@iacrianca.pt