

JUV EN TUDE

VIANA DO CASTELO

MARÇO 2026



CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO



Marta Jordão Paço

Idade: 21

**Naturalidade (Freguesia) e
localidade onde vives:**
Outeiro, Viana do Castelo

Profissão/Formação:
Licenciatura em Ciência Política
e Relações Internacionais



Eu, assim como todas as pessoas, sou muitas coisas. A primeira coisa que fui foi Marta, o nome que os meus pais escolheram antes de eu nascer. Quando nasci, tornei-me muitas mais coisas: a filha mais nova, a neta mais nova, a menina que, mal chegou ao mundo, partiu logo uma clavícula. Quando tinha dois meses tornei-me algo mais: a menina cega. E assim continuei, a crescer, a tornar-me muitas coisas: desportista, leitora compulsiva, escritora, barulhenta, extrovertida e completamente movida a objetivos, um de cada vez, perseguidos de forma quase obsessiva.

Durante a infância fui muitas vezes, para o bem e para o mal, a única: a única aluna cega da turma, da escola de música, das atividades extracurriculares, da família. Em vez de encarar a minha diferença com medo e vergonha decidi, desde cedo e de forma

totalmente inconsciente, torná-la em algo do qual eu me pudesse orgulhar. Não lia as mesmas letras que os meus colegas mas queria ser a melhor leitora da turma, demorava mais a aprender os movimentos técnicos de um desporto mas fazia questão de os fazer com precisão, as pessoas tinham receio de se aproximar, de fazer ou dizer a coisa errada por isso eu é que tinha de me aproximar. Esta forma de encarar e viver a vida só foi possível com a ajuda e apoio incondicionais da família, dos amigos e da comunidade. Tive a felicidade de nascer em Viana, a terra do mar, do rio, da montanha e de uma comunidade que me abriu as portas e que, no geral, abraça a diferença em vez de a repelir.

Em Viana, frequentei todo o tipo de atividades extra-curriculares: natação, equitação, aulas de inglês, aulas de piano, grupo de cavaquinhos e muitas outras. Em todas foram necessárias adaptações mas em todas fui feliz.

Aos 12 anos, depois de experimentar muitos desportos, descobri o desporto da minha vida: o surf. Ir à praia o ano inteiro, estar na água horas sem fim e andar em cima da água numa prancha parecia-me, mesmo antes da minha primeira aula em Abril de 2017, o plano perfeito. E era! Conheci o meu treinador, fiz a primeira aula, pedi para fazer mais uma, e outra, e outra, queria ir todos os dias. O surf revelou-se o maior desafio da minha vida mas também o mais prazeroso. O problema maior? Eu nunca vi o mar, uma onda, uma pessoa a surfar nem uma manobra. No surf aprende-se, para além da repetição, através da observação. Isto, no meu caso, é impossível mas se há coisa que aprendi ao longo dos anos é que observar é muito mais do que ver: pode ser ouvir uma descrição, pode ser tocar em alguém para sentir um determinado movimento, pode mesmo ser a tentar movimentos aleatórios e a falhar completamente. Decidi insistir, treinar, repetir milhares de vezes. Decidi também competir, e foi essa decisão que mudou a minha vida.

Sucederam-se viagens, campeonatos, títulos e medalhas. Conheci pessoas e países incríveis, fiz amizades, competi, fui sobrevivendo à minha ansiedade competitiva e tive muitas experiências únicas. Tudo isto é ótimo, faz-nos crescer e evoluir mas o meu maior propósito ainda não foi cumprido: mostrar às pessoas que a menina cega é muito mais do que isso, é filha, neta, Vianense, desportista e leitora compulsiva e que, como ela, todas as pessoas com deficiência são também muitas coisas.



Plano Municipal da Juventude

MARÇO 2026

O Gabinete da Juventude da Câmara Municipal de Viana do Castelo encontra-se a desenvolver o Plano Municipal da Juventude e, como tal, serão realizadas sessões de auscultação locais com 15 a 25 jovens entre os 15 e os 35 anos. Esta é uma parte essencial do processo para compreender, de forma mais aprofundada, a realidade local dos jovens e que irá resultar na construção e planeamento de políticas de juventude.

Nestas sessões, com duração de cerca de 90 minutos, os jovens terão a oportunidade de partilhar a sua opinião bem como propostas de soluções em relação a temáticas relevantes para as suas vidas e futuro.

As temáticas a abordar foram definidas de acordo com os resultados do Diagnóstico realizado pelo Gabinete da Juventude aos jovens do município,

neste caso cerca de 1900 estudantes do 3º ciclo, ensino secundário e ensino superior (IPVC).

Estas sessões vão realizar-se na Escola Secundária de Monserrate, nos dias 25 de fevereiro, 4, 11, 18 e 25 de março, a última no dia 1 de abril e estão divididas pelas seguintes áreas/temáticas:

- Migrantes e Voluntariado;
- Arte e Cultura;
- Desporto;
- Associativismo;
- Emprego e Empreendedorismo;
- Poder Local.



Agenda

março
2026

MARÇO 2026

14 e 15 mar

Viana Granfondo by KTM 2026

Sábado 17h00 **Viana Granfondo kids**

Domingo **Viana Granfondo by KTM 2026**

Domingo **Viana Granfondo Caminhada**

A abertura das BOXES inicia-se às 8h; o controlo de meta encerra às 16h.

Praia Norte – Viana do Castelo

27 a 29 mar

Fim de Semana Gastronómico de Viana do Castelo 2026

Viana do Castelo

Terça a sexta-feira

14h00 às 21h00 **Oficinas regulares de Cerâmica e Pintura de Azulejo**

GOCA - Rua da Bandeira 201, 4900-516 Viana do Castelo

Org. GOCA

Terças-feiras

14h30 **Atelier de Artes Manuais e Jogos de Mesa**

Sede da Associação Cultural e Desportiva Capitães de Abril

Todas as 4ª feiras

21h00 às 24h00 **Noites de jogos de Tabuleiro na sede da associação Artrmatriz**

Artrmatriz - Associação Cultural e Artística, Rua da Bandeira 139 - 1º, 4900-560 Viana do Castelo

Sábados

Workshops temáticos de cerâmica e pintura de azulejo

GOCA - Rua da Bandeira 201, 4900-516 Viana do Castelo

Org. GOCA

Todos os sábados

10h00 às 12h00 **Aulas de Desenho com o Professor**

John Chien Lee

Artrmatriz - Associação Cultural e Artística, Rua da Bandeira 139 - 1º, 4900-560 Viana do Castelo

Sábados

Defesa Pessoal no Parque

Parque Ecológico Urbano de Viana do Castelo

Org. Clubes de Desportos de Combate de Viana do Castelo

Todos os domingos

18h00 às 20h00 **Sessões de Desenho de Figura**

Humana

Sede do Sport Clube Vianense, Rua Manuel Espregueira 108

JUV
EN
TUDE
VIANA DO CASTELO

Quiz Malandro

com Ricardo Figueiredo

Convívio



26 de março
21h30 às 23h30
Ribeiro's Brewers

FIM-DE-SEMANA GASTRONÓMICO VIANA DO CASTELO

27, 28 e 29 março 2026

27, 28 e 29 março

Visita às Quintas de Enoturismo locais e Provas de Vinho

Visita guiada às quintas de enoturismo do concelho que inclui prova de vinhos verdes, com destaque para a casta Loureiro. Limitado a 16 pessoas.

Inscrições: Casa da Reina (T. 925 001 161), apenas no dia 29; Quinta do Paço d'Anha (T. 258 322 459 / 967 479 985) e Solar de Merufe (T. 258 731 525).

Org. Casa da Reina, Quinta do Paço d'Anha e Solar de Merufe

Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo

28 de março

Caminhada "Passos de Memória" pelo Trilho da Montanha Sagrada | P.R.1

09h00

Inscrições obrigatórias, a partir de 19 de março, em www.cm-viana-castelo.pt

Largo da Souta (Montaria)

Distância: 18,7 Km

Org. Câmara Municipal de Viana do Castelo

27 e 28 de março

Rota Gastronómica: Sabores e Sabores do nosso Mar

27 de março 10h00 - 28 de março 16h00

Descubra os sabores e as histórias da gastronomia atlântica de Viana do Castelo. Uma visita guiada a pé pelos locais mais emblemáticos ligados à tradição marítima da cidade, com paragens para provar petiscos típicos e conhecer as rotas desta gastronomia de mar.

Monumento a Viana (Junto ao Forte Santiago da Barra)

Duração da atividade: 2h30

Limite de Participantes: 8 pessoas.

Inscrições: info@gastrolabio.pt

Mais informações www.gastrolabio.pt

Org. Gastrolábio

28 de março

Feirão da Patanisca

10h00 - 13h00

Venda de produtos gastronómicos locais e animação por Grupos Folclóricos do concelho de Viana do Castelo

Praça da República

Org. AGFAM

Apoio: Câmara Municipal de Viana do Castelo



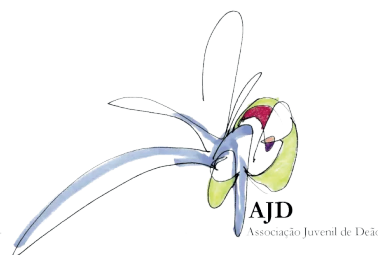
OFERTA DE COPO DE VINHO DA RECEIÇÃO NOS RESTAURANTES ADERENTES

DESCONTO DE 5% NOS EMPREENDIMENTOS TURÍSTICOS ADERENTES

PREÇO PROMOCIONAL "CAFÉ + FATIA DE TORTA DE VIANA" NAS PASTELARIAS ADERENTES (COM TORTA DE VIANA CERTIFICADA)



Consultar programa específico e agenda cultural em www.cm-viana-castelo.pt

**Nome**

Associação Juvenil de Deão (AJD)

Data Fundação

19 de abril de 1997



A AJD é uma associação que cria oportunidades sociais, culturais, desportivas e artísticas para jovens, com especial atenção às zonas rurais. Promove experiências que incentivam a participação ativa e o desenvolvimento pessoal. No âmbito do Corpo Europeu de Solidariedade, a AJD tem experiência no voluntariado individual e está acreditada para enviar e acolher voluntários nacionais e internacionais. O programa base decorre na Ludoteca da sede, onde crianças dos 6 aos 12 anos participam em atividades lúdicas e educativas.

Para diversificar a experiência, a AJD colabora com várias entidades do concelho de Viana do Castelo, como os Agrupamentos Escolares, o Centro Social e Paroquial de Deão ou a ReFood Viana do Castelo.

Os programas estão abertos a todos os jovens do concelho que queiram realizar um programa de voluntariado, de curta ou longa duração.

