



Academia dos Direitos Humanos 2025

A Aldeia que sabe envelhecer

ALDEIAS QUE SABEM ENVELHECER

3ª edição da Academia dos Direitos Humanos da ATPD

10 a 15 de Abril 2025 - Valtorno – Vila Flor



ATPD - NÃO COPIAR



1 APRESENTAÇÃO

1.1. A ATPD

Com o foco no território de Trás-os-Montes, a ATPD, é uma associação com um projeto de promoção dos Direitos Humanos, suportada nos valores indivisíveis e universais da dignidade do ser humano, da liberdade, da igualdade e da solidariedade, tendo como referência a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia.

Missão: Promover a dignidade da pessoa humana e a transversalidade dos Direitos Humanos.

Visão: Direitos Humanos transversais e garantidos; Comunidades sensibilizadas e ativas na promoção dos Direitos Humanos; Voluntários locais comprometidos/as e sensibilizados/as.

Valores: Igualdade; Fraternidade; Liberdade; Independência política e religiosa; Respeito; Partilha.

Contacto: atpdesenvolvimento@gmail.com

Saber mais em:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100086722756510>

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

1.2. O PROJETO – ACADEMIA DOS DIREITOS HUMANOS

Este projeto da ATPD, intitulado de “Academia dos Direitos Humanos”, corresponde a uma academia para jovens universitários que decorre em Trás-os-Montes, sobre a temática dos Direitos Humanos em toda a sua plenitude: o direito ambiental, o direito à saúde, ao envelhecimento digno, ao uso do espaço público, à participação cívica...

É um modelo misto de escola de investigação, partilha, trabalho e aprendizagem para estudantes, cujos objetivos são:



- Desenvolver ações de sensibilização, educação e a formação sobre os direitos humanos, mobilizando a sociedade civil;
- Promover a produção e disseminação de conhecimento científico sobre questões relacionadas com os direitos humanos na região transmontana, no sentido de desenhar e desenvolver ações concretas de desenvolvimento local;
- Formular um conjunto de recomendações de ação para o futuro do território, que irão orientar a prática da ATPD;
- Promover o debate e a formação científica interdisciplinar dos jovens participantes, com o apoio de centros de investigação; facilitar o desenvolvimento de competências científicas, técnicas, sociais e pessoais;
- Dinamizar atividades participadas pelas populações locais, acompanhando os seus interesses e necessidades;
- Divulgar a região, produtos e tradições locais, valorizando os territórios e seus habitantes;
- Atrair jovens para a região, dinamizando as estruturas e comércio local.

A Academia dos Direitos Humanos da ATPD tem uma componente académica e científica, associada a uma partilha de experiências e de vivências, a que acresce um programa cultural e recreativo, de conhecimento da região, as suas gentes, gastronomia, cultura, etc. Cada edição da Academia contará com atividades recreativas diversas, tais como: percursos pedestres acompanhados, visitas a museus e outros pontos turísticos, degustação de produtos locais, etc.

Pretende-se que a academia aborde temáticas diferentes em cada edição e permitindo que diferentes grupos de jovens universitários participem.

Todas as edições da Academia serão altamente comprometidas com a sustentabilidade, com o respeito pelo meio ambiente e território. Os produtos locais serão promovidos, bem como práticas ambientalmente corretas.

A ATPD é o principal promotor e organizador da Academia dos Direitos Humanos. Para cada uma das edições serão envolvidos centros de investigação, politécnicos e universidades nacionais e internacionais na construção e dinamização do programa científico-pedagógico. Além disso, serão envolvidas outras entidades locais para apoio logístico e promoção do programa recreativo.



2 ACADEMIA DOS DIREITOS HUMANOS 2025

2.1. Introdução

Em 2025, a 3ª Academia dos Direitos Humanos da ATPD decorrerá entre 10 e 15 de Abril, em Valtorno, Vila Flor.

A Academia compreende duas fases distintas:

1. O levantamento de situações, diretamente com as pessoas que habitam a aldeia de Valtorno e com representantes do poder local. Esse levantamento terá as seguintes componentes:
 - **Promover a autonomização na habitação:** Visita às habitações e diagnóstico de pequenas situações a intervir (sugerir retirar tapetes, fixar corrimão, garantir corredores de passagem e acesso, identificar locais de colocação de medicação acessível, acessibilidade na casa de banho, uso do chuveiro, acessibilidades na cozinha...)
 - **Como é envelhecer:** Momentos de convívio, abertos à população, conversas, entrevistas, com dinâmicas sobre o envelhecer (nomeadamente em casa); o que gostaria de ter sabido sobre o envelhecer; os direitos no envelhecimento: Conceitos e direitos; Dignidade, personalidade, respeito, deveres e direitos.
 - **Infraestruturas e soluções locais de apoio:** momentos de conversa sobre as infraestruturas de apoio existentes e conhecidas pelas pessoas que habitam Valtorno: Serviço de apoio domiciliário; Centro de convívio; Centro de dia; Centro de noite; Acolhimento familiar para pessoas idosas e adultas com deficiência; Estrutura residencial para pessoas idosas; Conceitos e direitos; projetos existentes no concelho de Vila Flor.

2. Identificação de medidas / ações e desenvolver localmente:
 - **Preparar a habitação:** implementação de algumas das medidas identificadas na fase anterior para permitir a autonomização na habitação: Segurança dos locais onde se vive.



- **Combate ao isolamento:** Durante a academia serão mantidos momentos de convívio, abertos à população, com dinâmicas sobre o envelhecer, os direitos humanos e a saúde mental (reconhecer a tristeza, o medo e evitar o isolamento; estruturação de redes de contacto, divulgação sobre infraestruturas de apoio, etc...)
- Sugestões sobre como divulgar **Infraestruturas e soluções locais de apoio e medidas comunitárias que ajudem a envelhecer de forma segura e com respeito.**

A Academia terá o apoio da Câmara Municipal de Vila Flor e da Junta de Freguesia de Valtorno e Mourão, nomeadamente na dinamização com a população local. As pessoas selecionadas para a visita às habitações e / ou conversas e entrevistas, devem ser informadas com o suporte das entidades oficiais, para evitar futuras situações de risco.

Nos momentos de convívio, a realizar na junta de freguesia, na aldeia ou outros espaços, toda a população estará convidada.

O título da edição de 2025 é: **Aldeias que sabem envelhecer**

Objetivo específico desta edição:

- i) desenvolver um diagnóstico das condições social e habitacionais dos habitantes mais velhos das aldeias de Valtorno, Alagoa e Mourão.
- ii) Sugerir medidas de adaptação das habitações identificadas.
- iii) Promover dinâmicas e partilhas sobre o envelhecimento e os direitos humanos.
- iv) Promover o contacto e a divulgação das soluções de apoio existentes.

Em termos científicos, para esta edição, contamos Instituto de Sociologia da Universidade do Porto – IS-UP, na pessoa da Professora Cristina Parente; com o Laboratório de Paisagens, Património e Território da Universidade do Minho – Lab2PT, na pessoa do Professor Bernardo Providência e com o inED - Centro de Investigação e Inovação em Educação, da Escola Superior de Educação – ESE, do Politécnico do Porto, com a Professora e investigadora Teresa Alves Martins.



Poderão ser identificados outros parceiros para o desenvolvimento das ações previstas.

2.2. Justificação desta Academia

A ATPD pretende que as suas ações sejam coerentes, adaptadas ao contexto local de atuação. Neste sentido, torna-se fulcral conhecer aprofundadamente a realidade social transmontana.

Durante a Academia de 2025, dirigida a estudantes universitários irão pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação, com a supervisão de docentes e investigadores da área, recolhendo dados sobre a população mais velha, nas Aldeias de Valtorno, Alagoa e Mourão - concelho de Vila Flor.

A Academia pretende obter dados sobre o diagnóstico das situações de habitabilidade, sentimentos de isolamento, conhecimento que a população tem sobre as estruturas de apoio e outras situações.

As informações recolhidas durante o trabalho de campo vão permitir a construção de propostas de ação, contribuindo para que as pessoas tomem decisões mais conscientes e livres sobre a sua habitação, hábitos da vida social, sobre o envelhecer em casa, etc...

Esta iniciativa é, ainda, uma oportunidade para o desenvolvimento da região dado que poderá contribuir para melhorar as condições de vida dos seus habitantes, atrair jovens para o interior, dinamizar a economia local, divulgar a cultura e as iniciativas locais, entre outros.

A população local será envolvida em todo o processo, abrindo-se espaços de reflexão coletiva que permitam empoderamento, transformação e uma maior coesão social.

2.3. Estruturação

Data:

A Academia decorrerá entre 10 e 15 de Abril de 2025. É dirigida a estudantes universitários, idealmente do Mestrado, estando previstas vagas para estudantes universitários do concelho de Vila Flor. As áreas preferenciais são: sociologia, psicologia, educação social, design ou arquitetura (ou outras áreas que se enquadrem na temática).

Será ajustada mediante as inscrições, número de pessoas interessadas e dinâmicas com as universidades / politécnicos associados.

Estrutura das atividades (programa previsto):

3ª ACADEMIA DOS DIREITOS HUMANOS - A ALDEIA QUE (TAMBÉM) SABE ENVELHECER						
Horas	quinta-feira 10/abr	sexta-feira 11/abr	sábado 12/abr	domingo 13/abr	segunda-feira 14/abr	terça-feira 15/abr
8h30-9h		Pequeno-almoço (BAL - Base de Apoio Logístico dos Bombeiros)				
9h-9h15		Transporte de Vila Flor para Valtorno				
9h15 - 9h30		Início das atividades/Quebra gelo (JFV)				
9h30 - 12h30		Visita à Aldeia de Valtorno	Trabalho de Grupos (JFV)	Trabalho de Campo - entrevistas, observação	Trabalho de Grupos (JFV)	Trabalho para o Relatório (BAL)
		Formação inicial I (JFV)	Trabalho de Campo - entrevistas, observação			
12h30-14h		Almoço (JFV - Junta de Freguesia de Valtorno)				
14h-16h		Formação inicial II (JFV)	Trabalho de Campo - entrevistas, observação	Trabalho de Campo - entrevistas, observação	Atividade recreativa - participação na aula de ginástica sénior (JFV)	REGRESSO A CASA (responsabilidade dos participantes)
16h-17h	CHEGADA À VILA FLOR (responsabilidade dos participantes)	Grupo focal p/ diagnóstico de necessidades e sessão informativa com entidades locais (JFV)		Trabalho de Grupos (JFV)	Grupo focal p/ teste de soluções e eleição de prioridades (JFV)	
17h-18h30	"Check-in" (BAL)					
18h30-18h45	Recepção (Centro Cultural de Vila Flor)	Transporte para Vila Flor			Encerramento (JFV)	
18h45-20h		Tempo Livre				Transporte para Vila Flor
20h - 21h30	Jantar de Abertura	Jantar (BAL)				
A partir das 21h30	Tempo Livre e Descanso	Atividade recreativa - cinema (Centro Cultural de Vila Flor)	Tempo Livre e Descanso			
		Tempo Livre e Descanso				

2.4. Relatório final

Os participantes terão até 30 de Maio para concluir e disponibilizar à ATPD o relatório final, sendo que nessa altura a organização enviará a cada participante o certificado de participação. Todos os participantes têm de participar na elaboração e redação do relatório. Poderão ser marcadas sessões online após a Academia para garantir o cumprimento e acompanhamento nesta tarefa.

O relatório, da autoria dos participantes, será divulgado em todos os canais de comunicação da ATPD, enviado à comunicação social e às várias entidades locais e será utilizado pela ATPD para orientar as suas ações no terreno. Deve ser feito em grupo, com a contribuições de todos os



participantes da Academia, e deve conter: enquadramento sobre o território e sobre a Academia, atividades desenvolvidas na academia e metodologia, breve análise dos dados recolhidos, apresentação de recomendações de ação para o futuro.

Para mais informações - ver relatório da 2ª Academia:

https://drive.google.com/file/d/1Mz8g6M6y7KqzX_m9S93pITP4V08yw1Qj/view?usp=drive_link

ATPD - NÃO COPIAR



3 GUIA DO PARTICIPANTE

3.1. Informações práticas

Todas as ações decorrerão no concelho de Vila Flor, sendo que a maioria das refeições e atividades científicas decorrerão em Valtorno, e os jantares e dormidas em Vila Flor.

No caso dos/as estudantes residentes no concelho de Vila Flor, o alojamento e pequeno-almoço não estão incluídos. Devem apresentar-se diariamente na BAL em Vila Flor, pelas 9h, e regressar autonomamente às suas residências depois do jantar.

No caso dos/as estudantes que ficam alojados em Vila Flor, a viagem até Vila Flor é da responsabilidade e encargo de cada participante. Partilhamos nas páginas seguintes.

Contactos importantes	
Facilitadoras - ATPD	Ana Correia – 936308280 Rita Madeira – 935018114 Susana Bártolo – 926812663
Emergência	112 GNR: Rua da Paz, 5360-350 Vila Flor, Tel:278518130 Centro de Saúde: Avenida Dr. Francisco Guerra, tel:278 510 00 Farmácias Farmácia da Misericórdia – Praça da República, 1, tel: 278 511 123 Farmácia Vaz - Praça da República, 33, tel: 278 512 305 Bombeiros: 278 518 150

3.2. Inscrições:

Através do preenchimento do formulário, até 31 de Março de 2025

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZA4BMecjWcRDrKM2AZiPf2T5IrSgLnF0fgs09MaJ1d-x7g/viewform?usp=sharing>



A inscrição implica o pagamento de uma taxa de 20€, valor que será devolvido no dia da chegada a Vila Flor. Os estudantes devem preencher o formulário, proceder à transferência da taxa de inscrição e enviar o comprovativo por email. A não participação na Academia implica a não devolução da taxa de inscrição.

A ATPD irá aprovar/validar a inscrição de cada participante, através do envio de um no início do mês de abril.

3.3. Regras da Academia dos Direitos Humanos da ATPD

Para participar nas Academias da ATPD é necessário:

- Estar inscrito no ensino superior, nos cursos e instituições envolvidas em cada sessão.
- Poderá, ainda, haver vagas para estudantes universitários de qualquer área (ainda que se dê preferência às áreas sociais) que sejam residentes nos distritos de Bragança ou Vila Real (região de Trás-os-Montes)
- Idade entre os 18 e os 30 anos
- Conhecimentos avançados de língua portuguesa
- Espírito de equipa e disponibilidade para tarefas quotidianas do grupo (cozinha, arrumação, limpeza); boa disposição; interesse e vontade de aprender; competências para trabalho próximo e horizontal com a população.

3.1.1 Direitos dos Participantes

A partir do momento em que a inscrição é aprovada, os participantes têm o direito a:

- Alojamento sem custos, exceto para os estudantes residentes em Vila Flor;
- Refeições principais gratuitas: pequeno-almoço (exceto para os estudantes residentes em Vila Flor); almoço e jantar;
- Participação em atividades de formação científica e de trabalho de campo;
- Kit de boas-vindas e materiais de trabalho (material de escrita, post-its, folhas...)
- Participação em atividades de carácter cultural e lúdico;
- Seguro;
- Transporte diário entre o alojamento e os diversos locais no concelho Vila Flor (se aplicável)



- Acompanhamento médico no centro de saúde, se necessário;
- Acompanhamento pedagógico-científico durante todas as atividades;
- Certificado de participação.

3.1.2 Deveres dos Participantes

Uma vez cumpridas as formalidades de inscrição, os participantes terão o dever de:

- Participar nas atividades programadas, respeitando as horas de trabalho definidas, bem como nas tarefas quotidianas – arrumação dos espaços, limpeza, etc. Os/as estudantes do concelho de Vila Flor devem apresentar-se diariamente na BAL em Vila Flor pelas 9h e regressar autonomamente às suas residências depois do jantar.
- Andar sempre identificado/a durante a academia.
- Redigir coletivamente um breve relatório – análise dos dados recolhidos, conclusões e recomendações de ação para o futuro, a ser enviado à ATPD até ao 30 de Maio.
- Trazer consigo:
 - equipamentos de proteção pessoal para as atividades no exterior, como chapéu e protetor solar ou capa da chuva;
 - roupa e calçado confortável;
 - medicação pessoal;
 - documentos pessoais;
 - produtos de higiene
- Informar a organização de qualquer questão que impeça a plena participação na Academia, bem como sobre quaisquer restrições alimentares e problemas de saúde/medicação;
- Garantir o seu próprio transporte de e para Vila Flor¹ - entre Vila Flor e as aldeias de Valtorno, Alagoa e Mourão a organização assegura o transporte, assim como nas atividades durante a semana (se necessário).

¹ Exemplo: Porto - Vila Flor: Recomendamos a organização de transporte partilhado (custo por carro ronda os 30 euros, por viagem, incluindo gasolina e portagens) ou a utilização de transportes públicos - na Rede Expressos os bilhetes rondam os 12 euros, por viagem.



- Completar, no final da Academia, um questionário de avaliação da mesma, de forma anónima.
- Respeitar todas as pessoas envolvidas na Academia – facilitadores da ATPD, formadores, parceiros, população e técnicos locais; respeitar a natureza e o território, cumprindo princípios básicos de sustentabilidade (não espalhar lixo, reciclar, priorizar o consumo de produtos locais, etc)
- Cumprir todos os procedimentos éticos e deontológico inerentes à prática científica, nomeadamente garantindo o consentimento informado dos participantes, a confidencialidade e a proteção dos dados recolhidos nos momentos de investigação;
- Conhecer e cumprir as normas do alojamento e do local de trabalho, de entre as quais se salienta a proibição de fazer refeições fora do local designado; a proibição do consumo de tabaco, drogas, álcool ou outras substâncias em todos os espaços de trabalho e de descanso; a necessidade de assegurar tarefas de limpeza dos espaços, garantindo que as instalações são deixadas do mesmo modo em que foram encontradas

3.1.3 Deveres dos organizadores

A organização tem o dever de:

- Assegurar todos os direitos dos participantes e garantir o cumprimento dos seus deveres;
- Orientar os participantes e encorajá-los nas atividades planeadas, garantindo o seu bem-estar;
- Promover a harmonia entre o grupo;
- Assegurar que as atividades e horários sejam respeitados;
- Fornecer materiais necessários aos trabalhos;
- Organizar toda a logística de cada atividade (espaço, transporte...);
- Garantir a proteção dos dados dos participantes, recolhidos para efeitos de inscrição na Academia.
- Devolver a taxa de inscrição aquando da chegada dos participantes a Vila Flor.
- Apresentar e divulgar o relatório final do trabalho realizado, construído pelos participantes



3.1.4 Direitos dos organizadores

A organização tem o direito de:

- Alterar o plano de trabalho anunciado (caso seja necessário), informando sempre os participantes deste facto;
- Utilizar os materiais elaborados pelos participantes durante a Academia (nomeadamente, o relatório final), garantindo que o nome dos participantes aparece enquanto autores;
- Captar imagens e vídeos durante a Academia para divulgação;
- A organização da Academia (ATPD) não se responsabiliza por qualquer dano, acidente ou roubo de bens.

ATPD - NÃO COPIAR



Sugestão de viagens de camioneta:

Porto – Vila Flor; quinta-feira

atenção os valores variam com a antecedência até um valor máximo de 11.90€

rede expressos 13:15 Porto (Polo Universitário) 02h 35m, 185km directo	→	15:50 Vila Flor ITINERÁRIO	📶 🗄️ 🚲 8,95€ 2 Lugares a 8,95€ Adicionar Lugar
rede expressos 15:00 Porto (Campanhã) 02h 10m, 167km directo	→	17:10 Vila Flor ITINERÁRIO	📶 🗄️ 🚲 11,90€ Adicionar Lugar
rede expressos 15:15 Porto (Polo Universitário) 01h 55m, 161km directo	→	17:10 Vila Flor ITINERÁRIO	📶 🗄️ 🚲 11,90€ Adicionar Lugar

AR



Vila Flor – Porto; terça-feira

rede expressos	📶 🔌 🚲	7,95€
14:30 Vila Flor	→	17:05 Porto (Polo Universitário)
02h 35m, 185km directo	ITINERÁRIO	4 Lugares a 7,95€
		Adicionar Lugar

rede expressos	📶 🔌 🚲	7,95€
14:30 Vila Flor	→	17:20 Porto (Campanhã)
02h 50m, 191km directo	ITINERÁRIO	4 Lugares a 7,95€
		Adicionar Lugar

Vila Real – Vila Flor; quinta-feira

rede expressos	📶 🔌 🚲	4,95€
14:30 Vila Real	→	15:50 Vila Flor
01h 20m, 89km directo	ITINERÁRIO	4 Lugares a 4,95€
		Adicionar Lugar

rede expressos	📶 🔌 🚲	9,35€
16:15 Vila Real	→	17:10 Vila Flor
00h 55m, 69km directo	ITINERÁRIO	4 Lugares a 9,35€
		Adicionar Lugar

Vila Flor – Vila Real,, terça-feira

rede expressos	📶 🍷 🚲	9,35€
14:00 → 15:45	Vila Flor → Vila Real	
01h 45m, 86km 1 ligação	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar

rede expressos	📶 🍷 🚲	4,95€
14:30 → 15:50	Vila Flor → Vila Real	4 Lugares a 4,95€
01h 20m, 89km directo	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar

Braga – Vila Flor; 10 de Abril, quinta-feira

rede expressos	📶 🍷 🚲	14,90€
14:00 → 17:10	Braga → Vila Flor	
03h 10m, 175km 1 ligação	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar

Vila Flor – Braga; dia 15 de Abril, terça-feira

rede expressos	📶 🍷 🚲	14,90€
14:30 → 17:20	Vila Flor → Braga	
02h 50m, 195km 1 ligação	ITINERÁRIO	Adicionar Lugar