

REVISTA

# + JOVEM



## **Ficha técnica**

### **Revista +Jovem**

1º edição - Dezembro 2021

### **Capa/Ilustração**

*Preeti Singh* for ArtistsForClimate.org

### **Equipa de Direção**

Darko Dimitrioski, Paula Mendes e Rita Almeida

### **Equipa de redação**

Andreea Aflorei, Catarina Ferreira, Henrique Perreira, Joana Veiga, Joyce Rodrigues, Mari Erkvania, Maria Alice Ricarte, Ricardo Leitão, Vasco Oliveira e Soukaina Aroussi

### **Impressão e acabamento**

Gráfica Digital ARP

### **©Associação Mais Cidadania**

[www.maiscidadania.pt](http://www.maiscidadania.pt)

+351 913 460 099

(Esta revista foi realizada no âmbito de um projeto de voluntariado local. Não se destina a comercialização)

## SUMMARY

- 4 Editorial
- 6 Equipa De Redação
- 8 Voluntariado
- 10 Direitos Humanos
- 12 Médio Oriente
- 14 Igualdade de Género
- 16 Video Jogos
- 18 Pelo Mundo: Jordânia
- 24 Ensaio Fotográfico
- 28 Retrato do Mês
- 30 Sugestões - 5 Sítios para um *date*



12

20



30



## Neste ano de 2021, a Mais Cidadania celebra **18 anos!**

**Paula Mendes**  
Presidente da AMC

**E**sta é, definitivamente, uma data que nos incita a olhar para os desafios futuros, e ao mesmo tempo, nos aviva as memórias e as histórias vividas ao longo destes anos. É o momento também de olhar para trás e perceber que sonhos inspiraram esta nossa casa que quer ser cada dia Mais Cidadania, e que novos sonhos fomos deixando entrar nela.

A Mais Cidadania é uma organização que foi sonhada e criada para ser um espaço de expressão para os jovens, um espaço de encontro e de reflexão para uma cidadania vivida. Um espaço de participação. Passados 18 anos, continuamos a sentir-nos inspirados por esta essência e por estes ideais!

O Voluntariado, é para nós a expressão máxima da Cidadania. Ser Voluntário é uma experiência transformadora de uma forma individual e coletiva, é acima de tudo um processo de participação, transformação, reciprocidade e aprendizagem.

Hoje, lançamos a primeira edição da nossa revista digital **+ Jovem** totalmente produzida por 10 jovens autores, voluntários neste projeto. Nela, podem encontrar-se conteúdos sobre temas diversos escolhidos pelos próprios. Esta Revista, para nós, significa também muito do que somos e do que queremos ser, um lugar onde cada jovem tem espaço para se expressar, para refletir criticamente, para desenvolver as suas competências e talentos e para se envolver.

Acreditamos que os espaços de participação jovem precisam de ser multidimensionais e flexíveis, potenciando a criação de comunidades de jovens que comunicam com outros jovens e que se inspiram mutuamente. A participação digital é sem dúvida uma grande oportunidade a potenciar e uma ferramenta poderosa para o ativismo e para o voluntariado jovem. Permitindo-nos criar comunidades mais poderosas e comunicar as nossas mensagens de forma mais impactante.



**FESTA DE ANIVERSÁRIO**  
**07 • 12 • 2021**

*18 anos de*  
**AMC**

**18H**  
**BOAS VINDAS!**

**18H30**  
**TERTÚLIA**  
**"SOBREVIVER À PANDEMIA ENQUANTO**  
**NOS TORNAMOS ADULTOS"**

**19H30**  
**E O QUE SOMOS AOS 18 ANOS?**

**20H**  
**ATUAÇÕES MUSICAIS**  
**JOVENS +SKILLZ**

**20H15**  
**BOLO!**

*Esperamos por ti!*

## EQUIPA DE REDAÇÃO



### Andreea Aflorei

“Hellooo, eu sou a Andreea! Tenho 20 anos e estou a estudar Ciências da Comunicação. Nasci na Roménia, mas já estou cá há imenso tempo pelo que, sou praticamente portuguesa. Adoro tudo o que seja relacionado com redes sociais, fotografia e edição. Estou muito animada com este projeto da revista, e espero que nos leve muito longe e nos enriqueça!”

### Catarina Ferreira

“Γεια. Chamo-me Catarina, sou da zona de Lisboa e tenho 23 anos. No início de 2020, voei até à Grécia onde iniciei o meu projeto de voluntariado que terminou em setembro de 2020, esperando um dia voltar. Estou neste momento no meu 2º de mestrado em Estudos Internacionais e tenho um grande interesse no Médio Oriente, mas estou totalmente disponível para escrever sobre outras temáticas.”



### Henrique Pereira

“Olá, eu sou o Henrique! Venho de Odivelas e, uma curiosidade sobre mim é que, apesar de estar atualmente a tirar um curso na área social, fiz anteriormente o 10º ano em multimédia. Sendo que, é uma área pelo qual me interesso bastante e pretendo escrever alguns artigos dentro desta temática.”

### Joana Veiga

“Olá! O meu nome é Joana, tenho 22 e sou do Porto! Recentemente tive a minha primeira experiência de voluntariado, através da AMC, na Macedónia. Relativamente à revista, a minha área de estudo é Direito (especialmente Direito Internacional e Direitos Humanos), tendo bastante interesse sobre os Direitos Humanos no Médio Oriente, sendo este o meu tópico de eleição para abordar ao longo da revista.”



### Joyce Rodrigues

“Olá a todes! Sou a Joyce, tenho 24 anos e sou da Margem Sul. Passo a minha vida entre Setúbal e Lisboa, sou licenciada em Relações Internacionais e estou neste momento no mestrado em Sociologia. Pelo caminho também estudei temas como a Igualdade de Género e o Cinema e, por isso, estes seriam os tópicos sobre os que mais gostaria de escrever.”

## **Mari Erkvania**

Olá! O meu nome é Mari, e venho da Geórgia. Estou, neste momento, em Lisboa a fazer voluntariado, através do Serviço Voluntário Europeu; no qual as minhas principais tarefas são tirar fotografias, desenvolver conteúdo para redes sociais e web design. Irei colaborar na revista através da fotografia.



## **Maria Alice Ricarte**

“Olá! Chamo-me Alice, tenho 17 anos e venho da Ilha Terceira nos Açores. Sou conhecida por ser a “menina dos projetos” e por nunca ficar parada. Conheci a AMC pelo prémio de Cidadania Jovem, formações e projetos de voluntariado. Estou disposta a abordar um pouco de tudo e principalmente partilhar as ideias e opiniões dos mais jovens sobre o nosso mundo!”



## **Ricardo Leitão**

“Sou o Ricardo Em 2018, a AMC levou-me até à Jordânia onde fiquei alguns meses. Estudei Gestão e tenho 24 anos. O melhor do mundo é mesmo viajar e, talvez por esse motivo tenha sido convidado a escrever sobre viagens. Estou muito contente por fazer parte desta revista!”



## **Vasco Oliveira**

“Hey! O meu nome é Vasco tenho 18 anos e sou de Queluz. Neste momento estou a tirar um Higher Nationals de animação 2D/3D e videojogos. Sou viciado em música, especialmente hip-hop! Adoro cinema e cultura pop, pelo que os tópicos sobre o qual gostaria de escrever estão ligados à indústria dos videojogos ou da música.”



## **Soukaïna Aroussi**

“Olá. O meu nome é Soukaïna, tenho 21 anos e venho de França. Sou voluntária no +Skillz (o centro de jovens da AMC), no qual ficarei durante 6 meses. Gosto muito de escrever, mas também estou interessado no processo criativo. Por isso, estou muito feliz por fazer parte deste projeto.”



# O GRANDE DEVER DOS PEQUENOS

Maria Alice Ricarte

**Q**uando pensamos em voluntariado, lembramo-nos muitas vezes de grandes iniciativas, como sair do país por umas semanas para ajudar nos campos de refugiados ou organizar uma grande campanha contra algum aspeto político-social que careça de algum tipo de ajuda ou colaboração. Mas afinal, o que é preciso para se ser voluntário?

Um voluntário é alguém que assume um compromisso de forma desinteressada, que, disponibilizando o seu tempo e empenho, não recebe qualquer tipo de gratificação pelos serviços que presta. A solidariedade é o seu valor principal.

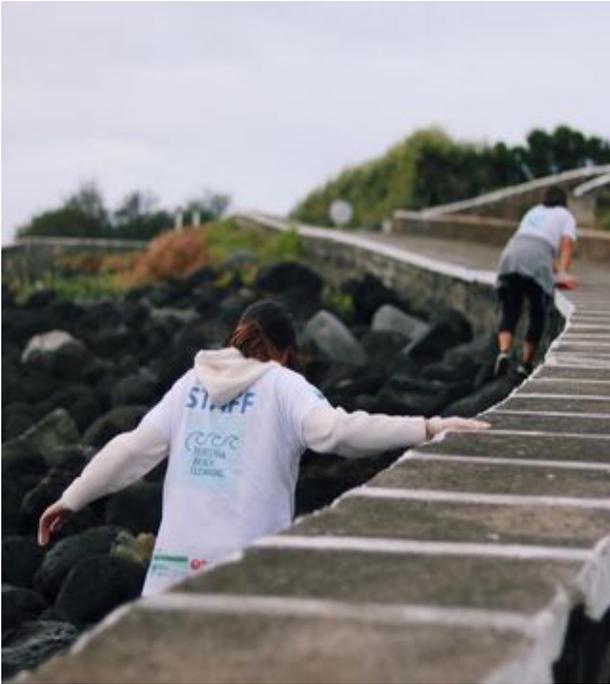
Ao refletir sobre voluntariado, normalmente associamo-lo a uma atividade a partir da idade adulta. No entanto, o interesse dos mais novos pelos atos de voluntariado tem aumentado de forma exponencial. Como jovens da geração Z, podemos afirmar que crescemos de maneira diferente, pois fomos os primeiros a ter o privilégio da internet desde muito novos. Esse acesso permitiu-nos conhecer mais facilmente o mundo em que vivemos, mas também descobrir que agora temos mais facilidade de nos mobilizarmos para agir independentemente da causa. Trouxe-nos mais autonomia, mais responsabilidade, mais sensibilidade, e uma maior capacidade de adaptação às constantes mudanças. Mas o melhor de tudo é saber que somos reconhecidos pelo valor da nossa intervenção.

Nas entrevistas a alguns jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos que partilharam as suas primeiras experiências como voluntários, os mesmos dão-nos a conhecer a sua visão sobre um futuro onde o voluntariado direcionado a menores deve ter um papel mais relevante na sociedade, pois é o mesmo que introduz jovens com grandes objetivos no mundo ativo. Limpeza de orlas costeiras, elaboração de um teatro de fantoches educativo, e tratar de animais no canil municipal são só alguns exemplos de iniciativas destes jovens. Todos afirmam que tornarem-se voluntários marcou o seu crescimento. “O voluntariado ajudou-me a crescer como pessoa e a perceber que ajudar o próximo é fundamental para a construção de uma sociedade melhor”, afirmam alguns jovens.

*“Queremos contribuir para a mudança, contudo sem termos de esperar pela maioridade.”*

Foi-lhes perguntado qual seria, na opinião deles, a idade ideal para começar a enveredar pelo mundo do voluntariado. As respostas foram variando, pois uns acreditavam que seria preferível começar no final da adolescência devido à maior maturidade. Houve quem recomendasse começar desde pequeno, entre os 11-12 anos de idade, pois estar envolvido desde cedo nestes projetos pode moldar de forma positiva uma personalidade. Porém, “qualquer idade é ótima para começar. Um espírito altruísta e querer agir para melhorar o mundo é essencial!”

.....  
**“Queremos contribuir para a mudança, contudo sem termos de esperar pela maioria!”**



Mas afinal como é que podemos entrar neste mundo ainda sendo menores? Aqui vão algumas dicas:

- Procurar online – já existem páginas nas redes sociais que só divulgam novos projetos e iniciativas!
- Abordar organizações jovens locais, câmaras municipais, paróquias, e institutos de juventude!
- Pedir informações junto dos professores de Cidadania na escola!
- Criar o nosso próprio projeto!

Em suma, o voluntariado cada vez mais ajuda a reduzir as falhas que não são assumidas pelas próprias instituições governamentais para além de ser um dever humano que qualquer de um nós poderá assumir. E tu? Aceitas o desafio do voluntariado?



# Direitos Humanos no Médio Oriente: Uma visão geral

Joana Veiga

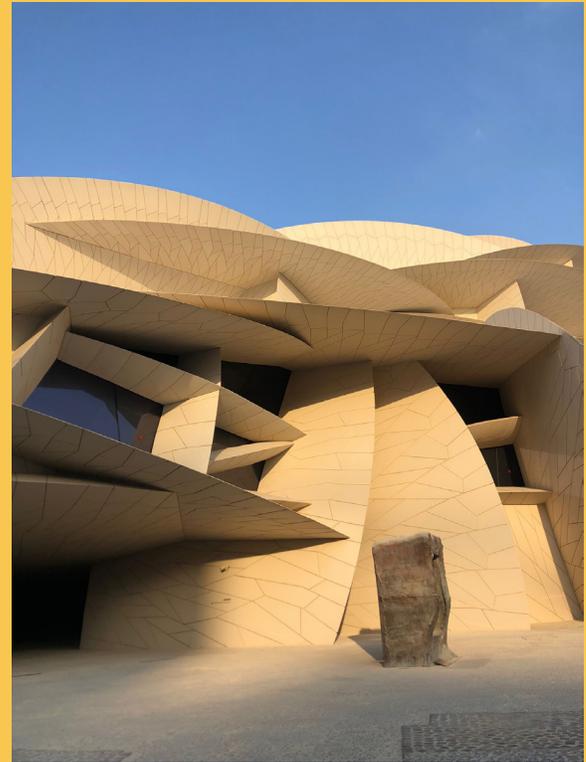
**N**o que toca ao Médio Oriente e aos Direitos Humanos, grande parte de nós acha estranho juntar estas duas palavras na mesma frase. Com efeito, o Médio Oriente não é, de todo, a melhor zona do globo para se falar em Direitos Humanos. Desde a Guerra permanente na Síria, a fome e pobreza no Iémen, a presença iminente das milícias armadas no Líbano e em constante propagação para África, nomeadamente em Moçambique, ou mesmo falar do Governo israelita e das suas políticas internas, bem como externas.

Habitados às políticas e leis europeias, temos de abrir as portas da percepção para conseguirmos fazer uma análise correta daquilo que se passa no Médio Oriente. Ora, é ver-

dade que a religião, assim como os costumes, pesam bastante quando se criam leis ou quando emergem governos novos, o que se vê em Israel, Turquia ou, mais chocante ainda, na Arábia Saudita. Para nós, ocidentais, europeus, que temos acesso a coisas tão simples como uma carta de condução, parece incrível como só em pleno século XXI as mulheres sauditas conseguiram essa vitória.

Mesmo durante a pandemia da COVID-19, os cidadãos do Médio Oriente viram os seus direitos, que poderemos chamar como básicos, que na verdade são, juridicamente, direitos de personalidade aprisionados pelos governos, com restrições de viagens, ao ponto de haver força policial, que matou e feriu milhares de pessoas. Houve, com efeito, uma grave violação do Direito Internacional Humanitário.





Quando falamos em Direitos Humanos, aquilo que, como dito supra, em Portugal acabam por compreender direitos de personalidade, falamos também do direito à saúde, o direito à habitação, o direito à água e comida, o direito a dormir, o direito à educação e a liberdade de expressão. Provavelmente, o exemplo mais gritante e mais noticiado foi o de Israel e de todas as políticas de Benjamin Netanyahu a lidar com uma pandemia, de um país que ambiciona, nas mãos dele, de ser uma potência militar e de financiar guerras.

Um outro direito que para nós é dado como adquirido é o direito ao trabalho, havendo muitos de nós que lutam diariamente pela igualdade salarial entre géneros, mas também por melhores condições de trabalho. Quando falamos do Médio Oriente, as mulheres são vistas como um objeto, que irá procriar, que terá de aceitar outras mulheres do seu homem, cozinhar, limpar a casa, e obedecer ao marido. O trabalho, além do doméstico, não é uma realidade para elas. Contudo, aquelas que efetivamente têm acesso ao trabalho encontram

uma disparidade enorme entre o seu salário e o de um homem, que poderá até ter menos qualificações ou menos capacidade para o mesmo tipo de trabalho. O mesmo, ou muito parecido, acontece com o direito à educação. Apenas desde os anos 90 é que as mulheres, maioritariamente, começaram a ter acesso a mais literacia, educação, acesso a cursos superiores. É certo que as Nações Unidas têm feito um esforço por proteger a região, com as guerras latentes na Síria, Palestina, Iémen e Iraque, que têm vindo a perdurar durante demasiado tempo. Ora, o Gabinete do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos (OHCHR) têm uma página web, que pode ser consultada por todos, onde abordam os problemas que estão presentes na região, assim como também é possível ver o trabalho que tem sido feito.

A nível das Nações Unidas, é ainda importante ressaltar a importância da Agenda 2030, nomeadamente dos chamados Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, não se podendo, quando

falamos do Médio Oriente, dizer que há dois ou três desses objetivos que são mais importantes, uma vez que falamos de uma região bastante debilitada, não só pela guerra, mas também pela pobreza sócio-económica. Assim, como se pode ver pela imagem, os primeiros 5 objetivos são importantíssimos para tentar atingir uma paz social e económica, passando pelo objetivo 8 e 10, quando falamos de desigualdades e de condições de trabalho dignas e paritárias.

Deste modo, cabe-nos a nós, gerações do século XXI, internacionalizadas e globalizadas, em endereçar estes problemas, destapando ativamente as desigualdades que a região ainda ultrapassa e promovendo a defesa ativa dos Direitos Humanos nesta região do globo, seja através de voluntariado, doações, ou qualquer forma de ativismo. Quanto mais tempo ficarmos calados, nós cidadãos europeus protegidos, mais tarde será para ajudar aqueles que já lutaram tanto e que só lhes resta esperar a morte por uma ogiva nuclear ou por fome.

# A ORQUESTRA ZOHRA

Catarina Ferreira

**O** Afeganistão voltou a estar presente na mente de muitos depois de, em agosto deste ano, os talibãs terem reconquistado várias províncias afegãs e a capital do país – Cabul, aquando da retirada das tropas norte-americanas. No meio de tantas notícias que nos chegaram nos dias seguintes, houve uma em particular que despertou a minha curiosidade por desconhecer por completo a existência da Orquestra *Zohra* – uma orquestra afegã composta apenas por mulheres.

Depois de ler uma ou duas peças jornalísticas sobre a Orquestra e de descobrir alguns factos sobre as restrições que existiram e ainda existem no país relacionadas com música, fiz uma pequena reflexão sobre o nosso poder de **escolha**. Para nós, em Portugal, ouvir, cantar ou tocar um instrumento parece algo banal, tão banal que muitos de nós na escola, por exemplo, achávamos uma chatice aprender a tocar flauta, *para que serve?* Pensávamos nós no alto dos nossos 13 anos e escolhíamos esquecer num instante aquilo que aprendíamos nas aulas de música, ou pelo menos era o meu caso. No caso destas jovens afegãs, a escolha de aprender a tocar um instrumento e ingressar no Instituto Nacional de Música do Afeganistão,

tornando-se na primeira geração em 30 anos a fazê-lo, foi um ato de coragem e perseverança, já que estão a desafiar muitos preconceitos enraizados na sociedade afegã sobre o papel da mulher e o papel corruptor da música.

A Orquestra *Zohra* nasceu no Instituto Nacional de Música do Afeganistão, a única escola de música no país. O Instituto foi fundado em 2010 por *Ahmad Sarmast* que tinha como missão, quando regressou a Cabul, depois de muitos anos exilado na Austrália, reconstruir a educação musical afegã, rasurada durante os anos de domínio dos talibãs. O *feedback* que *Ahmad* recebeu sobre a sua escola nem sempre foi positivo, enfrentando algumas críticas e oposição, o que culminou num ataque contra ele em 2014, em frente ao Centro Cultural de Cabul, deixando-o surdo de um ouvido. Ainda assim, não deixou o projeto cair e é então, em 2015, que nasce a primeira orquestra afegã composta exclusivamente por mulheres de várias áreas do país.

A Orquestra que deve o seu nome à deusa persa da música - *Zohra*, teve um início atribulado, já que muitas jovens tiveram problemas com familiares e dentro das suas comunidades, uma vez que escolher estudar música não era algo aceitável. *Negin Khpalwak*, uma das integrantes da orquestra e a primeira maestrina do país, teve de

enfrentar não só a oposição por parte da sua família, que a renegou a ela e ao seu pai, mas também ameaças dos talibãs.

Infelizmente a história da *Negin* não é um caso isolado, situações como a dela repetiram-se, mas a orquestra prevaleceu intacta e em 2017 foi convidada a tocar no fecho do Fórum Económico Mundial. Seguiram-se mais concertos na Alemanha, na Suíça, na Austrália e, em 2018, visitaram Lisboa para participarem no Festival Jovens Músicos, que se realizou na Fundação Gulbenkian.

O que se seguirá agora? Depois da tomada de posse dos talibãs, muitos são os relatos de músicos que destruíram os seus instrumentos musicais e apagaram qualquer registo do seu passado musical. *Negin Khpalwak* conseguiu fugir para os Estados-Unidos, mas nem todos os membros do Instituto Nacional de Música do Afeganistão tiveram a oportunidade de deixar o país logo em agosto. Nas últimas semanas, têm sido apresentadas informações que Portugal receberá, possivelmente, alguns dos estudantes e professores do Instituto que, embora tenham deixado o Afeganistão, querem manter o seu objetivo em formar jovens músicos afegãos, mantendo viva a sua música, as suas tradições e a sua cultura.

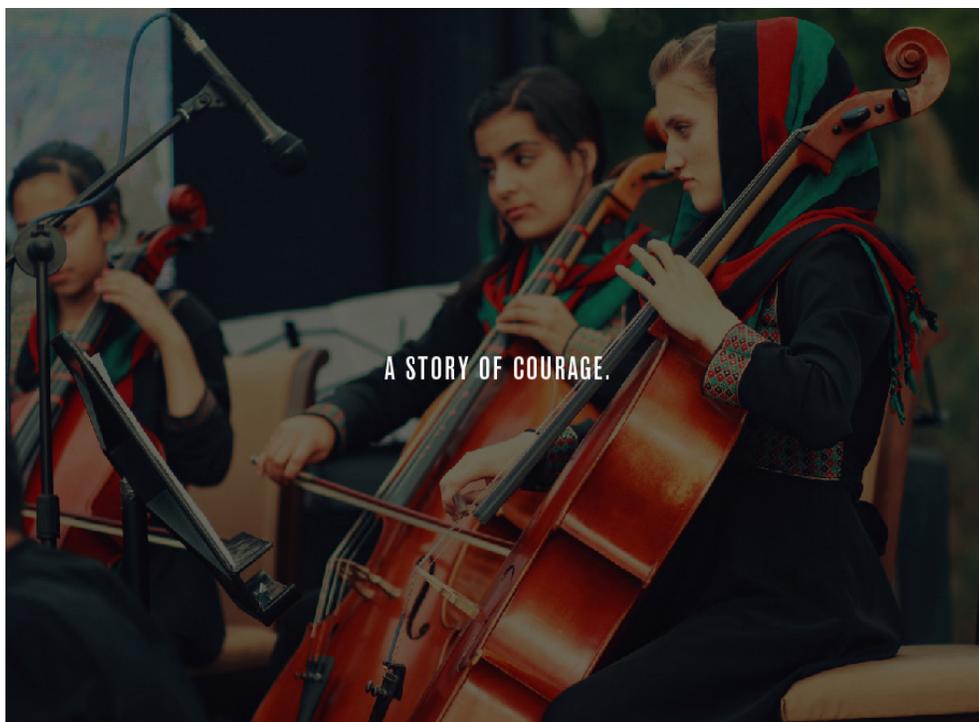


Créditos: [www.zhora-music.org](http://www.zhora-music.org)

---

**“No caso destas jovens afegãs, a escolha de aprender a tocar um instrumento (...), tornando-se na primeira geração em 30 anos a fazê-lo, foi um ato de coragem e perseverança...”**

---



Créditos: [www.awwwards.com](http://www.awwwards.com)

# O 25 DE NOVEMBRO E O COMBATE À VIOLÊNCIA DE GÊNERO

*Joyce Rodrigues*

**N**o passado dia 25 de Novembro assinalou-se o Dia Internacional Pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres. O seu propósito é alertar para um fenómeno muitas vezes ignorado pela sociedade: o da violência estrutural sexista. Segundo o Observatório das Mulheres Assassinadas, da União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR), em 2020 foram assassinadas 30 mulheres, 16 delas em contexto de intimidade.

## **A origem do dia: as irmãs Mirabal**

Historicamente, a data remonta a 1960, ano em que Patria, Minerva e María Teresa Mirabal, ativistas políticas dominicanas, foram brutalmente assassinadas por ordem do ditador Rafael Trujillo.

As irmãs Mirabal ficaram conhecidas pela sua oposição ao regime e pelo seu envolvimento nas atividades clandestinas da resistência dominicana.

Em 1981, durante o primeiro Encontro Feminista da América Latina e do Caribe, que teve lugar em Bogotá, na Colômbia, várias ativistas feministas denunciaram a violência política e os abusos contra as mulheres e, em honra das irmãs Mirabal, proclamaram o dia 25 de Novembro como o dia do combate à violência contra as mulheres.

## **A ONU e os tratados internacionais contra a violência de género**

Em 1979, as Nações Unidas aprovaram a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (CEDAW). No entanto, este mecanismo internacional não se mostrou suficiente face à gravidade da violência à escala global, tendo sido adotadas posteriormente outras regulamentações. Neste sentido, em 1993, a ONU adota a Resolução 48/104, que estabelece a Declaração para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres.



As irmãs Mirabal  
Créditos da imagem: Revista Sábado

Nesta declaração, a violência é definida como “qualquer ato de violência baseado no género do qual resulte, ou possa resultar, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico para as mulheres, incluindo as ameaças de tais atos, a coação ou a privação arbitrária de liberdade, que ocorra, quer na vida pública, quer na vida privada”. Em termos gerais, inclui qualquer tipo de violência física, sexual e psicológica, como a violência na intimidade, o assédio e exploração sexual, a mutilação genital feminina, os casamentos forçados, o abuso sexual de menores, o stalking e o assédio virtual. Anos mais tarde, no ano de 2000, é aprovada a Resolução 52/134, que estabelece oficialmente o dia 25 de Novembro como o Dia In-

ternacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres.

De destacar também a Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e a Violência Doméstica, conhecida como a Convenção de Istambul, ratificada no ano de 2013.

### **A violência de género: uma luta interseccional**

A violência de género não se manifesta de uma só forma, mas de formas múltiplas e diversas, sendo transversal numa sociedade em que os modos de pensar, sentir e agir estão associados a estereótipos e ideias pré-concebidas sobre o género, como o da dominação e poder masculinos. Muito se precisa refletir acerca

da violência de género e do seu carácter estrutural, tendo esta maior impacto em pessoas particularmente vulneráveis, seja pela sua orientação sexual, estatuto social e económico ou outros fatores. Vários estudos e relatórios têm mostrado que, desde o início da pandemia, a violência de género, nomeadamente a violência doméstica, se intensificou, o que mostra que há ainda um longo caminho a percorrer. É então urgente pensar medidas a nível institucional e jurídico que promovam uma verdadeira mudança social, que considerem a perspectiva de género e que aloquem os recursos necessários para apoiar as vítimas e cobrir todas as consequências da violência.

#### **Referências:**

<https://www.cig.gov.pt/2020/11/observatorio-de-mulheres-assassinadas-lanca-dados-preliminares-de-2020/>  
<https://www.un.org/en/observances/ending-violence-against-women-day>

Henrique Pereira

# VIDEOJOGOS E PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA

**N**a minha opinião, as pessoas portadoras de deficiência são uma parte da população que é extremamente discriminada e excluída. Antigamente, apesar de existir algum apoio e tentativa de ajudar pessoas portadoras de deficiência, era mais comum as mesmas serem vistas como um fardo para a sociedade, monstros, uma maldição imposta sobre a família. Ou seja, aos olhos das pessoas que não eram portadores de deficiência os que eram não faziam parte da “raça humana”, como tal bebês portadores de deficiência eram mortos após nascerem por razões económicas e espirituais e também cobaias de experiências e medicamentos nunca testados.

Atualmente uma pessoa portadora de deficiência possui muitos mais direitos e tem muitas mais oportunidades, porém, ainda existe discriminação. Principalmente mais presente na educação, pois o conceito de uma escola inclusiva é real mas ainda não foi posto totalmente em prática pois nem todas as escolas têm apoios para pessoas portadoras de deficiência como rampas, apoio individual, elevadores. Acho que, se como sociedade fizermos um esforço para dar uma voz às pessoas portadoras de deficiência e educarmos a geração futura para promover a inclusão de pessoas portadoras de deficiência podemos fazer a mudança.

No mundo dos videojogos, não interessa quem somos e como somos, é possível criar relações e amizades que durem a vida intei-

ra, é possível sermos quem sempre quisemos ser, é possível criar memórias que duram a vida toda, é possível ser uma forma de sustento e é mais do que possível arranjar um jogo que permita tudo o que acabei de falar mesmo que seja de formas diferentes. Através de um estudo realizado pela “Gaming Shift” descobriu-se que existem 1.181.019 jogos diferentes, ou seja, variação não falta, desde jogos grátis a jogos que custam 80 euros, jogos em que lutamos contra aliens e jogos em que damos festas a animais, há um jogo para tod@s nós e por essa mesma razão existem inúmeras plataformas diferentes e inúmeras formas de jogar diferentes, adaptadas ou não para pessoas portadoras de deficiência é possível desfrutar de jogos como qualquer outra pessoa.

Como tal, algumas instituições como a AbleGamers, aproveitaram a liberdade e a facilidade de acesso a videojogos e estão a usá-los para combater a exclusão social, ao fornecerem apoio psicológico, fazerem equipamento de gaming customizado, entre outros serviços.

Através da evolução da tecnologia e do esforço da sociedade podemos incluir tod@s, independentemente das diferenças, pois são essas mesmas diferenças que fazem com que sejamos especiais e únicos de maneiras diferentes, devemos ser gratos por o que temos e ajudar aqueles que precisam de ajuda, através da empatia e da humanidade dentro de cada um de nós podemos tornar o mundo um lugar melhor para tod@s.

# “SÃO OS VIDEOJOGOS UMA MÁ INFLUÊNCIA?”

Vasco Oliveira

**S**erá que os videogames são mesmo um problema para esta geração? Os jogos apoiam a violência? Com o crescimento desta indústria nos últimos anos é normal muitas pessoas ainda terem estas questões, principalmente os mais velhos. Os media tradicionais tratam este assunto como um bicho de sete cabeças, comparando até o “vício” dos videogames ao da bebida e das drogas... Será mesmo assim?

O que muitos não sabem é que estas questões já foram feitas há quase três décadas. No início dos anos 90 nos EUA com o aparecimento de títulos como *Mortal Kombat* e *Night Trap* existiu uma crescente preocupação do público a respeito do entretenimento violento. Quando o governo começou a aperceber-se deste descontentamento do público, iniciou um processo jurídico contra a indústria dos videogames. Foi então que em 1994 nos EUA foi criado o sistema de ESRB (*Entertainment Software Rating Board*) que classifica os jogos pelo seu conteúdo. Isto fez com que os consumidores soubessem para que faixa etária se direcionava determinado videogame, essa classificação é exibida na caixa, em anúncios e nos sites dos jogos. Até hoje se aplica este tipo de classificação etária, na Europa temos o PEGI (*Pan European Game Information*). Hoje em dia continuam a existir videogames violentos, mas estes estão classificados como tal. No entanto, cabe aos pais controlar o que os filhos podem ou não jogar. Este sistema foi desenvolvido para isso mesmo! O principal problema é que muitas vezes os pais nunca assumem

a culpa... Os pais são os líderes do que os mais novos consomem, só eles podem ter isso sobre controlo, não podem culpar a indústria porque ela tem as devidas restrições. Mas será que os videogames apoiam a violência? Não há uma resposta em concreto, mas certamente apoiam tanto como todas as outras indústrias de entretenimento. A do cinema é um dos melhores exemplos que podemos utilizar. Será que é por assistir um filme de ação em que exista armas que vou utilizar uma? O facto desta indústria ter vindo a crescer muito nos últimos anos pode fazer confusão a muitos, mas é uma indústria de entretenimento como qualquer outra, que aborda vários estilos e temáticas diferenciadas. O que muitas pessoas não têm conhecimento é que os videogames têm um leque enorme de temas por explorar. Ao contrário do que muitos pensam, videogames não são apenas “jogos de tiros”. Durante o confinamento os videogames foram uma das ferramentas mais valiosas para manter ligações entre os mais jovens.

Existe vício por videogames? Como todos sabem, tudo o que é em excesso faz mal. Se uma pessoa começar a prejudicar as relações sociais, a vida cotidiana, abandonar atividades importantes porque não consegue parar de jogar, certamente podemos identificar isto como um vício, mas será que é comum acontecer? Não. Um jogador casual de videogames vai continuar a cumprir bem as suas atividades, com isto não há elementos para dizer que é um hábito prejudicial e que se caracteriza como vício, porque a pessoa tem o total controlo sobre o jogo.

Estes são alguns aspetos que devemos ter em conta quando o assunto são videogames. Esta é uma indústria que não para de crescer e certamente vão continuar a ouvir falar dela. Durante o ano de 2020 conseguiu faturar 23.3 mil milhões de euros, só na Europa. Apesar de números aterradores, os videogames não são um bicho de sete cabeças pois não?



Créditos: [www.tokkoro.com](http://www.tokkoro.com)

# AMÃ: O PERFEITO DA



.....  
Após terminar os seus estudos em Gestão, o Ricardo mudou-se para a Jordânia, onde fez o seu projeto de voluntariado ao abrigo do Serviço Voluntario Europeu.

# DIA NA CAPITAL JORDÂNIA



**RICARDO LEITÃO**

## **AMÃ: O DIA PERFEITO NA CAPITAL DA JORDÂNIA**

Sê bem-vindo à minha  
segunda casa:



É sabido que as cidades do Médio Oriente parecem ter um misticismo próprio que há séculos atrai os ocidentais... em pleno 2021, essa realidade parece não ter mudado! Se és um entusiasta de viagens e estás pronto para explorar esta parte do globo, aqui fica uma lista para as tuas primeiras 24 horas na vibrante e surpreendente Amã, Capital da Jordânia!

## 1. Acorda cedo e partilha um taxi até à baixa

Amã é o antónimo de uma cidade pequena... durante meses, foi difícil convencer-me que sempre que me deslocava até uma nova área, ainda estava dentro da mesma cidade. Sendo a mais populosa do país, cada área tem os seus atrativos, mas se o objetivo é explorar, garante que não ficas muito longe do centro da cidade. Esquece o metro (não existe!), a bicicleta (impossível!) e até a ideia de conduzires um carro (se for necessário, opta por aplicações ou taxis)! Em Amã debes andar a pé ou optar pelos transportes públicos. Não é difícil embarcar nos autocarros, podes entrar em qualquer lado! Na verdade, até consegues entrar numa mini-van em andamento se fores capaz de entender o destino que jovem rapaz que segue pendurado na porta grita sempre que se cruza com alguém perto da estrada (prepara o coração, vais-te assustar!). No entanto, se procuras uma forma de locomoção mais tranquila, podes sempre entrar num “service” e esperar que outros passageiros cheguem para o encher. Só depois disso começa a tua viagem. Não te esqueças de levar moedas e aproveitar a viagem. Fica atento à linguagem das buzinas e se existirem 4 filas numa estrada com apenas 3 faixas, não desesperes: está tudo controlado!

## 2. Perde-te!

Na verdade, não é difícil... Amã está cheia de ruas e ruelas, praças e pracinhas, atalhos e escadarias que acabam sempre por guiar os visitantes até uma loja bonita, uma varanda tranquila ou até uma surpreendente paisagem. A ideia é mesmo essa... explora sem

grandes regras o centro da cidade. Cruza-te com pessoas como nunca viste, seduz-te com os aromas dos perfumes feitos na hora, atreve-te a negociar bugigangas nas lojas de rua, prova tudo quanto possível nos souks e claro, arrisca-te a atravessar as movimentadas ruas sem passadeira! Sei que caminhando vais acabar por chegar a um ponto importantíssimo. Mas antes: pausa para almoço!

## 3. Uma sandes de Humus e Falafel com queijo e sem tomate, por favor!

(Se gostares de tomate podes sempre optar por não o remover!)

Há muito a dizer sobre a excelente e rica gastronomia Jordana. “Filha de várias mães”, foi bastante influenciada pelas receitas dos primeiros povos daquelas terras e amplamente melhorada pelos povos vizinhos que, ao longo dos anos, se mudaram para a Jordânia, muitas vezes em busca de refúgio. Sei que esta sandes de apenas 35 cêntimos não será a melhor (ou pelo menos, a mais esperada) dica gastronómica, no entanto, é impossível não a mencionar.

Quando a fome apertar mas o desejo de continuar estiver bem lá no alto, esta é a opção ideal: barata, prática e dentro de mão. No centro da cidade vais encontrar umas galerias que acompanham toda a rua principal (lado direito no sentido do Teatro Romano) e portanto, não esperes encontrar o local mais refinado e bem cheiroso da cidade... na verdade, neste pequeno boteco de 5m2 não cabe mais que um balcão, o cozinheiro e os utensílios básicos para te preparar a melhor sandes do mundo. Quando te per-



guntar se queres molho, aceita! Com a sandes numa mão e a bebida na outra, volta ao caminho e perde-te nesta viagem, que agora, também é de sabores.

#### 4. Por falar em Teatro Romano...

Como se sabe, a capital da Jordânia é habitada desde sempre e a presença romana é facilmente notada. Já perto do final da Baixa da cidade, somos confrontados com as primeiras ruínas da cidade. Entre elas, um imponente anfiteatro de pedra que domina toda a paisagem. Quando nos sentamos na praça em frente para o observar, sentimos que toda a geografia da cidade se desenvolveu e convergiu para tal monumento. A robustez é tanta que na primeira vez que la fui, nem reparei nos miúdos que ali jogavam futebol com camisolas do CR7. Desafio-vos a entrar e explorar o local. Pode haver uma pequena cobrança, mas se for Verão e dia de concerto, vale a pena subir e ficar para apreciar. Bem perto fica ainda a Casa do Duque, umas das mais antigas casas da cidade onde nem sempre é fácil entrar. Ali terás acesso a exposições, debates, eventos culturais e poderás apreciar parte da sua coleção de arte privada. Se tiveres sorte, ele ainda te convida para conversar e sentar à sua mesa. Sim, ele mesmo... o Duque!

#### 5. Mesquitas, mesquitas. Mesquitas everywhere!

Amã vai proporcionar-vos mais que uma experiência visual, de cheiros e sabores. Amã também vos vai conquistar pelos ouvidos... O barulho é imenso: carros sempre a buzinar, gritos em árabe são uma constante e os pregões dos vendedores à porta de todas as lojas vão certamente ajudar-te a mergulhar na cidade. No entanto, no meio de tudo isto, há um som que teima em sobressair: os Adhan - chamamentos islâmicos para as orações. Provavelmente irás acordar na primeira noite, no entanto, não me lembro de ouvir um som tão bonito e apaziguador como aquele. Entoado do alto dos minaretes das mesquitas, este poema cantado vai tornar-se a banda sonora inevitável da tua viagem.

E claro, não há Addan sem mesquita, por isso, ainda durante a tarde convido-te a experienciar a realidade de uma delas. Na Grand Hussein (na baixa da cidade) irás ver a devoção e vida de uma mesquita tradicional, já a mesquita King Abdulla I merece ser visitada dada a sua dimensão e beleza arquitectónica. Durante algumas orações será difícil entrar ou permanecer no interior, no entanto, é uma questão de ajustares os teus horários! Falta ainda recomendar a Abu Darwish, datada do período Otomano. Acredito que a notarás nas primeiras horas da tua viagem uma vez que o preto e branco das suas pedras contrastam bastante com as restantes construções. No entanto, lembra-te que esta mesquita está fechada durante alguns meses do ano e se for o caso, poderás apreciar a sua beleza apenas do exterior. Mas a experiência religiosa não fica por aqui, deixo-te

uma surpresa no próximo ponto...

#### 6. Cidadela de Amã

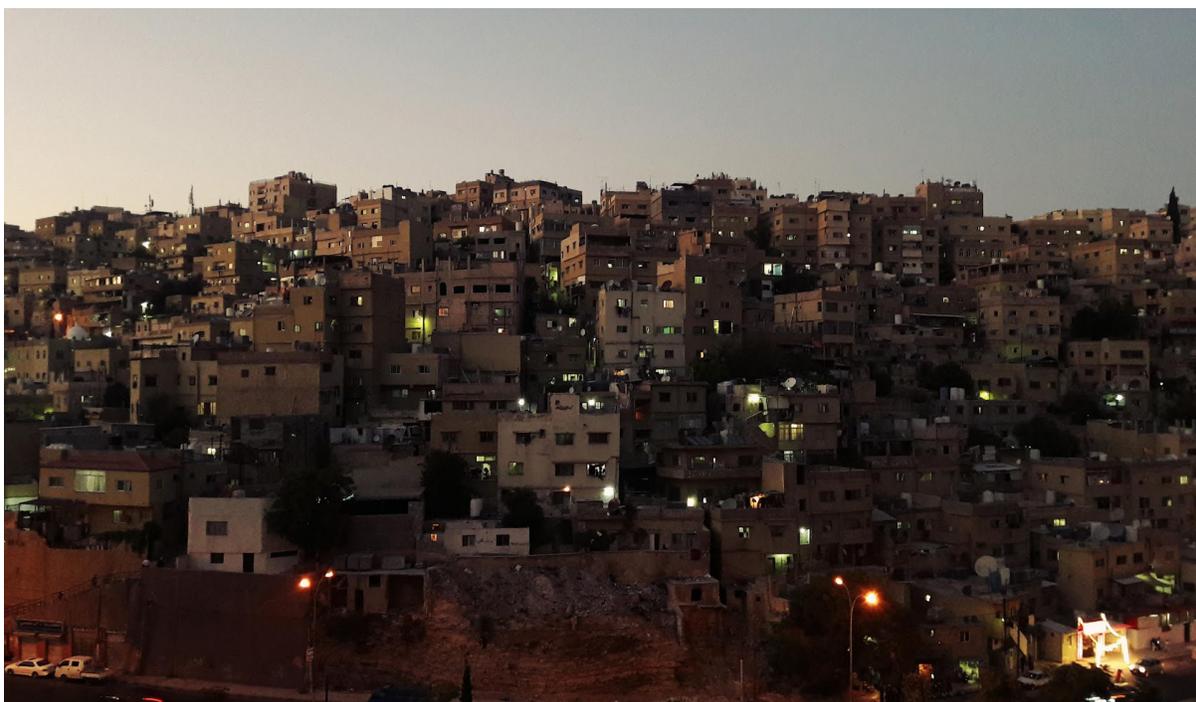
Para não perderes o fio à meada, pode ser interessante seguir com as estruturas romanas logo após a visita ao Teatro Romano, por isso, convido-te a subir até à Cidadela. Localizada

no ponto mais elevado da baixa da cidade, esta cidadela romana tem remanescentes da Idade do Bronze e para além de proporcionar uma vista privilegiada da cidade, aqui vais encontrar o Museu Arqueológico de Amã - repleto de impressionantes artefactos - e ruínas de uma cidade romana bem preservada. Passarás pelo Fórum, templo de Hércules e o que resta da sua estátua - que em tempos chegou a ter 12 metros de altura - o Palácio Umayyad e ainda uma Basílica Bizantina. Há muito para ver na Cidadela e por isso eu recomendo que faças o esforço de aguentar as altas temperaturas da tarde porque no final, compensa! Deixa-te ficar até à hora de fecho porque quando o sol se começa a pôr e o céu troca o azul claro pelo laranja e vermelho vivo, é hora de oração. Deste ponto irás ouvir centenas de mesquitas a chamarem os seus fiéis quase em uníssono. Primeiro uma, depois a outra, até que todas se alinham. É mágico olhar a toda a volta e ver os pequenos pontos verdes a entoarem a mesma voz. Inesquecível!

#### 7. E quando a noite cai...

...é tempo de jantar e descontraír! Voltamos ao tópico gastronomia: por mim, provavas todas as iguarias da cidade, mas pode ser complicado em apenas 24 horas. Por isso, recomendo-te que procures restaurantes locais - há milhares e todos ótimos - e explores o menu baseando-te nos ingredientes. Não há conjugações perfeitas... pede pequenas doses de várias opções, mistura os pratos que te parecem interessantes e deixa-te levar. O único prato que deves provar isoladamente é o Mansaf! Lembra-te que são bastante orgulhosos e ficarão muito honrados se o quiseres provar da forma tradicional! E mais não digo...

Com a barriga cheia e as pernas casadas, convido-te ainda a ir beber "um copo". Comprar álcool não é uma tarefa tão simples como na Europa, mas não é impossível! Podes encontrá-lo em lojas de conveniência ou em alguns restaurantes. A minha dica é que o esqueças e optes por soluções locais. Por exemplo, o meu plano preferido de todas as noites era dirigir-me ao Balat AlRasheed com os meus amigos (precisas de chegar cedo!) e beber um "Bathir u Nana" (lemon and mint) enquanto fumava sisha com eles. Vais sentir-te um verdadeiro local neste espaço histórico e de grande influência na cidade. Se tiveres saudades de casa, podes sentir a Europa ligeiramente mais perto ao visitar a Boulevard, uma nova área da cidade, bastante moderna e repleta de hotéis e lojas caras. Dali podes seguir até Jabal Weibdeh, área hipster da cidade,



onde encontrarás inúmeros bares e cafés, festas e gente para conhecer. Se quiseres provar a cozinha árabe moderna ou comprar uma shisha para trazer na mala, este é o local ideal! Se procuras um serão mais tranquilo, a Royal Film Commission tem sempre uma agenda cultural muito interessante. Exposições, exibição de filmes, recitais de poesia e até concertos... verifica o que estão a preparar durante a tua visita e aproveita.

Para uma cidade tão viva e cheia de oferta, 24 horas podem não chegar. A hospitalidade Jordana merece um pouco mais! Seguindo estes pontos, ficarás com uma ideia bem clara daquilo que é a cidade, o seu ritmo e energia. Verás pontos importantes e terás certamente uma experiência inesquecível, repleta de emoções. Se tiveres mais tempo, deixa-te ainda as seguintes menções honrosas:

Se for sexta, visita o mercado em segunda mão Friday Market e com pouco dinheiro e alguma negociação, arranja grandes pechinchas. Garante apenas que tens espaço de sobra na mala!

A caminho do mercado, rende-te às lojas de tapeçaria e mobiliário da rua King Talal. Esta pode ser ainda uma opção para provares mais iguarias locais uma vez que a rua,

à noite, tende a ficar repleta de bancas de comida. Vais precisar de um pouco de coragem, mas depois compensa! Se fores adepto de doces, no fundo da rua, encontrarás senhores a fritar sobremesas bastante comuns no país. Não é difícil que te convidem a provar e a juntar ao animado

ambiente e trabalho... No entanto, o doce mais célebre vem já de seguida...

É mesmo um doce-rei: o kanafeh! Este “bolo” enqueijado está por toda a parte e quase inevitável saíres do país sem o provares. Se quiseres experimentar à séria, o pequeno balcão da Habibah é o protagonista. Não há hora ideal, as longas filas são uma constante, por isso reserva algum tempo para esta experiência.

Na Rainbow Street podes desfrutar de lojinhas e mercados temporários, cafés e rooftops. Passa pelo Books@Café, um dos poucos espaços assumidamente gay-friendly na cidade e desfruta o momento. Aproveita e ajuda este espaço especial, comprando um livro para o voo de regresso.

O mesmo acontecerá no Wild Jordan Center. Este é um ponto de encontro entre locais e estrangeiros bastante conhecido pelo seu ambiente aberto e agenda cultural. Se procuras outras experiências no país, passa por lá e consulta as visitas organizadas e guias que eles têm para oferecer.

Antes de me despedir, queria deixar claro que a Jordânia convida-te a muito mais! Amã, apesar de acolher todos os credos, etnias e modos de vida, não consegue refletir o resto do país e como tal, há outras cidades, monumentos e paisagens a não perder. Uma outra realidade espera-te fora da “grande cidade”. Conto-te tudo numa próxima edição. Até lá!

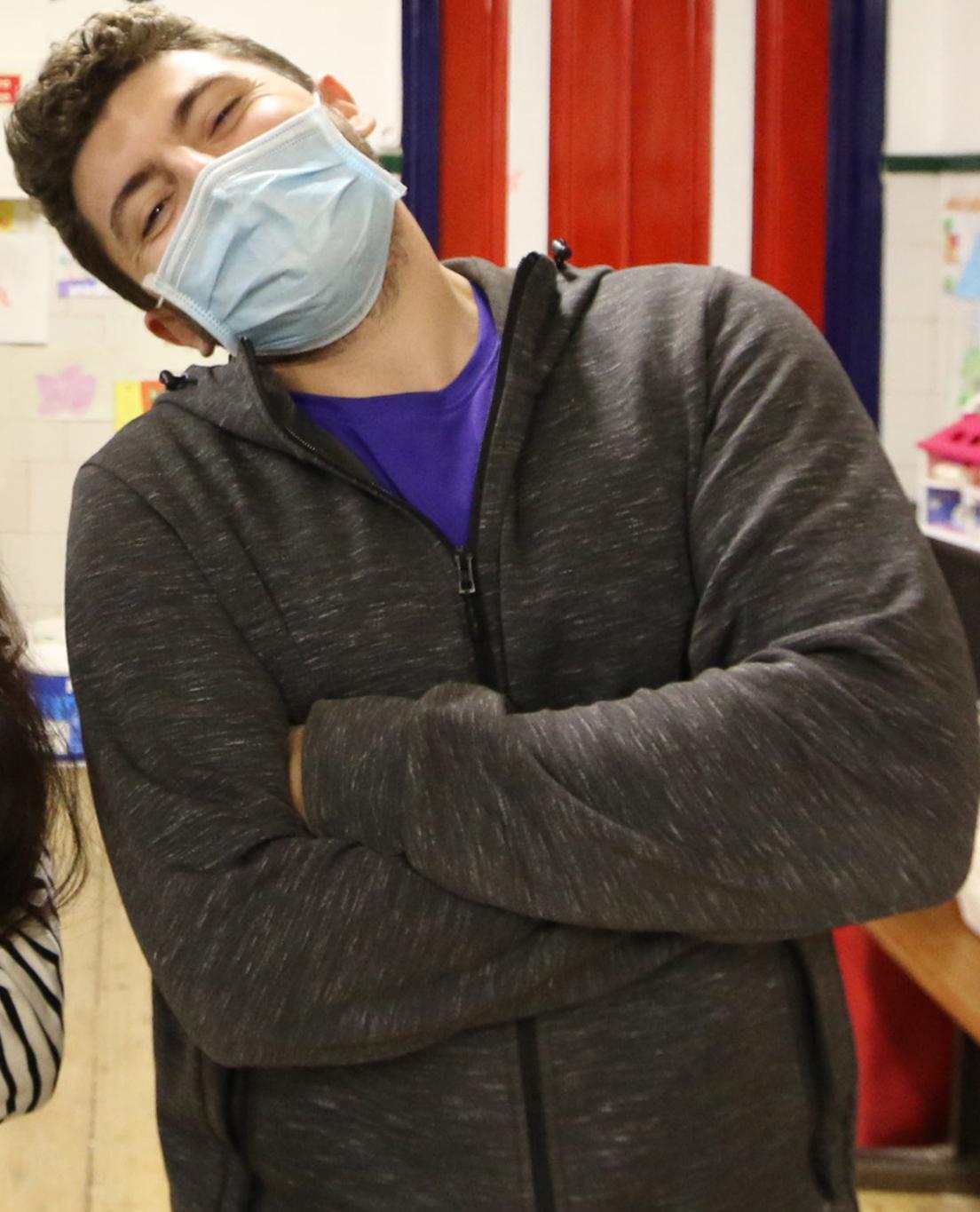
.....  
**O +Skillz é um centro que acolhe todos os dias os jovens no Bairro Alto. Este espaço visa promover o sucesso escolar, a criatividade e o conhecimento.**

# **Voluntariado no +Skillz**

**Ensaio Fotográfico por  
Mari Erkvania**



.....  
**O Luca Vento e a Soukaïna Aroussi, dois voluntários do Corpo Europeu de Solidariedade, estão a realizar o seu projeto de voluntariado no centro de jovens +Skillz.**







# RETRATO DO MÊS

Por Soukaïna Aroussi

Vamos conhecer a  
**ANA FARELO**



*Ir para o estrangeiro durante dois meses ou um ano, muitos jovens têm esse sonho, mas poucos se atrevem a dar o salto. A União Europeia torna isto possível através do financiamento de um programa o Corpo Europeu de Solidariedade (CES), que permite aos jovens sonhar com outro lugar, ganhar competências e viver uma experiência incrível. Todos os anos, milhares de jovens da União Europeia e países parceiros, partem á descoberta de diferentes culturas mas também de si mesmos. Assim, podem envolver-se como voluntários numa organização por um período de curta ou longa duração. Uma experiência mágica mas que seria impossível sem o enorme trabalho dos coordenadores de acolhimento. Mas quem são eles? Para perceber isso, fui ao encontro da Ana Farelo, coordenadora do acolhimento de voluntários na Associação Mais Cidadania há três anos e meio. Depois dos seus estudos em cinema, vídeo e comunicação multimédia e primeiros trabalhos, o destino conduziu-a a este mundo incrível do voluntariado.*

Há alguns anos atrás, a Ana foi uma destas jovens sedenta de conhecimento e em busca de novos horizontes para explorar. Uma amiga falou-lhe do Serviço de Voluntariado Europeu (SVE), e sobre a incrível experiência que tinha tido na Suécia. Muito motivada e com vontade de deixar o seu emprego com o qual não se sentia satisfeita, a Ana candidatou-se a um projeto na Suécia e a outro na Arménia. A Associação Mais Cidadania foi a sua organização e envio, gostou da equipa, e antes de começar o seu SVE costumava passar lá algum tempo. A Ana tinha sido selecionada pela organização Armena, ela adorava o seu trabalho e decidiu ficar mais tempo. Foi aí que ela descobriu e aprendeu mais sobre Youthwork, usando a experiência que tinha através dos seus estudos em cinema de forma a apoiar os jovens a desenvolver competências. A organização Armena enfrentou alguns desafios financeiros e não conseguiu prolongar o seu contrato, e por isso ela voltou para Lisboa e começou a trabalhar como freelancer. Vendo que tinha algum tempo livre, a Ana propôs á Associação Mais Cidadania tornar-se mentora. É durante um projeto na Áustria, que ela falou com o anterior coordenador de acolhimento de voluntários da organização. Ela disse-lhe **“Eu gostava mesmo de ter um trabalho como o teu, coordenar voluntários é algo que eu penso estar preparada para fazer. Se por acaso souberes de algum trabalho em alguma organização em Portugal, diz-me.”** Nem sequer um mês depois, ela recebeu um e-mail da Associação Mais Cidadania, dizendo que o coordenador de acolhimento ia sair e que a tinha recomendado para esta função.

A Ana tem um papel muito importante na organização, ela faz a seleção dos voluntários, ela prepara as entrevistas e os aspetos logísticos relacionados com a chegada dos voluntários, ela acompanha a pessoa voluntária nos seus primeiros passos e organiza momentos para avaliar o processo de integração com o voluntário. Todas as semanas, ela organiza também alguns workshops de grupo com todos os voluntários. Ao longo deste tempo, costumam fazer imensas atividades. Quando começou a trabalhar na organi-

zação, a Ana era responsável pela área da comunicação, para além do seu trabalho de coordenação.

Também, no início, ela esteve envolvida num projeto muito interessante de voluntariado senior em parceria com Reino Unido e Letónia. No seu trabalho tem várias funções. Ela trabalha na promoção de oportunidades de mobilidade internacional, fazendo por exemplo workshops nas escolas.

Como coordenadora de acolhimento, não existe um dia típico de trabalho, as taefas que leva a cabo são sempre variadas : **“O meu dia típico é resolver várias coisas a várias horas.”**

Mas a primeira coisa que faz todas as manhãs é ver os seus e-mails para responder.

O resto, nunca é igual : **“Uma semana é uma coisa e na semana seguinte será outra coisa.”**

O seu dia-a-dia é pautado por diversas atividades: ir para as escolas dinamizar workshops, postar notícias para os voluntários, organizar atividades para eles, preparar documentos, fazer entrevistas...

Se perguntasses á Ana Farelo o que é que ela mais gosta no seu trabalho, ela responderia : **“Eu gosto de tudo.”** Como uma pessoa generosa e disponível, ela quer sentir que está a ajudar os voluntários. Ela gosta do seu trabalho quando vê as pessoas crescerem, ficaram mais motivadas e ela sente que pode apoiá-las neste processo de crescimento e aprendizagem. A Ana é uma pessoa que gosta de resolver problemas, ela sente-se satisfeita por poder ajudar os outros: **“Quanto mais problemas eu tenho de resolver, quanto mais stressada eu estou, mais produtiva eu me sinto.”** **“E qual é o próximo problema que posso resolver?”** A coisa que menos gosta no seu trabalho é quando não sabe como resolver os problemas dos voluntários ou quando sente que eles estão frustrados, o que é difícil para alguém que precisa de se sentir útil. Esta atmosfera internacional que lhe permite relacionar-se com pessoas de diferentes culturas é algo que ela também acha muito interessante e enriquecedor. A Ana adora trabalhar com jovens especialmente nas escolas, e é por iso que começou a tirar um curso para ser professora.

# 5 SÍTIOS PARA UM DATE

Sem ideias onde lebares o teu *date*? vem comigo!

Andreea Afloarei

## 5. Mr. Box Tea

Vem conhecer o Mr. Box Tea! Localizado em São Sebastião, perto do El Corte Inglés, acredita que este cafezinho acolhedor vai-te proporcionar uma experiência deliciosa. Vais adorar o conceito de bubble tea com embalagens transparentes em forma de robô, por isso quanto mais diferenciada for a tua bebida mais variedade terás dentro do teu copo, mas ah não te esqueças das bobas! Bobas são pequenas bolinhas que dependendo da tua escolha vão explodir na tua boca. Isto porque se fores como eu e adorares um bom clássico milk tea as bobas tradicionais vão ser de tapioca, são um bocadinho diferentes das de fruta porque não vão estalar na tua boca, mas garanto-te que a experiência é igualmente agradável. Se também és fã de Lego, prepara-te que vais encontrar imensos pelo café, e se fores ao piso de baixo encontraras uma sala própria onde podes ver os funcionários a montá-los.

Difícil recusar um date assim, não achas? ;)



Créditos: @mr.boxtea\_lisboa



Créditos: @crushdoughnuts

## 4. Crush Doughnuts

Esta é para os donuts lovers, também em São Sebastião, o Crush Doughnuts é uma pastelaria americana onde encontras handmade donuts com um aspeto mesmo á filme americano, e digo-te que o sabor é ainda melhor. Podes encontrar também bebidas específicas americanas, mas o que promete realmente são os donuts saborosos! Podes explorar uma variedade enorme de sabores desde Oreo a morango e até vais encontrar donuts temáticos por isso prepara-te para os donuts natalícios, o tamanho destes também é um bônus e vai te deixar a desejar por mais.

Como não impressionar um date com um handmade donut tão apetitoso? ;)

### 3. Sakura

Claramente já ouviste falar do Sakura, um restaurante de sushi incrível e se nunca ouviste, com certeza deves ter visto o robô gatinho deles em serviço no TikTok. Sim, um gatinho! Um robô que leva o teu pedido até ti. O Sakura encontra-se em vários sítios, mas mais propriamente no parque das nações se quiseres ver o gatinho em ação e ter uma vista agradável para o mar. Como grande apreciadora de sushi que sou, decerto, este é um dos meus restaurantes favoritos, pois a qualidade e variedade de sushi é excelente, para não falar do espaço que é imensamente acolhedor, podes até entrar no espírito japonês: tirares os sapatos, sentares te com as pernas a chinês e disfrutar da tua refeição enquanto estas numa das cabines fechadas deles. A combinação perfeita: sushi, um gatinho que te traz comida e uma vista incrível.



Créditos: @sakura\_geral



Créditos: www.nit.pt

### 2. World of Heroes

Prontos para entrar num novo mundo de heróis? Apresento-te o World of Heroes localizado em Marques de Pombal, como o nome diz, vais encontrar os teus super-heróis preferidos e pratos únicos que te vão proporcionar uma explosão de sabores! Para lá das vitrines surpreendentes cheia de super-heróis da Marvel e da DC Comics vais deparar-te com uma ementa que serve comida simples que tem a essência de american dinner, como pizzas, hambúrgueres ou snacks. Não vais querer perder um almoço com os teus heróis favoritos, pois não? Para não mencionar que o Hulk é o maior anfitrião do espaço, literalmente

### 1. Choco & Nut

E que tal um date recheado de nutella? O choco & nut é um verdadeiro paraíso para amantes de chocolate, situado em Benfica, Belém e agora também no Parque das Nações. Estas no sítio certo se te apetece algo doce e não sabes bem o que, entre panquecas, churros, crepes e waffles este espaço vai-te satisfazer em 2 segundos. Se quiseres fazer uma escolha mais saudável podes sempre optar por escolher a fruta que mais gostas e juntar ao teu prato.

Acredita que este sítio é perfeito para um encontro e com certeza que com Nutella vais garantir a tua sorte! (e aumentar o teu gosto por doces)



Créditos: @choco.nut



**associação** mais  
**cidadania**