

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## 💡 Desafio 25 – Ideias por tipo de entidade

### 🏠 Escolas, Agrupamentos, Educação & Formação

- 25 desenhos, frases ou trabalhos sobre “o que é a Rede”.
  - 25 alunos a entrevistar 25 pessoas da comunidade.
  - 25 cartas de agradecimento para parceiros locais.
  - 25 minutos de leitura ou partilha intergeracional.
  - 25 ideias dos alunos para melhorar a comunidade.
  - Exposição com 25 trabalhos dos alunos.
  - 25 fotografias tiradas pelos alunos sobre o território.
  - 25 dicas de vida saudável partilhadas.
  - Criar 25 cartões com direitos sociais importantes.
  - 25 perguntas e respostas sobre a Rede.
  - Oficina dos 25 Inventores (jogo criativo).
  - 25 descobertas no bairro (mapa exploratório).
  - Desafio dos 25 livros lidos/folheados.
  - 25 jogos cooperativos.
  - Cidadania Ativa: 25 ações para uma escola melhor.
-

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## IPSS, Solidariedade & Ação Social

- 25 visitas ou contactos de acompanhamento.
- 25 cabazes, kits solidários ou gestos de apoio.
- 25 mensagens de utentes/famílias para a Rede.
- 25 histórias de superação (anónimas ou com consentimento).
- 25 telefonemas de escuta ativa.
- 25 pequenos gestos de cuidado documentados.
- Mural com 25 nomes de pessoas apoiadas (simbolicamente).
- Feira Comunitária dos 25 Saberes (participação intergeracional).
- Murais Vivos: 25 desenhos, 25 fotos, 25 desejos.
- 25 refeições solidárias (cozinhar e partilhar).
- Biblioteca dos 25 livros preferidos da comunidade.
- Desafio do Bairro: identificar 25 oportunidades de melhoria no território.

---

## Autarquia, Juntas & Serviços Públicos

- 25 recursos do território destacados num painel.
  - 25 compromissos para os próximos 25 anos.
  - 25 visitas a equipamentos ou projetos locais.
  - 25 agradecimentos públicos a parceiros da Rede.
  - 25 minutos de encontro com parceiros locais.
  - 25 fotografias de espaços e serviços do concelho.
-

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## Saúde, Bem-estar & Cuidados

- 25 minutos de atividade física ou relaxamento.
  - 25 dicas de saúde para a comunidade.
  - 25 pessoas a participar numa ação de prevenção.
  - 25 mensagens ou momentos de autocuidado.
  - 25 consultas/sessões simbólicas de sensibilização.
  - Vídeo com 25 conselhos de profissionais de saúde.
  - 25 minutos de caminhada comunitária.
  - 25 alongamentos/exercícios em grupo.
  - Aula aberta com 25 participantes.
  - Sessão de relaxamento de 25 minutos.
  - 25 pessoas a experimentar uma nova atividade.
  - Oficina Criativa: obra artística com 25 peças/cores.
  - Grupo “25 elogios reais” — reforço positivo.
  - 25 pormenores da gratidão.
  - Caminhada de 25 minutos acompanhada.
-

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## Associações, Cultura, Desporto & Recreação

- 25 pessoas numa atividade cultural/desportiva.
  - 25 minutos de dança, teatro, música ou expressão artística.
  - 25 participantes a experimentar uma nova atividade.
  - 25 mensagens sobre o que a associação significa para a comunidade.
  - 25 fotografias de momentos associativos.
  - Espetáculo simbólico com 25 participantes.
- 

## Seniores & Envelhecimento Ativo

- 25 memórias partilhadas.
  - 25 histórias de vida registadas.
  - 25 conselhos para as gerações mais novas.
  - 25 jogos tradicionais jogados em grupo.
  - 25 minutos de convívio intergeracional.
  - 25 fotografias antigas vs atuais.
  - 25 músicas que marcaram gerações — sessão musical.
  - 25 passos por dia: desafio de mobilidade adaptado.
  - Oficina de Artesanato “25 pontos” (trabalho manual com 25 elementos).
-

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## Redes de Parceria & Trabalho em Rede

- Reunir 25 parceiros numa ação conjunta.
- Criar 25 compromissos para o futuro da Rede.
- Partilhar 25 boas práticas em rede.
- Fazer 25 minutos de brainstorming coletivo.
- Criar um vídeo conjunto com 25 frases de parceiros.
- Recolher 25 testemunhos sobre a Rede.
- Partilhar 25 fotografias antigas vs atuais.
- Criar um vídeo com 25 frases inspiradoras.
- Pedir a 25 pessoas para contar “o que a Rede mudou na minha vida”.
- Criar uma linha do tempo com 25 marcos importantes.

---

## Ambiente, Território & Comunidade

- Plantar 25 árvores, plantas ou flores.
  - Limpar 25 metros de espaço público.
  - Criar 25 mensagens positivas no bairro.
  - 25 fotografias do antes/depois de uma ação comunitária.
  - Criar um mural comunitário com 25 contributos.
-

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## Juventude, Crianças & Famílias

- 25 desenhos, colagens ou trabalhos criativos/ artísticos.
  - 25 mensagens, poemas ou canções em vídeo para o futuro.
  - 25 desejos para os próximos 25 anos.
  - 25 famílias envolvidas numa atividade conjunta.
  - 25 mensagens sobre o que é “cuidar em rede”.
  - 25 compromissos familiares positivos.
  - Identificar 25 emoções ao longo do mês - desafio das emoções.
  - “O meu futuro em 25 palavras”: pais e filhos.
  - 25 momentos de qualidade (registo fotográfico familiar).
  - 25 formas de promover os direitos da criança (cartaz coletivo).
  - Campanha dos 25 Sorrisos nas escolas.
  - “Eu sinto-me seguro quando...” - 25 frases escritas por crianças.
  - 25 dicas para prevenir o risco (para pais).
  - 25 histórias de cidadania positiva.
-

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## Outras sugestões de 25 desafios pensados para envolver profissionais, voluntários e clientes/utentes:

### **Criar a “Árvore dos 25 Anos”**

Cada pessoa coloca uma folha com um desejo, conquista ou compromisso para o futuro da Rede.

### **Desafio de Voluntariado Interno**

Cada equipa dedica 25 minutos semanais a pequenas ações de ajuda interna (organização, apoio entre serviços, etc.).

### **25 Cartas de Gratidão**

Profissionais e utentes escrevem cartas a pessoas que marcaram o percurso da organização.

### **25 Minutos sem Ecrãs**

Sessão de pausa consciente ou mindfulness para toda a equipa.

### **Criar a “Parede das Personalidades Inspiradoras”**

Identificar 25 pessoas que inspiram a missão social da organização.

### **25 Ideias para Melhorar o Serviço**

Brainstorming coletivo com utentes e profissionais.

### **Maratona Solidária dos 25**

Caminhada interna de 25 minutos com convidados.

### **25 Objetos, 25 Histórias**

Exposição de objetos significativos trazidos por utentes e colaboradores.

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## **Flashmob da Rede**

Criar uma coreografia simples que envolva todos.

## **25 Livros Partilhados**

Criar uma minibiblioteca comunitária com doações internas.

## **Desafio dos 25 Sorrisos**

Cada pessoa procura oferecer 25 gestos positivos num dia específico.

## **25 Mudanças Sustentáveis**

Pequenas ações ecológicas internas: reduzir papel, reciclar, plantar, poupar energia.

## **Café Intergeracional**

Reunir grupos de diferentes idades para partilhar experiências de vida.

## **25 Fotografias da Nossa História**

Criar uma linha do tempo visual da organização.

## **Recolha de 25 Alimentos ou Bens Essenciais**

Ação solidária interna para apoiar famílias acompanhadas.

## **Oficina de Talentos**

Profissionais e utentes mostram um talento em 2–3 minutos.

## **“O nosso futuro em 25 palavras”**

Cada pessoa escreve uma frase que será transformada num mural.

## **Desafio da Criatividade: Construir uma Peça Coletiva**

Arte, escultura, mandala, patchwork... o que fizer sentido.

## **Sessão “Eu Cuido de Mim”**

25 minutos dedicados ao autocuidado: respiração, alongamentos, música, desenho.

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## **Caça ao Tesouro Solidária**

Jogo leve com pistas relacionadas com valores da Rede (participação, inclusão, parceria).

## **25 Perguntas para Conhecer Melhor os Colegas**

Dinâmica de equipa para reforçar o espírito de comunidade.

## **Laboratório de Ideias Jovens**

Se houver jovens na instituição, convidá-los a propor 25 melhorias para o território.

## **Mini-Formação de 25 Minutos**

Saberes rápidos conduzidos por colaboradores (primeiros socorros, comunicação, finanças pessoais, etc.).

## **Criar o “Compromisso dos Próximos 25 Anos”**

Documento simbólico, cocriado, com os valores e ambições para a próxima etapa da Rede.

**A partir daqui o desafio é vosso!**

**Criem, imaginem e construam em conjunto com quem participa convosco todos os dias.**

# Desafio 25

rede social  
de cascais



## Checklist para organizações

### Boas práticas na recolha de autorizações para o Desafio 25:

- Informar claramente os participantes sobre os fins da recolha de imagens e dados.
- Explicar onde e como serão divulgados (site, redes sociais, materiais de comunicação).
- Obter consentimento **livre, informado e específico** antes da participação.
- Usar autorização assinável.
- Guardar registos de consentimento para efeitos de auditoria ou eventual pedido de revogação.
- Garantir que menores de idade têm autorização assinada por representantes legais para captação de imagens e voz.
- Respeitar o direito dos participantes de revogar o consentimento a qualquer momento.
- Evitar divulgar dados sensíveis sem autorização expressa (saúde, crenças, opiniões políticas, etc.).