



saber
em movimento

ACADEMIA

Programa 2025/26



www.pais21.pt



<missão>

Capacitação das pessoas com t21, das suas famílias e de todos os agentes educativos e sociais, promovendo a sua plena inclusão na sociedade, tornando-a mais justa e equitativa. Mudar o paradigma de como as pessoas com deficiência são vistas pela sociedade

<valores>

Ética

Honrar a vida humana, a riqueza de uma sociedade é a sua diversidade.

Justiça

Velar pela implementação dos direitos de quem não tem voz.

Equidade

Justiça social para cada um e não igual para todos.

Excelência

A excelência de cada ser humano respeitando as suas capacidades.

Empatia

Compreensão da dor e dificuldade do outro e ser parceiro na solução.

<visão>

A inclusão PLENA de pessoas com t21 na sociedade.



saber
em movimento

ACADEMIA



Início do ano
15 de setembro de 2025



coordenação:

Diana Moreira | dianamoreira@pais21.pt

Marcelina Souschek | marcelinasouschek@pais21.pt



O **Saber em Movimento Academia**® é um projeto da Associação Pais 21 - Down Portugal que nasceu em junho de 2022 para responder às necessidades dos jovens que terminavam o ensino obrigatório e não encontravam respostas comunitárias que satisfizessem as suas expectativas. Numa vontade de dar continuidade ao projeto de vida pessoal, a Pais 21 tenta inovar as respostas para os jovens, conciliando aprendizagens práticas, através de estágios empresariais, e a manutenção e aquisição de conhecimentos académicos e artísticos.

O Projeto acenta na planificação centrada na pessoa, em que são os jovens que decidem onde querem estar e o que querem fazer. A decisão e opinião pessoal são essenciais para a sua capacitação enquanto cidadãos plenos.

O projeto insere-se na missão da Pais 21 de capacitar as pessoas com trissomia 21, tornando-as agentes de ação social.

Os resultados positivos obtidos no ano 1, levou ao alargamento das ofertas e alargou o projeto a idades mais precoces.





INSCRIÇÕES

- As inscrições nos módulos **são limitadas** e será respeitada a ordem de inscrição.
- Há duas fase de inscrição:
 - **Reinscrições** - para crianças e jovens inscritos no ano 2024/2025 até 30 de junho.
 - **Novas inscrições** - A partir de **1 de julho**
- O pagamento das atividades deve ser efetuado mensalmente para a conta da Pais21 (IBAN - PT50 0010 0000 5350 6290 0017 0) até ao dia 8 de cada mês.

Regulamento:

- A inscrição só é válida após o **pagamento do seguro anual** no montante de 50€.
- Faltas não serão reembolsadas.
- A mensalidade deve ser paga **mesmo faltando** à atividade, à exceção questões de saúde comprovadas.
- A frequência em módulos **mensais deve ser paga, mesmo mediante falta.**
- A desistência /mudança dos módulos só se efectua semestralmente e mediante vaga.
- Desistir a meio do semestre implica o **pagamento do Módulo até ao final do semestre.**
- A inscrição só é aceite mediante liquidação da dívida do ano anterior.
- Só é permitida a participação em **um dos três módulos de sábado**: Rota dos Museus, Quem tem boca e Papa Milhas.
- A frequência **avulso** está pendente da autorização do responsável do módulo e acresce do valor estipulado (cf. Preçário).

NOTA: Pedimos pontualidade a quem vêm buscar os jovens. Haverá uma tolerância de 2 atrasos por mês. Após os dois atrasos será cobrada uma taxa de 20€, a cada 30 minutos.

A Pais21 reserva-se o direito a proceder a alterações de conteúdo e horário, caso considere que a situação o justifique.



saber
em movimento

ACADEMIA

Módulos 2025 / 2026



segunda-feira presencial

1

INGLÊS

Do you speak english? Sabes que o inglês é a língua mais utilizada no mundo? Ela pode-te ajudar quando viajares, estiveres a trabalhar, estudar ou mesmo a viver a vida! Vem aprender vocabulário do dia-a-dia, mas também a fazer discursos mais elaborados!

A inscrição neste módulo, permite a frequência da aula ONLINE.



2

BRAIN COACHING

Neste módulo, exploramos e exercitamos o potencial do cérebro, estimulando as principais funções neurológicas: atenção, memória, raciocínio, linguagem e tomada de decisão. Promove e intensifica as diferentes áreas neurológicas de acordo com as necessidades e interesses dos participantes. O cérebro precisa de condicionamento físico regular (exercício), para se manter saudável!



3

ENTRA NOS EIXOS

As sessões têm como objetivo promover a integração entre corpo e mente por meio de atividades psicomotoras que estimulam o autoconhecimento, a expressão corporal, a coordenação motora e o equilíbrio emocional. Utilizando dinâmicas individuais e em grupo, vão favorecer a autoestima, a socialização e ainda melhorar a consciência corporal, ampliar capacidades motoras e cognitivas





segunda-feira presencial

4 Companhia TANGO 21 | Inscrição mediante casting

Tango, conhecido como a cultura do encontro, é uma dança que nos convida a conhecermos-nos e gerar um diálogo com o outro. Permite expressar os mais profundos sentimentos, poderíamos dizer que o corpo fala e nessa dinâmica nos expressamos, estabelecendo relações num contexto de intercâmbio, criação e crescimento. Através do Tango, aprende-se a controlar a verticalidade, melhorar a agilidade, o equilíbrio e a interação com o espaço, melhorando notoriamente a capacidade aeróbica e de coordenação.



17:30-19:00



5

ONDA DIGITAL

Já ninguém vive sem smartphone, tablet ou computador. As apresentações, os textos, a manipulação de imagem, a internet : tudo isto faz parte do nosso dia a dia. Vamos aprender a usar estes instrumentos e refletir sobre eles. Iremos ainda debruçar-nos sobre como usar várias aplicações e apontar os perigos das redes sociais e dos direitos de imagem. Sabias que não podes tirar fotos às pessoas sem a sua autorização? Sabias que ninguém pode publicar fotos nossas sem a nossa autorização? É necessário ter um computador ou tablet à disposição que permita a execução dos exercícios propostos.



6

HISTÓRIA, PATRIMÓNIO CULTURAL e CIÊNCIA POLITICA

Vamos falar da história, política e do nosso património. Queremos conhecer as nossas tradições, festas, lugares e pessoas que fazem parte vida da nossa história. Também vamos querer conhecer os nossos políticos e aquilo que defendem.





7

INGLÊS

Do you speak english? Sabes que o inglês é a língua mais utilizada no mundo? Ela pode-te ajudar quando viajares, estiveres a trabalhar, estudar ou mesmo a viver a vida! Vem aprender vocabulário do dia-a-dia, mas também a fazer discursos mais elaborados!



8

BRAIN COACHING

Neste módulo, exploramos e exercitamos o potencial do cérebro, estimulando as principais funções neurológicas: atenção, memória, raciocínio, linguagem e tomada de decisão. Promove e intensifica as diferentes áreas neurológicas de acordo com as necessidades e interesses dos participantes. O cérebro precisa de condicionamento físico regular (exercício), para se manter saudável!



315.3

9

PLANEAMENTO DA VIDA DIÁRIA

Vamos fazer contas à vida. Sou adulto e quero decidir como viver a minha vida, sonho muitas vezes em ter a minha casa. Pensar naquilo que precisamos no nosso dia a dia para que sejamos autónomos. Desde as nossas obrigações dentro de casa como aquelas fora dela (ex. compras). O que é necessário numa casa, o que devemos comprar e quais as quantidades? Como posso pagar? Como interpretar o papel que me dão na caixa do supermercado. Isto, e muito mais!



10

ATELIER DO BEBÉ

O meu bebé com trissomia 21 já nasceu, e agora?! A pensar na licença de maternidade desenvolvemos um conjunto de atividades a pensar nas mães (dicas de recuperação do parto, amamentação, entre outros) e seus bebés (estimulação precoce; ginástica e massagens).



11

ATELIER DO SABER

Às estratégias psicomotoras juntamos a aquisição de conhecimento e saber ao lúdico, trabalhando também dificuldades académicas (leitura, escrita, lógica e numérica).

As principais áreas de actuação são o desenvolvimento das competências cognitivas, sociais e emocionais, não descutando a parte motora essencial para a aquisição e motivação da aprendizagem. O objectivo é estimular o "querer fazer", o "poder fazer" e o "saber fazer".



12

ESPAÑHOL

Ven y aprende el idioma que hablan más de 350 millones de personas de todo el mundo. Aprende de forma divertida através de la inserción en la cultura y lengua española





Expressão Dramática

13

MM21

Grupo de Formação em Teatro. Inscrições limitadas. Participação mediante avaliação dos professores



15:00-16:30

14

LER EM AÇÃO

Momento dedicado ao desenvolvimento e aperfeiçoamento das competências de leitura, com foco na fluência, compreensão e interpretação de textos. Através de atividades orientadas, os jovens são incentivados a praticar a leitura em voz alta e silenciosa, aprimorando a entoação, ritmo, dicção e autonomia leitora. Este treino será acompanhado por exercícios que estimulam a atenção ao vocabulário, à estrutura textual e ao sentido global das mensagens. Além da componente técnica, a aula visa desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de analisar e refletir sobre o conteúdo lido, preparando os jovens para uma interação mais consciente e significativa com a linguagem escrita.



15:00-16:00

bimensal | obrigatório para os jovens na Profissionalização +

15

ROLLPLAY para a profissionalização

Tem como objetivo preparar os jovens para o mundo laboral, através de atividades práticas que recriam situações reais de recrutamento e seleção e situações de trabalho. São também desenvolvidas competências essenciais como a comunicação verbal e não verbal, a postura profissional, a gestão do tempo, e a capacidade de argumentação, entre outros. São discutidas estratégias para lidar com imprevistos e destacar pontos fortes de forma eficaz. Este tipo de simulação proporciona um ambiente seguro para a prática e o erro construtivo, promovendo a confiança dos jovens e a sua preparação para enfrentar desafios reais no mercado de trabalho.



16:30-18:00



16

TANGO LÚDICO

Aulas de Tango – Dançar é para Todos!

As aulas de tango são um convite para viver a música com o corpo e o coração.

Nesta aula, ninguém precisa saber dançar – o mais importante é estar presente, ouvir a música e sentir o movimento. Vamos aprender passo a passo, com calma, sempre respeitando o ritmo de cada um.

O tango é uma dança de dois: um guia e o outro acompanha. Mas os dois criam juntos. É como uma conversa sem palavras, feita de passos, olhares e abraços.



quinta-feira presencial

17

ALEMÃO

Sprichst Du deutsch? Wuerdest du es gerne lernen?
Dann bist Du hier richtig.
Vamos conhecer a língua e cultura alemã.



Expressão Dramática e Desenvolvimento de Técnicas de Palco

18

21 TAKES | mediante casting

Grupo de jovens, movidos pela paixão pela sétima arte, que uniu talentos e ideias para dar vida a um projeto de cinema original e dinâmico. O objetivo? Contar histórias que refletem as suas vivências, inquietações e visões do mundo, através da linguagem cinematográfica, desenvolvendo competências técnicas, artísticas e de trabalho em equipa. Este projeto não é apenas uma forma de expressão cultural, mas também um espaço de aprendizagem e partilha. Mais do que fazer filmes, o grupo pretende criar impacto, inspirar outros jovens e provar que com vontade, criatividade e colaboração, é possível transformar ideias em imagens com poder de tocar e transformar realidades.

infos: 21emcena@pais21.pt





quinta-feira presencial

19

VOZ

Nesta aula, vamos trabalhar a voz.
Mas não apenas a voz enquanto som.
Vamos falar da voz como expressão — daquilo que somos, sentimos, pensamos e queremos dizer.
Ter voz é ter presença.
É poder participar, decidir, contribuir.
É ser escutado com atenção e com respeito.
Neste espaço, o que importa não é falar “bem” ou “bonito”, mas falar com verdade.



20

CANTO E TROVADORES **A**

Propõe-se ao aluno – através do exercício prático e com música – experimentar no corpo e em grupo, formas de manifestação de emoções e situações do quotidiano: experimentar para depois falar sobre.
Procura, conhecimento e análise de textos poéticos.
Descoberta de novas palavras, construções gramaticais e formas de expressão. O aluno deve compreender todas as palavras, o texto e ser capaz de o recitar.
O plano de trabalho envolve a reflexão e pensamento crítico sobre temas que sejam do interesse do grupo, orientando a formalização desse material para a construção de textos poéticos, que podem ainda ser musicados.



Expressão Dramática e Desenvolvimento de Técnicas de Palco

21

21 em CENA Companhia de Teatro

mediante casting e necessidades da companhia

infos: 21emcena@pais21.pt





22

LER PARA SABER

Momento dedicado ao desenvolvimento e aperfeiçoamento das competências de leitura, com foco na fluência, compreensão e interpretação de textos. Através de atividades orientadas, os jovens são incentivados a praticar a leitura em voz alta e silenciosa, aprimorando a entoação, ritmo, dicção e autonomia leitora. Este treino será acompanhado por exercícios que estimulam a atenção ao vocabulário, à estrutura textual e ao sentido global das mensagens. Além da componente técnica, a aula visa desenvolver o pensamento crítico e a capacidade de analisar e refletir sobre o conteúdo lido, preparando os jovens para uma interação mais consciente e significativa com a linguagem escrita.



14:00-15:00

23

UMA PALAVRA, MIL IDEIAS

+16

Exploramos o poder transformador das palavras como ponto de partida para a criatividade, o pensamento crítico e a expressão pessoal. Em cada sessão, uma única palavra será lançada como estímulo para debates, produções textuais, atividades artísticas, dinâmicas em grupo e reflexões profundas. A proposta é instigar múltiplas interpretações, conectar experiências individuais e coletivas, e desenvolver habilidades de comunicação, escuta ativa e imaginação.



15:30-16:30



sexta-feira presencial

24

ATELIER DA GRÁVIDA

Estou grávida e o meu baby tem trissomia 21, e agora? Estas sessões irão esclarecer dúvidas, acalmar ansiedades e desmistificar receios para que os casais vivam a gravidez na sua plenitude com tranquilidade e segurança garantindo uma maior preparação para os novos desafios familiares. Vamos desenvolver conhecimentos e competências na área da maternidade (gravidez, parto, estimulação intrauterina).



11:00-12:30

25

ENTRA NOS EIXOS

As sessões têm como objetivo promover a integração entre corpo e mente por meio de atividades psicomotoras que estimulam o autoconhecimento, a expressão corporal, a coordenação motora e o equilíbrio emocional. Utilizando dinâmicas individuais e em grupo, vão favorecer a autoestima, a socialização e ainda melhorar a consciência corporal, ampliar capacidades motoras e cognitivas



15:00-16:00



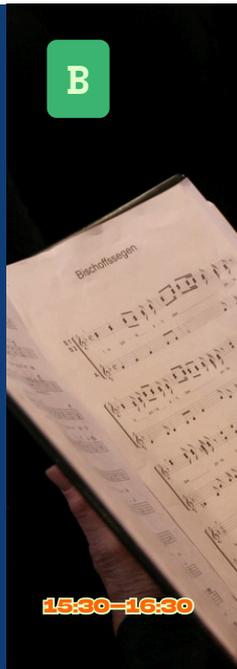
26

CANTO & TROVADORES

Quem canta seus males espanta, já dizia o ditado! Cantar e dançar são fundamentais para a aprendizagem. Além que garantem diversão e atenção na conexão entre aspetos emocionais, cognitivos e motores nas diversas etapas da vida do ser humano. Com uma simples canção podemos promover o nome do que é visível como cabeça, ombro, joelho e ir até mais longe falar do céu do mar e chegar aos sentimentos, emoções como a alegria e o amor. Ao fazer uma sequência já estimulamos a memória, a atenção, a concentração e a capacidade de compreender o corpo no espaço que o rodeia. Ao aprender uma canção em conjunto promovemos a audição, a imitação do movimento dos lábios, estimulam se os músculos envolvidos na fala como lábios, língua, bochecha. Usamos gestos simples e falamos "cantamos" olhos nos olhos respeitando o tempo de cada aluno. Cantar é também uma forma de comunica.

B

15:30-16:30



27

VOZ

Nesta aula, vamos trabalhar a voz.
Mas não apenas a voz enquanto som.
Vamos falar da voz como expressão — daquilo que somos, sentimos, pensamos e queremos dizer.
Ter voz é ter presença.
É poder participar, decidir, contribuir.
É ser escutado com atenção e com respeito.
Neste espaço, o que importa não é falar "bem" ou "bonito", mas falar com verdade.

16:30-17:30



28

DANÇAS MODERNAS

Vontade de interpretar músicas da moda? Neste módulo os jovens escolhem músicas e aprendem passos para uma coreografia.
Haverá uma apresentação no fim do ano.

17:30-19:00





sexta-feira online

29

NEUROFIT

+14

Programa desenvolvido para fortalecer capacidades neurológicas. Assim como o treino físico desenvolve o corpo, o NeuroFit é um "treino cerebral" que estimula a atenção, a memória e a criatividade. Estratégias práticas para manter o cérebro ativo, saudável e em constante evolução.



30

21 DESTAQUES

+16

Todos os dias ouvimos falar de coisas que acontecem no mundo — na televisão, nos jornais, nas redes sociais ou em revistas. Mas... como é que as notícias são feitas? Quem as escreve? Podemos acreditar em tudo o que lemos?

Neste módulo vamos conversar sobre como nascem as notícias, que cuidados devemos ter quando as lemos e como pensar de forma crítica. Vamos aprender a fazer perguntas, a ter opinião e a não acreditar logo em tudo.

Porque entender o que se passa à nossa volta ajuda-nos a ser mais fortes, mais informados e a fazer melhores escolhas!



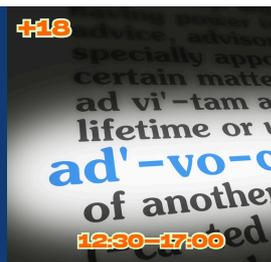
1x mês

31

CONSELHO CONSULTIVO DE SELFADVOCATES

+18

Órgão consultivo e selfadvocates da Pais 21. Os jovens analisam o trabalho da associação e trazem a sua visão. Partilhando perspectivas, expectativas, gostos e ideias a implementar que se vão formando nos grupos de ação. Reflectem também sobre si e de como defender as suas causas. Mediante candidatura.



1x mês

32

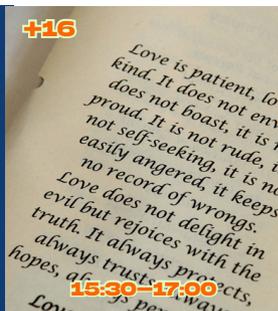
FOCUS GROUP | SELFADVOCATES

+16

Vamos refletir e conversar sobre variados assuntos:

- Quem somos?
- O que queremos?
- O que gostamos?
- O que gostaríamos de mudar em nós e nos outros?

Uma pessoa autodeterminada tem que se conhecer a si e ao meio envolvente, esta questão será norteador para o Focus Group.



1x mês

33

FORA DE REDE

Ampliar o reportório de histórias conhecidas; familiarizar-se com as histórias; enriquecer o vocabulário; construir o hábito de ouvir histórias e sentir prazer nas situações que envolvem a leitura de história; interpretar histórias lidas; desenvolver as habilidades linguísticas: falar e escutar; momentos de partilha com o grupo; adquirir o hábito de ouvir e sentir prazer nas situações que envolvem a leitura de histórias; desenvolver a prática de escutar com atenção as histórias contadas; incentivar à manipulação de livros sem danificá-los; estimular o pensar, o desenhar, o criar, o recriar e a linguagem.





1x mês

34

SAI DO SOFÁ

Aqui, o mais importante é estarmos juntos: brincar, rir, descobrir coisas novas e, acima de tudo, fazer amigos.

Num ambiente seguro, acolhedor e cheio de energia positiva, as crianças vão poder conhecer outras da mesma idade, participar em jogos divertidos, atividades em grupo, música, movimento e promover a sua autonomia.

O nosso objetivo é simples: criar um espaço onde cada criança se sinta bem-vinda, valorizada e feliz. Por isso, Sai do Sofá!



1x mês

35

QUEM TEM BOCA II

Vamos descobrir a cidade o que nos rodeia. Aprender a respeitar orientações e o outro.

Por razões de segurança as crianças que participam neste módulo devem ser capazes de ouvir e cumprir as regras dos responsáveis.

Usaremos os transportes públicos, é necessário um título de transporte válido.



sábado
presencial

1x mês

36



PAPA MILHAS

Vamos sair e descobrir os trilhos e passadiços à volta de Lisboa e quiçá de Portugal.

Para participar deves gostar de passear e ter alguma resistência física.

Começaremos com trilhos mais pequenos até sermos capazes de deixar para trás alguns Km.

O ponto de encontro pode ser nos arredores de Lisboa.

1x mês

37

ROTA DOS MUSEUS

Vamos conhecer os museus da cidade de Lisboa e arredores. A entrada é suportada pelo participante



1x mês

38



QUEM TEM BOCA I

Gostas de passear e tens interesse pelo nosso património nacional? Tens algum pintor preferido? Gostaria de visitar algum local específico? Gostas de explorar a cidade de Lisboa e arredores? Então este módulo é para ti...vamos explorar a nossa cultura!

Condição: Gostar de andar e ter boa disposição. Não te esqueças de trazer calçado adequado.

OUTRAS ATIVIDADES

1

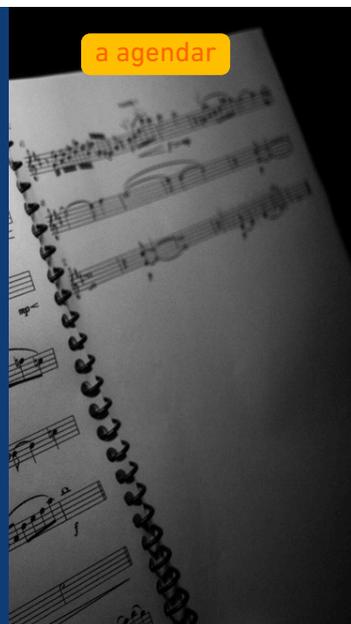
AULAS INDIVIDUAIS

Numa parceria com a Associação Cultural Trovas Pensadas, através do projeto InRaizArtes – Inclusão pelas Artes

Aulas de Violino – iniciação à prática instrumental e desenvolvimento do trabalho em grupo através da música orquestral.

Aulas de Ukelele – aprendizagem de acordes, ritmos e canções de forma lúdica, acessível e motivadora.

Aulas de Canto e Grupo Vocal – desenvolvimento da expressão vocal individual e coletiva, com foco na afinação, interpretação e confiança em palco. Sessões de Iniciação Musical – “Sons da Nossa Infância: Cantigas de Roda” – dirigidas aos mais pequenos, estas sessões promovem a escuta ativa, o ritmo, o movimento e a partilha musical, através do repertório tradicional infantil.



WORKSHOPS

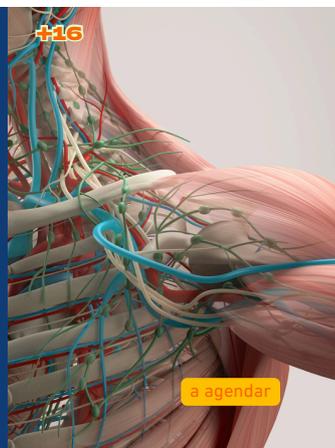
1

EU E O MEU CORPO

O Workshop é composto por quatro sessões e repete-se ao longo do ano.

Temas abordados:

- Anatomia
- Saúde e bem-estar
- Higiene pessoal
- Sexualidade
- Métodos contraceptivos
- Prevenção de doenças sexualmente transmissíveis



2

PRIMEIROS SOCORROS

O Workshop é composto por quatro sessões e repete-se ao longo do ano.

Temas abordados:

1. Introdução aos Primeiros Socorros
2. Avaliação da Situação
3. Suporte Básico de Vida (BLS)
4. Controle de Hemorragias
5. Tratamento de Feridas e Queimaduras
6. Emergências Médicas
7. Asfixia



WORKSHOPS

3

SEXUALIDADE

A sexualidade faz parte de quem somos. Significa conhecer o nosso corpo, os nossos sentimentos e aprender a respeitar os nossos limites e os dos outros. É importante saber o que é certo e seguro, como nos devemos proteger e com quem podemos conversar quando temos dúvidas – como os pais, professores ou profissionais de saúde.

+18



a agendar



ATIVIDADES ANUAIS

21 DESAFIOS JÚNIOR

Um campo de férias pensado para os mais pequenos criarem laços de amizade, partilharem experiências, medos, histórias e alegrias – e, acima de tudo, se reconhecerem nos outros.

Tudo isto num ambiente seguro e afetivo, onde cada momento contribui para a capacitação, a descoberta pessoal e a promoção da autonomia.



21 DESAFIOS

Inspirados pela nossa missão de capacitação e por uma verdadeira inclusão na sociedade, criámos os 21 Desafios: um campo de férias onde crianças e jovens com trissomia 21 ganham ferramentas para se expressarem, crescerem e conquistarem o seu lugar.

Aqui promove-se a autonomia, criam-se laços de amizade, reforça-se a partilha entre irmãos e valoriza-se o encontro com quem vive experiências semelhantes. É um espaço de vivência, escuta e descoberta, onde se partilham medos, histórias, sonhos e alegrias.

Mais do que um campo de férias, os 21 Desafios são uma oportunidade para construir identidade, fortalecer a autoestima e sentir que cada voz conta.





ATIVIDADES ANUAIS

21 DESAFIOS +

Um tempo só para nós.

Este fim de semana é pensado para adultos com trissomia 21 — um espaço de pausa, de encontro e de partilha, onde cada pessoa pode ser exatamente quem é.

Ao longo de dois dias, haverá tempo para rir, conversar, aprender, experimentar coisas novas, descansar e, sobretudo, estar com quem nos entende. Criam-se amizades, trocam-se histórias, vencem-se medos e celebra-se a autonomia, com leveza e autenticidade.

Mais do que um retiro ou uma atividade pontual, este é um momento para fortalecer laços, afirmar identidades e reforçar a confiança em si e nos outros.

Porque todos precisamos de tempo para nós. E todos merecemos um espaço onde nos sintamos vistos, ouvidos e valorizados.

+20



FIM DE SEMANA DE FAMÍLIAS

Encontrar-se, partilhar, crescer — juntos.

Este fim de semana é um convite às famílias de pessoas com trissomia 21 para se encontrarem num ambiente acolhedor, descontraído e cheio de vida.

Durante dois dias, queremos criar espaço para o convívio genuíno, onde pais, mães, irmãos e outros familiares possam conhecer-se, trocar experiências, histórias, dúvidas e conquistas, sem pressas e sem formalidades.

Num ambiente lúdico e intergeracional, haverá tempo para brincar, rir, descansar, e também para refletir em conjunto. Iremos organizar mesas redondas e momentos de discussão, adaptados aos temas que as próprias famílias quiserem trazer — porque acreditamos que o saber mais valioso nasce do encontro entre quem vive as realidades no dia a dia.

Mais do que um evento, será uma oportunidade para reforçar laços, ganhar força em grupo e sentir que nenhuma família caminha sozinha.



ATIVIDADES ANUAIS

ENCONTRO DE FAMÍLIAS 21

Conhecimento, partilha e colaboração para um futuro mais inclusivo

Este evento científico e académico reúne profissionais da área médica, investigadores, estudantes e outros interessados com um objetivo comum: partilhar conhecimento, discutir avanços recentes, fortalecer redes de colaboração e promover uma atualização contínua no campo da trissomia 21.

Mais do que um espaço técnico, este é também um espaço humano e integrador, onde as famílias têm um lugar essencial — trazendo perspetivas reais, experiências vividas e contribuindo para um diálogo mais completo e transformador.

Em 2026, celebraremos com orgulho a 15.^a edição deste encontro, reforçando o nosso compromisso com uma ciência que escuta, envolve e caminha lado a lado com a comunidade.



FÉRIAS

NATAL	22 de dezembro de 2025 - 02 de janeiro de 2026
CARNAVAL	16 de fevereiro de 2026 - 18 de fevereiro de 2026
PÁSCOA	30 de março de 2026 - 7 de abril de 2026
ENCERRAMENTO	30 de junho 2026

As datas indicadas correspondem respetivamente ao 1º e último dia de férias

FERIADOS e PONTES

5 de outubro	Implantação da República
1 de novembro	Dia de todos os Santos
1 de dezembro	Restauração
8 de dezembro	Imaculada Conceição
25 de abril	Dia da Liberdade
1 de maio	Dia do Trabalhador
4 de junho	Corpo de Deus
5 de junho	Ponte
10 de junho	Dia de Portugal
13 de junho	Santo António

FESTAS

20 de dezembro	Festa de Natal Famílias
----------------	-------------------------



AGENDA



+18

conselho consultivo

20 de setembro
11 de outubro
8 de novembro
20 de dezembro
10 de janeiro
7 de fevereiro
7 de março
11 de abril
9 de maio
20 de junho

+16

focus group

20 de setembro
11 de outubro
8 de novembro
20 de dezembro
10 de janeiro
7 de fevereiro
7 de março
11 de abril
9 de maio
20 de junho

11-14 ANOS

sai do sofá

20 de setembro
11 de outubro
8 de novembro
20 de dezembro
10 de janeiro
7 de fevereiro
7 de março
11 de abril
9 de maio
20 de junho

6-10 ANOS

fora de rede

11 de outubro
8 de novembro
20 de dezembro
10 de janeiro
7 de fevereiro
7 de março
11 de abril
9 de maio
20 de junho

+15

quem tem boca II

11 de outubro
8 de novembro
20 de dezembro
10 de janeiro
7 de fevereiro
7 de março
11 de abril
9 de maio
20 de junho

A Pais 21 reserva-se o direito de proceder a alterações.

AGENDA



+16

quem tem boca

20 de setembro
11 de outubro
8 de novembro
20 de dezembro
10 de janeiro
7 de fevereiro
7 de março
11 de abril
9 de maio
20 de junho

+16

rota dos museus

20 de setembro
11 de outubro
8 de novembro
20 de dezembro
10 de janeiro
7 de fevereiro
7 de março
11 de abril
9 de maio
20 de junho

+16

papa milhas

25 de outubro
22 de novembro
13 de dezembro
24 de janeiro
28 de fevereiro
28 de março
25 de abril
23 de maio
27 de junho

AGENDA

rollplay para a profissionalização

24 de setembro

08 de outubro

22 de outubro

12 de novembro

26 de novembro

10 de dezembro

14 de janeiro

28 de janeiro

11 de fevereiro

25 de fevereiro

11 de março

18 de março

15 de abril

29 de abril

13 de maio

27 de maio

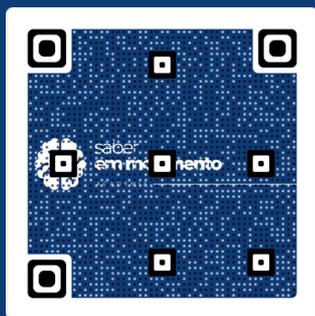
03 de junho

17 de junho

A Pais 21 reserva-se o direito de proceder a alterações.

INSCRIÇÕES

CR CODE ou link



LINK



WWW.PAIS21.PT

