EMPOWERED FOR LIFE

Bootcamp de Liderança & Intercâmbio juvenil

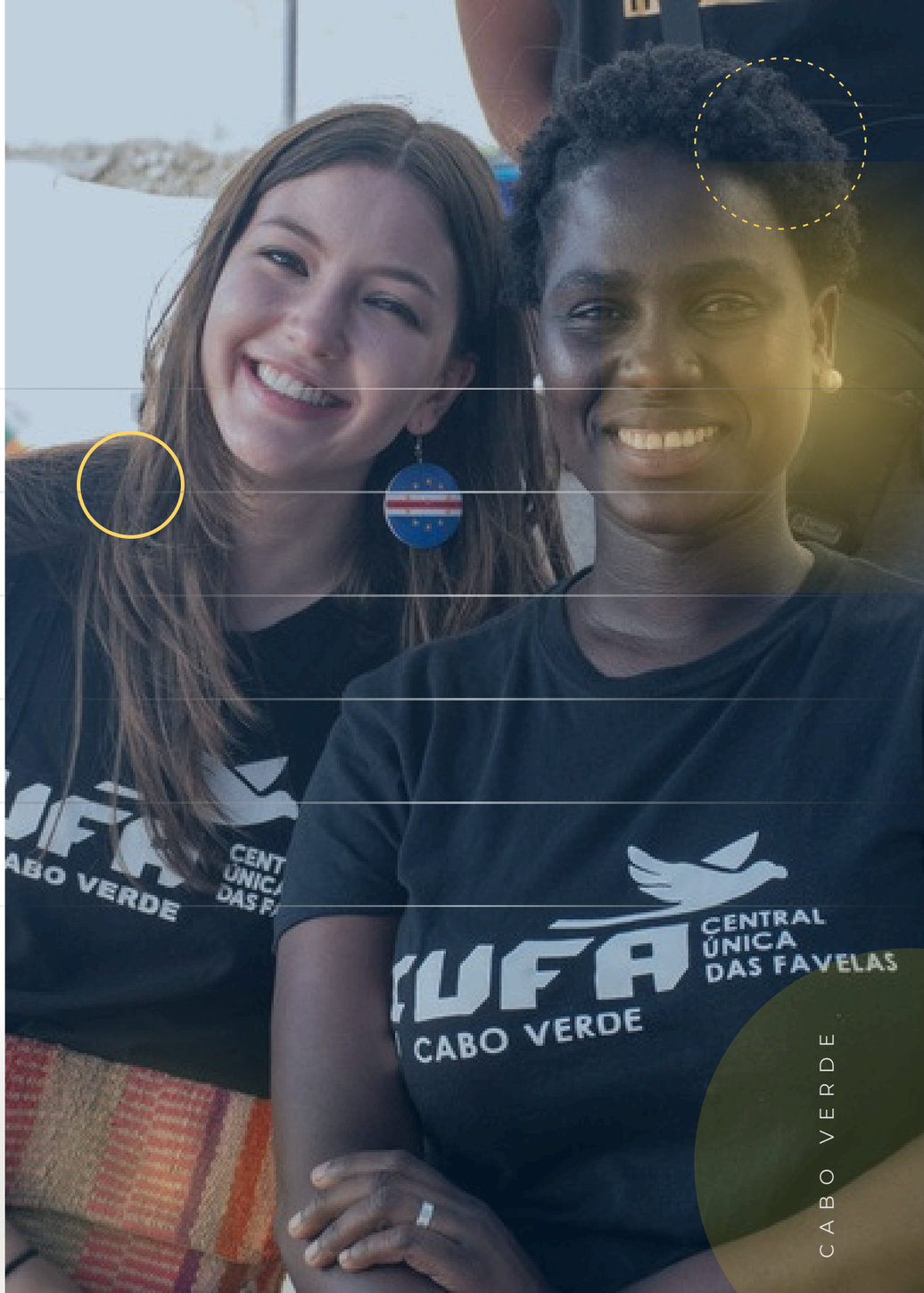
oito dias imersivos na Cidade da Praia, unindo jovens de Portugal e de Cabo Verde em formação, solidariedade e descoberta cultural

IDADE 17–24 | PORTUGAL ↔ CABO VERDE | 8 DIAS

SOCIAL DEVELOPMENT HUB

CUFA CABO VERDE — CENTRAL ÚNICA DAS FAVELAS

KUMUNIDADI FEST



EMPOWERED FOR LIFE

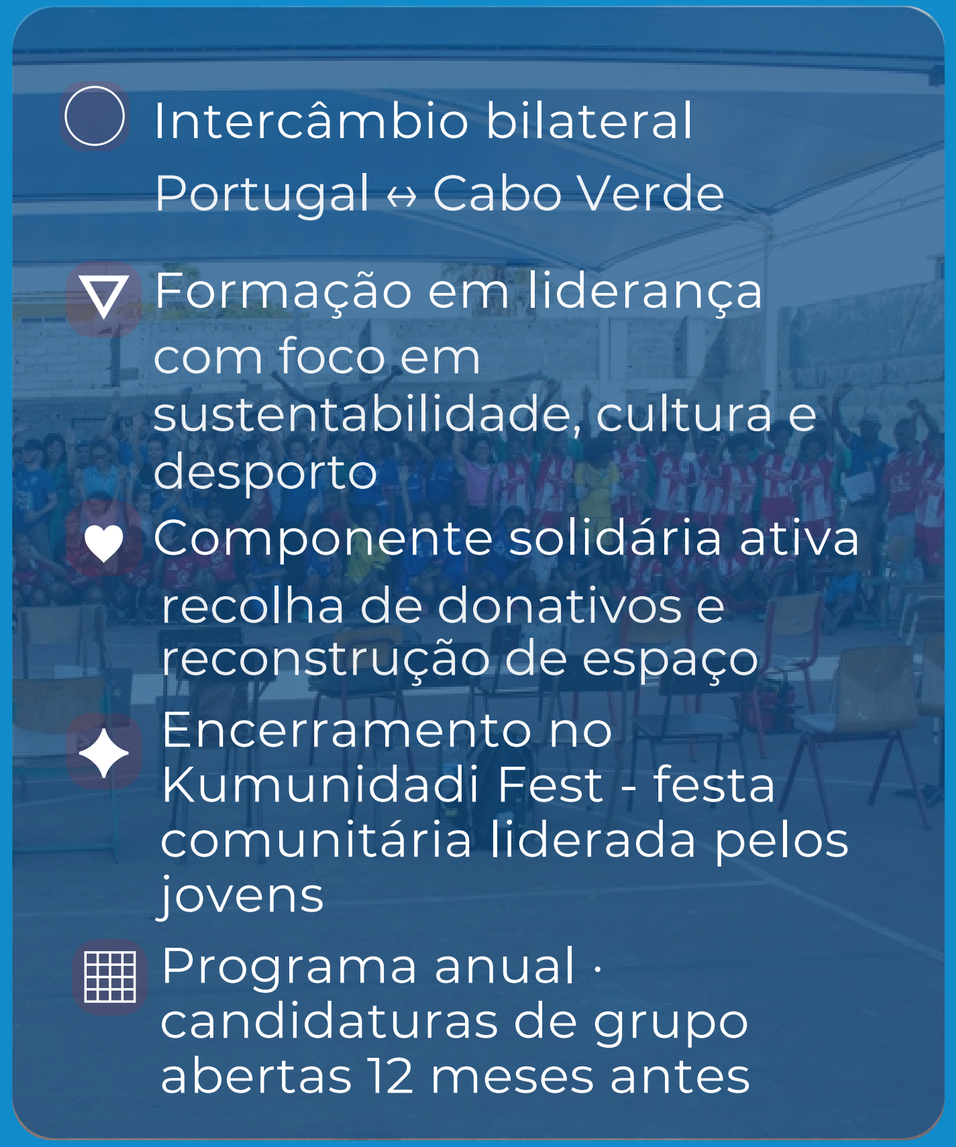
O PROGRAMA · VISÃO

Uma ponte entre gerações, países e causas

O Empowered for Life é um programa transformador que combina formação intensiva em liderança juvenil num ambiente de intercâmbio entre Portugal e Cabo Verde. Durante 8 dias na Cidade da Praia, os participantes convivem, aprendem e atuam em comunidade.

A experiência culmina no Kumunidadi Fest — festival comunitário onde os jovens lideram atividades desportivas, culturais e artísticas, demonstrando que as comunidades são espaços de inovação, talento e transformação.

Compromisso de um ano: os jovens portugueses angariam fundos em Portugal para custear a sua viagem e estadia, através de atividades de procura de financiamento que geram uma trajetória de responsabilidade, planeamento e pertença, muito para além da sua estadia.



- Intercâmbio bilateral Portugal ↔ Cabo Verde
- Formação em liderança com foco em sustentabilidade, cultura e desporto
- Componente solidária ativa recolha de donativos e reconstrução de espaço
- Encerramento no Kumunidadi Fest - festa comunitária liderada pelos jovens
- Programa anual · candidaturas de grupo abertas 12 meses antes

EMPOWERED FOR LIFE

PERFIL

Quem pode candidatar-se?

17–24

IDADE

Jovens com perfil dinâmico, disponibilidade para viajar e vontade de crescer.

13

GRUPO MÍNIMO - PORTUGAL

13 jovens + 1 adulto acompanhante por edição (grupo mínimo).

23

GRUPO MÁXIMO - PORTUGAL

23 jovens + 2 adultos acompanhantes (grupo máximo, garantindo supervisão).

8

DIAS DE BOOTCAMP

Imersão intensiva na Cidade da Praia, Ilha de Santiago.

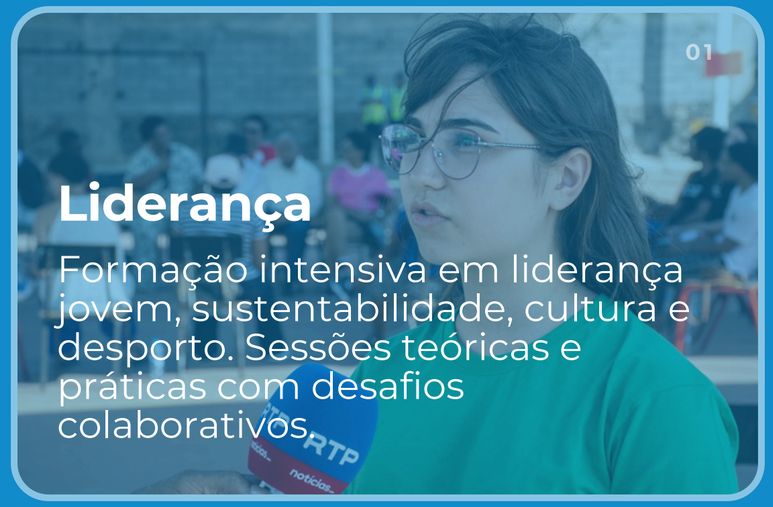
Inscrição em grupo · Escolas, equipas, municípios, clubes, associações

As candidaturas são apresentadas por grupos constituídos (escolas, equipas, municípios ou coletividades) e integram-se com jovens cabo-verdianos participantes do mesmo bootcamp, criando uma experiência de co-aprendizagem e intercâmbio cultural genuína. Os adultos acompanhantes (professores ou formadores) garantem supervisão contínua, mas o protagonismo é sempre dos jovens.

Grupos constituídos em Portugal (escolas, equipas, municípios ou coletividades) com jovens dos 17 aos 24 anos, motivados para liderar, aprender e servir em comunidade.

EMPOWERED FOR LIFE

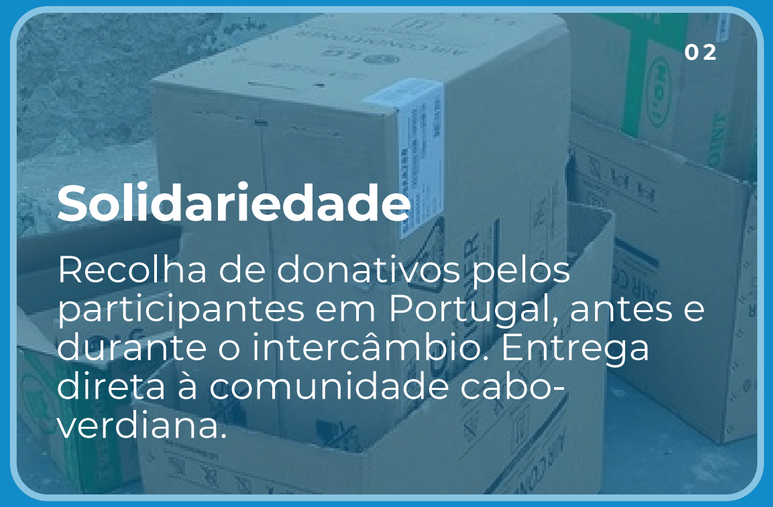
OS CINCO PILARES



01

Liderança

Formação intensiva em liderança jovem, sustentabilidade, cultura e desporto. Sessões teóricas e práticas com desafios colaborativos.



02

Solidariedade

Recolha de donativos pelos participantes em Portugal, antes e durante o intercâmbio. Entrega direta à comunidade cabo-verdiana.



03

Reconstrução

Reabilitação de um espaço desportivo ou escolar em Cabo Verde, com trabalho manual dos jovens e apoio técnico local.



04

Turismo Social e Comunitário

Visitas guiadas à Cidade Velha (Património UNESCO), praias da cidade da Praia e viagem ao Tarrafal de Santiago — turismo com propósito e aprendizagem.



05

Encerramento no festival comunitário com atividades desportivas, expressão cultural e celebração da jornada.

O Empowered for Life combina formação, ação, turismo social, solidariedade e celebração — cada componente reforça o outro.

EMPOWERED FOR LIFE

BOOTCAMP · 8 DIAS

oito dias para mudar a forma como lideras

O bootcamp decorre em regime residencial no Mantenha ApartHotel (Palmarejo) e usa metodologias participativas inspiradas no modelo Comunidade365 da CUFA Cabo Verde. Os jovens alternam momentos de formação teórica com desafios colaborativos reais em comunidades locais

Um foco temático para cada dia: liderança pessoal, sustentabilidade comunitária, cultura e identidade cabo-verdiana, desporto e coesão de grupo, turismo social com propósito, planeamento comunitário e, no último dia, a celebração no Kumunidadi Fest.

Os participantes adquirem um portefólio de competências práticas, uma rede internacional de pares e a experiência de terem contribuído para transformar um espaço coletivo em Cabo Verde.

Módulos formativos

5 · DIAS

M1 Liderança & Autoconhecimento
Autoconhecimento, comunicação não-violenta, trabalho em equipa

M2 Sustentabilidade
ODS, ação climática, projetos verdes aplicados

M3 Cultura & Identidade
Visita a espaços de forte identidade cabo-verdiana

M4 Desporto, Arte & Coesão
Desporto e Arte como ferramenta de inclusão social

M5 Planeamento Comunitário
Diagnóstico de necessidades, proposta de impacto

EMPOWERED FOR LIFE

AGENDA · 8 DIAS NA PRAIA

FORMAÇÃO + AÇÃO

Cronograma do bootcamp

Uma semana estruturada entre formação, ação comunitária, turismo social e celebração.

DIA 1

Chegada & Welcome



Chegada ao aeroporto Nelson Mandela, instalação no Mantenha ApartHotel e jantar de boas-vindas na Cidade Velha com pôr-do-sol.

DIA 2

Liderança



Sessões de formação em liderança, dinâmicas de grupo e apresentação do programa Comunidade365.

DIA 3

Sustentabilidade



Módulo de sustentabilidade, visita a projetos locais e início do trabalho comunitário em comunidades locais

DIA 4

Cultura & Centro da Cidade



Visita guiada ao Plateau para conhecimento do centro histórico da cidade.

DIA 5

Turismo Social: Tarrafal



Viagem ao Tarrafal de Santiago. Praia, comunidade, reflexão sobre turismo responsável e retorno à Praia.

DIA 6

Reconstrução & Kumunidadi



Trabalho de campo na reconstrução do espaço comunitário e preparação das atividades do festival.

DIA 7

Kumunidadi Fest



Festival culminante com atividades desportivas, culturais e de expressão lideradas pelos jovens. Encerramento.

DIA 8

Partida & Sayonara Pool Party



Sayonara Pool Party para despedida e regresso a Portugal com todos os jovens participantes no programa.

ⓘ O cronograma pode sofrer ajustamentos conforme logística, clima e necessidades da comunidade local. A estrutura dos 8 dias é fixa: 4 dias de formação + 1 dia de turismo social (Tarrafal) + 1 dia de trabalho comunitário + 1 dia de festival + 1 dia de festa de despedida.

EMPOWERED FOR LIFE

TURISMO COM PROPÓSITO

Mais do que visitar. Compreender

O turismo social e comuntário do **Empowered for Life** não é lazer passivo — é uma imersão cultural que combina paisagens, história e contacto humano.

Entre os oito dias do bootcamp, os participantes vivenciam três experiências turísticas com significado: as praias urbanas da Cidade da Praia, a Cidade Velha — primeiro assentamento colonial europeu nos trópicos e Património Mundial da UNESCO — e o Tarrafal, na costa norte de Santiago, conhecido pela sua baía de areia branca e águas calmas. Cada visita é acompanhada por guias locais e integrada nas sessões de formação, transformando o turismo num ato de aprendizagem e respeito cultural.



PRAIA · QUEBRA · GAMBOA

Praias da Cidade

Praias urbanas da cidade da Praia, com atividades de eco-beach games, desporto comunitário e momentos de convívio entre os jovens portugueses e cabo-verdianos. Acesso a pé a partir do alojamento.



PATRIMÓNIO UNESCO · CIDADE VELHA

Cidade Velha

Primeira cidade colonial europeia nos trópicos. Visita à Sé Catedral, Forte Real de São Filipe, Rua Banana e Pelourinho. Jantar de boas-vindas no primeiro dia, ao pôr-do-sol.



COSTA NORTE · BAÍA

Tarrafal de Santiago

Viagem de um dia até Tarrafal, na costa norte de Santiago. Baía de areia branca, águas calmas, comunidade de pescadores. Reflexão sobre turismo responsável e contraste com a história do Campo de Concentração do Tarrafal.

EMPOWERED FOR LIFE

SOLIDARIEDADE · AÇÃO COMUNITÁRIA

DONATIVOS RECONSTRUÇÃO

Dar antes de receber. Reconstruir com as mãos

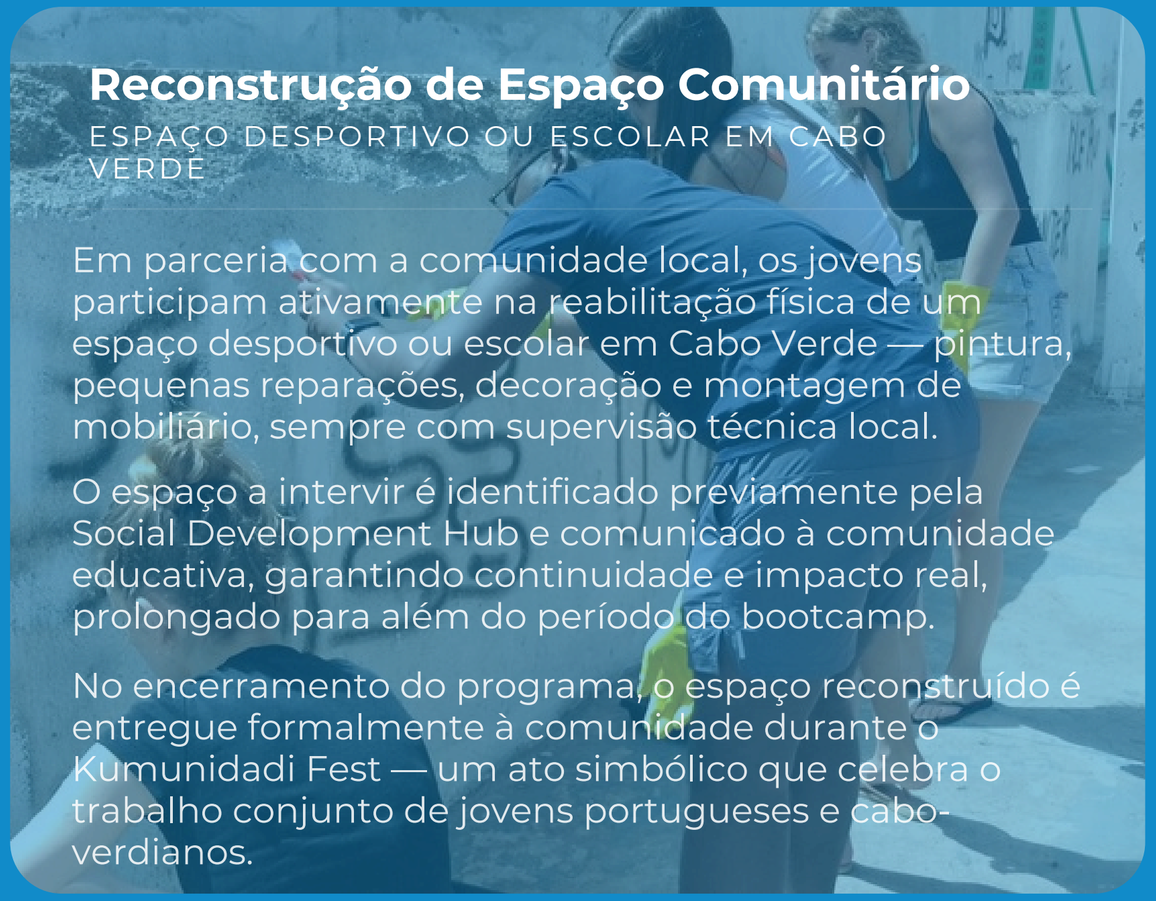
Campanha de Donativos

RECOLHA PELOS JOVENS EM PORTUGAL

Cada jovem participante compromete-se a angariar donativos em Portugal durante o ano anterior ao intercâmbio. Materiais escolares, equipamento desportivo, roupas e produtos de higiene são organizados, embalados e transportados pelos próprios jovens para Cabo Verde.

A entrega é feita diretamente às comunidades de locais da cidade da Praia e vizinhanças, com envolvimento das autoridades locais e da rede Social Development Hub, garantindo impacto transparente e verificável.

Esta campanha é parte integrante do percurso formativo: ensina planeamento, responsabilidade, empatia e a diferença entre dar e doar.



Reconstrução de Espaço Comunitário

ESPAÇO DESPORTIVO OU ESCOLAR EM CABO VERDE

Em parceria com a comunidade local, os jovens participam ativamente na reabilitação física de um espaço desportivo ou escolar em Cabo Verde — pintura, pequenas reparações, decoração e montagem de mobiliário, sempre com supervisão técnica local.

O espaço a intervir é identificado previamente pela Social Development Hub e comunicado à comunidade educativa, garantindo continuidade e impacto real, prolongado para além do período do bootcamp.

No encerramento do programa, o espaço reconstruído é entregue formalmente à comunidade durante o Kumunidadi Fest — um ato simbólico que celebra o trabalho conjunto de jovens portugueses e cabo-verdianos.

EMPOWERED FOR LIFE

DIA 7 · CELEBRAÇÃO FINAL

Kumunidadi Fest — onde tudo converge

Uma experiência de cidadania, inclusão e liderança que demonstra que as comunidades podem ser lugares de oportunidade, inovação e esperança.

O Kumunidadi Fest é o ponto culminante do Empowered for Life. Organizado pela CUFA Cabo Verde em parceria com a comunidade local de acolhimento, jovens de Cabo Verde e Portugal reunem-se numa celebração comunitária na cidade da praia.

Durante o festival, os jovens do programa lideram atividades desportivas (jogos de basquetebol e futebol com a comunidade), dinamizam concursos de dança, expressão cultural e dinâmicas co-criadas. É o momento de partilha pública das aprendizagens da semana.

O festival é também o ato de entrega simbólica do espaço reconstruído à comunidade, selando o compromisso entre jovens portugueses, cabo-verdianos e o território que os acolheu.



EMPOWERED FOR LIFE

JANELAS DISPONÍVEIS

Duas janelas possíveis

O bootcamp pode realizar-se durante o mês de Julho ou na primeira quinzena de Setembro, consoante a disponibilidade do grupo candidato.

2 OPÇÕES

7 DIAS + CHEGADA

OPÇÃO 1

Julho

DURANTE O MÊS DE JULHO

- ✓ Voo internacional direto Lisboa / Porto → Praia disponível
- ✓ Clima seco e ensolarado, ideal para atividades exteriores
- ✓ Coincide com o calendário escolar (final do ano lectivo)
- ✓ Período de pausa letiva em Cabo Verde

OPÇÃO 2

Setembro

PRIMEIRA QUINZENA

- ✓ Voo internacional direto Lisboa / Porto→ Praia disponível
- ✓ Clima ainda favorável, com temperaturas amenas
- ✓ Coincide com o calendário escolar (inicio do ano lectivo)
- ✓ Período de pausa letiva em Cabo Verde

ⓘ A escolha da janela é confirmada no momento da candidatura, em função da disponibilidade do grupo e do calendário local em Cabo Verde. A duração do bootcamp (7 dias + 1 dia de chegada) é fixa em ambas as opções.

EMPOWERED FOR LIFE

INVESTIMENTO · TUDO INCLUÍDO

Investimento por participante: 650 €

Valor global que cobre alojamento, viagens internacionais e locais, alimentação e todas as atividades formativas durante os 8 dias do bootcamp.

650 €

POR PARTICIPANTE · TUDO INCLUÍDO

Este valor é integralmente angariado pelo participante em Portugal durante o ano anterior ao intercâmbio. No momento da inscrição (até 12 meses antes), o grupo formaliza o compromisso com o pagamento de **50% (325 €)** e o envio de cópia dos passaportes de todos os participantes — garantindo a reserva de lugares e o agendamento das viagens.

O que está incluído

- **Viagem internacional / Seguro e TSA**
  Voo Lisboa/Porto↔ Praia (ida e volta: mochila + mala cabine)
- **Alojamento**
  7 noites no Mantenha AparHotel (Palmarejo)
- **Alimentação**
  Pequeno-almoço, almoço e jantar durante 8 dias
- **Transporte local**
  Todos os deslocamentos internos em Cabo Verde
- **Formação**
  Sessões, materiais e certificado de participação
- **Taxas e entradas**
  Entradas em museus, Cidade Velha, Tarrafal

ⓘ Não inclui: despesas pessoais (souvenirs, extras).

EMPOWERED FOR LIFE

PERCURSO · 12 MESES ANTES DO BOOTCAMP

Como angariar 650 € em 12 meses

Plano indicativo mensal para que cada jovem consiga custear a sua participação — combinando pequenas ações sustentáveis ao longo do ano.

◆

MESES 1–2

Inscrição do Grupo & 50%

Inscrição formal em grupo (escola/equipa/município), pagamento de 50% (325 €/participante) e envio dos passaportes de todos os participantes.

›

◖

MESES 3–4

Campanha de Donativos

Recolha de materiais escolares, equipamento desportivo e roupas em boas condições junto de família, escola e comunidade.

›

🏪

MESES 5–6

Vendas & Iniciativas

Mercadinhos solidários, venda de produtos artesanais, jantares temáticos e workshops pagos organizados pelos jovens.

›

♥

MESES 7–8

Serviço Comunitário

Apoio a eventos locais em Portugal com compensação simbólica, babysitting, apoio a festas de escola, pequenas tarefas remuneradas.

›

◫

MESES 9–10

Saldo dos 50%

Fechamento dos restantes 50% (325 €/jovem) e confirmação final da viagem com a organização em Cabo Verde.

›

✓

MESES 11–12

Briefing & Viagem

Briefing final, entrega de donativos recolhidos e partida para Cabo Verde para os 7 dias do bootcamp.

◫ Pagamento em duas fases: 50% (325 €) na inscrição do grupo · 50% (325 €) até ao mês 3 antes da viagem. A equipa do programa fornece modelos, materiais de comunicação e acompanhamento personalizado a cada grupo.

EMPOWERED FOR LIFE

ALOJAMENTO · PALMAREJO · CIDADE DA PRAIA

Mantenha ApartHotel — onde a morabeza encontra o lar

Quatro unidades com nome próprio — Sodade, Esperança, Kretcheu e Morabeza — em Palmarejo, a 15 minutos de carro do aeroporto.

O Mantenha ApartHotel, parceiro oficial do Empowered for Life, está situado junto à Rotunda da ENACOL em Palmarejo — um dos pontos mais centrais e bem servidos da cidade da Praia. A localização permite fácil acesso ao centro, às praias da baixa (15 min a pé) e ao Aeroporto Nelson Mandela (~15 min de carro).

O que está incluído para o grupo

- WIFI Fibra Alta Velocidade
- Limpeza semanal
- Alojamento Eco-Friendly: Microprodução Energia
- Acesso a piscina privativa (último dia)
- Salão de festas no prédio (último dia)
- Alimentação: pequeno-almoço, almoço e jantar

airbnb superhost

ECO FRIENDLY

CAPACIDADE MAX.

25 PESSOAS EM GRUPO

mantenha aparthotel by WeCare

As 4 unidades

Sodade	T3
Esperança	T2
Kretcheu	T1 c/ jacuzzi
Morabeza	T1 c/ varanda

Segurança 24h · Supervisão adulta permanente · Acompanhamento de emergência assegurado

CANDIDATURAS ABERTAS · EDIÇÃO 2027

Pronto para te Empoderares?

As candidaturas são apresentadas em grupo — escolas, equipas, municípios ou coletividades — comprometendo-se a angariar os 650€ por participante ao longo da preparação para o evento.

Como formalizar a candidatura do grupo

1 **Inscrição do grupo + 50% + passaportes**
Submissão do formulário do grupo (escola/equipa/município), pagamento de 50% (325 €/participante) e envio de cópia dos passaportes de todos os participantes.

2 **Sessão de briefing com o grupo**
Encontro presencial ou videochamada entre a equipa do programa e o grupo completo para alinhar objetivos, perfil e calendário.

3 **Plano de angariação dos 50%**
Receção do kit do participante e início do plano conjunto para angariar os restantes 325 €/jovem ao longo de 10 meses.

4 **Partida para Cabo Verde**
No mês escolhido (Julho ou Setembro), o grupo parte para a Cidade da Praia para 8 dias transformadores.

CONTACTOS

Fala connosco

info@socialdevelopmenthub.org

+238 954 62 30

kumunidadi.cv

Cidade da Praia · Cabo Verde

EMPOWERED FOR LIFE

SOCIAL DEVELOPMENT HUB

CUFA CABO VERDE · CENTRAL ÚNICA DAS FAVELAS

INSCREVE O TEU GRUPO →

Fotos nesta brochura de edições anteriores do programa. © todos os direitos reservados