



Participar no Congresso dos Poderes Locais e Regionais do Conselho da Europa como delegada jovem portuguesa foi uma experiência profundamente transformadora. Ao longo dos dias de trabalho em Estrasburgo, pude acompanhar de perto a vitalidade da democracia local e a forma como os municípios e regiões assumem um papel central na defesa dos direitos humanos, da participação cívica e da coesão social.

As sessões plenárias do Congresso foram momentos marcantes, onde a diversidade de perspetivas — provenientes de cidades pequenas, grandes metrópoles e regiões rurais de toda a Europa — tornou evidente que, apesar dos contextos distintos, os desafios são muitas vezes partilhados. Ver a discussão de relatórios, o debate entre

delegações e as votações permitiu-me compreender melhor a complexidade das decisões que influenciam diretamente a vida das pessoas no território.

Também as reuniões dos comités foram fundamentais para perceber como as prioridades políticas são definidas e aprofundadas. Nestes espaços, assisti a debates sobre participação democrática, inclusão social, integração de migrantes, digitalização dos serviços públicos e prevenção da desinformação. Tive igualmente oportunidade de partilhar preocupações e contribuir com a minha perspetiva enquanto jovem, reforçando a necessidade de envolver mais as novas gerações na tomada de decisão.

Uma das partes mais enriquecedoras da minha participação foi a apresentação e desenvolvimento do meu projeto local, realizado com jovens da Área Metropolitana do Porto. Trabalhámos o tema da democracia nas cidades a partir de uma reflexão sobre a importância dos “terceiros espaços” — lugares de encontro comunitário, não formais, que promovem diálogo, pertença e participação. Com estes jovens, explorei como bibliotecas, cafés culturais, jardins, associações e centros juvenis podem tornar-se espaços vivos de democracia quotidiana, onde se constrói confiança e onde as pessoas se sentem autorizadas a participar. Este projeto não só permitiu criar um espaço de reflexão crítica e criativa, como reforçou a convicção de que a participação democrática exige proximidade, acessibilidade e espaços que facilitem o encontro entre diferentes.

Esta experiência no Congresso reforçou o meu compromisso com uma democracia construída de baixo para cima, onde as autoridades locais trabalham lado a lado com a juventude. Regresso a Portugal inspirada e com um profundo sentido de responsabilidade, determinada a continuar a promover comunidades mais participadas, inclusivas e centradas nas pessoas.

Mariana Morais

Delegada Jovem por Portugal ao Congresso
de Autoridades Locais e Regionais do
Conselho da Europa 2025