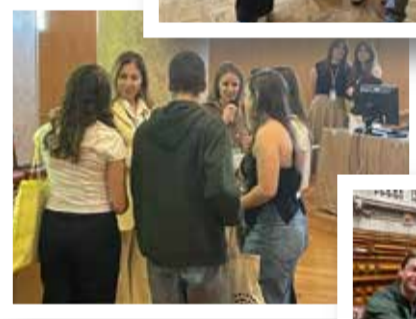


Diário das...
Jornadas da Democracia
24 a 27 de março 2026



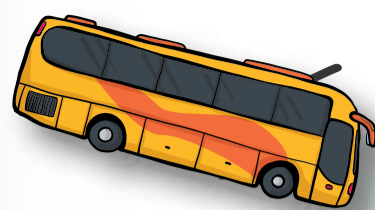
24 de março

Saímos da escola bem cedo, às 7h00, cheios de entusiasmo para esta aventura. Chegámos ao Parlamento por volta das 14h40 e, como não tínhamos tido oportunidade de almoçar, fomos logo encaminhados para o restaurante da Assembleia da República – uma experiência diferente e muito especial para todos nós.

Lisboa

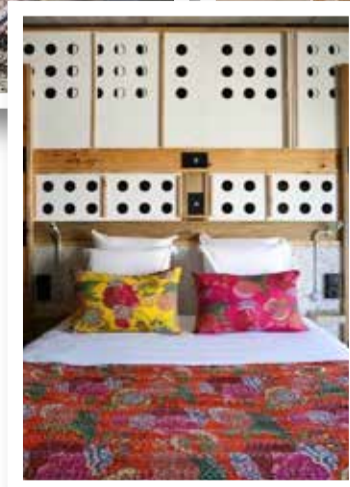
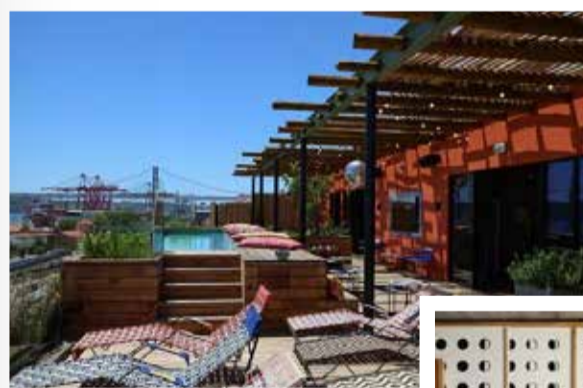
Viana do Castelo

Porto



Fomos depois muito bem recebidos no Auditório Almeida Santos pela Secretária-Geral da Assembleia, Dra. Anabela Leitão Cabral Ferreira, cuja simpatia nos deixou logo à vontade. Seguiu-se uma visita guiada ao Palácio de São Bento e o início das atividades no Laboratório da Democracia, onde aprendemos “Como fazer uma lei” de forma dinâmica e interessante.

Às 19h30, jantámos na cantina do ISEG e depois fomos para o Hotel JAM, onde ficámos alojados durante três noites. O hotel foi uma agradável surpresa – especialmente o rooftop, onde passámos ótimos momentos de convívio, com pingue-pongue, piscina e um ambiente muito descontraído.



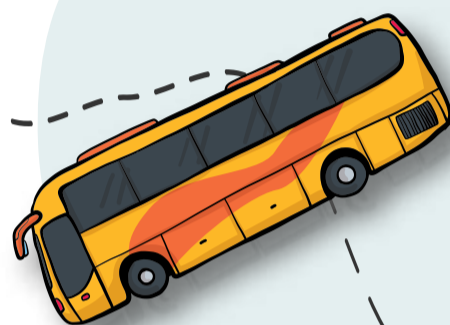
25 de março

Começámos o dia com um ótimo pequeno-almoço no hotel e seguimos para o Centro Interpretativo da Casa do Parlamento, mesmo em frente a São Bento. Em pequenos grupos, tivemos a oportunidade de conversar diretamente com deputados de diferentes partidos, que se mostraram sempre disponíveis, acessíveis e muito simpáticos nas respostas às nossas perguntas.



Depois de almoçarmos no ISEG, participámos numa oficina de escrita criativa com Alice Neto de Sousa, GDM e Maria Villalobos, que foi bastante envolvente e divertida.

Mais tarde, tivemos ainda tempo para um passeio por Belém, onde vivemos um dos momentos mais especiais da viagem: a visita à cozinha dos famosos “Pastéis de Belém”. Foi incrível conhecer um espaço com tanta história e, claro, provar os pastéis – simplesmente deliciosos!

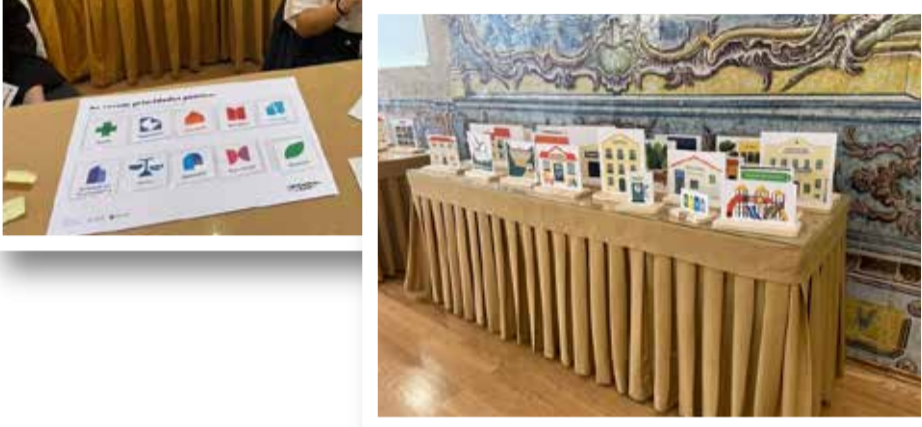


À noite, jantámos novamente no ISEG e regressámos ao hotel, onde continuámos o convívio num ambiente muito animado.



26 de março

Depois do pequeno-almoço, voltámos ao Palácio de São Bento, mais concretamente ao Refeitório dos Monges, para mais uma atividade do Laboratório da Democracia. Desta vez, o desafio foi pôr à prova a nossa capacidade de argumentação e falar em público – e todos participaram com entusiasmo.



Após o almoço no ISEG, tivemos a oportunidade de assistir a parte de uma sessão plenária da Assembleia da República, o que tornou a experiência ainda mais real e interessante.

De regresso ao refeitório, concluímos os trabalhos, destacando-se a aluna Francisca Brito, que foi escolhida como porta-voz do seu grupo – um momento de orgulho para todos.

A despedida de São Bento aconteceu no Auditório António de Almeida Santos, onde vimos as curtas-metragens desta edição das Jornadas da Democracia.

À noite, fomos surpreendidos com um jantar volante na Casa do Parlamento, seguido de uma festa animada com DJ. Foi um momento muito divertido, perfeito para celebrar tudo o que vivemos. O regresso ao hotel foi marcado por muita conversa, risos e um forte espírito de amizade.

27 de março

A viagem de regresso foi cheia de boa disposição, com músicas, gargalhadas e algumas despedidas emocionadas. Levamos connosco memórias incríveis, novas amizades e uma experiência que dificilmente esqueceremos.



“Depois desta visita a São Bento, fica o desafio: quem consegue descobrir quem é o Tobias.....o morador mais famoso da zona... aquele que até já tem página no Instagram?”

Dica: não paga renda e está sempre pronto para as fotos!”

