



ASSOCIAÇÃO
**POSITIVE
LIFE**

PROMOVER PESSOAS, FORTALECER COMUNIDADES

DOSSIER INSTITUCIONAL

2025

1.º SEMESTRE 2026

PROMOVER PESSOAS.
FORTALECER COMUNIDADES.
INSPIRAR O FUTURO.



INCLUSÃO
SOCIAL



EDUCAÇÃO E
FORMAÇÃO



COMUNICAÇÃO
E CULTURA



COOPERAÇÃO
E PARCERIAS



INOVAÇÃO E
EMPREENDEDORISMO

www.positivelife.pt

Mensagem do Presidente

Vivemos num tempo de enormes desafios sociais, onde, apesar dos avanços tecnológicos e científicos, continuam a existir pessoas que se sentem sós, excluídas, sem oportunidades ou simplesmente sem alguém que as escute.

Foi precisamente desta convicção que nasceu a Associação Positive Life.

Acreditamos que a verdadeira transformação da sociedade não depende apenas das grandes decisões políticas ou económicas. Começa, antes de mais, na capacidade de cada pessoa contribuir positivamente para a comunidade onde vive. Um gesto de solidariedade, uma palavra de incentivo, uma oportunidade de aprendizagem ou um projeto que aproxime pessoas podem representar o início de uma mudança com impacto duradouro.

Ao longo de 2025 e do primeiro semestre de 2026, procurámos transformar esta visão em ação.

Este relatório reúne um conjunto de iniciativas nas áreas da inclusão social, da educação, da cultura, da cidadania, do desenvolvimento humano e da inovação comunitária. Desde projetos com estabelecimentos prisionais à promoção do desporto inclusivo, da valorização da aprendizagem ao longo da vida à criação da Rádio Positive HUB, do apoio à edição de livros ao lançamento de conteúdos educativos e musicais para crianças, cada atividade representa mais um passo na construção de uma comunidade mais humana, participativa e solidária.

Um dos momentos mais marcantes deste percurso foi a inauguração do Rans Cowork, nova sede da Associação Positive Life. Mais do que um espaço físico, representa um centro de encontro, cooperação e desenvolvimento comunitário, onde começam a ganhar forma novos projetos capazes de responder às necessidades das pessoas e das instituições locais.

Nada disto teria sido possível sem o contributo dos nossos associados, voluntários, parceiros, entidades públicas e privadas, instituições de ensino, organizações da sociedade civil e de todos aqueles que acreditam que vale a pena investir nas pessoas.

A todos deixo o meu mais sincero agradecimento.

Este documento não pretende apenas registar o que foi realizado. Pretende afirmar uma forma de estar e de agir. Cada projeto aqui apresentado representa uma ideia simples: é possível construir uma sociedade melhor quando trabalhamos em conjunto, colocamos a pessoa humana no centro das nossas decisões e acreditamos que pequenas ações podem gerar grandes transformações.

Continuaremos a crescer com humildade, responsabilidade e espírito de serviço, procurando criar respostas inovadoras para os desafios sociais do nosso tempo e inspirando outras pessoas e organizações a fazerem parte deste caminho.

Porque acreditamos que um futuro melhor não acontece por acaso.

Constrói-se, todos os dias, através das pessoas.

Diamantino Ribeiro
Presidente da Direção
Associação Positive Life

Os Nossos Valores

Na Associação Positive Life acreditamos que as organizações apenas são verdadeiramente relevantes quando as suas decisões e ações assentam em princípios sólidos e intemporais.

Os nossos valores orientam cada projeto, cada parceria e cada iniciativa que desenvolvemos.

Humanismo

Colocamos sempre a pessoa no centro da nossa ação, respeitando a sua dignidade, diversidade e potencial de crescimento.

Solidariedade

Promovemos uma cultura de entreajuda, cooperação e responsabilidade social, acreditando que ninguém cresce verdadeiramente sozinho.

Educação

Valorizamos a aprendizagem ao longo da vida como instrumento de liberdade, autonomia e desenvolvimento pessoal.

Inclusão

Criamos oportunidades para que todas as pessoas possam participar ativamente na sociedade, independentemente da sua condição física, social, económica ou cultural.

Positividade

Acreditamos que uma atitude positiva não ignora os problemas; procura soluções, inspira confiança e mobiliza pessoas para a mudança.

Inovação Social

Procuramos respostas criativas para desafios atuais, promovendo projetos inovadores que gerem impacto real nas comunidades.

Cultura

Defendemos a cultura como instrumento de desenvolvimento humano, identidade, criatividade e aproximação entre pessoas.

Integridade

Agimos com ética, transparência, responsabilidade e respeito pelos compromissos assumidos.

Cooperação

Construímos redes de parceria entre cidadãos, associações, empresas, universidades e entidades públicas, acreditando que juntos alcançamos resultados mais significativos.

Esperança

Cultivamos uma visão otimista do futuro, inspirando pessoas e comunidades a acreditarem que a mudança é sempre possível.

Na Positive Life acreditamos que os valores não são apenas palavras. São escolhas diárias que moldam a forma como servimos a comunidade.

A Nossa Visão

A Associação Positive Life pretende afirmar-se como uma referência nacional e internacional na promoção do desenvolvimento humano, da inclusão social, da educação, da cultura e da inovação comunitária.

Aspiramos construir uma comunidade onde cada pessoa encontre oportunidades para aprender, participar, criar e contribuir para uma sociedade mais justa, solidária e feliz.

Queremos ser reconhecidos como uma organização que aproxima pessoas, cria pontes entre instituições, promove conhecimento e desenvolve projetos com impacto positivo e duradouro.

Nos próximos anos pretendemos consolidar um ecossistema de iniciativas que integre formação, investigação, cultura, comunicação, voluntariado, empreendedorismo social e cooperação internacional.

O Rans Cowork, a Rádio Positive HUB, os projetos editoriais, as iniciativas educativas e as parcerias nacionais e internacionais representam apenas o início deste caminho.

A nossa visão é simples, mas ambiciosa:

Construir uma sociedade onde a positividade deixe de ser apenas uma atitude individual para se transformar numa cultura coletiva.

As Nossas Missões

A Associação Positive Life desenvolve a sua atividade em diversas áreas complementares, procurando responder às necessidades atuais da sociedade através de projetos concretos e sustentáveis.

As nossas principais missões são:

- Promover a inclusão social e o desenvolvimento humano.
- Incentivar a educação e a aprendizagem ao longo da vida.
- Desenvolver projetos culturais e editoriais.
- Produzir conteúdos educativos através da Rádio Positive HUB.
- Apoiar crianças, jovens, adultos e seniores em projetos de crescimento pessoal e comunitário.
- Promover estilos de vida saudáveis e uma mentalidade positiva.
- Incentivar o voluntariado e a cidadania ativa.
- Desenvolver iniciativas de inovação e empreendedorismo social.
- Estabelecer parcerias com universidades, escolas, empresas, autarquias e organizações nacionais e internacionais.
- Valorizar a investigação científica aplicada ao desenvolvimento das comunidades.
- Apoiar projetos de cooperação internacional e intercâmbio de conhecimento.
- Criar espaços de encontro, partilha e trabalho colaborativo, como o Rans Cowork.
- Utilizar a cultura, a música, a literatura e a comunicação como instrumentos de transformação social.

A nossa missão maior é inspirar pessoas, unir comunidades e transformar ideias positivas em ações concretas que contribuam para um futuro melhor.

Órgãos Sociais

A Associação Positive Life assenta a sua atividade numa estrutura de governação baseada na transparência, na responsabilidade e no compromisso com a comunidade.

Os seus órgãos sociais são constituídos por pessoas que colocam, de forma voluntária, a sua experiência e disponibilidade ao serviço da missão da Associação, contribuindo para o desenvolvimento de projetos com impacto social, cultural e educativo.

Direção

Presidente

Diamantino Ribeiro www.linkedin.com/in/diamantino-ribeiro/

Vice-Presidente

Eugénia Sousa Rosa www.linkedin.com/in/eugénia-sousa-rosa-53361490/

Tesoureiro

Davys Moreno www.linkedin.com/in/davys-moreno/

Assembleia Geral

Presidente

João Ribeiro www.linkedin.com/in/ribeirojoao/

1.º Secretário

Ana Paula Ribeiro

2.º Secretário

Eduardo André Silva www.linkedin.com/in/eduardo-andré-silva-26219990/

Conselho Fiscal

Presidente

Pedro Daniel Mendo www.linkedin.com/in/pedro-mendo-764a44b8/

Relator

Francisco Ribeiro www.linkedin.com/in/franciscofiliperibeiro/

Secretário

Diogo Pinto Osório www.linkedin.com/in/diogofernandopinto/

Todos os membros dos órgãos sociais exercem as suas funções em regime de voluntariado, partilhando o compromisso de promover o desenvolvimento humano, a cidadania ativa e o fortalecimento das comunidades.

ATIVIDADES 2025

LEITURAS QUE QUEBRAM MUROS

HISTÓRIAS QUE LIBERTAM

Dar Voz a Quem Muitas Vezes Não É Ouvido

Em 2025, a Associação Positive Life associou-se à Ajudaris e à Comenda Templária de Guimarães para apoiar um projeto social desenvolvido no Estabelecimento Prisional Feminino de Santa Cruz do Bispo.

A iniciativa, intitulada "**Leituras que Quebram Muros – Histórias que Libertam**", teve como principal objetivo criar oportunidades de expressão, valorização pessoal e desenvolvimento humano junto das mulheres reclusas, através da escrita criativa, da ilustração e da partilha de experiências de vida.

Ao longo das várias sessões de trabalho, as participantes foram incentivadas a transformar memórias, emoções, sonhos e reflexões em textos e ilustrações, dando origem a uma obra coletiva que viria posteriormente a ser publicada.

Mais do que um projeto literário, esta iniciativa constituiu uma verdadeira ponte entre pessoas e realidades frequentemente invisíveis à sociedade, permitindo reforçar competências pessoais, promover a autoestima e valorizar a dignidade humana.

A Positive Life acreditou desde o primeiro momento no potencial transformador desta ação, assumindo o seu apoio institucional através da parceria estabelecida com a Ajudaris e a Comenda Templária de Guimarães.



Resultados Alcançados

- Participação de mulheres reclusas em oficinas de escrita criativa e expressão artística;
- Produção de textos originais inspirados em vivências pessoais;
- Publicação do livro **"Leituras que Quebram Muros – Histórias que Libertam"**;
- Promoção da autoestima, criatividade e expressão emocional;
- Contributo para processos de reintegração social e valorização humana.

O Que Aprendemos

Este projeto reforçou uma convicção que acompanha a Associação Positive Life desde a sua fundação:

Toda a pessoa tem uma história que merece ser ouvida.

Independentemente das circunstâncias da sua vida, cada ser humano possui valor, dignidade e potencial para recomeçar.

Quando criamos oportunidades para que as pessoas se expressem, estamos a construir pontes, a combater preconceitos e a promover uma sociedade mais humana e inclusiva.

PORTO CITY RACE 2025

Inclusão através do Desporto

Em 2025, a Associação Positive Life associou-se à organização do **Porto City Race / Matosinhos City Race**, apoiando uma iniciativa de orientação adaptada destinada a pessoas com deficiência intelectual.

A ação foi desenvolvida em articulação com a **ANDDI Portugal (Associação Nacional de Desporto para o Desenvolvimento Intelectual)** e com a **Federação Portuguesa de Orientação**, integrando uma prova especialmente concebida para promover a participação desportiva inclusiva.

Através desta colaboração, a Positive Life procurou reforçar um dos seus princípios fundamentais: a valorização de todas as pessoas, independentemente das suas limitações físicas, cognitivas ou sociais.

A atividade permitiu proporcionar uma experiência desportiva acessível, promovendo simultaneamente:

- Inclusão social;
- Participação comunitária;
- Promoção da autoestima;
- Desenvolvimento de competências pessoais;
- Convívio e integração entre participantes.

A associação esteve presente no apoio institucional à iniciativa, reforçando o seu compromisso com uma sociedade mais inclusiva, onde o desporto constitui uma ferramenta de desenvolvimento humano e de igualdade de oportunidades.

Associação Positive Life | 2025 **PORTO CITY RACE**

INCLUSÃO QUE ORIENTA CAMINHOS

Desporto. Inclusão. Oportunidades. Juntos vamos mais longe.

A Associação Positive Life apoiou, em 2025, a prova especial de **Orientação Adaptada** integrada no Porto City Race / Matosinhos City Race, promovendo a **inclusão** de pessoas com deficiência intelectual através do desporto.

INCLUSÃO
Participação de todos, sem exceções.

SUPERAÇÃO
Cada conquista é uma vitória.

CONVÍVIO
Desporto que aproxima e cria laços.

AUTOESTIMA
Acreditar em si é o primeiro passo.

“O desporto tem o poder de transformar vidas e abrir caminhos para um futuro mais inclusivo.”

ACREDITAMOS NUM MUNDO ONDE TODOS TÊM LUGAR E OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR.

PARCEIROS DESTE PROJETO

ANDDI PORTUGAL

Matosinhos City Race

2025

A inclusão não é um objetivo. É o nosso compromisso diário.
Preservar Pessoas. Fortalecer Comunidades. Transformar Vidas.

Parceiros

- Associação Positive Life
- ANDDI Portugal
- Federação Portuguesa de Orientação
- Organização Porto City Race / Matosinhos City Race

Área de Intervenção

Inclusão Social | Desporto Adaptado | Cidadania | Desenvolvimento Humano

Inclusão, Arte e Educação sem Barreiras

Em junho de 2025, a Associação Positive Life congratulou-se com a distinção atribuída ao **Professor Davys Moreno**, membro da Direção da Associação, violinista, músico e investigador da Universidade de Aveiro.

O seu trabalho foi distinguido com uma **Menção Honrosa no Prémio Ana Maria Vieira de Almeida**, atribuído pela Fundação Vasco Vieira de Almeida, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, reconhecendo o seu contributo para a promoção da inclusão e do acesso equitativo ao ensino artístico da música.

The image is a composite. On the left is a vertical banner for the 'Menção Honrosa Prémio Ana Maria Vieira de Almeida'. At the top left is the 'POSITIVE LIFE' logo (Associação Cultural, Desportiva e Social). To its right is the slogan 'Orgulho e Inspiração!' with a heart icon. The banner congratulates 'PROF. DAVYS MORENO', a violinist, music therapist, and member of the Positive Life Association's board. It mentions the award is from the Fundação Vasco Vieira de Almeida, supported by the Fundação Calouste Gulbenkian. A quote states the award distinguishes innovative scientific work in early education, promoting inclusion and equitable access. A quote from Davys Moreno reads: 'A música educa, transforma e inclui. Quando damos voz a todos, construímos uma sociedade mais justa e humana.' Below this are four icons: 'INCLUSÃO' (Abrir portas a todos), 'ARTE' (Transformar vidas), 'EDUCAÇÃO' (Promover igualdade de oportunidades), and 'IMPACTO' (Construir um futuro mais humano). At the bottom of the banner is the slogan 'JUNTOS, CONTINUAMOS A ACREDITAR QUE cada pessoa tem um talento, cada talento tem valor.' On the right is a photo of Professor Davys Moreno, a man with dark hair and a beard, wearing a suit and pointing upwards while speaking at a podium. A text box on the photo states: 'A Positive Life celebra este reconhecimento e reafirma o seu compromisso com a promoção da inclusão através da arte, da educação e da cultura.' At the bottom right of the photo is the 'universidade de aveiro' logo and the text 'Notícia completa em: www.ua.pt/pt/noticias/16/91274'.

Para a Positive Life, este reconhecimento teve um significado especial. Não apenas pelo mérito académico e científico alcançado por um dos seus dirigentes, mas sobretudo porque reflete um dos princípios que orientam a ação da associação desde a sua fundação: acreditar que a educação, a cultura e a arte devem estar ao alcance de todos, independentemente das suas circunstâncias pessoais, sociais ou físicas.

O percurso de Davys Moreno demonstra que a música pode ser uma poderosa ferramenta de inclusão, desenvolvimento humano e transformação social, contribuindo para derrubar barreiras e criar oportunidades onde muitas vezes apenas existem limitações.

Ao celebrar esta distinção, a Associação Positive Life reafirmou o seu compromisso com a valorização do conhecimento, da inovação social e da construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e humana.

Porque esta iniciativa é importante na nossa história

Esta distinção evidencia que a Positive Life não se limita a apoiar projetos sociais. A associação é também composta por pessoas que, através do seu percurso profissional e académico, contribuem diariamente para criar impacto positivo na sociedade.

O reconhecimento público do trabalho de um dos seus dirigentes reforça a credibilidade da associação e demonstra que os seus valores são vividos na prática pelos homens e mulheres que integram os seus órgãos sociais.

Dora Mariela Salcedo Barrientos

Uma Embaixadora de Esperança e Transformação

A Associação Positive Life orgulha-se de contar entre os seus amigos e embaixadores internacionais uma pessoa verdadeiramente inspiradora: **Dora Mariela Salcedo Barrientos**.

Docente da Universidade de São Paulo, terapeuta comunitária, formadora internacional e fundadora da **RIMAY YANANTIN – Escuela de Arte y Sanación**, no Peru, Dora Mariela dedica a sua vida à promoção da educação, da saúde comunitária, da inclusão social e do desenvolvimento humano através da arte, da música e da escuta ativa.

The infographic features a central portrait of Dora Mariela Salcedo Barrientos, a woman with short brown hair and glasses, wearing a black top and a red shawl. To her left is the Positive Life logo (a stylized 'P' with orange, yellow, and blue dots) and the text 'POSITIVE LIFE Associação Cultural, Desportiva e Social'. Above her is the title 'A nossa Embaixadora' with a heart icon. Below her name, 'DORA MARIELA SALCEDO BARRIENTOS', are her titles: 'PROFESSORA, TERAPEUTA COMUNITÁRIA E FUNDADORA DE SONHOS'. A quote reads: 'A nossa amiga Dora Mariela Salcedo Barrientos é uma inspiração em movimento.' Below this, it says: 'Com um coração que escuta e mãos que constroem, dedica a sua vida à promoção da inclusão, da educação, da saúde e da transformação social através da arte, da música e do cuidado comunitário.' To the right of her portrait is a section titled 'PARCERIA QUE TRANSFORMA' with a heart icon. It states: 'A Associação Positive Life tem um protocolo de apoio com a instituição fundada e dirigida por Dora Mariela no Peru:'. Below this is the Rimay Yanantin logo (a mountain and sun) and the text 'RIMAY YANANTIN ESCUELA DE ARTE Y SANACIÓN Cusco - Perú'. It describes the institution as 'Instituição dedicada à educação integral, à arte, à música, à saúde e à formação de terapeutas comunitários.' A quote below reads: 'Formamos pessoas para transformar o mundo com amor e serviço.' At the bottom left, there are four icons with labels: 'MÚSICA' (Linguagem universal que conecta, acolhe e transforma.), 'INCLUSÃO' (Acreditamos num mundo onde todos têm lugar e voz.), 'CUIDADO' (Cuidar de quem cuida é construir uma sociedade mais justa e humana.), and 'IMPACTO' (Presença internacional com propósito que transforma vidas e comunidades.). At the bottom right, it says: 'Juntos, promovemos educação, arte e saúde para comunidades mais fortes, inclusivas e conscientes. Um compromisso que cruza fronteiras e gera futuro.' The bottom of the infographic has a dark red banner with a heart icon and the text: 'Dora Mariela é uma ponte de luz entre mundos. A sua missão inspira, toca e transforma. ORGULHAMO-NOS DE CAMINHAR AO SEU LADO!' and 'Porque juntos vamos mais longe e deixamos marcas que ficam.'

Ao longo dos últimos anos, a Positive Life e a RIMAY YANANTIN construíram uma relação de cooperação e amizade assente nos mesmos valores: a valorização da pessoa humana, a solidariedade, a empatia e a convicção de que comunidades mais fortes se constroem através da participação e do cuidado mútuo.

Através do seu trabalho no Peru e em vários países da América Latina, Dora Mariela tem formado centenas de profissionais, educadores e agentes comunitários, contribuindo para criar redes de apoio que transformam vidas e fortalecem comunidades.

A sua presença constante em iniciativas internacionais ligadas à Terapia Comunitária Integrativa, à educação popular, à saúde emocional e ao desenvolvimento comunitário faz dela uma referência para todos aqueles que acreditam que a mudança social começa na capacidade de escutar, compreender e cuidar do outro.

Para a Associação Positive Life, Dora Mariela representa muito mais do que uma parceira institucional. Representa uma ponte entre culturas, países e pessoas que partilham um ideal comum: construir um mundo mais humano, mais inclusivo e mais solidário.

É com enorme gratidão que reconhecemos o seu percurso e o impacto positivo que continua a gerar diariamente.

Porque as grandes transformações começam sempre com pessoas que dedicam a sua vida a cuidar dos outros.

"Escutar com o coração é o primeiro passo para construir vínculos saudáveis e profundos."

— Dora Mariela Salcedo Barrientos

Parceria Internacional

PT Associação Positive Life – Portugal

PE RIMAY YANANTIN – Escuela de Arte y Sanación – Peru

Juntos, promovemos educação, arte, saúde e desenvolvimento humano para construir comunidades mais fortes, conscientes e solidárias.

Positive Life adere à Plataforma BeGive

Em 2025, a Associação Positive Life deu mais um importante passo no seu percurso de crescimento e proximidade à comunidade ao integrar a plataforma **BeGive**.

Esta adesão representou muito mais do que uma presença digital. Representou o reforço do nosso compromisso com a transparência, a participação cívica e a construção de uma comunidade ativa de pessoas que acreditam que é possível transformar o mundo através de pequenos gestos de grande significado.

Desde a sua fundação, a Positive Life tem procurado promover valores como a empatia, a solidariedade, a gratidão, a inclusão e a valorização da pessoa humana. A integração na BeGive permitiu criar novas formas de ligação entre a associação, os seus associados, voluntários, parceiros e todos aqueles que desejam contribuir para causas que geram impacto positivo na sociedade.

Associação Positive Life

Mais um passo, mais impacto positivo!

EM 2025 A POSITIVE LIFE JÁ FAZ PARTE DA PLATAFORMA begive

Este é mais um passo no nosso caminho de ligação, partilha e crescimento com a comunidade.

GRATIDÃO
VALORIZAMOS CADA GESTO.

EMPATIA
COLOCAMOS AS PESSOAS NO CENTRO.

OTIMISMO
ACREDITAMOS NUM FUTURO MELHOR.

SOLIDARIEDADE
JUNTOS SOMOS MAIS FORTES.

IMPACTO
TRANSFORMAMOS VIDAS E COMUNIDADES.

A Positive Life é mais do que uma associação. Somos um espaço de transformação pessoal e social, guiado por valores que constroem um mundo melhor.

Faça parte desta rede viva!

TORNE-SE ADERENTE
Partilhe ativamente e faça a diferença.

SEJA ASSOCIADO
Junte-se à nossa missão e caminhemos juntos.

FAÇA O SEU DONATIVO
O seu apoio transforma esperança em ação.

PEQUENOS GESTOS COM SIGNIFICADO, GERAM UM IMPACTO REAL.

ADIRA À NOSSA COMUNIDADE E CONTINUE A ESPALHAR IMPACTO POSITIVO, TODOS OS DIAS.

Obrigado por fazer parte desta missão!

associacao-positive-life.begive.cloud

Através desta plataforma, passou a ser possível acompanhar os projetos da associação, aderir como associado, efetuar donativos e participar ativamente nas iniciativas desenvolvidas pela Positive Life.

Esta decisão enquadrava-se igualmente na visão estratégica que começava a ser desenhada para o futuro da associação: aproximar a intervenção social das comunidades locais e criar uma rede de pessoas comprometidas com a construção de um futuro mais humano, mais solidário e mais sustentável.

Acreditamos que as organizações do terceiro setor devem ser cada vez mais abertas, transparentes e participativas. Por isso, a BeGive tornou-se uma ferramenta fundamental para fortalecer a confiança da comunidade e facilitar o envolvimento de todos aqueles que partilham os mesmos valores.

Hoje olhamos para este momento como um marco importante na consolidação da Positive Life enquanto movimento de cidadania ativa e transformação social.

Porque acreditamos que a mudança começa em cada pessoa, cresce em cada comunidade e ganha força quando caminhamos juntos.

Resultados desta iniciativa

- Integração da Associação Positive Life na plataforma BeGive;
- Criação de um canal digital de ligação à comunidade;
- Possibilidade de adesão online de associados e voluntários;
- Reforço da transparência institucional;
- Maior capacidade de mobilização para projetos sociais e comunitários.

Mensagem-chave

Pequenos gestos com significado geram um impacto real.

Juntos construímos comunidades mais fortes, mais humanas e mais positivas.

Valorize a Sua Vida – Aprender Não Tem Idade

Sempre ouvimos dizer que "o saber não ocupa lugar" e que "nunca é tarde para aprender".

Foi precisamente com esse espírito que nasceu o projeto "Valorize a Sua Vida", uma iniciativa promovida pela **Junta de Freguesia de Rans**, em parceria com a **Penafiel Ativa**, contando com o apoio da **Associação Positive Life**.

O objetivo é simples, mas profundamente transformador: proporcionar a todos os cidadãos a oportunidade de aumentar as suas qualificações escolares e profissionais, valorizando o seu percurso de vida e abrindo novas portas para o futuro.

Através do processo de **Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC)**, é possível obter certificação equivalente ao **4.º, 6.º, 9.º ou 12.º ano de escolaridade**, bem como reconhecer competências profissionais adquiridas ao longo da vida e da experiência de trabalho.

Muitas vezes, a falta de uma certificação formal não reflete os conhecimentos, capacidades e experiência acumulados ao longo de anos. Este programa permite precisamente reconhecer esse percurso e transformá-lo numa qualificação oficialmente certificada.

Embora esta iniciativa tenha sido criada com especial atenção aos residentes da freguesia de Rans, o projeto está aberto e disponível para acolher participantes de outras freguesias e concelhos que pretendam investir no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Na Associação Positive Life acreditamos que cada pessoa merece oportunidades para crescer, aprender e concretizar o seu potencial, independentemente da idade ou do momento da vida em que se encontra.

Porque aprender não é apenas adquirir conhecimentos. É ganhar confiança, abrir horizontes e criar novas possibilidades para o futuro.

Resultados Esperados

- Aumento das qualificações escolares da população;
- Reconhecimento de competências adquiridas ao longo da vida;
- Melhoria das oportunidades de emprego;
- Reforço da autoestima e valorização pessoal;
- Promoção da aprendizagem ao longo da vida.

Uma Mensagem Simples

Nunca é tarde para aprender. Nunca é tarde para crescer. Nunca é tarde para valorizar a sua vida.



Mais qualificações. Mais oportunidades. Mais futuro.



Junta de Freguesia de Rans • Penafiel Ativa • Associação Positive Life

1º semestre de 2026

Matosinhos City Race 2026

Um compromisso renovado com a inclusão

Em 2026, a Associação Positive Life voltou a associar-se à **Matosinhos City Race**, renovando o seu apoio à vertente de **Orientação Adaptada**, uma iniciativa que promove o acesso ao desporto por pessoas com deficiência intelectual e outras necessidades específicas.



Depois da experiência muito positiva vivida em 2025, voltámos a integrar este projeto por acreditarmos que a verdadeira inclusão se constrói através de oportunidades reais de participação, autonomia e superação.

Mais do que uma competição, a Orientação Adaptada representa um espaço de encontro, respeito e valorização da diversidade humana. Cada participante demonstra que o desporto pode ser um poderoso instrumento de desenvolvimento pessoal, autoestima e integração social.

A Associação Positive Life congratula-se pelo trabalho desenvolvido pela organização da Matosinhos City Race e por todos os parceiros institucionais envolvidos, que continuam a fazer desta prova uma referência nacional no desporto inclusivo.

Continuaremos a apoiar iniciativas que promovam uma sociedade mais justa, mais participativa e mais humana, porque acreditamos que **uma comunidade cresce quando todos têm oportunidade de participar**.

À organização, aos voluntários, às famílias e, sobretudo, aos atletas, deixamos o nosso reconhecimento e agradecimento pelo exemplo que dão todos os dias.

Parabéns a todos os participantes.

Contem sempre com a Associação Positive Life para continuar a construir um mundo mais inclusivo e positivo.

Rans Cowork

um novo capítulo na história da Associação Positive Life

A inauguração do **Rans Cowork**, em março de 2026, marcou um dos momentos mais importantes da história da Associação Positive Life.

Mais do que a abertura de um novo espaço de trabalho colaborativo, este momento representou a concretização de uma decisão estratégica iniciada em setembro de 2025: aproximar a Associação das pessoas, das associações locais e da comunidade onde nasceu o seu fundador.



Com a transferência da sede para a freguesia de Rans, a Positive Life deixou de ser apenas uma associação com intervenção nacional e internacional para passar também a ter uma forte presença local, acreditando que as grandes transformações sociais começam sempre nas comunidades mais próximas.

O **Rans Cowork** nasceu para ser muito mais do que um espaço de coworking. Foi concebido como um centro de encontro entre cidadãos, associações, empresas e instituições, promovendo o empreendedorismo, a inovação, a formação, a partilha de conhecimento e o desenvolvimento de projetos com impacto social.

Desde o primeiro dia assumiu igualmente a missão de servir de apoio às associações da freguesia, disponibilizando um espaço moderno para reuniões, ações de formação, eventos, sessões de trabalho e iniciativas colaborativas.

A inauguração contou com a presença de representantes institucionais, dirigentes associativos, empresários, cidadãos e parceiros da Positive Life, simbolizando o início de uma nova etapa construída sobre três pilares fundamentais:

- **Proximidade com a comunidade;**
- **Cooperação entre instituições;**
- **Criação de valor social através do conhecimento e da participação cívica.**

Foi precisamente neste espaço que começou a ganhar forma aquele que viria a tornar-se o **Projeto Farol de Rans**, uma iniciativa destinada a unir todas as associações da freguesia numa rede colaborativa de identificação, apoio e acompanhamento de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade.

O Rans Cowork tornou-se, assim, muito mais do que a sede da Associação Positive Life. Tornou-se um verdadeiro laboratório de cidadania ativa, concebido para testar novas formas de intervenção comunitária que poderão, no futuro, ser replicadas noutras freguesias e concelhos.

Esta mudança representa um momento fundador da nova identidade da Associação Positive Life: uma organização que acredita que é possível transformar o mundo, começando por cuidar daqueles que estão mais perto de nós.

Rádio Positive HUB chega ao Spotify

Em 2026, a Associação Positive Life deu mais um passo na sua missão de divulgar conhecimento, inspirar pessoas e promover uma mentalidade positiva com o lançamento da **Rádio Positive HUB**.

Este novo canal de comunicação nasceu para aproximar a Associação da comunidade, disponibilizando conteúdos acessíveis a qualquer hora e em qualquer lugar. Através de conversas, entrevistas, reflexões e partilha de boas práticas, a Rádio Positive HUB pretende dar voz a pessoas, projetos e ideias que contribuem para uma sociedade mais humana, positiva e inclusiva.

The poster features the Associação Positive Life logo at the top left. The main headline reads 'A NOSSA RÁDIO JÁ ESTÁ NO SPOTIFY!' in large, bold letters. Below this, a text block states: 'É com enorme orgulho que anunciamos que a Rádio Positive HUB já está disponível no Spotify, levando a nossa energia, histórias e mensagens positivas ainda mais longe!'. A central image shows a smartphone displaying the 'Rádio Positive HUB' app interface, which includes a 'Seguir' (Follow) button and a list of episodes. To the left of the phone, a section titled 'O QUE VAI ENCONTRAR?' lists four categories: 'CONVERSAS QUE INSPIRAM' (Interviews with extraordinary people), 'TEMAS QUE IMPORTAM' (Topics like health, inclusion, solidarity), 'COMUNIDADE E POSITIVIDADE' (Content that brings people closer), and 'EM QUALQUER LUGAR' (Listen anytime, anywhere). At the bottom, there is a 'JUNTE-SE A NÓS!' (Join us!) section with a Spotify link and a QR code, and a slogan 'Mais do que uma rádio, UM MOVIMENTO POSITIVO!'. Social media links for the website, Facebook, and Instagram are provided at the very bottom.

Esta iniciativa reforça o compromisso da Associação com a inovação na comunicação e com a utilização das plataformas digitais para ampliar o impacto das suas ações e levar a mensagem da Positive Life a um público cada vez mais alargado.

Mais do que uma rádio, a **Rádio Positive HUB** afirma-se como um espaço de inspiração, aprendizagem e partilha, onde cada episódio procura motivar, informar e promover o desenvolvimento pessoal e comunitário.

Esta realização representa mais um marco na estratégia da Associação Positive Life de criar novos canais de proximidade com a sociedade, tornando a positividade, a inclusão e a cidadania ativa acessíveis a todos.

Link da radio: <https://c22.radioboss.fm/u/888>

A Rádio Positive HUB continua a crescer

A Rádio Positive HUB continua a afirmar-se como um espaço de cultura, criatividade e partilha, disponibilizando no Spotify conteúdos originais que unem música, poesia, literatura e emoção.

The graphic features the Associação Positive Life logo at the top left and a Spotify 'OUÇA AGORA NO SPOTIFY' button at the top right. The main headline reads 'RÁDIO POSITIVE HUB NOVOS ÁLBUNS JÁ DISPONÍVEIS NO SPOTIFY!'. Below this, a paragraph states: 'A Rádio Positive HUB continua a crescer e a levar até si conteúdos que inspiram, emocionam e transformam. Já pode ouvir no Spotify alguns dos nossos álbuns, criados para todos aqueles que acreditam no poder das palavras, das histórias e das boas energias.' A section titled 'CONHEÇA JÁ OS NOSSOS ÁLBUNS' displays four album covers: 'LETTERS OF LOVE AND SILENCE' (Blues para quem ama, lembra e sente), 'HISTÓRICO DE CAMÕES' (Amor é fogo que arde sem se ver...), 'CARTAS DE AMOR E SILÊNCIO Vol. 2' (Novas cartas, as mesmas emoções), and 'CARTAS DE AMOR E SILÊNCIO Vol. 1' (Palavras que tocam a alma). To the left of a smartphone displaying the Spotify app are four icons with descriptions: 'HISTÓRIAS QUE TOCAM' (Conteúdos que despertam emoções e criam ligação), 'PALAVRAS QUE INSPIRAM' (Reflexões, cartas e mensagens que ficam no coração), 'MÚSICA E CULTURA' (Álbuns que celebram a nossa língua, a poesia e a tradição), and 'POSITIVIDADE QUE TRANSFORMA' (Para ouvir, partilhar e fazer a diferença todos os dias). At the bottom left is a 'OUÇA AGORA NO SPOTIFY' button with a play icon, and at the bottom right is a smartphone with a pair of white AirPods next to it. Social media links for www.positivellife.pt, Associação Positive Life, and @associacapositivellife are at the very bottom.

Entre os trabalhos já publicados destacam-se os álbuns **Cartas de Amor e Silêncio** (Volumes I e II), da autoria de **José Júlio**, a versão internacional **Letters of Love and Silence**, e o álbum especial **Histórico de Camões**, uma homenagem à poesia e ao património cultural português.

Cada produção procura proporcionar uma experiência única, valorizando a palavra, a música e as histórias que inspiram, emocionam e permanecem na memória de quem as escuta.

Este projeto integra a missão da Associação Positive Life de promover a cultura, o desenvolvimento humano e a inovação social através de novos formatos de comunicação, tornando o conhecimento e a arte acessíveis a um público cada vez mais vasto.

Convidamos todos a descobrir estes e

os próximos lançamentos da Rádio Positive HUB no Spotify e a acompanhar um projeto que continua a crescer, levando mensagens positivas além-fronteiras.

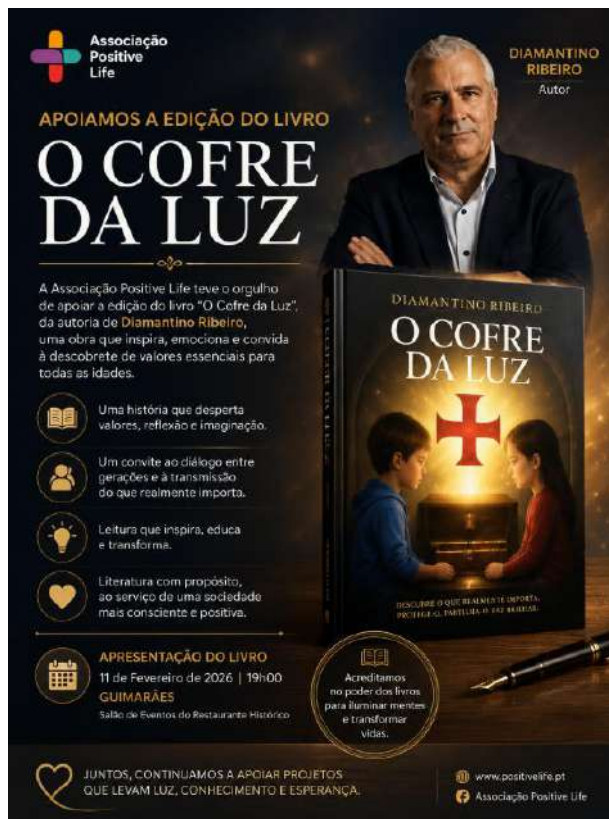
 **Ouça a Rádio Positive HUB no Spotify e faça parte desta comunidade de inspiração, cultura e positividade.**

Link de acesso:

<https://open.spotify.com/album/1OQbTdStt8qdUhkTrESQhY?si=lr2Ill3qQzqvXpHW8OEKig>

Apoio à edição do livro *O Cofre da Luz*

No âmbito da sua missão de promoção da cultura, da educação e da valorização dos projetos com impacto social, a Associação Positive Life apoiou a edição do livro **O Cofre da Luz**, da autoria de **Diamantino Ribeiro**.



A obra convida o leitor a uma viagem de descoberta, reflexão e conhecimento, recorrendo ao simbolismo e à narrativa para despertar a curiosidade, o pensamento crítico e a imaginação. Mais do que um livro, representa um convite ao diálogo entre gerações, à transmissão de valores e à importância da leitura como instrumento de crescimento pessoal.

O lançamento oficial decorreu em Guimarães, reunindo leitores, convidados e personalidades ligadas à cultura e ao associativismo, num momento de celebração da criação literária e da partilha de ideias.

Com este apoio, a Associação Positive Life reforça o seu compromisso com a promoção da literatura, da criatividade e do conhecimento, acreditando que os livros continuam a ser uma das mais

poderosas ferramentas para inspirar pessoas e construir uma sociedade mais consciente, culta e positiva.

Mais música, mais imaginação, mais sorrisos.

Para assinalar a **Semana da Família** e o **Dia Mundial da Criança**, o Presidente da nossa Associação visitou os meninos do Infantário Feijoeiro Mágico em Alfena e a Rádio Positive HUB lançou no Spotify mais dois novos álbuns dedicados ao público infantil:

🌱 **Feijoeiro Mágico – Canções que Fazem Sonhar (Volume 1)**

🌱 **Feijoeiro Mágico – As Crianças do Feijoeiro Mágico (Volume 2)**



São dois trabalhos originais, pensados para proporcionar momentos de alegria, imaginação e aprendizagem em família. Através da música, das histórias e da fantasia, estas canções promovem valores como a amizade, a partilha, a esperança, o respeito pela natureza e a importância de sonhar.

Na Associação Positive Life acreditamos que educar também é inspirar. A música é uma linguagem universal que aproxima gerações, desperta emoções e ajuda a construir memórias felizes.

Convidamos todas as famílias, educadores e crianças a descobrir estes dois novos álbuns e a partilhar esta viagem musical repleta de magia.

Porque cada criança merece crescer rodeada de imaginação, afeto e boas canções.



Link de acesso:

<https://open.spotify.com/album/51gYghW2deJW3ukZRNHgCb?si=WQ2hUpQARQ6WlzMk6iAK0Q>

O "Cofre da Luz" ganha banda sonora no Spotify

A Associação Positive Life e a Rádio Positive HUB continuam a apostar em projetos que unem cultura, educação e criatividade.



Na sequência da edição do livro "**O Cofre da Luz**", nasceu agora um novo projeto musical: um álbum original que acompanha as **13 histórias** da obra, transformando cada capítulo numa experiência também vivida através da música.

Cada canção foi criada para transmitir os valores presentes no livro — **coragem, amizade, justiça, serviço, sabedoria, esperança, gratidão e lealdade** — proporcionando às crianças, às famílias e aos educadores uma forma diferente de explorar as mensagens da obra.

O álbum "**O Pequeno Templário – O Cofre da Luz (Volume 1)**" já se encontra disponível no **Spotify**, integrando o catálogo da Rádio Positive HUB, que continua a

desenvolver conteúdos musicais originais com uma forte componente educativa e cultural.

Porque algumas histórias merecem ser lidas... e também cantadas.

 **Já disponível no Spotify.**

Link de acesso:

<https://open.spotify.com/album/2TiO5BIzWgtpZRYk8qQflr?si=ccj9ywHZR-2g5-8hvpUJFA>

O Nosso Caminho Continua

A Associação Positive Life encara cada projeto realizado não como um ponto de chegada, mas como mais um passo numa missão contínua de promoção do desenvolvimento humano, da cidadania ativa e da inovação social.

Nos próximos anos pretendemos consolidar e expandir um conjunto de iniciativas estruturantes que reforcem o impacto da nossa ação junto das comunidades.

Farol de Rans

Consolidar uma rede colaborativa entre associações, instituições e cidadãos para identificar, acompanhar e apoiar situações de vulnerabilidade social, promovendo uma comunidade mais solidária e próxima das pessoas.

Rans Cowork

Transformar o Rans Cowork num espaço de referência para o empreendedorismo, a formação, o associativismo e a inovação comunitária, aberto à participação de toda a comunidade.

Rádio Positive HUB

Continuar a produzir conteúdos educativos, culturais e inspiradores através de podcasts, programas e álbuns musicais, promovendo uma comunicação positiva e acessível a todos.

Educação e Cultura

Expandir os projetos editoriais, os recursos pedagógicos e as iniciativas dirigidas às escolas, famílias e educadores, valorizando a leitura, a criatividade e a aprendizagem ao longo da vida.

Comunidades Mais Fortes

Continuar a apoiar iniciativas locais que promovam a inclusão, o voluntariado, a saúde, o desporto, a cultura e a participação cívica, acreditando que comunidades fortes se constroem através da cooperação entre pessoas e instituições.

A Positive Life continuará a crescer com a mesma convicção que inspirou a sua fundação: **promover pessoas, fortalecer comunidades e transformar ideias em ações concretas.**

Porque acreditamos que podemos contribuir para mudar o mundo, começando por cuidar de quem está mais próximo de nós.

Mensagem Final

Ao concluir este relatório, queremos expressar a nossa mais profunda gratidão a todos aqueles que, de diferentes formas, contribuem diariamente para tornar possível a missão da Associação Positive Life.

O caminho que aqui apresentamos não é o resultado do trabalho de uma única pessoa ou de uma única instituição. É o reflexo da dedicação de uma comunidade que acredita que a cooperação, a solidariedade e a participação cívica são instrumentos fundamentais para construir uma sociedade melhor.

O nosso primeiro agradecimento dirige-se aos **associados**, cuja confiança e envolvimento dão sentido à existência da Associação.

Agradecemos igualmente aos **membros dos Órgãos Sociais**, que exercem as suas funções em regime de voluntariado, colocando a sua experiência, disponibilidade e sentido de missão ao serviço da comunidade.

Uma palavra de reconhecimento aos nossos **parceiros institucionais**, empresas, universidades, escolas, associações, autarquias e demais organizações que caminham connosco, demonstrando que os melhores resultados nascem da cooperação e da partilha de objetivos comuns.

O nosso agradecimento estende-se também aos **Embaixadores Internacionais da Positive Life**, que levam além-fronteiras os valores da nossa Associação e reforçam as pontes de cooperação entre diferentes países, culturas e comunidades.

Manifestamos igualmente o nosso reconhecimento às **autoridades públicas e entidades oficiais** que, através da sua proximidade e colaboração, têm acompanhado e apoiado as iniciativas desenvolvidas pela Associação Positive Life.

Uma palavra de especial gratidão é dirigida ao **Grupo Pentágono XXI**, que confiou à Associação Positive Life a representação e concretização da sua política de responsabilidade social. Essa confiança permitiu transformar recursos, conhecimento e experiência em projetos concretos ao serviço das pessoas e das comunidades.

Por fim, agradecemos a todos aqueles que participaram nas nossas iniciativas, que acreditaram nas nossas ideias e que, com pequenos ou grandes gestos, contribuíram para que cada projeto aqui apresentado se tornasse uma realidade.

Este relatório encerra um capítulo do nosso percurso, mas representa apenas mais um passo numa caminhada que continua.

Continuaremos a trabalhar com o mesmo entusiasmo, a mesma responsabilidade e a mesma convicção que nos inspira desde o primeiro dia:

Promover Pessoas. Fortalecer Comunidades. Transformar Vidas.

Porque acreditamos que podemos contribuir para mudar o mundo, começando por cuidar de quem está mais próximo de nós. **Obrigado por fazer parte desta missão.**