

GAP.YEAR

PORTUGAL

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES & CONTAS

2025



WWW.GAPYEAR.PT



READY.GAP.GO!



GAPYEARPORTUGAL

# | OVERVIEW

INTRODUÇÃO ..... 1

RELATÓRIO DE ATIVIDADES ..... 2-17

O ANO QUE PASSOU ..... 3

PROJETOS ..... 4-14

1. ROAD TRIP GAP YEAR ..... 5-6

2. GAP YEAR SUMMIT ..... 7

3. GAP UP!: PROGRAMA DE MENTORIA ..... 8-9

4. BOLSAS DE GAP YEAR ..... 10-11

5. ERASMUS + ..... 12

EVENTOS, INICIATIVAS E CAMPANHAS ..... 13-16

1. RECRUTAMENTO VIAGEM PELO CLIMA ..... 14

2. ESTUDO DE MERCADO ..... 15

3. PRESENÇA EM FEIRAS & ATIVIDADES INTERNAS ..... 16

4. COMUNICAÇÃO SOCIAL ..... 17

# | OVERVIEW

AGRADECIMENTOS ..... 18

Δ EQUIPA ..... 1Θ

RELATÓRIO DE CONTAS ..... 20-22

# INTRODUÇÃO

POR ANA RITA SILVA, CEO

2025 FOI UM ANO EXIGENTE, MARCADO POR DESAFIOS E POR UMA REFLEXÃO CRÍTICA PROFUNDA SOBRE A FORMA COMO POTENCIAMOS O NOSSO IMPACTO.



Foi um ano de consolidação do trabalho desenvolvido, mas também de consciencialização da necessidade de abrandar, escutar e ganhar distância. Acreditamos que o nosso trabalho só faz sentido quando conseguimos olhar para além da nossa própria bolha. Ambicionamos crescer, manter a nossa relevância e gerar resultados consistentes, criando um impacto verdadeiramente significativo.

Em 2025 compreendemos que crescer, por si só, não é suficiente: é essencial reinventarmo-nos de forma contínua. Este foi, por isso, um ano repleto de desafios que prepara e antecipa aquilo que iremos construir em 2026.

Ainda assim, foi também um ano de progressos assinaláveis, possíveis graças ao contributo de uma equipa comprometida e dedicada, que diariamente trabalha para expandir o conceito de gap year em Portugal e para o desenvolvimento da Geração +.

RELATÓRIO DE  
ATIVIDADES

# O ANO QUE PASSOU

ROAD TRIP  
GAP YEAR

JAN - AGOS

RECRUTAMENTO  
VIAGEM PELO CLIMA

ABRIL

28 Δ 30 MARÇO

GAP YEAR  
SUMMIT

ATRIBUIÇÃO  
BOLSAS DE GAP  
YEAR

ERASMUS +

MAIO

SETEMBRO

MAIO-AGOSTO

PROCESSO DE  
CAPACITAÇÃO DAS  
DIVERSAS BOLSAS

# | PROJETOS



# PROJETOS ROAD TRIP GAP YEAR



A Road Trip Gap Year (RT), em parceria com a TAP Air Portugal, afirmou-se como a maior competição de viagens em Portugal. No âmbito deste projeto, foram visitadas 30 escolas secundárias, distribuídas por seis regiões do país (Guimarães, Viseu, Odemira, Santarém, Madeira e Açores) com o objetivo de inspirar os/as estudantes a ambicionarem mais, a saírem da sua zona de conforto e a explorarem novas oportunidades de desenvolvimento pessoal e académico.

Ao longo do projeto, foram dinamizadas diversas atividades de inspiração e capacitação, orientadas para o aumento da literacia e da consciência sobre o conceito de gap year enquanto ferramenta de aprendizagem e crescimento. Estas ações envolveram aproximadamente 2089 alunos/as, tendo resultado na inscrição de 93 equipas na competição.



Fase I: Inspiração



Fase II: Capacitação



# PROJETOS ROAD TRIP GAP YEAR



O projeto culminou com a realização da viagem internacional pela equipa vencedora, os Nómadas Sem Fronteiras, oriundos de São Miguel, que participaram numa viagem de duas semanas por Itália e Áustria, com orçamento limitado integralmente planeada e executada pelos próprios participantes. Esta experiência proporcionou vivências marcantes, promovendo a autonomia, a resiliência e a aquisição de novas aprendizagens, que os participantes levaram consigo no regresso a casa.

As equipas classificadas em 2.º e 3.º lugares realizaram, igualmente, uma viagem a nível nacional, integrando desafios e atividades focadas no desenvolvimento de soft skills.

A Road Trip Gap Year envolveu ativamente escolas, municípios e parceiros locais, estruturando-se como um percurso formativo e motivador. O projeto contribuiu para o desenvolvimento pessoal dos/as jovens participantes e para a valorização da aprendizagem experiencial, reforçando uma cultura de aventura, autonomia e aprendizagem fora do contexto tradicional da sala de aula.

Viagem Internacional



Viagem Nacional



RELATÓRIO  
DE ATIVIDADES '25



# PROJETOS GAP YEAR SUMMIT



O Gap Year Summit 2025 - que decorreu a 28, 29 e 30 de março - em Carregal do Sal foi um palco de partilhas imperdíveis, histórias incríveis e pessoas inacreditáveis. Foi o tempo e o espaço para sonhar e ir.

Procurámos desconstruir quão fielmente às vezes seguimos certas ideias: de que existe apenas um caminho certo, de que a vida é um conjunto de metas que temos que atingir, ou até mesmo "uma checklist".

Desafiámo-nos a explorar todas as consequências - boas e menos boas - de pegar no tempo e fazer dele o que queremos. Refletimos sobre os medos e razões que nos impedem de fazer um gap year (dinheiro, ansiedade, viajar sozinho/a, ser mulher, entre outros), através de exemplos de pessoas que, mesmo com medo, partiram à aventura. E debruçamo-nos nas descobertas que fazemos quando temos a ousadia de "sair da caixa" e ir.

Muito mais do que um simples evento, esta foi uma viagem imersiva com inúmeras atividades - workshops, palestras, e live-acts. Juntámos **18 palestrantes** e inspirámos dezenas de pessoas a tornar sonhos em realidades e a partir à aventura. Contámos com cerca de **112 participantes**, que passaram pelos diversos palcos.



Em 2025, a **Gap Up** ampliou as suas funcionalidades, com os lançamentos do **Excel de Budget**, do **E-book: Gapper's Guide**, do **E-book: Como financiar o teu gap year?**. Lançou também algumas novas parcerias: **Decathlon**, **Get Your Guide**, **Holafly**, **Worldpackers**, **Omio**, **Nomad** e **Wise**, todas no formato de marketing de afiliados, recebendo uma comissão por venda de serviço/produto.

Atingimos um marco significativo ao fechar o ano com **615 membros**. Tivemos uma **taxa de conversão atrativa**, uma vez que, em média, **9%** das pessoas que visitaram a plataforma decidiram inscrever-se e tivemos o envolvimento de **263 membros contributivos**, que juntos realizaram **5239 contribuições**, foi fundamental para o crescimento e dinamismo da plataforma. Estas contribuições incluíram partilhas de experiências, apoio mútuo e colaboração em diversos projetos, criando uma rede sólida de gappers e viajantes.

A plataforma também tem sido um importante apoio para aqueles que procuram uma orientação mais personalizada e individual. Nesse sentido, foram prestadas **sessões de mentoria** a **11 futuros/as gappers**, ajudando-os a planear e enriquecer as suas aventuras de forma mais significativa.

Foram vendidos **10 planos**, 2 planos RECURSOS, 4 planos RECURSOS mensal, 1 plano MENTORIA e 3 planos DUO.

Para além disso, realizámos **15 eventos**, incluindo 5 **convívios** (dos quais 4 foram presenciais e 1 online), **6 palestras inspiracionais** e **4 workshops**. Ao todo, contámos com a presença de **111 pessoas** (sem contar com a equipa GYP).

O **blog da GYP**, integrado na Gap Up, contou com **871 leituras**, em **55 artigos** publicados.



No seu todo, a plataforma é constituída por uma zona introdutória onde explica o que é a Gap Up, os planos disponíveis (RECURSOS, MENTORIA E DUO) e FAQs.

Dentro da **Comunidade**, está o Feed+Chat, Blog, Eventos e Mapa de Viajantes, uma funcionalidade onde gappers e viajantes podem colocar pins onde já passaram ou estão atualmente, para que outras pessoas que queiram visitar aquele destino saibam com quem podem falar.

Em **Ferramentas**, temos dois e-books disponíveis, o Excel de Budget, o Kit Gapper e as Parcerias.

E em **Recursos**, temos a Mentoria, as Dicas Práticas, o E-Learning e a base de dados de Voluntariado & Work Exchange.



Em 2025, estabelecemos uma nova parceria com o **João Amorim (Follow the Sun)** para o financiamento de um gap year até 5.000€.

Sendo que uma das nossas linhas de ação é o apoio a todos/as os/as jovens que pretendem fazer um gap year, a **Bolsa Nacional powered by Follow the Sun** é a oportunidade financiada de o pôr em prática.

Nesta 1ª edição, contámos com **50 projetos** candidatos, tendo sido a Márcia Pimenta, com o projeto intitulado "Acolalem", a grande vencedora. Durante quatro meses, vai percorrer a Índia, Vietname, Laos, Tailândia e Camboja, com o objetivo de se reencontrar enquanto artista e voltar à sua ilha com o espírito de um novo começo.

Foi ainda dado um apoio de **1.500€** ao projeto que ficou em segundo lugar, "Saboreando (con mucho gusto)" da Telma Moreira. Durante 6 meses, vai percorrer a Colombia, Peru e Bolívia, com o objetivo de "saborear" comidas, pessoas e momentos, quer sair do piloto automático e viver no presente.



# PROJETOS BOLSAS DE GAP YEAR

EMUNICIPA  
TE

Para este ano do projeto Emunicipa-te foram entregues 4 bolsas, em parceria com o município de Oeiras.

Tivemos **16 candidaturas** e, após 3 meses de sessões de capacitação dinamizados pela nossa equipa, foram selecionados os projetos vencedores. A Rita Guerra com o projeto "Look Under", a Ana Margarida Duran com o projeto "Omali" e o Francisco Garcia com o projeto "Maré de Sorrisos" foram vencedores/as de uma bolsa no valor de 5000€.

Como 4º classificado, ficou o projeto "Felicidade 101" de Teresinha Aragão e recebeu uma bolsa no valor de 4500€.

YEAR OF  
OPPORTUNITIES



O Year of Opportunities é um projeto promovido pela Câmara Municipal de Matosinhos em parceria com a Gap Year Portugal, co-financiado pelo PRR - Plano de Recuperação e Resiliência pela União Europeia e, em 2025, foram atribuídas 2 bolsas de gap year. Os projetos vencedores foram "Diário da Pikitim", de Inês Mourato, e "Esbardalhar", de Maria Spratley.



@lookunder\_



@omali.project



@maredesorrisos



@felicidade.101



@diariodapikitim



@esbardalhar

RELATÓRIO  
DE ATIVIDADES '25



Em 2025 continuámos a traçar o nosso caminho além fronteiras através da execução de alguns projetos de Erasmus +.

Ao abrigo do programa do Corpo Europeu de Solidariedade, pudemos contar com a colaboração de duas voluntárias portuguesas, que esteve a colaborar diariamente com a equipa de direção e de voluntári@s durante 5 meses.

Em Maio de 2025, realizámos duas atividades ao abrigo do programa KA1 - um Training Course e um Youth Exchange - em que recebemos 64 jovens provenientes de vários pontos da Europa. Os projetos denominados por "Time2Act" e "Power Up!" pretenderam possibilitar a capacitação pessoal, social e profissional dos/as participantes através da criação de oportunidades de aprendizagem em ambiente multicultural.

Cada projeto teve a duração de 5 dias, passados em Carregal do Sal, repletos de atividades que trabalhassem o autoconhecimento, fomentassem o espírito de grupo e promovessem a reflexão sobre diversas temáticas relacionadas com os/as jovens e as barreiras que estes/as enfrentam. Fomentámos ainda a interação dos/as participantes com a comunidade local, promovendo o debate e partilha de informação sobre assuntos chave.



# | EVENTOS, INICIATIVAS E CAMPANHAS



RELATÓRIO  
DE ATIVIDADES '25



# INICIATIVAS RECRUTAMENTO VIAGEM PELO CLIMA

A Viagem pelo Clima é uma competição desenvolvida no âmbito do Cooler World - um movimento criado pela Get2C, com o objetivo de informar e inspirar a população rumo à Neutralidade Carbónica e a uma vida mais sustentável. Durante 14 dias, três equipas competiram entre si com o objetivo de percorrer o país da forma mais sustentável possível, ultrapassando diversos desafios.

A Associação Gap Year Portugal juntou-se à entidade organizadora da competição e realizou o processo de recrutamento de mais de uma centena de candidatas/as para selecionar os/as 12 participantes interessados/as em realizar esta experiência diferenciadora.

VIAGEM  
PELO CLIMA



# INICIATIVAS ESTUDO DE MERCADO

Nos últimos anos temo-nos baseado naquilo em que acreditamos e que achamos que são as necessidades, mas chegámos à conclusão que isso se encontra enviesado pelo passado. Assim sendo, sentimos que precisávamos de conhecimento exterior sobre a sociedade atual, para melhor sabermos como atuar e conseguir cumprir com o nosso propósito e missão.

Obtivemos **359 respostas**, e com este estudo de mercado pretendíamos avaliar o olhar dos jovens (16 - 35 anos) sobre a geração atual, perceber as prioridades dos jovens e conhecer a perceção sobre o conceito de gap year e da AGYP.



## EVENTOS PRESENÇA EM FEIRAS

Em 2025, continuamos a marcar presença em diversas feiras e eventos, bastante importantes para a divulgação do conceito gap year e da Associação. Participámos em várias feiras escolares, como a Feira do Ensino Superior dinamizado pela Câmara Municipal de Tábua e palestras inspiracionais na Escola Secundária Soares Basto.

## EVENTOS MOMENTOS DE EQUIPA

Para fomentar o espírito de equipa entre os/as voluntários/as e fortalecer os laços entre todos/as, organizámos diversos momentos de integração e partilha, como fins de semana de jornadas e atividades de team building. Estas iniciativas criaram um ambiente acolhedor e colaborativo, permitindo alinhar expectativas, enfrentar desafios e potenciar o impacto das nossas ações conjuntas. Neste contexto, celebrou-se também o 13.º aniversário da Associação, num convívio que reuniu a equipa atual e pessoas que ao longo dos anos fizeram parte desta família.



# DIVULGAÇÃO COMUNICAÇÃO SOCIAL

Ao longo do período em análise, o trabalho e os projetos da Associação Gap Year Portugal mereceram um significativo destaque na comunicação social, reforçando a visibilidade e o reconhecimento público da sua missão. A Associação marcou presença em diferentes formatos mediáticos, nomeadamente em podcasts/programas de rádio como *Podemos Debater*, *Então e Agora?* e *RTP Madeira*, onde foi possível aprofundar a reflexão sobre o impacto do gap year nos percursos pessoais e profissionais dos jovens. Teve ainda participação em programas de televisão de âmbito nacional, como o *Curto Circuito* e a *Praça da Alegria*, aproximando o tema de um público mais alargado. Para além disso, foram publicados diversos artigos e notícias em meios de referência, como a *NiT*, *Público*, entre outros, consolidando a notoriedade da Associação e contribuindo para a sensibilização da sociedade para a importância do gap year em Portugal.



# I A G R A D E C I M E N T O S

Todo este trabalho não seria possível sem o apoio incondicional dos/as nossos/as parceiros/as, patrocinadores/as e amigos/as.



À **Câmara Municipal de Carregal do Sal** pela valorização do associativismo concelhio, por acreditar no nosso projeto e por ser sempre casa.



À **Fundação Lapa do Lobo**, na pessoa do Dr Carlos Torres, por continuar a acreditar no projeto e a estar sempre presente e disponível para ajudar a Associação a subir para o outro nível.



À **Câmara Municipal de Oeiras** e à **Câmara Municipal de Matosinhos** por terem acreditado no nosso projeto, nos jovens e no potencial de impacto do Emunicipa-te e Year of Opportunities, respetivamente.



À **Decathlon**, **IATI Seguros**, **Holafly**, **Omio**, **Worldpackers**, **Wise** e **Nomad eSim** por estarem ano ao nosso lado e por, juntos, impulsionarmos gappers.



Aos nossos parceiros do **Movimento Transformers**, **Rota Jovem**, **Associação Para Onde?**, **Inspiring Future** e **Manual da Juventude**, sempre juntos/as pelo associativismo juvenil.



Ao **Instituto Português do Desporto e Juventude** pelo apoio e por ajudarem a mover jovens.



Ao **João Amorim** por ter retribuído, da melhor forma possível, a sua gratidão pelo impacto da Gap Year Portugal na sua vida.

E por último, mas não menos importante, a todos/as os/as nossos/as amigos/as e associados/as, que estiveram sempre presentes nos últimos 12 anos apoiando o nosso trabalho com a certeza num futuro ainda mais risonho. A todos/as eles/as, o nosso **MUITO OBRIGADO/A!**

# | Δ EQUIPA |

## | DIREÇÃO EXECUTIVA

ANA RITA SILVA  
EMA MATEUS  
FRANCISCA SANTOS  
MARTA MOREIRA

## | GESTÃO DE PROJETOS

BEATRIZ RIBAU  
DIANA MANSO  
ÉRICA RODRIGUES  
MARIA JOSÉ TORRES  
MARTA CORREIA  
RITA REPOLHO

## | COMUNICAÇÃO

### MARKETING

DUARTE ZEMP  
LEONOR LOPEZ  
MATILDE  
SOUSAPATRÍCIA FONTES  
RAQUEL COSME

### DESIGN & MULTIMÉDIA

ALÍCIA PEREIRA  
MARTA HENRIQUES  
NELSON SOUSA

JORNADAS DE NATAL, DEZEMBRO, CARREGAL DO SAL

RELATÓRIO  
DE CONTAS

# | S A L D O S ' 2 5

## DESPESA

€172 302,72

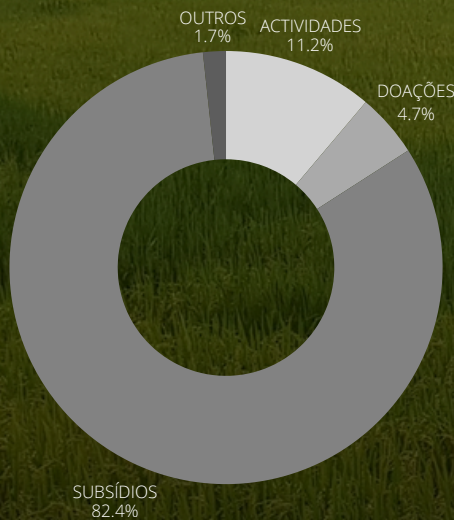
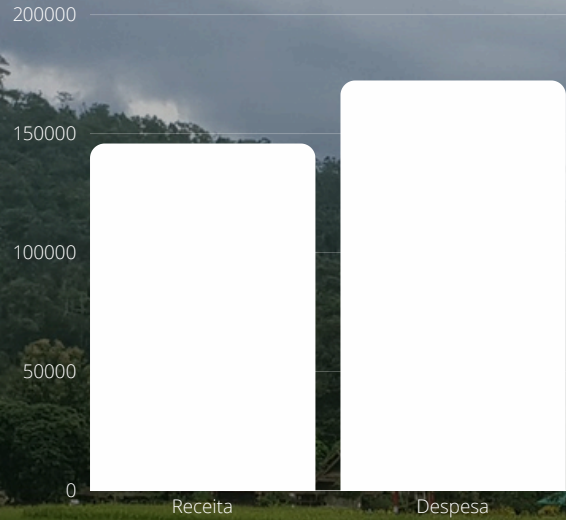
## RECEITA

€145 809,49

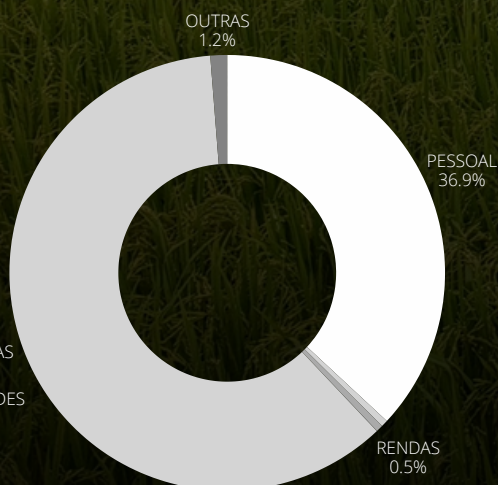
## SALDO A TRANSITAR

€87 476,58

\*ver mapa de direitos e  
compromissos futuros



## DISTRIBUIÇÃO DA RECEITA POR RÚBRICA



## DISTRIBUIÇÃO DA DESPESA POR RÚBRICA

# | SALDOS '25

PAGAMENTOS E RECEBIMENTOS			
MAPA DE RECEBIMENTOS E PAGAMENTOS - ANO 2025			
RECEBIMENTOS		PAGAMENTOS	
1. RECEBIMENTOS ACTIVIDADE		1. FUNCIONAMENTO	
JÓIAS E QUOTAS	0,00€	PESSOAL	63 601,79€
ACTIVIDADES	16 271,45€	SEGUROS	854,78€
DOAÇÕES	6 920,00€	RENDAS	900,00€
SUBSÍDIOS	120 103,77€	MANUTENÇÃO	0,00€
OUTROS	2 488,22€	ÁGUA, ELECTRICIDADE, GÁS	0,00€
2. RECEBIMENTOS COMERCIAIS		REPRESENTAÇÃO E DESLOCAÇÕES	25,77€
0,00 €		COMUNICAÇÕES	7,99€
3. RECEBIMENTOS CAPITAIS		MATERIAL DE ESCRITÓRIO	0,00€
0,00 €		HIGIENE, SEGURANÇA E CONFORTO	0,00€
4. RECEBIMENTOS PREDIAIS		DESPESAS ESPECIFICAS DAS ACTIVIDADES	104 764,52€
0,00 €		OUTRAS	2 147,88€
		2. INVESTIMENTO	
		ADQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS	0,00€
		ADQUISIÇÃO OU CONSTRUÇÃO DE INSTALAÇÕES	0,00 €
		OUTRAS	0,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>145 783,44€</b>	<b>TOTAL</b>	<b>172 302,72€</b>
<b>SALDO DO ANO ANTERIOR</b>		<b>113 969,81€</b>	
<b>RECEITAS</b>		<b>145 783,44€ €</b>	
<b>DESPESAS</b>		<b>172 302,72€</b>	
<b>SALDO PARA O ANO SEGUINTE</b>		<b>87 315,12 €</b>	

DIREITOS E COMPROMISSOS FUTUROS		
MAPA DE DIREITOS E COMPROMISSOS FUTUROS		
DIREITOS		
DESCRIÇÃO	VALOR	ANO PREVISTO RECEBIMENTO
QUOTAS	0,00 €	
SUBSÍDIOS	23 005,00 €	2026
RENDAS	0,00 €	
OUTROS	411,20 €	
<b>TOTAL</b>	<b>23 416,20 €</b>	
COMPROMISSOS		
DESCRIÇÃO	VALOR	ANO PREVISTO PAGAMENTO
EMPRÉSTIMOS	0,00 €	
ASSOCIADOS	0,00 €	2026
FORNECEDORES	0,00 €	
LOCADORES	0,00 €	
OUTROS	75 368,37€	2026
<b>TOTAL</b>	<b>75 368,37€</b>	


PATRIMÓNIO FIXO	
MAPA DE PATRIMÓNIO FIXO - ANO 2025	
PATRIMÓNIO	
DESCRIÇÃO	VALOR
ANOS ANTERIORES	0,00 €
SUB TOTAL	0,00 €
ANO CORRENTE	0,00 €
SUB TOTAL	0,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>0,00 €</b>


A man wearing a yellow cap, a backpack, and shorts stands on a rocky bank, looking towards a river in a lush, green forest. The scene is filled with tall trees and dense foliage, with a waterfall visible in the distance.

# GAP.YEAR

PORTUGAL

RELATÓRIO DE  
ATIVIDADES & CONTAS  
2025

 [WWW.GAPYEAR.PT](http://WWW.GAPYEAR.PT)

 [READY.GAP.GO!](https://READY.GAP.GO/)

  
[GAPYEARPORTUGAL](#)