



SESSÕES DISTRITAIS e REGIONAIS 2026 - informações gerais -

1. O QUE SÃO AS SESSÕES DISTRITAIS/REGIONAIS (SD/SR)?

As Sessões Distritais/Regionais constituem a segunda das três fases do Programa Parlamento dos Jovens.

Nas Sessões Distritais/Regionais, os jovens deputados debatem e aprovam o Projeto de Recomendação do círculo, e elegem as escolas à Sessão Nacional, que decorre na Assembleia da República.

2. DELEGAÇÃO DAS ESCOLAS À SESSÃO DISTRITAL/REGIONAL

A delegação de cada escola é constituída pelos seguintes participantes:

- a) deputados efetivos - o número de deputados efetivos correspondente a cada círculo e nível de ensino está publicado na [página Internet](#) do Programa: [BAS | SEC](#)
- b) um professor, que acompanha os jovens deputados durante toda a sessão;
- c) **em regra**, um deputado suplente, conforme previsto no n.º 2 do artigo 40.º do [Regimento do Programa](#) (● [Confirmar no calendário das SD/SR se o deputado suplente participa](#))



Os nomes dos deputados são divulgados, até 18 de fevereiro, nos mapas publicados na [página Internet](#) do Programa.

3. DATAS | LOCAIS

As datas, as horas e os locais de realização das Sessões Distritais/Regionais estão disponíveis no [calendário das Sessões Distritais/Regionais](#).

Quando estão indicados dois dias para uma mesma sessão, a escola deverá fazer-se representar pelos mesmos deputados, em ambos os dias, uma vez que os trabalhos iniciados no 1.º dia terão continuidade no 2.º dia.

A Sessão Distrital do Porto - **ensino básico** - realiza-se em 2 etapas: na **1.ª etapa**, o círculo é dividido - Porto Este e Porto Oeste -, que realizam duas sessões distintas, de 1 dia, em datas e locais distintos; na **2.ª etapa**, numa data posterior, participam APENAS os deputados eleitos à Sessão Nacional. Consultar detalhes aqui:

4. ASPETOS LOGÍSTICOS | OPERACIONALIZAÇÃO

As questões logísticas relativas à operacionalização das Sessões Distritais/Regionais são assumidas pelas entidades parceiras.

5. FORMAS DE OPERACIONALIZAÇÃO DAS SESSÕES DISTRITAIS/REGIONAIS

No contexto das variantes associadas a cada Sessão Distrital/Regional, nas diversas dimensões – designadamente as referentes ao número de participantes, ao nível de ensino e aos recursos disponíveis –, admitem-se diferentes formas de operacionalização, na exigência do cumprimento da agenda e da qualidade do debate.

a) Duração da sessão: “Nos casos em que o número de participantes, num determinado círculo, o justificar, a Sessão Distrital/Regional poderá ocorrer em dois dias consecutivos”.

➤ as sessões com *n.º de escolas participantes igual ou superior a 50*, devem ocorrer em dois dias;

SESSÕES DE 2 DIAS:

BÁSICO: BRAGA e LISBOA

SECUNDÁRIO: LISBOA e PORTO

Quando estão indicados 2 dias para uma mesma sessão, a escola deverá fazer-se representar pelos mesmos deputados, em ambos os dias, uma vez que os trabalhos iniciados no 1.º dia terão continuidade no 2.º dia

➤ as sessões com *n.º de escolas participantes igual ou superior a 70*, devem ocorrer em duas etapas:

SESSÃO POR ETAPAS: BÁSICO – CÍRCULO DO PORTO

A 1.ª e a 2.ª etapas decorrem em dias distintos: a 1.ª etapa divide o círculo em 2 grupos, que realizam sessões distintas (de 1 dia): PORTO ESTE e PORTO OESTE; a 2.ª etapa recupera a unidade, reunindo (APENAS) os deputados eleitos à Sessão Nacional, em cada uma das sessões da 1.ª etapa (só no final da 1.ª etapa, as escolas saberão se participam na 2.ª etapa, uma vez que apenas as escolas eleitas à Sessão Nacional participam na 2.ª etapa, em representação do círculo) 

b) Participação do deputado suplente ^{n.º 2, artigo 40.º}: “Em regra, um deputado suplente de cada escola participa na respetiva Sessão, podendo intervir, embora sem direito a voto, exceto se estiver a substituir um dos deputados efetivos”.

As sessões limitadas aos deputados efetivos estão sinalizadas no calendário das Sessões Distritais/Regionais. 

c) Gestão da agenda, designadamente a fase do debate na generalidade ^{n.º 3, artigo 49.º}: “A apresentação dos Projetos de Recomendação poderá, em sessões com maior número de participantes, ser integrada na fase do debate na generalidade”.

 Informação sobre a modalidade de organização do debate na generalidade

6. PREPARAÇÃO DO CANDIDATO À MESA | ELEIÇÃO DA MESA

A reunião de eleição da Mesa é organizada pela respetiva entidade parceira. Realiza-se por videoconferência ou em reunião presencial, em data anterior à da Sessão Distrital/Regional (consultar [Calendário das reuniões para eleição da Mesa das Sessões Distritais/Regionais](#)). Os detalhes relativos à eleição da Mesa são comunicados às escolas pela respetiva entidade parceira.

Dada a relevância da Mesa na condução dos trabalhos da Sessão Distrital/Regional, a eleição decorre mediante um processo em que os candidatos revelam as suas capacidades de liderança, o seu conhecimento das regras de condução dos trabalhos da sessão e as suas competências na área da leitura, pelo que se aconselha a consulta atenta da [Separata II - Regimento - 2.ª fase: Sessão Distrital/Regional](#).

7. PREPARAÇÃO DOS DEPUTADOS | PARTICIPAÇÃO NA SESSÃO DISTRITAL/REGIONAL

Terminada a 1.ª fase, os deputados eleitos devem, para otimizar o debate na Sessão Distrital/Regional, preparar, com os seus professores, o estudo dos Projetos de Recomendação aprovados nas escolas do seu círculo eleitoral (divulgados na [página Internet](#) do Parlamento dos Jovens: BAS | SEC, até ao dia 18 de fevereiro).

Os deputados eleitos devem, cumprindo os deveres previstos no artigo 40.º do [Regimento do Programa](#), conhecer bem as regras do debate, das votações e das eleições que ocorrem na Sessão Distrital/Regional, pelo que se aconselha a leitura atenta da [Separata II - Regimento - 2.ª fase: Sessão Distrital/Regional](#).



8. USO DO TELEMÓVEL DURANTE AS SESSÕES

O telemóvel, **em algumas sessões**, poderá constituir-se um recurso para a votação eletrónica.

Não deverá, no entanto, ser utilizado para **comunicações**, no decorrer dos trabalhos.

Incentivamos a **partilha das publicações** que forem fazendo, nas páginas do Programa de [Instagram](#) e [Facebook](#) mencionando o [@parlamentodosjovens](#)

9. CERTIFICADOS DE PARTICIPAÇÃO

A emissão dos certificados de participação nas Sessões Distritais/Regionais é assegurada pela respetiva entidade parceira organizadora.