

# VOLUNTARIADO NA EUROPA

Um guia para jovens que pretendam ter uma experiência de voluntariado no estrangeiro



## FICHA TÉCNICA

Edição Portuguesa da **Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade** com base na edição original publicada pela **Eurodesk Brussels Link**.



# QUE VAIS ENCONTRAR NESTA BROCHURA?

<b>1</b>	<b>Sobre esta publicação</b> .....	4
<b>2</b>	<b>Sobre a Eurodesk</b> .....	4
<b>3</b>	<b>Define a tua experiência de voluntariado</b> .....	5
<b>4</b>	<b>Conhece os teus objetivos e a tua motivação</b> .....	11
	▪ Descobre as experiências de outras pessoas .....	13
	▪ Define o que pretendes .....	13
<b>5</b>	<b>Tipos de voluntariado</b> .....	16
	▪ De curta duração .....	16
	▪ De longa duração .....	18
	▪ Voluntariado <i>online</i> .....	19
	▪ Iniciativas de voluntariado da UE .....	20
	» Corpo Europeu de Solidariedade .....	20
	» Corpo Voluntário Europeu para a Ajuda Humanitária ....	21
	» Outros tipos de oportunidades .....	22
<b>6</b>	<b>Desenha o teu plano: claro, mas não demasiado restrito!</b> .....	24
<b>7</b>	<b>Começa a candidatura</b> .....	26
	▪ Carta de motivação para uma experiência de voluntariado ....	26

1

## SOBRE ESTA PUBLICAÇÃO

Todos os anos, milhares de jovens decidem oferecer-se como voluntários para uma causa próxima do seu coração. Ambiente, justiça social, igualdade de género, educação ou bem-estar animal são apenas alguns dos tópicos em que podes envolver-te e ter um impacto positivo na sociedade.

A motivação para um jovem se envolver em atividades de voluntariado pode ter tantas origens diferentes como existem formas de envolvimento diferentes. Nesta publicação ficarás a conhecer o voluntariado, explorarás as tuas próprias razões para te envolveres e, mais importante ainda, descobrirás imensas oportunidades para iniciares a tua própria experiência e tirares dela o máximo partido!



2

## SOBRE A EURODESK

A **Eurodesk** é uma rede europeia de informação para a juventude criada em 1990. Como organização de apoio ao Programa Erasmus+, tornamos a informação sobre a mobilidade de aprendizagem completa e acessível aos jovens e àqueles que com eles trabalham.

Com uma rede de 39 Centros Eurodesk ligados a mais de 2100 Multiplicadores locais de informação em 37 países europeus, a Eurodesk sensibiliza os jovens para as oportunidades na Europa e encoraja-os a tornarem-se cidadãos ativos.

## EURODESK PORTUGAL

O **Centro Eurodesk Portugal** é coordenado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade que tem como responsabilidade a sua gestão, representação e dinamização a nível nacional.

Com uma rede de 86 entidades Multiplicadoras distribuídas por Portugal Continental e Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, dos quais fazem parte centros de informação juvenil, organizações/associações/centros juvenis, autoridades locais e regionais, tem como missão sensibilizar os jovens sobre as oportunidades nacionais e europeias de aprendizagem, mobilidade e participação cívica ativa.



# 3

## DEFINE

### A TUA EXPERIÊNCIA DE VOLUNTARIADO

Foto: Julia M. Cameron

O voluntariado pode assumir muitas formas e é entendido de forma diferente dependendo do país, da sociedade e das tradições culturais. Algumas razões são históricas (em alguns países, os cidadãos foram forçados, no passado, a empreender atividades «voluntárias»), outras culturais (algumas sociedades estão profundamente interessadas na ajuda mútua e é difícil traçar a linha onde de facto começa a atividade voluntária) ou outras ainda relacionadas com a natureza não remunerada da atividade (se os voluntários devem ou não ser reembolsados dos custos incorridos durante o seu voluntariado).

Mas, em geral, podemos concordar que o voluntariado implica qualquer atividade voluntária, formal ou informal, realizada de **livre vontade pelos voluntários** e que **não procura obter ganhos financeiros**. As atividades de voluntariado geralmente **abordam necessidades e preocupações humanas, sociais ou ambientais** e podem ser de apoio a uma organização sem fins lucrativos ou a uma iniciativa de base comunitária.



Sabias que 34% dos jovens europeus declararam, em 2019, que tinham estado envolvidos em atividades de voluntariado organizadas durante os últimos 12 meses? Mais de um terço dos jovens na Irlanda (42%), Dinamarca (39%) e Países Baixos (38%) fizeram uma atividade de voluntariado. As mulheres são também mais propensas a participar em atividades de voluntariado do que os homens.

Fonte:

[Flash Eurobarometer 478](#)





Nas últimas décadas, o voluntariado tornou-se uma prioridade da União Europeia. Estão atualmente disponíveis cada vez mais oportunidades para voluntariado, inclusivamente com apoio financeiro. Por conseguinte, as opções para dedicares o teu tempo a uma causa nobre expandiram-se: mais fácil acesso, meios de transporte que podem levar-te para o outro lado do mundo, oportunidades de financiamento que podem ajudar-te a dedicares-te a tempo inteiro durante a tua experiência de voluntariado, ou ainda oportunidades *online* – há muitas opções para poderes deixar uma marca positiva no mundo!

### Sabias que existe uma Carta Europeia dos Direitos e das Responsabilidades dos Voluntários?

A Carta reúne os direitos e as responsabilidades dos voluntários, bem como os direitos dos que fornecem as atividades de voluntariado, de modo a garantir que o acesso ao voluntariado e às oportunidades de cidadania ativa sejam direitos, e não privilégios.



## O VOLUNTARIADO E OS JOVENS – QUAL É A LIGAÇÃO?

Envolveres-te em atividades de voluntariado é uma excelente forma de explorares pela primeira vez o envolvimento cívico, tornares-te um cidadão ativo e desenvolveres competências que poderão eventualmente fazer parte da tua profissão no futuro – nunca se sabe que experiência poderá revelar os teus potenciais talentos!

Além disso, o voluntariado é reconhecido como uma excelente forma de cultivares o teu espírito crítico e aprenderes a estabelecer prioridades, dedicando-te a causas sociais próximas das tuas crenças e valores. Vantagens adicionais são os amigos que podes conhecer, interessados nos mesmos tópicos, criando assim laços fortes e amizades duradouras!

Se quiseres explorar mais sobre as ligações entre a juventude e o voluntariado, lê este QR Code!





**Sabias?** A nível mundial, mil milhões de pessoas são voluntários ativos, e cerca de um em cada três jovens relatam que estão a praticar voluntariado – **quase 600 milhões de jovens em todo o mundo!**

## VOLUNTARIADO E ODS

Em 2015, os líderes mundiais adotaram a Agenda para o Desenvolvimento Sustentável de 2030, que inclui um conjunto de **17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)** **3** para acabar com a pobreza, combater a desigualdade e a injustiça, e enfrentar as alterações climáticas até 2030. E, de facto, no **Objetivo 17**, os grupos de voluntários – tal como aqueles a que te podes juntar! – são claramente identificados como um **fator-chave**.

### ENQUANTO VOLUNTÁRIO, COMO PODES AJUDAR A ALCANÇAR OS ODS?

- sensibilizando e mobilizando pessoas capazes de contribuir com conhecimentos técnicos especializados em áreas temáticas.
- modelando comportamentos e atitudes, ajudando a construir uma agenda verdadeiramente transformadora.
- reforçando, a nível local, o conhecimento e a vontade de contribuir para os ODS.
- desenvolvendo competências nas áreas de diferentes objetivos.
- recolhendo dados, avaliando o progresso dos ODS e tirando o máximo partido das pessoas locais com conhecimentos técnicos.



Foto: Polina Zimmerman

3



## CITAÇÕES



«O voluntariado fomenta a criatividade, reúne a força das nossas paixões e liga-nos àqueles que mais precisam de nós. O voluntariado é um fenómeno global que transcende fronteiras, religiões e barreiras culturais. Os voluntários encarnam os valores fundamentais do compromisso, da inclusão, do empenho cívico e do sentido de solidariedade.»

*Ban Ki Moon, Secretário-Geral da ONU, Dia Internacional do Voluntariado, 5 de dezembro de 2015*

## O VOLUNTARIADO E OS OBJETIVOS EUROPEUS PARA A JUVENTUDE



A UE também coloca o voluntariado no centro dos Objetivos Europeus para a Juventude (*European Youth Goals*). O **Objetivo #7**, «Emprego de qualidade para todos», apela ao reconhecimento das competências adquiridas durante as experiências de voluntariado, enquanto o **Objetivo #10**, «Europa Verde Sustentável», apela ao apoio e reforço das oportunidades para os jovens se apresentarem como voluntários no sector ambiental.



Descobre mais sobre os Objetivos Europeus para a Juventude aqui:



Foto: Monstera

«Os voluntários não têm necessariamente o tempo; têm simplesmente a vontade.»

*Elizabeth Andrew, primeira mulher organizadora do Partido Trabalhista do País de Gales*



Foto: Zen Chung



## Sabias que o dia 5 de dezembro é assinalado como o Dia Internacional do Voluntário?

É uma ocasião mundial para celebrar o envolvimento de voluntários e encorajar outros a tornarem-se voluntários.



## O QUE É O «VOLUNTURISMO»?

Adivinhaste! O termo «volunturismo», que surgiu nos anos 1990, vem da fusão de «voluntariado» e «turismo» e refere-se à mistura de práticas e atividades dos sectores do voluntariado e do turismo, respetivamente.

É o que acontece quando:

- A pessoa está a visitar um país estrangeiro e, enquanto lá está, decide envolver-se numa experiência de voluntariado; ou
- Quando a pessoa paga a uma agência (por vezes, uma quantia considerável) por um pacote de voluntariado no estrangeiro previamente preparado.

As práticas de «volunturismo» recebem frequentemente críticas questionando se o seu impacto é **significativo para a comunidade local**, se ao longo do tempo é efetivamente alcançado algum **progresso**, e pondo igualmente em causa a comercialização de uma experiência que deveria ser **baseada na solidariedade**. Em particular, deves prestar atenção a oportunidades que



## ESTRATÉGIA DA UE PARA A JUVENTUDE

A Estratégia da UE para a Juventude tem como título «Envolver, Ligar e Capacitar os Jovens: Uma nova Estratégia da UE para a Juventude» (2019–2027). A UE sublinha que fazer voluntariado no estrangeiro é uma forma de aumentar a participação dos jovens na vida cívica («envolver»), uma forma de mobilidade que aproxima os cidadãos europeus uns dos outros («ligar») e que aumenta as competências dos jovens («capacitar»).

Os jovens estão no centro de um processo de consulta chamado Diálogo com a Juventude, gerido entre a Presidência do Conselho dos Estados-Membros, a Comissão Europeia e o Fórum Europeu da Juventude, onde podes envolver-te na formulação das políticas que te afetam diretamente através de uma contínua cooperação entre os representantes dos jovens e os decisores.

envolvam trabalho com crianças e que talvez, afinal de contas, não sejam assim tão úteis. Podes encontrar mais considerações sobre o voluntariado com crianças, úteis para refletires, junto da ChildSafe:

6



## MOBILIDADE DE JOVENS VOLUNTÁRIOS POR TODA A UE

A UE tem vindo a promover o voluntariado há mais de duas décadas. Em 2008, por exemplo, adotou a **Recomendação do Conselho sobre a Mobilidade dos Jovens Voluntários na UE** **7**, que foi **revisita em 2022**, no contexto do Ano Europeu da Juventude.

A **Recomendação** visa facilitar o voluntariado transnacional dos jovens ao abrigo do Corpo Europeu de Solidariedade ou de outros esquemas a nível nacional. Reconhece o contributo fundamental do voluntariado para o desenvolvimento das competências e capacidades dos jovens e o seu papel na superação dos desafios sociais.

7



Como podes saber se a oportunidade na qual desejas envolver-te é uma prática de «volunturismo»?

Vê este *kit* de ferramentas preparado pelo Centro Europeu de Voluntariado **8** para dissipares as tuas dúvidas.

Este *kit* de ferramentas ajuda-te a perceber se a oportunidade de voluntariado no estrangeiro que tens em vista é a mais adequada para ti e tem as qualidades certas para ti.

8





Uma vez tomada a decisão de te tornares um voluntário, seja na tua cidade natal ou no estrangeiro, seja *online* ou pessoalmente, é altura de refletires sobre o que te motiva e por que razão te queres dedicar a voluntariado nessa atividade específica. Não há respostas certas ou erradas, mas esta reflexão também te ajudará a conheceres-te melhor.

Ela também aumentará a tua confiança de que a tua contribuição é importante e que pode ter um grande impacto!



«À medida que envelhecemos, descobrimos que temos duas mãos – uma para nos ajudarmos a nós mesmos, a outra para ajudar os outros.»

— Audrey Hepburn



→ SABIAS QUE O VOLUNTARIADO TE FAZ BEM?



Foto: Juan Mendez



O Estudo sobre o impacto do voluntariado transnacional através do Serviço Voluntário Europeu (agora integrado no Corpo Europeu de Solidariedade) mostra um impacto mensurável na aprendizagem e no desenvolvimento de competências dos voluntários, bem como na sua empregabilidade, com um enfoque específico no papel dos jovens com menos oportunidades.

#### Algumas questões capazes de te ajudar a refletir poderiam ser...

- Por que motivo é que este tópico é importante para mim?
- Como é que este projeto/organização se alinha com os meus valores?
- O que espero desta experiência?
- Que competências posso utilizar melhor para ajudar neste projeto?
- Como é que este projeto ajuda a causa e cria um impacto positivo?
- Quanto tempo e energia posso, realisticamente, dedicar a este projeto?

Tão importante como conheceres-te a ti próprio e à tua motivação é... conheceres a organização que te vai receber! Para além de examinares o seu *website* oficial, dá uma vista de olhos aos seus canais sociais e não hesites em contactar a sua equipa, ou até mesmo antigos voluntários, para teres uma versão mais pessoal da sua experiência e as suas opiniões sobre o trabalho que a organização realiza. Fazer uma pesquisa minuciosa sobre a organização na qual tencionas ser voluntário dar-te-á a confiança de saber se é a melhor oportunidade para ti.

Enquanto passas por esta fase, podes consultar este artigo no Parlamento Europeu da Juventude sobre «**Como escolher uma boa oportunidade de voluntariado**».



## DESCOBRIR AS EXPERIÊNCIAS DE OUTRAS PESSOAS E DEFINIR O QUE PRETENDES

Embora a tua própria experiência seja única, ler as histórias ou assistir aos testemunhos daqueles que já dedicaram tempo ao voluntariado pode trazer-te perspetivas diferentes sobre como abordá-lo e o que esperar. Pode também ajudar-te a criar ligações significativas com outros voluntários. Eis algumas sugestões:

- Se conheceres pessoalmente alguém que já fez voluntariado, não sejas tímido e pede-lhe que partilhe as suas experiências.
- Procura nos teus canais sociais habituais usando hashtags-chave tais como #voluntariado, #fazervoluntariado, #corpo europeudesolidariedade (ou, em inglês, #volunteer, #volunteering, #european solidaritycorps).
- Não te esqueças de explorar as histórias de outros jovens:

Portal Europeu da Juventude



Descobre como a Fausta encontrou a sua verdadeira vocação durante uma experiência no Corpo Europeu de Solidariedade:



Que competências achas que Milan conseguiu desenvolver mais durante a sua experiência de voluntariado?

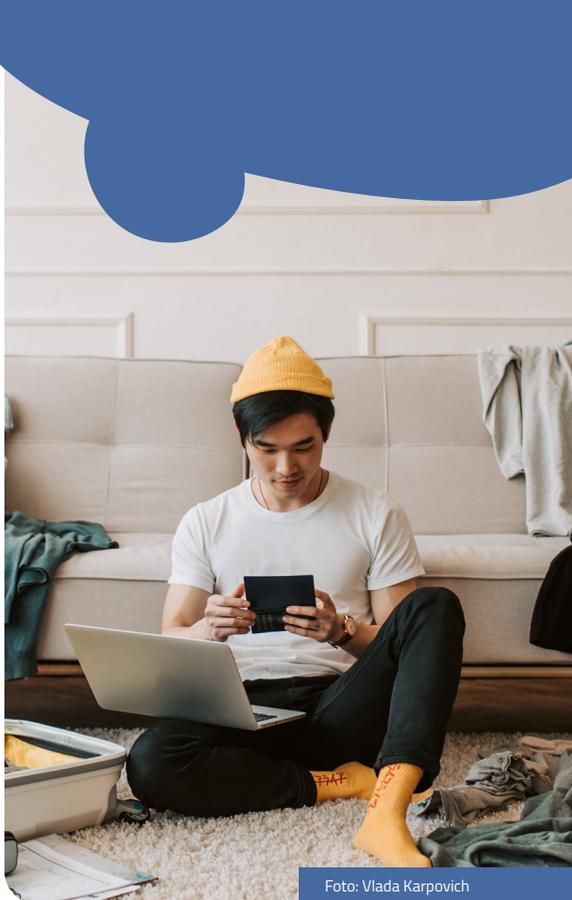


Foto: Vlada Karpovich

## QUESTIONÁRIO SOBRE PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO

Depois do teu exercício de autorreflexão e de ouvires os testemunhos de outras pessoas, é provável que tenhas uma imagem mais realista do que poderás encontrar quando te tornares um voluntário.



Voluntariado: sabes do que se trata?

- A** Já ouvi falar, mas nunca fui voluntário.
- B** Sim, já tenho experiência a trabalhar como voluntário no meu país
- C** Claro, já participei num projeto de voluntariado no estrangeiro.

Por quanto tempo podes ir para o estrangeiro?

- A** Só estou disponível durante as férias de Verão.
- B** Posso dedicar entre 1 e 3 meses.
- C** Estou a planear tirar um ano ou dois.

Quando é que queres ir?

- A** Agora, mas ainda tenho menos de 18 anos.
- B** Quando fizer 18 anos.
- C** Durante os meus estudos, ou logo a seguir.

O trabalho voluntário não é remunerado e até poderás ter de pagar parte dos custos. O que achas disso?

- A** Assim é complicado. Mas talvez os meus pais possam dar-me uma ajuda...
- B** Posso pagar o meu seguro, arranjar algum dinheiro para o bilhete, mas é só isso...
- C** Conseguirei reunir algum dinheiro e arranjar fontes de apoio financeiro.

Podes optar por oferecer-te como voluntário num país fixe, mas... serás capaz de comunicar com os habitantes locais?

- A** O meu inglês não é grande coisa... Se não conseguir dizer, mostro por gestos. Hei de desenrascar-me!
- B** Posso comunicar em inglês, mas teria todo o gosto em melhorar ou aprender outra língua estrangeira.
- C** Já estou a aprender duas línguas estrangeiras, mas também ficaria feliz por aprender mais uma.

Preferes passar o teu tempo sozinho ou trabalhar como parte de uma equipa /grupo?

- A** Quero trabalhar como parte de um grupo. Mais pessoas implica maior segurança.
- B** Posso trabalhar de forma independente ou como parte de uma equipa. Sou bastante adaptável.
- C** Eu estaria à vontade para ser responsável por parte do projeto e coordenar o trabalho de outras pessoas.

Ser voluntário no estrangeiro implica trabalhar. Não é uma forma de férias com tudo incluído. Achas que consegues?

- A** Não sei, mas estou disposto a descobrir.
- B** Posso trabalhar a tempo inteiro como voluntário, até 6 horas por dia.
- C** Quero mesmo envolver-me. Estou interessado em projetos para voluntários experientes.

### Se tens sobretudo respostas A | Só tens a ganhar!

Podes tentar experiências de voluntariado de curta duração, como campos de trabalho, projetos de curta duração no âmbito do Corpo Europeu de Solidariedade, voluntariado em festivais ou voluntariado local!

Podes também ser voluntário em equipas, de maneira a teres o apoio de outros como tu, que também estejam envolvidos em voluntariado na mesma ocasião. Em alternativa, podes envolver-te em voluntariado *online*, se isso funcionar melhor para as tuas circunstâncias.

Estas podem ser opções para explorares que benefícios o voluntariado te pode trazer e que contribuições podes aportar através da solidariedade.

### Se tens sobretudo respostas B | Mais um desafio!

Pronto para dar um passo em frente? Nesse caso, não procures mais longe do que o Corpo Europeu de Solidariedade, onde encontrarás oportunidades de voluntariado durante um par de meses em países europeus. Existem vários programas e tópicos para voluntariado, desde a conservação ambiental à integração de pessoas com deficiência ou à promoção da cidadania ativa.

### Se tens sobretudo respostas C | Compromisso total

Parece que a decisão de te envolveres a sério numa experiência de voluntariado está tomada, pelo que podes explorar programas que exijam mais tempo de dedicação, mais competências ou conhecimento de línguas estrangeiras. Alguns exemplos podem ser o voluntariado de longa duração no âmbito do Corpo Europeu de Solidariedade, do Corpo Voluntário Europeu para a Ajuda Humanitária (que decorre em todo o mundo) ou dos Voluntários da ONU. Esta também pode ser a oportunidade de te envolveres profissionalmente no sector humanitário após a tua experiência de voluntariado.

*Lembra-te de que estes resultados são apenas uma fonte de inspiração; talvez programas de outras categorias te convenham mais. Descobre-os na secção seguinte!*

# 5

## TIPOS DE VOLUNTARIADO



Agora que sabes como se define o voluntariado e como é importante, vamos analisar as várias opções de voluntariado, pois há muitas maneiras de contribuir para uma causa que te seja querida e também para uma sociedade melhor.

Isto pode ser feito no teu bairro, país, região ou a nível internacional – quer seja pessoalmente ou *online*: se estás interessado em ser voluntário, há certamente uma opção que funciona para ti!

Vejamos algumas delas:



### VOLUNTARIADO DE CURTA DURAÇÃO

Seja no teu país ou no estrangeiro, envolveres-te numa oportunidade de voluntariado de curta duração pode trazer-te muitos benefícios, ao mesmo tempo que estarás a contribuir para uma causa de que gostas. Por exemplo, poderás fazer uma experiência de voluntariado no verão e participar num projeto que desejes apoiar para proteger uma área natural, ou para ajudar crianças desfavorecidas, durante esse verão. Isto poderia acontecer sob a forma de um campo de trabalho, ações de voluntariado para a natureza, tecnologias, desporto, entre outras.

**IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude** <sup>13</sup> promove várias oportunidades de voluntariado a nível nacional e internacional: <sup>14</sup>

- Campos de Trabalho Internacionais (CTI) - atividades de voluntariado de caráter comunitário, civil ou social, realizadas por um grupo de jovens com idades entre os 18 e os 30 anos, de várias nacionalidades.

- Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas - através de práticas de voluntariado juvenil no âmbito da proteção da natureza, florestas e respetivos ecossistemas, podes sensibilizar as populações para a proteção e impacto ambiental.
- Gerações em Rede - a partir dos teus conhecimentos sobre as tecnologias de informação podes fazer a diferença ajudando os outros a aprender ferramentas digitais ao mesmo tempo que promoves a inclusão social e o desenvolvimento.
- Geração Z - através das associações juvenis, estabelecimentos de ensino, associações de pais ou outras entidades, podes participar em projetos de curta ou longa duração nas áreas do desporto enquanto ferramenta de inclusão social, apoio a refugiados, transição digital, prevenção de comportamentos de agressivos (bullying e cyberbullying).

**CASES - Cooperativa António Sérgio para a Economia Social** - É uma cooperativa de interesse público cujo objeto é promover o fortalecimento do setor da economia social, trabalhando conjuntamente com o Estado e as organizações que o integram, nas áreas do voluntariado.

- Plataforma Portugal Voluntário <sup>15</sup> - uma plataforma onde podes encontrar diferentes ações de voluntariado e as organizações que as promovem a nível nacional. Podes também ficar a saber como obter apoio ao seguro, acesso a formação para uma prática mais segura e qualificada do voluntariado.

**Associativismo Juvenil** - Seja de curta duração ou de longa duração, se pretendes envolver-te com as causas jovens podes fazê-lo através de associações juvenis ou associações e organizações que trabalhem com jovens. Podes procurar estas organizações juvenis e o seu trabalho junto das suas representantes como a **FNAJ - Federação Nacional das Associações Juvenis** <sup>16</sup> e o **CNJ - Conselho Nacional de Juventude**. <sup>17</sup> O envolvimento em associações promove uma maior participação dos jovens nas suas comunidades assentes no empoderamento e capacitação jovem com base na Educação Não Formal.

Existem **oportunidades de voluntariado** de curta duração em torno de certos eventos, como os Jogos Olímpicos ou o **Evento Europeu da Juventude (EYE)**. <sup>18</sup> Estes eventos reúnem cidadãos ativos em diferentes esferas e os voluntários ajudam a geri-los sem problemas e a garantir que sejam um grande sucesso! Embora estes eventos possam parecer mais festivos, com maiores possibilidades de conhecer novas pessoas, continuam a ser opções valiosas para contribuíres com o teu tempo e participares numa ocasião relevante, que junta diferentes culturas e nacionalidades.



## LINKS:

IPDJ - Instituto Português do Desporto e da Juventude



IPDJ - Programas de Voluntariado



CASES - Portugal Voluntário



FNAJ - Federação Nacional das Associações Juvenis



CNJ - Conselho Nacional de Juventude





## SEMANA EUROPEIA DA JUVENTUDE

A Semana Europeia da Juventude é uma campanha emblemática organizada pela Comissão Europeia, com centenas de eventos organizados através dos Estados-Membros da UE. O objetivo é promover oportunidades para os jovens resultantes dos programas da UE, bem como criar espaços de diálogo entre os jovens e os decisores sobre vários temas relacionados com a Estratégia da UE para a Juventude. As suas prioridades predominantes são o emprego, a inclusão social, o voluntariado, a democracia e a participação dos jovens.

Lê mais sobre este assunto:

19



Foto: Julia M Cameron

## VOLUNTARIADO DE LONGA DURAÇÃO

Esta pode ser uma experiência a tempo inteiro, por exemplo, durante um ano de intervalo na tua vida académica ou profissional. Mas também pode ser integrada na tua vida quotidiana, se te comprometeres com uma causa a longa duração mas apenas durante um curto período de tempo por semana (por exemplo, ir um par de horas por semana a um centro de dia para passar tempo com os idosos que não têm familiares por perto).

Se, pelo contrário, decidires participar numa experiência de voluntariado de longa duração e a tempo inteiro (digamos mais de 2 meses), deves ter em conta que o voluntariado não é pago. Embora algumas organizações possam reembolsar as viagens e ajudar com as despesas básicas, tais como alimentação e alojamento, isto não deve ser encarado como um salário. Nas páginas seguintes, irás descobrir programas da UE que podem apoiar-te em projetos deste género.

Se estiveres mesmo interessado numa organização específica, também podes abordá-la diretamente e manifestar o teu interesse em participar nas suas atividades.



18

Foto: Cottonbro

## VOLUNTARIADO ONLINE

Apesar da sua vontade de ajudar, algumas pessoas podem sentir-se desmotivadas em relação ao voluntariado, por várias razões: pode ser devido a uma incapacidade física, a horários de estudo ou de trabalho, ou a obrigações familiares, para referir apenas algumas. No entanto, há muitas atividades que podem ser realizadas *online* e que contribuem para o progresso da causa que se pretende apoiar.

As tarefas que poderás realizar durante o teu voluntariado *online* dependerão do papel específico que te for atribuído, da organização propriamente dita e das tuas competências, mas há muitas maneiras de ajudar *online*. Por exemplo: fazer investigação independente, preparar relatórios das atividades implementadas, gerir uma campanha *online* de sensibilização para a causa... só para mencionar algumas!



Fotos: Andrea Piacquadio & Mart Production

### Artigo sobre o Parlamento Europeu da Juventude (EYP)

20



### Corpo Voluntário Europeu para a Ajuda Humanitária – vagas *online*

21



### Voluntários da ONU *online*

22



## VOLUNTARIADO NO ÂMBITO DAS INICIATIVAS DA UE

### Corpo Europeu de Solidariedade

O Corpo Europeu de Solidariedade (CES) <sup>23</sup> é o programa de voluntariado da UE que apoia atividades de solidariedade numa ampla gama de domínios: integração, desafios ambientais, prevenção de catástrofes naturais, educação, atividades para a juventude e muito mais!

A sua importância torna-se evidente se olharmos para o orçamento atribuído a este programa para o período 2021-2027: mil milhões de euros!

No âmbito do programa são apoiados vários tipos de formatos de voluntariado, tal como o voluntariado em equipa, o voluntariado individual de longa e de curta duração e projetos de solidariedade.

### Voluntariado em equipa

Um grupo de 10 a 40 voluntários (entre 18 e 30 anos de idade), provenientes de pelo menos dois países diferentes, pode envolver-se numa atividade de solidariedade, que pode ter lugar no teu país ou no estrangeiro, com uma duração entre 2 semanas e 2 meses, a tempo inteiro (de 30 a 38 horas por semana). E desde que estejas dentro do limite de idade, podes participar em tantas atividades de voluntariado em equipa quantas desejares. Por exemplo: restauração de património cultural danificado por catástrofes naturais, tratar de espécies ameaçadas de extinção, organizar atividades educacionais em campos de refugiados, etc.

23



### Voluntariado individual

Dá aos jovens (entre 18 e 30 anos) residentes na UE e em outros países do programa a oportunidade de se oferecerem como voluntários para projetos de **curta** ou de **longa duração** (de 2 a 12 meses). No entanto, existem algumas exceções para pessoas com menos oportunidades e para aqueles que tenham anteriormente participado no Serviço Voluntário Europeu. Podes ver todos os pormenores na última versão do **Guia do Corpo Europeu de Solidariedade**. <sup>24</sup>

Os voluntários dedicam-se à atividade a tempo inteiro, mas o seu alojamento e as suas necessidades básicas estão cobertos, e é-lhes fornecido apoio linguístico, bem como uma pequena mesada.

24





## Projetos de solidariedade

Também podes unir forças com os teus amigos para exercer um impacto positivo na tua comunidade local, criando um projeto de solidariedade. Para tal, primeiro precisas de identificar uma questão ou problema que gostarias de abordar e encontrar uma forma em que o valor acrescentado europeu (inclusão, alterações climáticas, envolvimento democrático ou igualdade de género) possa ser de ajuda para o ultrapassar. Aspetos fundamentais que precisas de saber:

- O projeto pode durar de 2 a 12 meses e deverá ser sobretudo a tempo parcial.
- Tens de viver num dos **países do programa**. **25**
- O teu grupo tem de ser composto por **pelo menos 5 pessoas** (entre 18 e 30 anos) que residam legalmente no mesmo país (não há um número máximo de pessoas).
- Recebes apoio financeiro para cobrir os custos de gestão e implementação do projeto. O custo de um orientador para o projeto também pode ser financiado, se necessário.

## Corpo Voluntário Europeu para a Ajuda Humanitária

Desde 2021, a iniciativa **Corpo Voluntário Europeu para a Ajuda Humanitária** **26** é a vertente humanitária do Corpo Europeu de Solidariedade que oferece oportunidades de voluntariado aos cidadãos da UE com mais de 18 anos de idade. Os projetos podem ser geridos por parceiros da UE ou não e visam contribuir para o reforço das capacidades locais e da resiliência em comunidades afetadas por catástrofes naturais.



25



26



Os voluntários recebem as despesas de alojamento e de viagem, seguro, aprendizagem e desenvolvimento contínuos, um subsídio mensal e um subsídio de re-instalação, para ajudar nas despesas de regresso a casa. As oportunidades para as pessoas se oferecerem como voluntárias podem ser pessoalmente ou *online*.

Pesquisa aqui as vagas disponíveis:

27



«O voluntariado é a voz do povo posta em ação. Estas ações dão forma e moldam o presente num futuro do qual todos nos poderemos orgulhar.»

– Helen Dyer

## Repórter Voluntário Interreg

Se a tua paixão ou experiência reside na comunicação, que tal inscreveres-te como Repórter Interreg e contribuíres para divulgar informação sobre solidariedade e cooperação na Europa?

No âmbito do Corpo Europeu de Solidariedade, os voluntários têm a oportunidade de participar em programas transfronteiriços, transnacionais ou inter-regionais e projetos afins com duração entre 2 a 6 meses. **28**



Foto: Burak Kebapci

## OUTRAS OPORTUNIDADES



### Voluntários da ONU

Como voluntário das Nações Unidas, *online* ou num local, podes ajudar a promover a paz e os direitos humanos em todo o mundo. Antes do início da tua experiência, receberás formação específica para poderes desempenhar a tua missão; para aqueles que se apresentem como voluntários para fora da sua área de residência, os custos de viagem e alguns outros custos básicos serão pagos pela entidade anfitriã. **29**

Estás interessado em preservar o património cultural? Nesse caso, o programa **Voluntariado para o Património Mundial** **30** é para ti! Sob a égide da UNESCO, grupos de 10 a 30 voluntários reúnem-se durante aproximadamente dez dias para levar a cabo tarefas no terreno relacionadas com atividades de conservação preventiva e sessões de sensibilização sobre questões ligadas ao Património Mundial.

### Idealist

Oferece uma vasta gama de oportunidades com impacto social, incluindo experiências de voluntariado no local e *online*, em qualquer parte do mundo. Cada uma delas é diferente; portanto, trata de ler tudo atentamente e ficar a saber mais sobre a organização à qual pretendes candidatar-te como voluntário. **31**

28



29



30



31



## OPORTUNIDADES RELACIONADAS COM A PROTEÇÃO AMBIENTAL:

A WWOOF, World Wide Opportunities on Organic Farms (Oportunidades a Nível Mundial em Quintas Orgânicas) é um movimento mundial que liga voluntários a agricultores e produtores biológicos para promover experiências culturais e educacionais baseadas na confiança e em trocas não monetárias, ajudando assim a construir uma comunidade sustentável e global. As tarefas dependem do projeto, da localização e da entidade anfitriã, com a qual combinarás uma duração que se adequa a ambas as partes; habitualmente estas variam entre 1 e 2 semanas, embora algumas durações possam ser tão curtas como 2 ou 3 dias ou tão longas como 6 meses. **32**

Se a tua principal preocupação está relacionada com as alterações climáticas e o ambiente, ser voluntário junto da Greenpeace pode ser a escolha certa para ti. Juntar-te-ás a mais de 15 000 pessoas em todo o mundo, empenhadas na luta por um futuro mais verde e que desempenham uma enorme variedade de tarefas: desde pintar cartazes e organizar marchas locais até desfraldar bandeiras e ocupar plataformas petrolíferas ou fazer campanha nos meios de comunicação social para sensibilizar para esta causa e promover a sua defesa. **33**

World Wide Fund For Nature (WWF) também oferece entre 30 e 35 oportunidades de voluntariado, com uma duração entre 3 e 6 meses, quer *online* quer em locais como a Bolívia, Madagáscar, o Pacífico, os Cárpatos e na WWF Internacional, onde a organização procura salvaguardar o mundo natural – oceanos, florestas, água doce e a rica diversidade da vida selvagem –, ao mesmo tempo que combate as alterações climáticas e os problemas da produção alimentar. **34**



Foto: Anna Shvets

E, claro, se quiseres encontrar todas estas oportunidades num só lugar, marca no teu navegador o *Eurodesk Opportunity Finder!* **35**

Lembra-te de que podes sempre entrar em contacto com qualquer ponto de informação Eurodesk se pretendes obter conselhos e recomendações individuais: *Eurodesk Map* **36**

32



34



33



35



36



# 6

## DESENHA

### O TEU PLANO, MAS NÃO DEMASIADO RESTRITO

Agora que sabes qual é a oportunidade de voluntariado para ti, é altura de planear.

Se optares pelo voluntariado *online*, poderás necessitar de menos planificação, mas ainda assim não subestimes esse aspeto e assegura-te de que dispões do tempo necessário para tanto.

Se decidires ir como voluntário para um lugar fora da tua área de residência, então precisarás de dedicar mais tempo à planificação e à organização.

### LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA A TUA EXPERIÊNCIA DE VOLUNTARIADO NO ESTRANGEIRO:



- Faz pesquisa de fundo sobre a organização anfitriã e o país/cidade.
- Contacta a organização anfitriã (e a organização de envio, se for o caso).
- Estuda as opções de transporte locais.

Familiariza-te com a moeda (há cartões que te permitem pagar em diferentes moedas sem cobrar comissão, os chamados *travel cards* ou cartões de viagem).

- Pede o teu **Cartão Europeu de Seguro de Doença** (se morares dentro da UE) e vê quais são as medidas sanitárias que se aplicam (vacinas, etc.).

Autorizações de viagem: assegura-te de que o teu documento de identificação está atualizado e que estará válido durante todo o período em que vais ser voluntário.

- Aprende algumas palavras da língua local (olá, obrigado, por favor, desculpe, bom dia).

Se ficares dentro da UE, lembra-te de que podes «*roam like at home*» (sobre as regras de *roaming* no Espaço Económico Europeu); caso contrário, vê qual é a companhia telefónica local que melhor satisfaz as tuas necessidades de comunicação enquanto estiveres a fazer voluntariado no estrangeiro.



Assim que souberes qual é o teu destino enquanto voluntário, podes começar a praticar a língua local com os seguintes recursos gratuitos:

**Duolingo:** uma maneira fácil de começares a conhecer a língua. 37

**Busuu:** aprende uma língua dedicando-lhe dez minutos por dia. 38

**Speak.social:** para falar com os locais e com outros estudantes de maneira informal. 39

**Memrise:** frases úteis na vida diária com recurso a vídeos feitos por falantes nativos. 40

**Tandem:** liga-te aos teus pares para aprenderem juntos as línguas que vos interessam, através das notícias locais no YouTube ou consultando serviços noticiosos *online*. 41



Foto: Antoni Shkraba



Lê este artigo no Portal Europeu da Juventude sobre aprender novas línguas enquanto se viaja:



## COMEÇA O PROCESSO DE CANDIDATURA

Como fazer voluntariado se tem tornado cada vez mais popular, por várias razões, é bem possível que várias pessoas estejam a candidatar-se à mesma oportunidade que tu. É por isso que é importante sublinhares a tua motivação e os teus interesses nessa oportunidade, de forma que a tua candidatura se destaque das restantes. Embora isto não te garanta necessariamente uma posição, dará uma ideia muito mais completa de quem tu és e por que motivos estás à altura desta oportunidade.

# 7

## COMEÇA

### A CANDIDATURA



#### ELABORAR O TEU CV

A utilização da plataforma **Europass** <sup>43</sup> será de grande ajuda para elaborares o teu CV e brilhares no processo de candidatura; é fácil e gratuita. Se ainda não tens muita experiência acumulada, podes destacar as tuas capacidades e mostrar como estas poderão ajudar o projeto/organização para o qual te estás a candidatar.

Se te candidatares a uma organização assente em valores (por exemplo, centrada na proteção ambiental), é crucial explicar por que razões te preocupas com essa causa. A tua motivação pessoal será tão importante quanto as tuas competências. Trata de partilhar a tua paixão.



europass

#### ALGUNS CONSELHOS PARA ESCREVERES A TUA CARTA DE MOTIVAÇÃO

- Declara o teu interesse nesse projeto ou atividade específica.
- Destaca quais são as tuas capacidades que serão valiosas para a organização ou projeto.
- Menciona se já tens alguma experiência em voluntariado ou na área de atividade a que te candidatas (p. ex., se foste chefe de escuteiros e se desenvolveste amor e preocupação pela Natureza, isso poderia ajudar numa eventual candidatura a um projeto ambiental).
- Refere-te a quaisquer formas pelas quais gostarias de multiplicar o impacto da tua própria experiência (p. ex., escrever um artigo para um jornal local, publicar um *post* num blogue ou histórias nas tuas redes sociais, ou apresentar o projeto numa escola secundária).

**Aqui** <sup>44</sup> podes encontrar mais informações sobre como e porquê registar a tua experiência de voluntariado poderá ajudar-te a conseguires o teu próximo emprego profissional

43



44



## ANTES / DURANTE / DEPOIS DA TUA EXPERIÊNCIA DE VOLUNTARIADO

### O QUE SÃO COMPETÊNCIAS E PORQUE SÃO IMPORTANTES?

Uma competência é a capacidade de aplicar adequadamente os resultados da aprendizagem num contexto definido, p. ex., num ambiente de trabalho específico. Uma competência não se limita aos aspetos cognitivos (p. ex., saber tudo sobre as alterações climáticas), também abrange os aspetos funcionais (p. ex., saber medir emissões de CO<sub>2</sub> com um determinado instrumento), bem como as atitudes (p. ex., ser capaz de trabalhar em equipa). Como o mundo está a mudar tão depressa, os empregadores procuram cada vez mais as chamadas *soft skills* (competências pessoais ou transversais) (isto é, pessoas flexíveis, capazes de inovar).



### Antes de começares a trabalhar como voluntário...

- Estabelece alguns objetivos, tais como: melhorares certas competências, defenderes a causa para a qual te estás a apresentar como voluntário, aprenderes uma nova língua.
- Certifica-te de que tens toda a informação necessária sobre o projeto, o país e a organização anfitriã.
- Fica a conhecer os teus direitos e deveres como voluntário verificando as regulamentações nacionais, antes de partires, e lê com atenção a **Carta Europeia dos Direitos e das Responsabilidades dos Voluntários**. <sup>45</sup>

45



### Durante a tua experiência...

- Mantém-te de mente aberta, flexível e curioso, para maximizares o que aprenderes.
- Empenha-te para te envolveres com a comunidade local e compreenderes os seus pontos de vista. Desfruta do que estás a fazer e relata quaisquer problemas que possas encontrar. Em caso de dúvida, deves sempre recorrer a uma terceira parte para aconselhamento (p. ex., a Eurodesk ou a tua organização de envio).
- Mantém-te em contacto com a tua casa, a família e os amigos.
- Tira algum tempo para ti e toma conta da tua alimentação e do sono, para manteres as tuas energias elevadas.
- Mantém um diário contigo para registares o que fores vivendo, aprendendo e experimentando. Também pode tomar a forma de uma série de histórias na tua conta do Instagram, num blogue ou no que quer que te ajude a registar a tua experiência o melhor possível!



## Depois da tua experiência...

A tua experiência de voluntariado não termina no dia em que voltares para casa... É provável que te dê um novo conjunto de memórias, competências e pessoas que ficarão contigo. Há também muitas outras maneiras de continuares a contribuir para a causa para a qual te voluntariaste.

Para além do teu desenvolvimento pessoal através da tua experiência voluntária, existem muitas maneiras de continuares a utilizar a tua experiência para o benefício da causa e de ti próprio:

- Selecciona as competências que melhoraste com o voluntariado e acrescenta-as ao teu currículo. Podem ser competências de mediação, práticas de sustentabilidade, línguas estrangeiras, etc. Além disso, se o teu voluntariado foi feito no âmbito do Corpo Europeu de Solidariedade, a tua atividade ficará registada no **Youthpass**, <sup>46</sup> que é a ferramenta para a aprendizagem não formal e informal nos projetos para a juventude.

- Sensibiliza as pessoas para a causa para a qual contribuístes pessoalmente. Nunca se sabe quem podemos motivar com a nossa paixão e envolvimento, e talvez desencadear uma cadeia de voluntários. As redes sociais podem ser uma ferramenta poderosa para chegar às pessoas que – apesar de estarem longe – são sensíveis às mesmas questões.



- Partilha a tua experiência nas redes sociais, com a organização junto da qual foste voluntário, ou com o Portal Europeu da Juventude! Tal como as experiências de outras pessoas podem ter-te ajudado a decidires o teu compromisso, porque não partilhar o que a tua experiência de voluntariado significou para ti? O que foi que aprendeste? Como motivarias mais jovens a desempenharem o seu papel na ajuda aos outros, por exemplo, contribuindo para um ambiente mais limpo?

**E não te esqueças: qualquer que seja a pergunta, começa por nós!**

Mapa Eurodesk

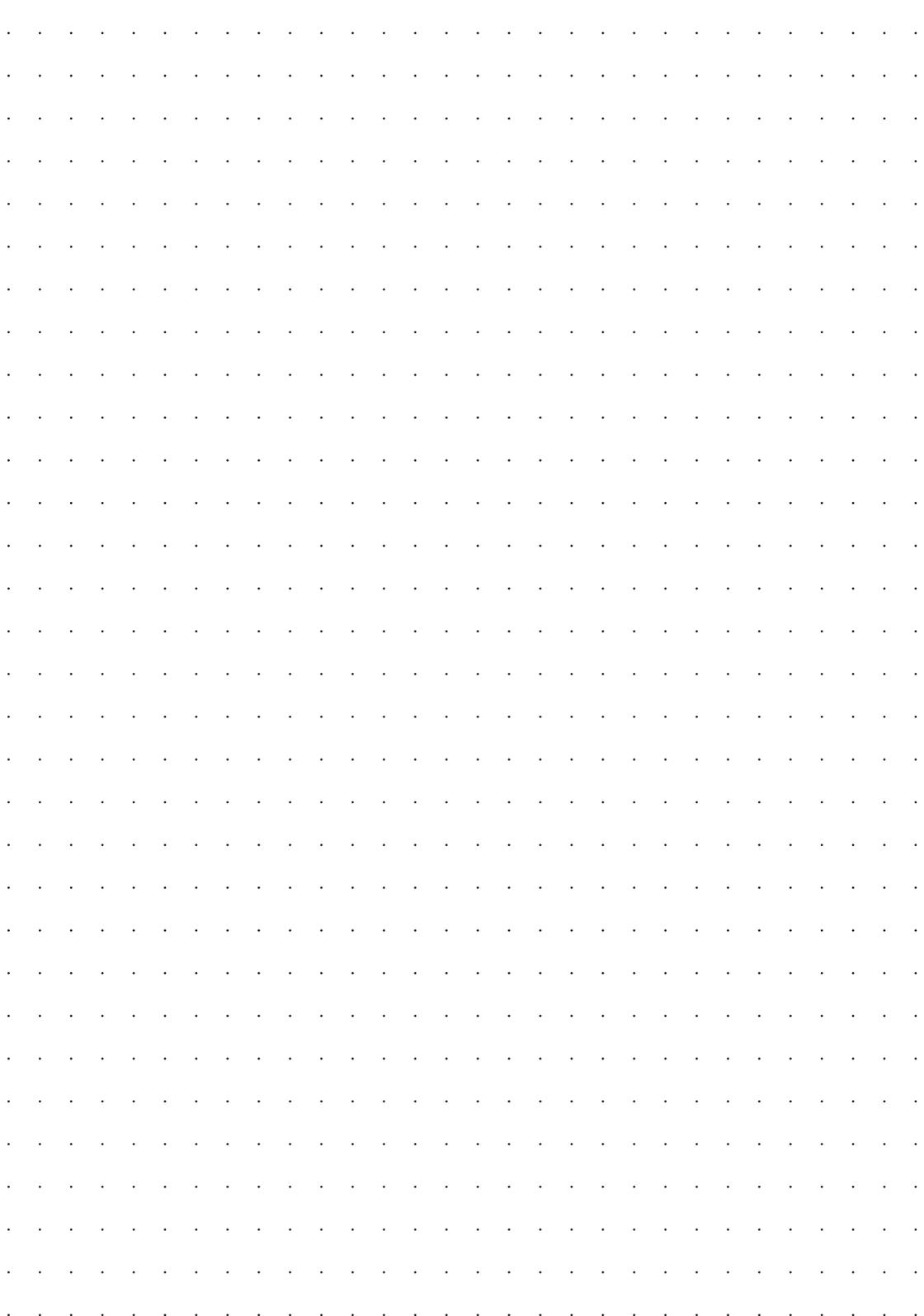


Portal Europeu da Juventude



# NOTAS

# NOTAS



# VOLUNTARIADO NA EUROPA

UM GUIA PARA JOVENS QUE PRETENDAM  
TER UMA EXPERIÊNCIA DE VOLUNTARIADO



**Agência Nacional  
Erasmus+ Juventude/Desporto  
Corpo Europeu de Solidariedade**

**eurodesk**



Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
Esta publicação reflete a opinião do autor, não podendo a Comissão ser responsabilizada  
por qualquer utilização que possa ser feita das informações aqui contidas.