

U.PORTO

VOLUNTARIADO

**Universidade
do Porto**



NOTA DE ABERTURA

Um número crescente de estudantes da Universidade do Porto (U.Porto) aderem e participam em iniciativas de voluntariado, a partir de organizações sediadas nas diferentes Unidades Orgânicas da Universidade e em ligação com a comunidade envolvente. A U.Porto procura, por intermédio da sua Comissão de Voluntariado, fomentar e apoiar iniciativas neste domínio e assumir ela própria um papel mais vincado de forma a favorecer a convergência, a partilha de objetivos, a mobilização de pessoas e a ativação de recursos, criando-se parcerias que permitam dinamizar atividades consequentes e que favoreçam a formação de cidadãos conscientes, participativos e responsáveis, tanto no plano individual como coletivo.

Cientes de que o voluntariado é um fator que favorece mudanças positivas no mundo em que vivemos, a Comissão de Voluntariado tem como desígnio incentivar a comunidade U.Porto a envolver-se nas intervenções que realiza e suscitar o interesse por novas áreas de atuação onde o voluntariado pode fazer sentido. É o caso da organização do Dia do Voluntário da Universidade do Porto e da distinção dos Voluntários/Associações de Voluntariado da Universidade, através da atribuição do Prémio Dia do Voluntariado na Universidade do Porto. Iniciativas que pretendem sensibilizar, envolver e incentivar a participação de toda a comunidade académica e civil, para a importância do voluntariado da U. Porto. É isso que pretendemos futuramente, expandindo o âmbito de ação e atraindo outras entidades, com base na corresponsabilidade, partilha e conjugação de esforços, tendo em vista contribuir para o encontro de mais e melhores soluções em relação aos problemas e desafios de hoje que a todos dizem respeito.





Se atentarmos à relevância da educação não formal na formação e desenvolvimento dos jovens universitários, na qual as atividades circum-escolares adquiriram um peso significativo, e, às exigências que se colocam às instituições do ensino superior ao nível da responsabilidade social, temos certamente os fundamentos necessários, fazendo apelo à atenção e atuação de pessoas e instituições, condizente com os valores, princípios e finalidades implícitas.

As organizações de voluntariado, as ações implementadas e experiências acumuladas, são expressão do seu envolvimento e empenho que importa valorizar e incrementar. Enquanto membros da U.Porto, podemos ambicionar o aprofundamento de uma rede solidária, ampla e enraizada na comunidade académica, comprometida com o que a rodeia, na qual cada um assume uma participação ativa em prol do bem comum. Este é aliás o sentido humanista do “*homo social*” que se (re)constrói, completa e realiza na sua relação com os outros, com a sociedade e o mundo.

UNIVERSIDADE DO PORTO – PROGRAMAS

6

Núcleo U.Porto Solidária

8

Voluntariado Estudantil

10

Programa de Apoio Domiciliário Solidário COVID-19

11

12

NAI.UP – Núcleo de Apoio à Inclusão da Universidade do Porto

Projeto de voluntariado do NAI

14

Museus da Universidade do Porto

Voluntariado nos Museus

20

Unidade de Cultura da Reitoria da Universidade do Porto

Voluntariado em Atividades Culturais

22

Centro de Desporto da Universidade do Porto – CDUP-UP

Voluntariado Desportivo

24

FACULDADES E GRUPOS ASSOCIADOS – PROGRAMAS

28

FADEUP – Voluntariado da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FADEUP Solidária

31

FDUP – Voluntariado da Faculdade de Direito da Universidade do Porto

GEV – Grupo de Estudantes Voluntários da Faculdade de Direito

33

FLUP – Voluntariado da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

“De Mãos dadas com a Responsabilidade Social”

36

FMDUP – Voluntariado da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto

Grupo de Voluntários da FMDUP



NÚCLEOS DE VOLUNTARIADO

Associação Cura +	42
Contu Mil Sonhos – “Gesto e Palavra – Associação de promoção social”	45
Easy Future	49
FOCA – Focus on Critical Action	52
GASPORTO	55
HeForShe ICBAS/FFUP	61
Já T’ Explico	63
ParadigmaJusto – MentorART	65
SPEAK – Share your World	67
U.DREAM	69
VO.U. – Associação de Voluntariado Universitário	73

ASSOCIAÇÕES DE ESTUDANTES E VOLUNTARIADO

AEFCUP – Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da U.Porto	80
AEFDUP – Associação de Estudantes da Faculdade de Direito da U.Porto	82
AEFEP – FEP SOLIDÁRIA & AÇÃO SOCIAL	84
AEFFUP – NASA – Núcleo de Ação Social da AEFFUP	86
AEFMUP – Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da U.Porto – Departamento de Voluntariado, Saúde Pública e Ação Comunitária	88
AEFPCEUP – Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da U.Porto	90
AEICBAS-UP – Associação de Estudantes do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar	92
ESN Porto– Associação Erasmus Student Network Porto	98
FAP – Federação Académica do Porto	101
Orfeão Universitário do Porto (OUP)	103

Nota: as informações correspondentes a cada grupo são da responsabilidade dos mesmos.



UNIVERSIDADE DO PORTO

Programas





NÚCLEO U.PORTO SOLIDÁRIA



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Reitoria da U.Porto
Praça Gomes Teixeira, s/n.º
4099-002 Porto

E: voluntariado.up@reit.up.pt
T: 22 040 8210 / 22 040 8741

 [voluntariadouperto](https://www.facebook.com/voluntariadouperto)
 [voluntariado_uporto](https://www.instagram.com/voluntariado_uporto)

No **Núcleo U.Porto Solidária** procura-se contribuir para o aumento da visibilidade interna e externa da prática do voluntariado e *pro bono*¹ na Universidade do Porto (U.Porto), pretendendo-se com uma estrutura organizada e de suporte a toda a intervenção voluntária, concertar os diversos intervenientes e áreas de intervenção.

Ser voluntário na U.Porto implica, quer para as entidades de acolhimento, quer para os voluntários, a assunção de um compromisso, em concordância com os princípios prosseguidos pela U.Porto, conforme definido nos Princípios de Enquadramento de Voluntariado da U.Porto.

A participação em ações de voluntariado é extensível a estudantes, antigos estudantes (*Alumni*) e a funcionários docentes e não docentes, aposentados ou jubilados, que queiram envolver-se em múltiplas atividades de voluntariado, em regime livre e totalmente voluntário.

No âmbito das suas atividades, de promoção do voluntariado estudantil, destacam-se dois programas de voluntariado promovidos pelo **Núcleo, o Voluntariado Estudantil – Combater o insucesso e o abandono escolar** e o **Apoio Domiciliário Solidário COVID-19**.

¹ "Entende-se por pro bono qualquer trabalho voluntário especializado que implica o exercício de uma atividade de caráter e competências profissionais. Ao fazerem trabalho pro bono, os profissionais colocam, ao serviço do próximo, o que de melhor sabem fazer". Fonte: PRO BONO – Ajuda Legal



VOLUNTARIADO ESTUDANTIL

Combater o insucesso e o abandono escolar

Missão

A U.Porto, no âmbito da sua missão de prestação de serviços à comunidade, numa perspetiva de valorização recíproca, integra o Projeto Voluntariado Estudantil enquadrado no vetor Capacitação e Sucesso Escolar do Programa Educativo Porto de Futuro, promovido pelo Pelouro da Educação da Câmara Municipal do Porto.

Este projeto surge numa perspetiva de valorização dos atos de voluntariado tendo em vista o combate ao abandono e insucesso escolar no ensino básico.

Acreditamos que a intervenção dos voluntários se processa no desenvolvimento pessoal e educativo dos alunos e não apenas no seu desenvolvimento escolar. A convivência com uma realidade distante, mas desafiadora, é para os alunos destas Escolas uma mais-valia, abrindo-lhes horizontes e perspetivas futuras que desconheciam. Acresce que a atenção, dedicação e apoio que os estudantes universitários podem dar aos alunos do ensino básico é um fator decisivo para a sua autoestima, bem-estar e empenhamento no estudo.

Área e locais de Atuação

As atividades de voluntariado estudantil, num formato tutorial (1 aluno/1 voluntário) e numa dinâmica de encontros semanais com a duração mínima de 1 hora, durante um ano letivo, procuram contribuir para minimizar dificuldades de aprendizagem dos alunos do ensino básico. Neste caso concreto das Escolas de Dr. Augusto César Pires de Lima, Augusto Gil, Rodrigues de Freitas, Eugénio de Andrade, Carolina Michaëlis, Irene Lisboa e Miragaia.

Objetivos do Programa

- minimizar dificuldades de aprendizagem dos alunos do ensino básico facilitando a sua integração na escola e na turma com o intuito de evitar o abandono escolar
- preparar os alunos para a tomada de decisões responsáveis no presente e no futuro, quer na escola, quer na sua vida pessoal e social
- promover a autonomia no estudo, facilitando a apropriação pelo aluno de estratégias básicas de construção das aprendizagens

Perfil do Voluntário (O que se espera do voluntário)

- Disponibilidade e motivação para conhecer e entender uma realidade sócio cultural diferente da sua
- Vontade de colaborar com o desenvolvimento e integração escolar dos alunos do ensino básico
- Capacidade de capitalizar a experiência enquanto estudante do Ensino Superior para as dinâmicas promovidas pela escola, independentemente da sua área científica de formação

Para os estudantes da U.Porto

A participação neste projeto possibilita não só o exercício da cidadania no domínio da educação, como também a aquisição e desenvolvimento de competências complementares à sua formação académica, nomeadamente, o seu sentido de responsabilidade social, de contributo educativo e de colaboração em medidas promotoras do sucesso escolar e da inclusão social dos alunos.

Permite, também, capitalizar a experiência enquanto estudante do Ensino Superior em dinâmicas promovidas pela escola, independentemente da sua área científica de formação, e sensibilizá-los para a importância das ações de voluntariado no desenvolvimento de uma sociedade mais participativa e solidária.

APOIO DOMICILIÁRIO SOLIDÁRIO COVID-19

Com este projeto pretendeu-se criar uma bolsa de voluntários, que integre uma rede de cuidadores, que permita uma resposta sólida e personalizada em situações de fragilidade, engrandecendo a entrega e a dedicação de todos os que o tornam possível.

Em particular no programa “Apoio Domiciliário Solidário COVID-19” pretende-se que os voluntários que nele participem realizem funções de carácter temporário e pontual. Esse apoio é essencial na resposta a necessidades básicas de elementos da comunidade académica da U.Porto, estudantes e funcionários que residam sozinhos, fora do seu agregado familiar, residências universitárias ou outro tipo de alojamento, e a quem as autoridades de saúde tenham imposto isolamento domiciliário, quer decorrente de infeção por SARS-CoV-2 quer a título profilático, como sejam, efetuar a recolha e a entrega de medicação e de refeições em dias da semana e fim de semana, bem como outros bens de primeira necessidade.

Área de Atuação

Efetuar a recolha, transporte e entrega de medicação e de refeições em dias da semana e fim de semana, bem como outros bens de primeira necessidade,

Perfil do Voluntário

Membros da comunidade académica da U.Porto, com disponibilidade e motivação para integrarem o projeto, com sentido de responsabilidade e de compromisso social e que gostem de trabalho solidário. A experiência prévia em trabalho de voluntariado é valorizada.



NAI.UP

Núcleo de Apoio à Inclusão da Universidade do Porto



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Faculdade de Letras da U.Porto
Via Panorâmica, s/n,
4150-564 Porto

E: nai@reit.up.pt

T: 226 077 117

W: <https://www.up.pt/nai>

Alternativa para inscrições e outras informações adicionais: Portal do voluntariado da U.Porto

Entre outras atribuições, o NAI.UP (Núcleo de Apoio à Inclusão da Universidade do Porto), colabora com os estudantes da U.Porto que têm necessidades educativas especiais em diversas áreas da sua atividade estudantil, nomeadamente através de ações de voluntariado. Desde muito cedo que este Serviço reconheceu a importância do voluntariado, sobretudo como forma de suprimir algumas lacunas da Universidade em relação ao acompanhamento dos estudantes com deficiência. A falta de pessoal especializado nos quadros das faculdades, bem como de outros recursos contribuiu para a criação deste projeto, que acabou por promover um maior contacto entre as pessoas e fomentar, de forma natural, um maior grau de inclusão.

O seu programa de voluntariado, renovado anualmente, consistia, essencialmente, na produção de material de estudo em suporte alternativo para estudantes com deficiência visual, apoio às deslocações, pesquisas bibliográficas em instituições sem acessibilidades e outras (para o caso de estudantes com deficiência motora), tarefas que eram maioritariamente desempenhadas por estudantes das várias Unidades Orgânicas da UP.

Missão

O NAI.UP tem por missão promover, no seio da comunidade académica, um ambiente acessível e universal de aprendizagem a nível físico, humano e tecnológico, apoiando a U.Porto na prossecução dos seus objetivos, assentes no reconhecimento e valorização da diferença e na promoção da justiça e equidade no acesso ao conhecimento, ao estudo e à investigação.

Áreas de intervenção

Em 2020, o NAI optou por estender o âmbito da colaboração aos restantes membros da comunidade académica (pessoal docente e pessoal não docente), o que contribuiu para o aumento substancial do número de pessoas envolvidas neste projeto.

As áreas de colaboração foram alargadas, oferecendo um leque mais vasto de atividades a todos aqueles que queiram associar-se a este Serviço. Para além do trabalho mencionado, os voluntários passaram a poder desenvolver tarefas na área da multimédia (produção de vídeos, fotografia, áudio, etc.), participar na promoção de campanhas de sensibilização e na organização de eventos, bem como fazer o acompanhamento e prestar apoio aos estudantes não só a título presencial, mas também virtualmente.

Podem colaborar com o atual programa docentes, discentes e funcionários de todas as Faculdades da Universidade do Porto, maiores de 18 anos.

O projeto de voluntariado do NAI encontra-se em permanente atualização e crescimento, esperando poder contar com a colaboração de um número cada vez mais significativo de participantes.



MUSEUS U.PORTO

Voluntariado nos Museus U.Porto



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Casa-Museu Abel Salazar
Rua Dr. Abel Salazar, n.º 488
4465-012
São Mamede de Infesta

E: cmuseu@reit.up.pt
T: 229 039 827 / 969 872 425
W: casamuseuabelsalazar.pt/

 [cmuseu.abelsalazar](https://www.facebook.com/cmuseu.abelsalazar)

Museu de História Natural
e da Ciência da U.Porto
(MHNC-UP)
Geral – Polo Central

E: info@mhnc.up.pt
T: 220 408 000
W: mhnc.up.pt

 [mhnc.up.pt](https://www.facebook.com/mhnc.up.pt)
 [mhnc.up](https://www.instagram.com/mhnc.up)

Galeria da Biodiversidade –
Centro Ciência Viva

E: galeria@mhnc.up.pt
T: 220 408 700
W: [mhnc.up.pt/
galeria-da-biodiversidade](http://mhnc.up.pt/galeria-da-biodiversidade)

 [mhnc.up.pt](https://www.facebook.com/mhnc.up.pt)

MHNC-UP – Jardim Botânico
do Porto

E: jardimbotanico@mhnc.up.pt
T: 220 408 727
W: [mhnc.up.pt/
jardim-botanico-do-porto](http://mhnc.up.pt/jardim-botanico-do-porto)

 [jardimbotanicoporto](https://www.facebook.com/jardimbotanicoporto)

Ser voluntário no museu, para além do desafio e da oportunidade de valorização pessoal e profissionalizante, constitui uma forma de assumir a responsabilidade cívica perante a sociedade em que vivemos.

Os museus possuem um valioso acervo que está a ser inventariado, recuperado e estudado e o seu acesso digital encontra-se em reformulação. Os museus mantêm abertas várias salas, algumas das quais com módulos interativos, que são visitadas por jovens das escolas e pelo público em geral.

Com o objetivo de divulgar e promover o conhecimento, os museus organizam exposições temporárias e outras atividades, muitas vezes em colaboração com serviços/instituições internas e externas. Deste modo, colaborar voluntariamente com os museus da U.Porto é uma aliciante modalidade de intervir ativamente na conservação e transmissão da herança cultural de excelência que a instituição universitária possui, bem como de desenvolver competências capitais para a integração no mundo do trabalho.



ASSOCIAÇÃO DIVULGADORA DA CASA-MUSEU ABEL SALAZAR (ADMAS)

Atividades desenvolvidas

- Informatização de acervo bibliográfico e documental;
- Manutenção e otimização de sistemas informáticos;
- Pesquisa e estudo de material biobibliográfico.

Áreas de intervenção:

Biblioteca, digitalização do acervo documental e administrativo, informática.

Público(s) alvo

Estudantes de História, Medicina e Belas-Artes;
Seniores

Parcerias

Núcleo de Voluntariado do BPI;
Associados da ADMAS.

FUNDAÇÃO MARQUES DA SILVA

Atividades desenvolvidas

- Acompanhamento de visitas;
- Inventariação de coleções;
- Colaboração na organização das diversas atividades desenvolvidas pela Fundação;



MHNC-UP – MUSEU DE HISTÓRIA NATURAL E DA CIÊNCIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO

Atividades desenvolvidas

- Inventariação/informatização/digitalização ao nível das coleções de Zoologia, Botânica (Herbário), Mineralogia, Paleontologia, Antropologia Física, Etnografia e Arqueologia.
- Fotografia digital de espécimes, peças e espaços.
- Apoio na manutenção e valorização dos espaços e equipamentos do MHNC-UP.
- Apoio na divulgação do MHNC-UP, através da colaboração em ações de disseminação diversificadas.
- Transcrição e tradução de documentos.

MHNC-UP – GALERIA DA BIODIVERSIDADE CENTRO CIÊNCIA VIVA

Atividades desenvolvidas

- Registo fotográfico e vídeo de espaços, módulos expositivos e eventos.
- Apoio na manutenção e valorização dos espaços e equipamentos da Galeria da Biodiversidade.
- Receção e acompanhamento de visitantes e participantes em eventos e ações educativas.

MHNC-UP – JARDIM BOTÂNICO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

Atividades desenvolvidas

- Identificação de espécies (fauna e flora).
- Apoio na manutenção do jardim.
- Receção e acompanhamento de visitantes e participantes em eventos e ações educativas.
- Monitorização ambiental.
- Apoio em atividades de planeamento, projeto e gestão do jardim.



UNIDADE DE CULTURA DA U.PORTO

Voluntariado em atividades Culturais U.Porto



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Reitoria da Universidade do Porto
Praça Gomes Teixeira, s/nº
4099-002 Porto

E: cultura@reit.up.pt
T: 220 408 195
W: www.reit.up.pt

 [CulturaUPorto](https://www.facebook.com/CulturaUPorto)

A Universidade do Porto pretende incentivar a participação da comunidade académica e da sociedade em geral no apoio e acompanhamento voluntário a atividades promovidas a partir da Unidade de Cultura da Reitoria. Esta colaboração é certamente uma oportunidade para desenvolver competências, estabelecer contactos diretos com agentes culturais e para os interessados se inserirem numa comunidade ativa, criativa e dinâmica.

Podem exercer funções de voluntariado nesta área estudantes da U. Porto, antigos estudantes e outras pessoas que se mostrem disponíveis e motivadas para estas atividades.

Áreas de atuação

- **Exposições temporárias:**
 - Montagem de exposições
 - Vigilância e acolhimento dos visitantes

Áreas desenvolvidas

- **Apoio logístico em atividades culturais pontuais:**
 - Conferências e seminários
 - Visitas guiadas
 - Música
 - Teatro
 - Cinema
 - Serviço Educativo para crianças
 - Feira de Minerais, Fósseis e Pedras Preciosas

A Unidade de Cultura reconhece a importância do Voluntariado na prossecução das suas atividades, e tem a pretensão de dar continuidade a este projeto, incentivando cada vez mais a participação dos membros da comunidade académica e da sociedade civil no apoio voluntário às suas atividades.

Parceria

Fundação da Juventude



CENTRO DE DESPORTO U.PORTO

Voluntariado desportivo U.Porto

Promover o desporto na UP

CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Centro de Desporto
Rua da Boa Hora, n.º 20
4050-099 Porto

E: geral@cdup.up.pt
T: 222 074 164
W: www.cdup.up.pt

  DesportoU.Porto



O Centro de Desporto da U.Porto (CDUP-UP) tem como missão contribuir para a melhoria da qualidade de vida da Comunidade U.Porto através da prática desportiva. Como tal, disponibiliza anualmente um programa de atividade física desportiva de forma a fomentar a prática desportiva, no sentido de ter uma população mais ativa e saudável.

O que faz o CDUP-UP?

O CDUP-UP atua em três pilares: qualidade de vida da comunidade U.Porto (1); infraestruturas e equipamentos desportivos (2), representação U.Porto (3).

1. Para promoção de estilos de vida saudáveis, o CDUP-UP desenvolve anualmente o Programa UPFit (programa de atividades de fitness e desportivas) e promove hábitos de mobilidade sustentável através de aluguer de bicicletas do Projeto U-Bike.
Como complemento à atividade física, disponibiliza um serviço de saúde, com consultas de nutrição e avaliação corporal.
Ainda neste pilar, desenvolve um programa de atividades para os mais jovens, organizando, anualmente, quatro Campos de Férias Desportivas (Carnaval, Páscoa, Verão e Natal), dedicados a crianças entre os 6 aos 14 anos.
2. O CDUP-UP está nos 3 Polos da Universidade, em quatro instalações desportivas: CDUP-Boa Hora (Pólo 1-centro da cidade), Pavilhão Luís Falcão e Faculdade de Desporto (Pólo 2-Asprela) e Estádio Universitário (Pólo 3-Campo Alegre).
3. A organização de equipas da Universidade do Porto é da responsabilidade do CDUP-UP. Todos os estudantes da Universidade do Porto podem competir pela sua instituição em mais de 40 modalidades nos Campeonatos Nacionais Universitários.

O Programa de Voluntariado Desportivo surge com o objetivo de colocar os voluntários “em campo”, dando conhecimento nas diversas áreas de atuação, desde a organização de eventos desportivos, atividades de fitness, monitorização de grupos (Campo de Férias), gestão de infraestruturas, comunicação desportiva e área da saúde.

A participação neste programa proporciona também um contacto mais próximo com a comunidade desportiva da U.Porto e com desportistas de diferentes níveis competitivos, no desempenho de funções sociais, administrativas ou de orientação de equipas.

Acresce ainda o facto da U.Porto estar envolvida na organização de grandes eventos desportivos, como foi o caso do Campeonato do Mundo Universitário de Rugby 7 (2010), Campeonato da Europa e do Mundo Universitário de Voleibol de Praia (2013, 2014), Campeonato do Mundo Universitário de Floorball (2016) e, em 2019 na organização do Campeonato da Europa Universitário de Basquetebol 3x3.



Atividades desenvolvidas

- Campos de Férias Desportivas da U.Porto – Carnaval, Páscoa, Verão e Natal: monitor, apoio logístico.
- Organização de Campeonatos Nacionais.
- Apoio logístico e técnico na organização de atividades de fitness e lazer (Programa UPFit).
- Organização de atividades internas para a comunidade U.Porto: Grande Festa Alumni, Alumni Active Days.
- Gestão de uma frota de bicicletas de aluguer para a comunidade U.Porto.

Áreas de intervenção

- Apoio na organização de eventos.
- Apoio na Gestão desportiva (equipas U.Porto, Campeonatos, Programa UPFit).
- Ambiente e mobilidade sustentável (Projeto U-Bike).
- Monitor de grupos de crianças (Campos de Férias Desportivas).
- Comunicação desportiva (acompanhar equipas da U.Porto, vídeos promocionais, fotografia, redes sociais).
- Área médica e saúde (nutrição, fisioterapia, apoio médico).



FACULDADES E GRUPOS ASSOCIADOS





FADEUP

FADEUP Solidária

Em articulação com AEFADUEP – Associação de Estudantes da Faculdade de Desporto da U.Porto

CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
R. Dr. Plácido da Costa, nº 91
4200-450 Porto

Responsável pelo Voluntariado do Conselho Pedagógico:
Prof. Doutor Leandro Machado
E: lmachado@fade.up.pt

Responsável pelo Departamento Solidário
da Associação de Estudantes:
Carolina Teixeira
E: aefadeupsolidaria@aefadeup.pt
T: 925 444 586

Presidente da Associação de Estudantes:
João Ribeiro
E: presidente@aefadeup.pt
T: 968 196 981



Na FADEUP existem dois polos articulados de Voluntariado:

1. Conselho Pedagógico
2. Associação de Estudantes Solidária

Atividades desenvolvidas

1. Conselho Pedagógico – as atividades desenvolvidas nos projetos tutelados pelo Conselho Pedagógico estão patentes na própria designação dos projetos.
2. Associação de Estudantes Solidária – atividade física com as crianças da FAP no Bairro; dádivas de sangue coletivas; recolha de bens (alimentos, roupa, brinquedos, etc.) posteriormente doados a instituições com carências várias; Torneio dos Resistentes com a Liga Portuguesa Contra o Cancro; Feira de Voluntariado; Dia no Canil; recolha de bens animais; atividades lúdicas no IPO com a Pediatria e o Centro de Dia e eventos solidários (churrascos, bingos, corridas, etc.).

Áreas de intervenção

Conselho Pedagógico:

- Apoio à organização de atividades culturais, académicas e científicas, designadamente Exposições, Reuniões, Workshops, Seminários, Conferências e Congressos;
- Integração em Equipas de Avaliadores no âmbito de projetos multidisciplinares inseridos nos Centros de Investigação da FADEUP;
- Trabalho Voluntário no IPO-Porto e Liga Portuguesa Contra o Cancro – Porto, no domínio da atividade física, exercício e saúde, recreação hospitalar;
- Apoio na organização e intervenção na área animal, nomeadamente no Centro de Recolha Oficial de Animais e na angariação de bens para animais.



Associação de Estudantes Solidária:

- FAP no Bairro;
- Torneio dos resistentes em parceria com a Liga Portuguesa contra o Cancro;
- Corrida Solidária;
- Car Wash;
- Inter-turmas Solidário;
- Bingo Solidário;
- Magusto *Villa Urbana*;
- Feira de Voluntariado;
- Sessões de colheita de sangue em parceria com a *Heroes Team*;
- Torneio de Voleibol Sentado;
- Recolhas de alimentos e tampinhas;
- Centro de Recolha Oficial de Animais (CROA);
- Recolha de bens para animais.

Parcerias

- Associação de Estudantes Solidária – *Heroes Team*;
- Ajudaris;
- APPC- Valbom;
- FAP no Bairro;
- Liga Portuguesa Contra o Cancro
- IPO.

FDUP

GEV – Grupo de Estudantes Voluntários da FDUP



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Gabinete do Estudante, Empregabilidade e Alumni
Faculdade de Direito da U.Porto
Rua dos Bragas, n.º 223
4050-123 Porto

E: geea@direito.up.pt
T: +351 222 041 614 / 222 041 670
W: www.direito.up.pt/geea

 [voluntarios/fdup](https://www.facebook.com/voluntarios/fdup)

O grupo de estudantes voluntários da Faculdade de Direito da U.Porto (FDUP), criado em 2009, tem como missão aproximar a instituição de ensino da comunidade envolvente, sempre com uma consciência acerca da responsabilidade social e sobre como a apoiar tanto ao nível académico como social. Para além disso, o GEV, tem como objetivo promover competências pessoais e profissionais de relevo para o acesso ao mercado de trabalho, através do envolvimento dos estudantes em atividades extracurriculares.

Áreas de Intervenção

Apoio académico

- Facilitar a integração dos alunos do 1º ano na FDUP através do programa de mentoria de novos alunos.
- Promover e divulgar os cursos da FDUP junto das escolas com intuito de prestar alguns esclarecimentos vocacionais.
- Colaboração em eventos realizados pela FDUP.

Apoio social

- Promover o apoio à comunidade envolvente com mais carências.
- Proporcionar às crianças mais desfavorecidas o contacto com o meio artístico e atividades extracurriculares
- Aproximação da Faculdade de Direito da Universidade do Porto com a comunidade e o meio envolvente.
- Promover o apoio a idosos e crianças institucionalizadas.
- Sensibilizar a comunidade sobre temas de cariz jurídico e criminológico de relevo social.
- Recolha de alimentos, brinquedos, livros e roupas para instituições de solidariedade e estabelecimentos prisionais.

Comunicação e relações públicas

- Tem como finalidade a divulgação das atividades desenvolvidas pelo grupo á comunidade;
- É responsável pela elaboração de material de divulgação;
- Assume ainda a Gestão de recursos e mecanismos de comunicação e ligação à comunidade

FLUP

Voluntariado FLUP “De Mãos Dadas com a Responsabilidade Social”



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Faculdade de Letras da Universidade do Porto
Via Panorâmica, s/n
4150-564 Porto

E: flisboa@letras.up.pt / uecre@letras.up.pt
T: 226 077 123 / 226 077 105
<https://s.up.pt/bmen>

O Voluntariado na Faculdade de Letras da U.Porto (FLUP), enquadra-se no estipulado no art.º 2 da Lei n.º 71/98, mas também na Missão e Fins estatutários da FLUP. À luz deste normativo, visa a promoção de projetos, ações ou outras formas de intervenção de interesse social, cultural e comunitário, realizadas sem fins lucrativos. Responde, de igual modo, à preocupação da FLUP com a responsabilidade social, assumindo-se assim que a partir do Voluntariado resultam benefícios para o público interno (estudantes, funcionários e docentes), mas também para os agentes externos, nomeadamente a comunidade e os parceiros envolvidos. Trata-se, por esta via, de fomentar, de forma voluntária, ações que promovam o bem-estar de todos.

Missão

- Concretizar o disposto na Missão e Fins da FLUP;
- Impulsionar os níveis motivacionais da comunidade FLUP;
- Aproximar a instituição das ações desenvolvidas na U.Porto no âmbito do Voluntariado.

O que é o Programa Voluntariado FLUP

O Programa Voluntariado FLUP tem como finalidade permitir a concretização de projetos e ações de interesse social, comunitário e cultural. Visa fomentar o espírito cívico e o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais junto dos estudantes, dos docentes e dos funcionários não docentes.

Áreas de intervenção

A área de intervenção do Programa corresponde, preferencialmente, à área geográfica de influência da FLUP (Porto e Grande Porto). Podem ser consideradas outras zonas geográficas, desde que correspondam aos objetivos do Programa e sejam acessíveis aos voluntários.

Em dezembro de 2020, apesar das limitações impostas pela pandemia conseguimos desenvolver uma Campanha de Angariação de Bens a favor da Associação A Casa do Caminho, realizada em parceria com a AEFLUP.

Sem prejuízo dos Fins estatutários da Faculdade e de outras iniciativas específicas, o Voluntariado FLUP pode ser desenvolvido nos seguintes domínios:

- Cívico
- Formação/Educação (Voluntariado estudantil tutorial)
- Ciência
- Cultura e animação cultural
- Património Museus e Centros Culturais
- Desenvolvimento regional e Turismo
- Sustentabilidade ambiental
- Desporto e atividades de lazer
- Empregabilidade e formação profissional
- Empreendedorismo
- Inserção social
- Vida associativa e Economia Social
- Ação Social na área da infância e do envelhecimento
- Proteção e Integração Animal
- Ações internacionais



FMDUP

Em parceria com AEFMDUP

Associação de Estudantes da Faculdade
de Medicina Dentária da U.Porto

CONTACTOS / INFORMAÇÕES

R. Dr. Manuel Pereira da Silva, 392, Porto
T: 220 901100

Conselho Executivo: Marta Resende
E: mresende@fmd.up.pt
E alternativo: martasantosresende@gmail.com
T: 962 452 314

AEFMDUP
Presidente: Tiago Caetano
E: presidente@aefmdup.com
E alternativo: tiagojmc@hotmail.com
T: 914 479 466



Áreas de Intervenção

- Promoção e educação para a saúde oral
- Solidariedade Social

Atividades Desenvolvidas

O Grupo de Voluntariado da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto, constituído por docentes, estudantes e colaboradores não docentes da FMDUP, teve início no ano de 2019, com a finalidade desenvolver Ações de Promoção de Saúde Oral em Instituições de solidariedade Social que as solicitem. Nessas ações realizam-se apresentações, demonstrações e jogos, veem-se vídeos, discutem-se temáticas e distribuem-se amostras.

A partir de setembro de 2021 para além da parceria com AEFMDUP começamos a contar igualmente com o grupo do Programa de Mentoria Interpares da FMDUP.

Devido à situação de Pandemia foi planeada só uma ação de Promoção e Educação para a Saúde Oral em 2021 à Residência de Idosos Orpheu no Castelo da Maia, mas mesmo essa foi adiada para março de 2022 por indicação da direção da FMDUP.

Em contrapartida aproveitou-se para se continuar a desenvolver um novo Projeto de voluntariado a implementar na FMDUP.

O projeto idealizado está dividido em duas componentes, presencial e *online*:

A **componente presencial** consiste num programa de educação baseada na comunidade. Os estudantes filiados ao projeto teriam a missão de organizar ações de sensibilização e também, sempre que possível, responder às necessidades não satisfeitas em termos de saúde oral realizando tratamentos dentários com o objetivo de melhorar as condições de saúde oral da população alvo.

Esta componente comporta a prática de cuidados de saúde (vertente de tratamento) e a realização de ações de sensibilização e prevenção de saúde oral (vertente de sensibilização) numa população alvo, o que envolve:

- Definir a população alvo (escolha de população carenciada, área geográfica de intervenção e tipo de comunidades a abranger);
- Realizar o levantamento das necessidades em saúde oral (visitas *in loco* com o fim de recolher dados que identifiquem essas necessidades);
- Planear ações a realizar (focando as necessidades);
- Listar o material necessário;
- Providenciar recursos /logística para a sua realização;
- Calendarizar as atividades (mediante disponibilidade das populações e dos estudantes).

Vertente Sensibilização

Visa a motivação para a adoção de hábitos saudáveis e eliminação dos nocivos, para uma boa saúde oral, o que envolve:

- Organizar ações de sensibilização que facilitem a adoção de boas práticas, sustentadas pela evidência científica, tendo em conta o levantamento das necessidades;
- Criar estratégias de comunicação e envolver “micro influenciadores”;
- Organizar o material necessário de acordo com o tipo da ação.

Vertente tratamento

Tendo em vista a resolução de problemas orais esta ação envolve:

- Listar os procedimentos passíveis de realização;
- Elaborar lista de material necessário (consumível e não consumível);
- Providenciar local de trabalho, recursos humanos, armazenamento e esterilização do material;
- Agendar procedimentos.

A **componente online** consiste no desenvolvimento de uma plataforma *online* e divulgação da mesma, e tem como objetivo principal sensibilizar a população para a importância de uma boa saúde oral, fornecendo informação sobre como a adquirir, abordando temas de higiene oral, alimentação e estilos de vida saudáveis, entre outros, destacando as principais consequências orais da sua inexistência, como por exemplo o consumo tabágico.

Nesta plataforma, os visitantes poderão aceder gratuitamente a diversas informações e ainda marcar sessões de esclarecimento /ações de sensibilização.

Permite, ainda, o esclarecimento de dúvidas e pedidos de agendamento de ações de sensibilização nas instituições da comunidade. No entanto, esta componente de educação para saúde oral seria sempre reforçada nos momentos de contacto dos estudantes com a população.

Tratando-se de um projeto de voluntariado e comunitário, não inserido, portanto no plano curricular, está aberto apenas a estudantes que desejarem complementar a sua formação e experiências académicas.

Público alvo

Escolas e instituições de solidariedade social entre outras

Parcerias

FMDUP e AEFMDUP



Detalhe de Exposição fotográfica "Olhar e Ajudar", da autoria do fotojornalista Alfredo Cunha
(Dia do Voluntariado da U.Porto 2017)

NÚCLEOS DE VOLUNTARIADO E ASSOCIAÇÕES DE ESTUDANTES





ASSOCIAÇÃO CURA+



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Rua de Mouzinho da Silveira, nº 234/6/9
4050-417 Porto

Relações Externas - Marta Postiga
E: curamais.geral@gmail.com
T: 915 502 745
W: orfeao.up.pt

 [associacaocuramais](https://www.facebook.com/associacaocuramais)

 [@cura.mais](https://www.instagram.com/cura.mais)

 [linkedin.com/company/associação-cura-mais](https://www.linkedin.com/company/associação-cura-mais)

A Associação Cura+ é uma associação de voluntariado farmacêutico, que desenvolve projetos de educação e promoção para a Saúde, no âmbito da responsabilidade social. Atualmente sediada na cidade do Porto, foi fundada em outubro de 2015 por estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto com o objetivo de garantir que, independentemente da sua classe social, todas as pessoas têm acesso à medicação de que necessitam, assim como a oportunidade de investir na sua literacia em saúde. Atualmente conta com uma equipa de coordenação composta por 19 pessoas e um total de 150 voluntários, que, distribuídos pelos 3 projetos – “Porto com +Saúde”, “Polimedicação +Segura” e “Geração Saudável” – trabalham em prol das comunidades do Porto e Coimbra.

Focado no acesso aos cuidados de Saúde primários, o projeto “Porto com +Saúde” garante que todos os seus beneficiários tenham acesso à medicação sujeita a receita médica de que necessitam. Os beneficiários são doentes crónicos sem possibilidade económica para assegurar as suas despesas em saúde, devidamente referenciados por uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), neste caso, pelo Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Vitória (CSPNV).

Atualmente, este projeto apoia 104 cidadãos portuenses, contando com a colaboração de 6 farmácias do centro da cidade (Farmácia dos Clérigos, Farmácia Aliança, Farmácia Lemos, Farmácia Moreno, Farmácia Parente e Farmácia Vitália), onde os 28 voluntários do projeto dinamizam as campanhas semanais de angariação de fundos.

Qualquer pessoa interessada em ajudar a causa pode optar por fazê-lo durante estas campanhas ou, posteriormente, por transferência bancária. Desta forma, são recolhidos donativos que revertem, na sua totalidade, para o Fundo Cura+, o fundo monetário que cobre o pagamento dos medicamentos sujeitos a receita médica.

No âmbito da educação para a Saúde, o projeto “Polimedicação +Segura” pretende garantir uma correta adesão à terapêutica e o uso responsável do medicamento, entre a população mais envelhecida das cidades do Porto e de Coimbra. Por meio de atividades lúdicas e sessões de informação, principalmente dinamizadas em lares e centros de dia, os voluntários do projeto, exploram várias temáticas em Saúde junto dos doentes polimedicados, os seus cuidadores e profissionais de geriatria. A par destas, os voluntários também prestam apoio domiciliário no que diz respeito à medicação de idosos que, embora independentes, apresentem dificuldades na organização da sua medicação.

Atualmente, o projeto envolve 77 voluntários, distribuídos pelas duas cidades e conta com a parceria de várias instituições como o Lar Senhor do Bonfim, a Associação de Solidariedade Humanitária de Canelas, a Associação Mimi, a Associação Fios e Desafios e a Cáritas Coimbra.



O projeto “Geração Saudável” é um projeto de promoção e educação para a saúde nas escolas, criado pela Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas da Ordem dos Farmacêuticos, dinamizado na região Norte sob responsabilidade da Associação Cura+.

Tem como objetivos contribuir para a promoção da saúde de jovens do 2º e 3º ciclos nas escolas, educar e estimular a adoção de estilos de vida saudáveis e consciencializar para a importância da prevenção na saúde. Esta sensibilização é feita através de formações ministradas pelos 45 estudantes e jovens farmacêuticos que, previamente, receberam formação específica nos assuntos a abordar.

Além do objetivo basilar de cada projeto, as dinamizações das atividades da Associação contribuem para a formação dos voluntários, futuros profissionais de saúde.

O facto dos estudantes de saúde estarem, desde cedo, cientes destas realidades sociais, faz com que, no futuro, sejam farmacêuticos mais sensíveis à comunidade que os rodeia e com maior sentido de responsabilidade social, tendo repercussões diretas no seu método de ética de trabalho. No entanto, além do desenvolvimento das suas capacidades sociais, a formação técnico-científica que recebem antes de cada atividade permite enriquecer o conhecimento adquirido ao longo do curso.

A Associação Cura+ conta com diversas parcerias institucionais, realçando a Ordem dos Farmacêuticos, a Associação Nacional de Farmácias, a Câmara Municipal do Porto e o apoio da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto e da própria Universidade do Porto. Ao longo deste percurso, o trabalho da Cura+ já foi reconhecido com 6 menções em prémios de responsabilidade social.

Por meio das atividades dinamizadas, dia após dia, o trabalho dos voluntários vai mudando a comunidade em que se inserem. Passo a passo, a Cura+ pretende aumentar o alcance da sua intervenção. Haverá sempre mais um pequeno gesto capaz de mudar uma vida.

Se quiser contribuir para o Fundo Cura+ pode fazê-lo através do seguinte IBAN:
PT50 0033 0000 4547 4174 532 05.

CONTU MIL SONHOS

Gesto e Palavra
Associação de Promoção Social

CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Conventinho de Contumil
Rua de Contumil nº 653,
4350-133 Porto

E: angariacaodefundoscms@gmail.com

 [contumilsonhos](#)
 [contumilsonhos](#)



O projeto social “Contu Mil Sonhos” nasceu em fevereiro de 2017, juntando o sonho de um Missionário da *Verbum Dei* e o de 9 estudantes da Faculdade de Economia do Porto. Hoje cativa cerca de 30 jovens que dedicam o seu tempo e disponibilidade à concretização deste sonho. Pelo caminho fomos deixando crianças que se transformaram em adultos e voluntários que viram a sua missão já cumprida.

Missão e Visão

Acompanhar, dar oportunidades e fazer com que crianças de contextos sociais desfavoráveis sonhem. Queremos mudar o paradigma de que uma criança está condenada pelo meio onde nasce e/ou vive.

Assim, para alcançar este propósito, são realizadas atividades pontuais e um campo de férias, com vista ao bem-estar e inclusão social das crianças.

Neste momento e dada a quantidade de voluntários que temos, houve a necessidade de criar uma estrutura como forma de facilitar o trabalho entre todos os envolvidos.

Começamos pela direção que nos dá o suporte necessário para que o projeto se continue a desenvolver. De seguida os responsáveis por cada departamento (7) e por fim, os voluntários que estão alocados aos mesmos.

- **Departamento de Reflexões:** responsáveis pelo planeamento e execução de dinâmicas de reflexão e oração para os animadores e para as crianças.
- **Departamento de Recursos Humanos:** gestão interna do projeto; planeamento e organização dos dias formativos e de momentos de teambuilding para os animadores; recrutamento e seleção de novos animadores.
- **Departamento de Manuais:** planeamento e preparação pré-campo de decoração e atividades; criação de objetos pessoais para as crianças e para os animadores.
- **Departamento de Logística:** responsáveis por organizar e agendar todo o tipo de atividades que envolvam um contacto com uma organização ou empresa.
- **Departamento de Angariação de Fundos:** criar propostas para atração e angariação de recursos financeiros; analisar, contactar e reunir com empresas; participação em eventos externos para divulgar o projeto.
- **Departamento de Local:** planeamento e reserva de alojamento e espaços necessários para a realização de atividades; captação de patrocínios locais de fornecimento de bens primários; reserva de serviços de transporte para os diferentes locais de realização de atividades.
- **Departamento de Marketing:** criação de conteúdo – fotografia, vídeo e design; acompanhamento e registo de todas as atividades; gestão das redes sociais – facebook e instagram.

Atividades desenvolvidas

O projeto tem como propósito a organização de um campo de férias para crianças entre os 8 e os 16 anos do bairro de Contumil, crianças essas provenientes de situações familiares complicadas e de famílias carenciadas. O principal objetivo deste projeto é conseguir levar educação, amor e esperança às crianças de Contumil que poucas oportunidades têm de sair do bairro, de ambicionar mais e alargar os seus horizontes. O projeto pretende que cada criança de Contumil consiga ser a melhor versão dela própria independentemente do meio onde nasceu.

Este projeto é totalmente dinamizado pelo grupo de jovens que nele estão inseridos, estando tudo a seu cargo e dependente do seu empreendedorismo e proatividade. Durante o ano desenvolvem-se diversas atividades com a iniciativa de angariar fundos para que o projeto continue a funcionar, nomeadamente formações externas (em que qualquer pessoa pode participar) e recolha de donativos.

Paralelamente, são também preparadas formações mensais para os animadores (dadas por entidades externas ou pela equipa de coordenação do projeto) e são dinamizadas atividades com os mais pequenos. O objetivo é a formação, capacitação e a criação de laços entre os animadores, promovendo uma relação mais saudável entre si e também com as crianças.

Área(s) de intervenção

Impacto do projeto para o voluntário, para as crianças e para a comunidade envolvente:

Para os voluntários: Desenvolvimento de competências sociais (compaixão, liderança, confiança, e trabalho em equipa, tolerância e compreensão); reflexão acerca do impacto que a sua bondade pode gerar nos outros; aprender a contornar obstáculos face à falta de recursos logísticos e financeiros disponíveis; aprender a gerir o tempo e a definir prioridades; aumento da rede de contactos (oportunidades que podem surgir pelo conhecimento de outras pessoas).

Para as crianças: Educação e Inclusão Social – Permite-lhes refletir de forma consciente sobre o seu comportamento e papel no mundo, sendo que em atividades mensais, durante 3h, têm a oportunidade de pensar sobre problemáticas ambientais ou afetivas, e durante o campo de férias através de canções, jogos, orações, reflexões, são levadas a construir uma melhor versão delas próprias através dos ensinamentos e acompanhamento da equipa de animadores.

Para a comunidade envolvente no médio/longo prazo: Melhoria do bem-estar físico e psicológico das crianças; mudança de atitudes e comportamentos no espaço de casa entre pais e filhos assim como no meio escolar, contribuindo para a diminuição da taxa de insucesso escolar das crianças; maior consciência social por parte dos pais sobre o impacto do voluntariado nos seus filhos; aumento do compromisso e do conhecimento acerca do percurso a traçar no futuro nas gerações mais novas pelos valores e ensinamentos passados; alteração dos hábitos alimentares (níveis de vida mais saudáveis) no seio familiar.



Público(s) Alvo(s)

Crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos.

Parcerias

Com o decorrer dos anos fomos conseguindo obter várias parcerias. Queríamos agradecer a todas as entidades que acreditaram em nós e por, tal como nós, terem a intenção de fazer crianças sonhar, e tornar este mundo um lugar um bocadinho melhor para viver. Estas entidades ajudam-nos nas mais diversas formas, desde disponibilizar o espaço para recolha de fundos, como donativos, ou vouchers para nós oferecermos nas nossas dinâmicas.

As empresas aqui mencionadas são as que nos têm vindo a acompanhar neste último ano e meio, um ano tão atípico e difícil. Um especial agradecimento para a WILDFUN; 5Ps; GALILEU; ONDA PURA; ODISSEIAS; JUMPERS; FPF; POST Media Relations e a tantas outras que de uma forma ou de outra permitem com que nós consigamos, sempre, chegar mais longe. Importa referir que o projeto não é só o seu propósito, mas sim todas as pessoas que o ajudam a chegar mais longe.

Somos movidos pelos sonhos das crianças e sonhar não tem preço!

Testemunhos Crianças:

“A primeira vez que me juntei a Contu Mil Sonhos foi em 2017, no primeiro ano do projeto. Tinha 11 anos de idade. Um dos momentos mais divertidos foi o 1º campo porque foi aí que este projeto começou e sou uma pessoa que tem o privilégio de dizer que estou nele desde o início. Um das coisas mais importantes que eu aprendi em Contu Mil Sonhos e que levo para a vida é que não importa idade, raça, género ou gostos. Todos juntos somos mais fortes e as diferenças entre as pessoas servem apenas para nos ensinar.

Maria João, 15 anos

“Comecei neste projeto com 12 anos. Neste momento tenho 16 e sem dúvida foi uma das melhores experiências até agora. Se há algo que gosto é sem dúvida o campo. É sempre uma ótima semana e em uma semana tornamo-nos quase família parece que nos conhecemos há bastante tempo mesmo... Em uma semana conseguimos criar laços para uma vida!

Já bate as saudades das noites dos cânticos, dos almoços em “família”, e em que os dias não têm fim! Todos os meses juntamo-nos com todo o gosto do mundo para podermos aproveitar um tempinho que temos com estes animadores fantásticos que fazem coisas incríveis por nós.”

Jéssica Daniela, 16 anos

EASY FUTURE



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

E: tiago@easyfuture.pt

w: www.easyfuture.pt/

 [easy_future_](https://twitter.com/easy_future_)

 [easy.future2020/](https://www.facebook.com/easy.future2020/)

 [easy.future/?hl=pt-br](https://www.instagram.com/easy.future/?hl=pt-br)

Atividades desenvolvidas

Desde a existência de grupos de *WhatsApp* até à disponibilização de materiais de apoio ao estudo para cada área do ensino secundário, a construção de uma base digital cada vez mais completa e confiável não para. Nos grupos de *WhatsApp*, frequentados por alunos dos Ensinos Secundário e Superior, é possível esclarecer dúvidas de qualquer disciplina e ajudar na preparação para testes e exames nacionais. Além disso, estes estudantes têm automaticamente acesso a *drives* com todo o tipo de ferramentas cruciais à aprendizagem e ao alto rendimento escolar de uma forma completamente gratuita. São ainda organizadas sessões de estudo coordenadas pelos alunos universitários onde os mesmos asseguram a consolidação dos conceitos mais importantes – o que se revelou uma mais-valia durante a época de exames.

Ao longo do ano, realizam-se *webinars*, colocando frente a frente estudantes do Ensino Secundário e elementos do Ensino Superior, das mais diversas áreas e instituições. Este contacto direto permite um esclarecimento acerca dos cursos superiores, tendo como intuito fornecer toda a informação precisa para que a escolha de cada estudante seja o mais ponderada e assertiva possível.

De forma complementar, a equipa Easy Future publica regularmente inúmeros artigos direcionados para os estudantes: dicas de estudo, notícias, informações sobre bolsas de estudo ou até mesmo acerca de residências universitárias. Estes são apenas alguns dos múltiplos assuntos abordados no website da associação juvenil que visam esclarecer o seu público alvo.

Mais recentemente, a associação começou também a realizar palestras em escolas, tendo como principal propósito uma maior aproximação dos estudantes, passando do mundo virtual para o real.

Opções pós-secundário, mitos e diferenças entre os ensinos secundário e superior, procrastinação, burnout e health care são alguns dos temas abordados durante as palestras. Deste modo, qualquer condicionante impeditiva no acesso à informação é reduzido e suprimido tanto quanto possível, primando os jovens portugueses.

Área(s) de intervenção

A Easy Future tem um papel ativo na área da educação, nomeadamente na promoção de igualdade de oportunidades e no combate ao insucesso escolar.

Público(s) Alvo(s)

Estudantes de ensino secundário, na sua maioria, expandindo para o ensino superior em algumas das atividades desenvolvidas pela Associação

Parcerias

- Collegiate
- Casita
- InLife Portugal
- UniAtHome
- Livensa Living
- Montepio ULife
- Houze Student
- U.hub Xior
- Smart Studios
- Help2Learn
- Ya Generation



FOCA

Focus on Critical Actions!



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Sede: FAJDP Rua de Mouzinho da Silveira 234 6/8
4050-417 Porto

E: focusoncriticalactions@gmail.com

 [FocusOnCriticalActions](https://www.facebook.com/FocusOnCriticalActions)

 [focusoncriticalactions](https://www.instagram.com/focusoncriticalactions)

Áreas de Intervenção

- Sustentabilidade;
- Ambiente;
- Conservação da Natureza;
- Recuperação Ambiental;
- Sensibilização Ambiental

Atividades desenvolvidas

Intervimos em diferentes áreas procurando minimizar os danos nessas zonas, nomeadamente limpezas de locais contaminados com resíduos, como por exemplo em praias, serras e rios, e plantações de árvores. Desenvolvemos atividades diferentes de forma constante, sendo exemplo sessões de sensibilização ambiental. Trabalhamos para uma sensibilização informada, dinâmica e consciente junto de escolas, associações, faculdades e a comunidade em geral.

Promovemos a inclusão de dinâmicas de grupo nas diversas atividades que realizamos com voluntários, tendo sempre como objetivo aprofundar o conhecimento das pessoas quanto à temática em questão e proporcionar momentos didáticos, divertidos e que resultem num impacto positivo no ecossistema.

Público(s) Alvo(s)

O nosso público alvo foca-se, essencialmente, em alunos universitários, porém realizamos atividades para toda a comunidade englobando diferentes faixas etárias, desde crianças a adultos.



Parcerias

Durante o nosso trabalho fomos criando diversas parcerias, sendo algumas pontuais e outras permanentes. Deixamos alguns exemplos dos parceiros que ajudam e enriquecem as nossas ações:

- Associações e Núcleos de estudantes;
- BEST Porto;
- Câmara Municipal de Arouca;
- Câmara Municipal de Valongo;
- EGF- Environmental Global Facilities;
- ESN Porto;
- Federação das Associações Juvenis do Porto;
- Fundação Oceano Azul;
- Movimento Gaio;
- Ordem dos Engenheiros;
- PhenixPortugal;
- Reserva Natural do Estuário do Douro;
- The Trash Traveler;
- União de Freguesias de Melres e Medas;
- Zero Plástico;
- Zouri.

Outras informações

Desde a primeira limpeza:

- Retiramos + de 800 kg de resíduos do ecossistema
- Plantamos ≈ 400 árvores
- Alcançamos + de 500 voluntários

Contactos para candidatura

Ana Rita Barros
Presidente
915 033 072

Marta Ferreira
Vice-Presidente
918 557 902

Ana Ferreira
Tesoureira
915 429 739

GASPORTO



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Sede:
Faculdade de Engenharia da U.Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n
4200-465 Porto

Escritório:
Rua Calouste Gulbenkian, nº 117
4050-145 Porto

E: secretariado@gasporto.org (Candidaturas)
T: 938 973 026 / 222 445 369
W: www.gasporto.org

 [gasporto](https://www.facebook.com/gasporto)

Quem somos

O GASPORTO é uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), vocacionada para a Ajuda Humanitária e Desenvolvimento Humano, que conta já com 16 anos de experiência.

Com cerca de 400 voluntários, atua em parceria com diversas instituições em Portugal, Moçambique e Timor-Leste. No Porto, com 28 parceiros institucionais, o público-alvo estende-se a crianças, jovens, idosos, pessoas com deficiência mental, mães adolescentes, pessoas em situação de sem abrigo e em fase de reinserção social, nas áreas da dinamização sociocultural, reabilitação habitacional, solidariedade social e educação não formal.

Desenvolve 11 projetos no Porto, 8 missões nacionais e 2 missões internacionais (Moçambique e Timor-Leste).

Área(s) de intervenção

Com os objetivos de promover a integração social, a formação e a capacitação da pessoa e o envolvimento da sociedade no desenvolvimento humano, o GASPORTO atua de forma multidisciplinar em áreas como o apoio e a dinamização sociocultural, a saúde e a educação. Constituindo-se como uma Escola de Vida focada na ajuda e no desenvolvimento humano, o GASPORTO aposta, de forma estratégica, na formação para fomentar o desenvolvimento de cada voluntário e do grupo. De igual modo, é imperativo na sua ação criar relações de proximidade, com respeito e igualdade, para ser possível fazer a diferença na vida das pessoas.

Em Portugal, o GASPORTO desenvolve 6 projetos na cidade do Porto. Além do grupo de voluntariado, há uma equipa profissional que se dedica a tempo inteiro ao GASPORTO. São ainda realizadas, nos meses de verão, missões em diferentes regiões e colónias de férias. Em Moçambique, na vila da Macia (sede do distrito de Macia-Bilene, província de Gaza), o GASPORTO desenvolve 3 programas de cooperação para o desenvolvimento, contando para o efeito com uma equipa de profissionais moçambicanos e portugueses. Todos os anos, grupos de voluntários do GASPORTO realizam missões humanitárias de curta e de longa duração.

Para concretizar a sua missão, o GASPORTO conta com a dedicação dos voluntários e com o envolvimento de empresas, de organizações e de pessoas particulares.

Atividades que desenvolvem

Em Portugal

Projetos de Intervenção Social e Voluntariado

Projeto Abraço Amigo – Projeto de Intervenção Social + Voluntariado

Pretende dar resposta a um conjunto de fragilidades sociais, cognitivas, emocionais e habitacionais sentidas pelas pessoas idosas. Procura combater a solidão e o isolamento social e promover a qualidade de vida no domicílio. Visa ainda aumentar o bem-estar e melhorar as condições de mobilidade, de segurança e de conforto das habitações. Pretende também sensibilizar a sociedade para o envelhecimento.

Projeto AMA – Projeto de Voluntariado

Pretende fomentar o vínculo mãe-filho, através do acompanhamento das mães nas diversas fases, desde a gravidez até à primeira infância da criança, e com base no estabelecimento de uma relação de proximidade e de acolhimento. Pretende, ainda, promover a inclusão social e a cidadania ativa; o contacto com diferentes realidades que suscitem o despertar de “vocações” profissionais; e o sentido de pertença e espírito de cooperação. Visa também estimular o gosto pela cultura, pelas artes, pelas ciências e por outras áreas a fim de fomentar a interação com as diferentes realidades, que se reflitam na vivência de experiências positivas e no enriquecimento pessoal e social.

Projeto FEUPSocial – Projeto de Intervenção Social

Pretende apoiar estudantes universitários em situação de fragilidade a diferentes níveis: económico, social, legal e académico.

Projeto Futuros – Projeto de Voluntariado

Pretende criar um contexto que possibilite aprender a brincar, a partilhar experiências e a fortalecer as emoções para que as crianças e os jovens provenientes de contextos social e economicamente vulneráveis, se tornem adultos confiantes e felizes. Procura, ainda, estimular o gosto pela escola e pela aprendizagem.

Projeto Horizontes – Projeto de Voluntariado

Pretende apoiar jovens que se encontram em situação de acolhimento residencial, no seu desenvolvimento pessoal, social e cultural, através da criação de uma relação de confiança e de amizade entre o jovem e o voluntário.

Projeto Caminhos – Projeto de Voluntariado

Estabelecendo uma relação próxima de confiança com pessoas em situação de sem-abrigo e em situação de exclusão/vulnerabilidade social e acompanhando-as nesta fase de vida, foca-se em conhecer as suas necessidades e desenvolver estratégias que reforcem o sentido de confiança em si e na sociedade, promovam a sua dignidade e proporcionem uma efetiva inclusão social. Procura resgatar sorrisos e sensações de bem-estar há muito esquecidos.



Missões Nacionais

Consciente das necessidades existentes em várias regiões de Portugal, o GASPORTO organiza missões nacionais, que se realizam todos os anos nos meses de julho e agosto e que se dirigem a diferentes públicos – crianças e jovens, idosos e pessoas com deficiência. As missões são períodos intensos de voluntariado, com durações diferentes. Cada missão é realizada em parceria com uma ou mais instituições que, em conjunto com o GASPORTO, definem os objetivos da ação da mesma, tendo em conta as necessidades locais. Para os nossos voluntários, estas missões são experiências de vida transformadoras.

Em Moçambique

Programas de Cooperação para o Desenvolvimento

Programa Pfuka U Famba

Significa “levanta-te e anda” na língua changana, funciona num Centro de Reabilitação Nutricional e a sua atuação tem por base o fornecimento diário de alimentação – leite em pó, papas enriquecidas e sopas –, garantindo este apoio até à recuperação do estado nutricional do bebé. Além do suprimento da necessidade imediata, o GASPORTO centra a sua intervenção na importância da formação e capacitação apropriadas das cuidadoras.

Programa Crescer de Mãos Dadas

É um programa de apadrinhamento à distância de crianças e jovens que se encontram em situação de vulnerabilidade. O programa apoia mais de 100 afilhados, promovendo o seu desenvolvimento integral e garantindo-lhes o acesso à educação, à saúde e a bens primários, privilegiando o acompanhamento individualizado.

Programa Kukula

O Centro de Educação e Desenvolvimento Infantil Kukula pretende complementar a educação formal das crianças da vila da Macia, com recurso a formadores locais para o apoio ao estudo. No Centro, são promovidas metodologias de aprendizagem e atividades lúdico-pedagógicas que estimulam a aprendizagem do português, da matemática e das ciências naturais. O programa funciona em quatro centros diferentes, localizados em quatro escolas primárias da Macia e acompanha cerca de 160 crianças da 2ª à 5ª classe, trabalhando em colaboração direta com os professores.

Missões internacionais

Através da realização de missões de curta duração (2 meses) ou longa duração (6 a 12 meses), o GASPORTO tem vindo a assegurar a presença de voluntários na vila da Macia durante a maior parte do ano.

Em parceria com entidades locais, o GASPORTO chega todos os anos a esta comunidade, atuando em áreas como a saúde, a educação e a ação social.

Formação de Voluntários

O GASPORTO é uma Escola de Vida, na qual cada voluntário cresce individualmente, em grupo e na relação com os outros. A aposta na formação é estratégica para o grupo, pelo que, anualmente, é organizado um conjunto de atividades.

Reuniões quinzenais: estes encontros têm como principais objetivos apresentar temas importantes para o desenvolvimento do voluntariado e para o crescimento pessoal e coletivo dos voluntários; realizar dinâmicas para fomentar a união de grupo; organizar atividades de angariação de fundos; e transmitir informação técnica através da participação de professores e de outros especialistas convidados pelo GASPORTO.

Fins de semana de trabalho: durante o ano, realizam-se cinco fins de semana de trabalho em diferentes instituições, nas quais os voluntários integram e participam nas atividades e promovem dinâmicas para debelar carências identificadas.

Fins de semana de reflexão e de balanço: O fim de semana de reflexão e o fim de semana de balanço são iniciativas internas de formação e constituem momentos de paragem, de reflexão e de consolidação das motivações e dos objetivos individuais e de grupo.

Caminhada a Santiago de Compostela: A caminhada a Santiago de Compostela é o momento em que os voluntários partilham desafios, dificuldades, conquistas e alegrias, resultando na intensificação da união do grupo e no reforço do espírito de serviço.

Atividades de Angariação de Fundos

O GASPORTO promove vários eventos e campanhas de angariação de fundos ao longo do ano para poder financiar os projetos que desenvolve em Portugal e em Moçambique.

Público(s) alvo

O GASPORTO foca o seu serviço em pessoas idosas em situação de isolamento ou de solidão; mães adolescentes, grávidas e os respetivos filhos que se encontram em instituições de acolhimento; estudantes universitários em situação de fragilidade; crianças e jovens provenientes de contextos social e economicamente vulneráveis; jovens que se encontram em situação de acolhimento residencial; pessoas em situação de sem-abrigo e em situação de exclusão/vulnerabilidade social; bebés subnutridos ou em situação de vulnerabilidade alimentar; crianças e jovens órfãos e/ou vulneráveis; alunos da 2ª à 5ª classe.



Parcerias

Portugal:

Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, Grupo Proef, Instituto Superior De Serviço Social Do Porto – ISSSP, Fundação Calouste Gulbenkian, Câmara Municipal Porto, Just a Change e Fundação Manuel António da Mota, Santa Casa da Misericórdia do Porto, Junta de freguesia do Bonfim, Junta de Freguesia de Lordelo do Ouro e Massarelos, Junta de Freguesia da Foz, Nevogilde e Aldoar; Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social de Paranhos, Médicos do Mundo, URAP – ACeS Porto Ocidental, Polícia de Segurança Pública, Conferência Vicentina de S. Martinho de Cedofeita, Lar Luísa Canavarro, Comunidade de Inserção Nossa Senhora do Bom Conselho, Centro de Apoio ao Sem- Abrigo, Amor Perfeito, Casa do Vale, Centro Social da Paróquia de Nossa Senhora da Ajuda – C.A.T.L, Paróquia de S. Martinho de Lordelo do Ouro, Paróquia de Nossa Senhora da Ajuda da Pasteleira, CerPorto – ATL Clube da Porta Aberta, Educasom; Câmara Municipal de Valongo, Instituto Monsenhor Airoso – IMA, Paróquia de Britelo, Câmara Municipal de Celorico de Basto, Lar Bento XVI, Lar de Codeçosos, Lar de Arnóia, Lar de Molaes, Centro de Atividades Ocupacionais, Lar da Santa Casa da Misericórdia de Mondim de Basto, Centro de Dia de Vilarinho, Associação dos Arautas Bilhoenses, Senhor Padre da Paróquia de Mondim de Basto, Casa de Santa Isabel, Centro Paroquial de Real, Grupo de Vicentinos de Ministros da Comunhão, Junta de Freguesia de Real.

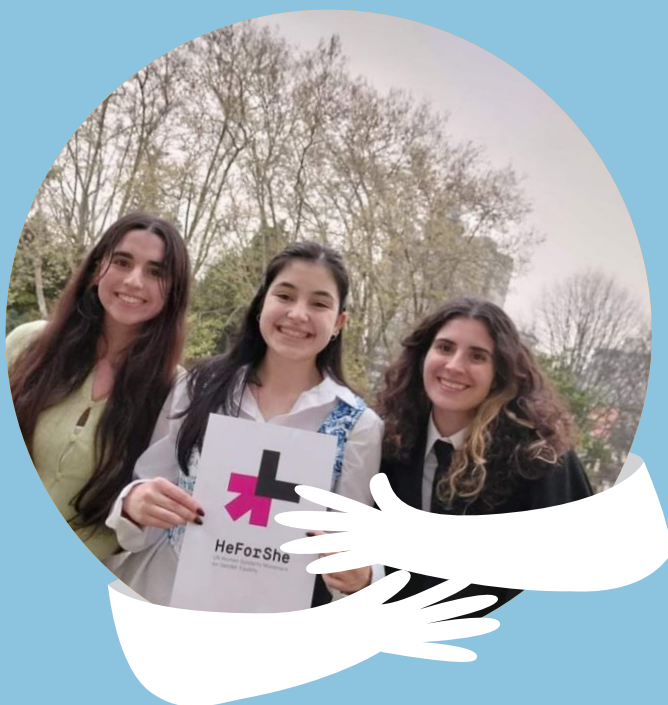
Moçambique:

Grupo Proef, Escola Primária do Bairro 2, Escola Primária do Bairro 5, Escola Primária do Bairro de Muchabje, Escola Primária 1º de Junho, Grande Colégio Universal, CLIP, Mindera, Fundação do Futebol, Serviço Distrital de Educação Juventude e Tecnologia Bilene-Macia, Direção Provincial de Educação e Desenvolvimento Humano de Gaza, Igreja Anglicana da vila da Macia, Serviço Distrital de Saúde Mulher e Ação Social Bilene-Macia, Direção Provincial de Género Criança e Ação Social de Gaza, Padrinhos Crescer de Mãos Dadas, Centro de Saúde da Macia, Igreja Católica Macia, Direção Provincial de Saúde de Gaza, Ministério da Saúde de Moçambique, Secretaria Provincial, Padrinhos de Leite.

Para se tornar amigo GASPorto:
amigos@gasporto.org

Para adquirir o nosso Merchandising:
www.comprasolidaria.pt/gasporto

HeForShe ICBAS/FFUP



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Complexo ICBAS / FFUP
Rua Jorge de Viterbo Ferreira
4050 – 313 Porto

Contacto preferencial por mensagem direta no instagram / facebook / email

E: heforsheicbasffup@gmail.com
T: 917 878 010 / 931 681 571 / 934 641 374

 [heforsheicbasffup](https://www.facebook.com/heforsheicbasffup)
 [@heforsheicbasffup](https://www.instagram.com/heforsheicbasffup)

O núcleo HeForShe ICBAS/FFUP, surgiu em novembro de 2020, após a fusão do Núcleo HeForShe da Faculdade de Farmácia, que já existia desde abril de 2018, com o Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, contando neste momento com membros de ambas as Faculdades da Universidade do Porto.

No passado ano de 2021, realizamos um webinar “(Trans)formar mentalidades” sobre Identidade Trans, no qual tivemos um excelente feedback quer dos oradores, como dos participantes, o que nos deixa de coração cheio.

Temos sido bastante ativos através das nossas redes sociais fazendo publicações de consciencialização. Por exemplo, quinzenalmente fazemos um resumo das notícias e factos que ocorreram, tentando manter as pessoas informadas sobre estes temas.

O núcleo está sempre em constante evolução e queremos dar voz a todas as pessoas, independentemente do género ou orientação sexual. Queremos falar de assuntos muitas vezes tabu e que são por vezes ignorados.

Queremos consciencializar as pessoas!

Atividades desenvolvidas

Forte presença nas redes sociais – rubricas variadas; palestras sobre temas pertinentes com pessoas da área social.

Área(s) de intervenção

O intuito desde o primeiro dia é promover um discurso inclusivo, trazer a temática da igualdade de género e empoderamento feminino para a comunidade universitária. Dinamizamos atividades que aliem o feminismo e a área da saúde e ciência, por serem estes os ramos de ensino da maioria do nosso público alvo, mas não esquecemos outras também muito importantes como a cultura, o jornalismo ou o desporto.

Público(s) Alvo(s)

Estudantes do Ensino Superior.

Parcerias

- Associação Território de Afetos;
- Associação Gerar Oportunidades;
- Grupo de Dança do ICBAS.

JÁ T' EXPLICO



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Casa das Associações - FAJDP
Rua de Mouzinho da Silveira, n.º 234 - 6/8,
4050-417 Porto

Contacto para candidatura: Diogo Miranda - 926 200 770

E: hello@jatexplico.pt

W: www.jatexplico.pt

 [jateexplico](https://www.facebook.com/jateexplico)

 [jatexplico.pt](https://www.instagram.com/jatexplico.pt)

Áreas de Intervenção

- Educação (Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 4)
- Desigualdade Social (Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 10)

Atividades Desenvolvidas

Em Portugal, os resultados escolares são reflexo das desigualdades sociais do país. Os estudos recentes são claros: quanto mais desfavorecidos os alunos, menor o seu sucesso escolar. Inverter esta tendência é um desafio enorme, mas possível de resolver.

No 'Já T'Explico', uma organização sem fins lucrativos, apoiamos crianças e jovens com dificuldades educativas e socioeconómicas, através de 3 vertentes de desenvolvimento:

- Educativa, através de explicações e acompanhamento escolar.
- Humana e social, acompanhando o seu crescimento e permitindo a participação em ações de voluntariado.
- E cultural e intelectual, reunindo mensalmente a comunidade 'Já T'Explico' para atividades que estimulam esse lado dos nossos aprendizes.

Ensina-mos a crescer, a compreender o mundo ao nosso redor e a sonhar. Pomo-s os mais pequenos a pensar em grande, para que consigam construir um futuro gigante.

Atualmente, a equipa está dividida em 4 departamentos:

- **Mentoria:** Responsável pelo acompanhamento educacional e psicossocial dos aprendizes, mantendo o contacto com os Encarregados de Educação, Escolas e Instituições (por exemplo: CPCJ, Lares e Fundações da Juventude).
- **Marketing & Comunicação:** Responsável pela comunicação e imagem do Já T'Explico: estratégia das redes sociais, criação de conteúdo escrito & multimédia e estratégia de relações públicas.
- **Recursos Humanos:** Responsável pela experiência dos membros: recrutamento, motivação, satisfação e desenvolvimento pessoal e técnico.
- **Estratégia:** responsável pela gestão da rede de parceiros institucionais e pela sustentabilidade financeira da organização (angariação de fundos e Cartão Já T'Explico).

Ao longo de 6 anos de existência, já passaram pela nossa organização mais de 400 membros e já ajudamos cerca de 100 aprendizes a construir um futuro brilhante.

Público(s) Alvo(s)

Crianças e jovens do 5º ao 9º ano de escolaridade, do distrito do Porto, com dificuldades socioeconómicas e educacionais

Parcerias

- UNESCO;
- Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia
- Câmara Municipal de Matosinhos
- IPDJ- Instituto Português de Desporto e Juventude

- FAJDP- Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto
- AIESEC
- Impac'tu
- Porto Editora
- Academia de Política Apartidária

PARADIGMAJUSTO

Programa MentorArt



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Programa MentorART
Praça Coronel Pacheco, nº 15
4050-453 Porto

Contactos para candidatura: <https://mentorart.org/quero-fazer-parte>

E: info@mentorart.org

T: 910 931 877

W: www.mentorart.org

 Programa.Mentorart

 [programa.mentorart](https://www.instagram.com/programa.mentorart)

 [company/mentorart](https://www.linkedin.com/company/mentorart)

Áreas de intervenção

O programa MentorART expressa-se através de 5 objetivos centrais:

- Enriquecer e melhorar a vida de crianças e jovens de contextos desfavorecidos através de uma relação potencializadora, modeladora e impactante com um mentor;
- Desenvolver programas de intervenção comunitária que impactem positivamente a sustentabilidade do ecossistema social;
- Consciencializar e capacitar estudantes universitários, em *soft skills* nucleares, a partir da Aprendizagem em Serviço;
- sensibilizar e capacitar famílias, potencializando a aprendizagem dos seus educandos;
- Contribuir para a transformação de um paradigma social mais consciente e contributivo.

Atividades Desenvolvidas

O programa MentorART, parceiro da Gulbenkian Aprendizagens, e na sequência do sucesso do Programa GAP, afirma-se pela implementação contextualizada do maior programa mundial de Mentoria, Perach Tutorial, reconhecido pela UNESCO, que conta com mais de 45 anos de experiência, tendo sido implementado em mais de 25 países.

A atuação está centrada na criação de uma rede interdisciplinar de mentores universitários que apoiam, inspiram e capacitam alunos de meios vulneráveis.

Os mentores têm sessões semanais com os seus mentorados, em ambiente escolar, que, para além de servirem de modelo de conduta, proporcionam um apoio criativo, personalizado e consistente, em dimensões essenciais da vida de cada criança ou jovem no seu desenvolvimento integral.

Estes mentores são dotados com competências, a partir de uma formação empoderadora com profissionais especialistas e de uma equipa de supervisão e suporte constante, que garantem uma atuação assertiva e feedback preciso, catalisando o seu desenvolvimento enquanto estudantes universitários e aumentando o impacto nos seus mentorados.

Com tudo isto, pretende-se garantir um programa robusto, com uma abordagem próxima, regular e profunda de mentoria baseada nas melhores evidências científicas comprovadas a nível internacional, que contribua e estimule o compasso orientador dos alunos, aumentando a probabilidade de percursos escolares de sucesso, potencializando impactos sistémicos transformadores, abrindo janelas de oportunidades para um país mais competitivo e sustentável.

Público(s) alvo(s)

Crianças e jovens em contextos socioeconómicos vulneráveis

Parcerias

- | | |
|---|-------------------------|
| • Co-Financiado por: PO ISE – Programa Operacional Inclusão Social e Emprego, do Portugal Inovação Social | • Perach Internacional; |
| • Fundação Calouste Gulbenkian; | • Teach for Portugal; |
| | • P.Porto (IPP) |
| | • U.Porto |

Recrutamento para novos mentores, aberto entre maio e outubro.

SPEAK

Share your World



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Contactos para candidatura: rita.carvalho@speak.social

W: www.speak.social

 [speak.social](https://www.facebook.com/speak.social)

 [speak.social](https://www.instagram.com/speak.social)

 [company/speaksocial](https://www.linkedin.com/company/speaksocial)

 [JoinSPEAK](https://twitter.com/JoinSPEAK)

O SPEAK tem como objetivo ajudar na resolução do problema da exclusão social de migrantes e refugiados.

Existem diversas razões para uma pessoa ou família deixar o seu país, seja a vontade de lutar por uma vida melhor ou a urgência de um cenário de guerra. O problema da integração materializa-se nos desafios encontrados quando as pessoas chegam ao seu destino: a língua, a cultura e a falta de uma rede informal de suporte. Aliados a estes desafios, a discriminação étnica e religiosa e a xenofobia vêm agravar o processo de integração, levando as comunidades de culturas ou nacionalidades diferentes a isolar-se sobre si mesmas.

O SPEAK atua nas duas principais causas do problema: 1) a barreira linguística e 2) a falta de oportunidade de encontro para conhecer o “outro”.

Como? Através da dinamização de grupos de línguas informais e da organização de eventos de intercâmbio cultural, em mais de 24 cidades em 10 países diferentes.

O framework utilizado pelo SPEAK para a integração social de migrantes e refugiados já foi validado por inúmeras entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais, sendo atualmente utilizado pelo Governo Português como uma das três principais soluções na integração de refugiados através do idioma.

Área(s) de intervenção

O SPEAK liga pessoas migrantes refugiadas e locais a viver na mesma cidade, através de experiências de intercâmbio de línguas e culturas. Com o objetivo de combater a exclusão social da população migrante, o SPEAK pretende quebrar a barreira linguística e combater o seu isolamento social.

O voluntário irá liderar grupos de línguas onde deverá ensinar as línguas em que é fluente. Estes são grupos informais de 4 a 18 participantes e cada grupo engloba 12 sessões.

Atividade(s) que desenvolvem (habitualmente)

Preparar as sessões para o seu grupo com a ajuda dos guias de apoio e recursos disponibilizados pelo SPEAK.

Contribuir para a criação de novos materiais de apoio às sessões.

Dar apoio ao grupo na aprendizagem da língua e na criação da rede de suporte informal.

Público(s) alvo

Adultos com vontade de partilhar a sua língua e cultura e com conhecimento básico/elementar sobre a língua que vai liderar.

U.DREAM



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Rua Óscar da Silva, nº 179
4200-343 Porto

E: direção.geral.porto@udream.pt
T: 933 684 006
W: www.udream.pt

 [udream.pt](https://www.facebook.com/udream.pt)

História da U.DREAM

A U.DREAM nasce da história pessoal do atual CEO Diogo Cruz, que após vários meses de internamento, venceu em criança um grave problema de saúde com o apoio e a esperança que a família, equipas médicas e voluntários lhe entregaram dia sim, dia sim. Percebeu assim a importância de cuidar e o quão injusto é viver sem esse apoio. Em 2012 decidiu então, em conjunto com amigos de faculdade, que o mundo podia mudar nas mãos dos jovens. O plano era simples: criar um projeto social que realiza sonhos de crianças com o objetivo de dar esperança às famílias, lembrando-as que não estão sozinhas e que cuidarmos uns dos outros, é o melhor plano para ser feliz.

Transformação da missão U.DREAM

Com 4 anos de missão, percebemos que a missão da U.DREAM era maior do que algum dia tínhamos imaginado. Aprendemos a ensinar que era possível mudar o mundo, aprendemos que a educação é a forma mais sensata de mudar o mundo e percebemos que os jovens, e as pessoas no geral, têm o seu potencial para mudar as comunidades onde vivem, completamente desaproveitado. Foi aí que percebemos o problema que queríamos resolver: as pessoas não sabem como transformar os problemas das comunidades onde estão inseridas, não acreditam que podem mudar o mundo. Este problema surge porque: (a) as pessoas compreendem os problemas das suas comunidades (não são verdadeiramente empáticas com eles), (b) não se conhecem (não sabem identificar o seu potencial e propósito), (c) não exploram a capacidade de ser um exemplo para as suas redes de apoio (não sabem como inspirar amigos/família) e por fim, (d) não concretizam sonhos como veículo de esperança (os seus e os dos outros). “Casa-te com o problema e não com a solução”, foi o mote que nos levou para um caminho de maior consciência, mas não menos apaixonado, simplesmente orientado para voos maiores, para impacto real e generalizado nas comunidades.

A U.DREAM de hoje

A U.DREAM é um plano para mudar o mundo que vê no potencial de cada pessoa o caminho certo para transformar as comunidades, independentemente da sua idade, fase de vida ou situação socioeconómica.

Criamos soluções que ajudam as pessoas a compreender e intervir nos problemas das suas cidades ao mesmo tempo que aprendem a descobrir e a utilizar o seu potencial, bem como o potencial dos seus amigos/família, para transformar as suas comunidades. Queremos orientar a sociedade para o bem comum, através do potencial de cada um!

A nossa proposta para jovens universitários

A U.DREAM convida jovens universitários a intervir sobre os principais problemas das suas comunidades utilizando as suas paixões, talentos e competências para as transformar. O programa de um semestre, coloca os jovens a servir no terreno junto de vários parceiros sociais e ao mesmo tempo, todas as semanas, são convidados a participar em sessões de consciencialização para descobrirem mais sobre si e sobre como podem inspirar as suas relações. No fim do programa, os jovens são desafiados, com apoio da equipa U.DREAM, a concretizar um sonho de alguém da comunidade (pode ser uma criança, um/a idoso/a, uma família necessitada) bem como ações que os encaminhem para a concretização de um sonho pessoal.

Os tipos de ações de impacto

Atualmente trabalhamos com os principais problemas da cidade, atuamos lado a lado com parceiros sociais locais e procuramos otimizar o trabalho deles com os nossos voluntários. Deixamos alguns exemplos de ações: sem-abrigo, pobreza extrema, apoio escolar a crianças e jovens em risco de exclusão, inclusão de imigrantes, apoio e resgate animal, isolamento na 3a idade, apoio a crianças e jovens em lares de infância e juventude, apoio em lares de idosos, entre outros.

Os tópicos das sessões de transformação

As sessões semanais de transformação são um bonito caminho que começa no Eu e termina no Eu na Comunidade. Os jovens começam por compreender o seu potencial, por perceber que são especiais e que têm sonhos para concretizar. Depois disso, aprendem a inspirar os seus amigos e família a participar na transformação que as comunidades merecem. Aprendem sobre relações, sobre gratidão, sobre ser feliz através das pessoas que nos rodeiam. Para o fim, fica reservada a capacidade de descobrir a missão social, ou seja, de descobrir qual é o problema social que o jovem quer transformar utilizando as suas paixões, competências, amigos e família. Queremos capacitar os pais e profissionais de amanhã a compreender que mudar o mundo não tem de ser uma viagem para outro continente. Mudar o mundo é uma responsabilidade diária onde todos somos personagens principais.

A concretização de sonhos

É no fim do programa que os jovens recebem um “desafio da comunidade” para concretizar. Divididos em pequenos grupos, os jovens recebem informações sobre uma criança, um idoso, um jovem, ou mesmo uma família que tem um determinado sonho identificado. O papel dos jovens é utilizar todas as ferramentas e aprendizagens do programa U.DREAM para concretizar esse sonho. E depois disso, puff, faz-se magia. Os jovens percebem que mudar o mundo não é um filme de cinema e que são capazes de fazer coisas mágicas, mesmo sem recorrer a Hogwarts!



Conclusão

Há 350 mil estudantes em Portugal, milhões no mundo. O que seria se os/as jovens crescessem com vontade de servir, em vez da vontade de enriquecer? Em que mundo viveríamos? Acreditamos, de coração, que os jovens são o melhor plano para mudar o mundo. Se treinamos para tudo, porque não podemos treinar para ser pessoas melhores? Para sermos felizes? Para vermos o mundo mudar? Para compreendermos os problemas que nos rodeiam? Nós queremos e vamos ser esse treino, com estudantes, com crianças, com empresas, com as comunidades. Queremos ser esse lembrete de amor que parece tão adormecido que quase não o conseguimos ver. E perdoem-nos a loucura, mas queremos continuar a tratar o Amor por tu, mesmo que isso faça de nós loucos. Ou então somos mesmo loucos, e tudo isto é só um sonho utópico. Se for, por favor, não nos acordem. Mais dia menos dias, não vamos ser os únicos loucos a sonhar.

Perfil dos membros

Estudantes de qualquer instituição universitária da cidade do Porto.

Parcerias

- Instituto Português de Oncologia do Porto (IPO)
- Liga Portuguesa Contra o Cancro
- Fundação Infantil Ronald McDonald do Porto
- Vencer Autismo
- KASTELO – Associação No Meio do Nada
- Universidade do Porto
- Instituto Português do Desporto e da Juventude
- Federação Académica do Porto
- IPP – Instituto Politécnico do Porto
- Camara Municipal de Vila Nova de Gaia
- Católica Porto Business School
- FNAJ- Fundação Nacional de Associações Juvenis
- CMP – Câmara Municipal do Porto

Iniciativas da u.dream

Disponíveis para consulta no nosso site (www.udream.pt)
Facebook e Instagram ([udream.pt](https://www.instagram.com/udream.pt))

VO.U.

Associação de Voluntariado Universitário



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Rua Jorge Viterbo Ferreira, nº 228
4050-313 Porto

E: geral@vou.pt
W: www.vou.pt

 [VO.U.associacao](https://www.facebook.com/VO.U.associacao)
 [vou.associacao](https://www.instagram.com/vou.associacao)

A VO.U. é uma associação sem fins lucrativos, reconhecida legalmente desde junho de 2008, que teve a sua génese no reconhecimento do múltiplo potencial dos jovens universitários para o combate de algumas das carências da nossa sociedade. A VO.U. desenvolve atividades que visam a promoção de ações de carácter social, científico, educativo, desportivo, cultural, ambiental, de defesa dos Direitos do Homem e dos Direitos dos Animais.

No sentido de acompanhar as necessidades das comunidades onde atuamos e garantir uma ação de largo espectro, a VO.U. organiza-se em 3 planos:

• **Plano VIDA** – Promoção da Saúde, Bem-estar Animal e Defesa da Natureza, que inclui os seguintes projetos:

- VO.U. Pela Natureza – tem em vista o envolvimento da sociedade em iniciativas que visem a conservação da natureza e da biodiversidade. O objetivo do VO.U. Pela Natureza é o estabelecimento de um grupo de voluntários que participem ativamente em ações de proteção ambiental e de sensibilização da população.
- VO.U. Pelos Animais – visa a promoção do bem-estar animal e auxílio aos animais com menor qualidade de vida, bem como a sensibilização da população em geral para a importância dos direitos dos animais. A intervenção dos voluntários centra-se na ajuda adicional na manutenção de associações de proteção animal, assim como na participação em campanhas de recolha de bens.
- VO.U. Cuidar – tem como objetivo combater o estigma da doença mental e deficiência intelectual, proporcionando ao utente momentos de confraternização com jovens e incentivando a construção de relações mutuamente benéficas para os intervenientes.
- VO.U. Socorrer – pretende difundir informação e conhecimento sobre cuidados de saúde primários e Suporte Básico de Vida, através da ministração de cursos e formações de primeiros socorros dirigidas a jovens e adultos de instituições de cariz social, bem como a estudantes de diferentes faculdades e escolas.

• **Plano PONTE** – Acompanhamento Social:

- VO.U. Acompanhar – assenta na promoção do acompanhamento social de pessoas carenciadas que vivam em situação de solidão/isolamento, exclusão social ou com perda da autonomia, residentes na área metropolitana do Porto, através de visitas ao domicílio com o intuito de realização de atividades lúdicas e de educação para a saúde.
- VO.U. Crescer – visa ajudar no desempenho escolar e também no crescimento saudável das crianças e jovens. Através do apoio ao estudo e da presença nas creches pretende-se transmitir valores e ideias que possam ser ferramentas para o futuro.

› VO.U. Pirueta – tem duas vertentes – o Pirueta Júnior – tem como principal objetivo transmitir valores a crianças cujo agregado familiar é disfuncional ou em que o mesmo não existe, através do ensino da dança; – O Pirueta Sénior – procura levar um momento de lazer e atividade física a centros de dia. Assim, contribui para um envelhecimento saudável, proporcionando um maior convívio tanto entre a comunidade sénior como com o voluntário.

› VO.U. Rodar Cultura – proporciona às crianças e aos jovens o acesso à arte e à cultura, de modo a diminuir o desequilíbrio que se observa na nossa sociedade no que toca às oportunidades de contacto com estas áreas. Neste projeto, os voluntários propõem a sua área de intervenção, de acordo com os seus talentos e interesses pessoais.

• **Plano MUNDO** – Consciencialização sobre Direitos Humanos e Temáticas Globais

› VO.U. Formar – pretende organizar sessões formativas sobre Direitos Humanos e consciencializar crianças e jovens em relação ao seu papel no Mundo atual, em escolas e em faculdades localizadas no Grande Porto.

› VO.U. Olhar o Mundo – objetivo informar e sensibilizar a população, estimulando a proatividade social, sobre temáticas atuais relativas à sociedade, alterações climáticas e sustentabilidade através de palestras, debates, visualização de documentários, bem como publicação de notícias na página oficial de facebook.

Adicionalmente, a VO.U. é constituída por 5 núcleos que desempenham diversas funções essenciais para o funcionamento da associação:

Núcleo Criativo: responsável pela gestão da comunicação e imagem dos projetos e iniciativas da VO.U..

Núcleo Externo: procura a consolidação das relações externas da VO.U., através do estabelecimento de parcerias e angariação de patrocínios.

Núcleo Cultural: responsável pelo planeamento e organização de atividades internas e eventos da VO.U..

Núcleo Interno: realiza o acompanhamento de todos os projetos nas suas diversas fases de desenvolvimento e é responsável pela realização de parcerias de mobilização de voluntários.

Núcleo de Gestão: a sua função é assegurar o papel da Direção da associação, garantindo a execução e administração da VO.U. no seu desígnio mais amplo e integral.

Atividades Desenvolvidas

Do domínio pontual, a VO.U. desenvolve atividades dirigidas à população em geral, aos seus voluntários e beneficiários:

VO.U. ao Café: atividade destinada aos voluntários e direção da VO.U. que consiste num lanche partilhado e realização de atividades e *team building*, de modo a promover a integração dos voluntários. Este é um evento que decorre uma vez em cada semestre letivo.

VO.U. ao Polo Norte: atividade que consiste num lanche partilhado e realização de atividades e *team building*, de modo a promover a integração dos voluntários. Existe também a possibilidade de integrarem uma troca de prendas entre os presentes. Este é um evento realizado no mês de dezembro e é destinado aos voluntários e direção da VO.U.

VO.U. ao Teatro: atividade destinada a crianças inseridas nas casas de acolhimento parceiras da VO.U., com o propósito de proporcionar o acesso facilitado à cultura.

VO.U. à Conversa: iniciativa que tem como principal objetivo potenciar um momento de reflexão sobre diferentes vertentes do voluntariado e o impacto das mesmas na comunidade. Consiste, então, num dia de palestras e workshops direcionados à formação dos participantes em algumas das vertentes de atuação dos projetos da VO.U.. Este é um evento cuja inscrição é aberta ao público em geral.

VO.U. Mais Longe: iniciativa que tem como objetivo principal o combate ao isolamento social da população em geral. Para tal, a VO.U. leva, durante aproximadamente 5 dias, um grupo de voluntários a uma região do interior do país, de modo que promovam atividades junto da população local.

Simultaneamente às atividades referidas, a VO.U. colabora com outras Instituições de Solidariedade Social, tais como a Liga Portuguesa Contra o Cancro, a Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral, a Vencer o Autismo e o Banco Alimentar Contra a Fome. O contributo da VO.U. é feito através da mobilização de voluntários para as ações desenvolvidas pelas referidas instituições.

Parcerias

- AEFPCEUP
- AEFUP
- AEICBAS
- AEFMUP
- AEFCEUP
- AEFEP
- AEFLUP
- AEISEP
- AEFDUP
- AEFCEUP
- AEFCEUP
- AE Infante D. Henrique
- BEST FEUP
- NEB FEUP
- NEBICBAS
- GDICBAS
- NEEQ
- ANEMD
- luuentus
- Direito Católica
- SOTAO
- TAB
- Levadas da Broca
- Javardémica
- TFB
- Clara de Resende
- CERCA
- Cantinho do Tareco
- Senhores Bichinhos
- Soares dos Reis
- CerciGaia
- IPA
- CEAP Braga
- Animais de Rua
- AAFP
- Novamente
- APPC
- Ass. Alzheimer
- Fontainhas
- C.S. Antas
- Socialis
- CS M. P. Quesado
- Lar Bela Vista
- CSP Areosa
- Casa do Abrigo
- Casa de Belém
- Casa do Sorriso
- Fontainhas
- CSPNS Vitória
- CBE
- Socialis
- Centro Catedral Sé do Porto
- Obra NS das Candeias
- ASMAN ATL
- ASMAN Centro de Dia
- Creche Sol
- Cruz Vermelha Matosinhos
- Inforpreparação
- Aurélia de Sousa
- Sede+
- IMPACT WITH US

Processo de Candidatura

A integração na VO.U. inicia-se com a inscrição do Banco de Voluntariado Universitário. Este banco serve tanto os projetos da VO.U., como projetos de instituições parceiras, e permite maximizar o intercâmbio e formação dos recursos humanos, constituindo também um excelente veículo de informação entre necessidades das associações, projetos e voluntários.

A inscrição pode ser efetuada com pequenos passos:

1. Acesso ao site www.vou.pt
2. Clique no separador “Inscribe-te!”
3. Preenchimento do formulário de inscrição

Após o cumprimento destes passos poderás receber notificações por email sobre as atividades da VO.U. e demais novidades.

*“Na palavra VO.U. cabem muitos mundos, significados e sentimentos
Eu acredito em mim. Eu acredito em ti. Eu acredito na VO.U.. E tu?
Vem Ser VO.U.!”*



ASSOCIAÇÕES DE ESTUDANTES E VOLUNTARIADO





AEFCUP

Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da U.Porto

GAVA – Banco de voluntários



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto
Rua do Campo Alegre, S/N,
4169-007 Porto

E: ae.intervencaosocial@fc.up.pt / ae.secretaria@fc.up.pt
T: 220 402 987
W: www.aefcup.pt

 [aefcup.pt](https://www.facebook.com/aefcup.pt)

Temos como objetivo promover o espírito solidário e interventivo, consciencializando a comunidade estudantil para os problemas sociais existentes e incentivando-a a contribuir, de forma adequada, para a resolução dos mesmos.

Tornar o mundo um lugar melhor nunca teve tão ao nosso alcance como agora e nós estaremos lá, preparados para o que vem!

Atividades Desenvolvidas

Foi criado um banco de voluntários – GAVA- em que partilhamos diversas oportunidades de voluntariado de outros grupos/associações/instituições, para além das nossas, que estão disponíveis e que a nossa comunidade possa dar o seu contributo.

Ao longo do ano realizamos diversas recolhas de bens/fundos (como alimentos, roupa, produtos de higiene entre outros) para instituições de cariz social, em que os estudantes para além de poderem contribuir com bens, tem a oportunidade de ver o resultado final na entrega junto da instituição.

São ainda organizadas visitas à Faculdade para alunos desfavorecidos, como forma de incentivo ao estudo no Ensino Superior.

Um outro foco de ação são os problemas que põem em risco o planeta e, consequentemente, a sociedade humana, pelo que realizamos atividades de limpeza de praia, por exemplo, assim como campanhas de sensibilização e formação relativamente a este assunto, que é o caso das Jornadas da Sustentabilidade.

Parcerias

Ao longo do ano vamos estabelecendo diversas parcerias pontuais que permitem enriquecer e fazer crescer as nossas atividades de voluntariado.



AEFDUP

Associação de Estudantes da Faculdade de Direito da U.Porto



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Associação de Estudantes da Faculdade de Direito da Universidade do Porto
Rua dos Bragas, nº 223
4050-123 Porto, Portugal

E: geral@ae fdup.pt
T: 222 041 624
W: www.ae fdup.com

 [geralaefdup.com](https://www.facebook.com/geralaefdup.com)

Programa de voluntariado da AEFDUP

O programa de voluntariado da AEFDUP visa o envolvimento dos estudantes universitários nas suas causas solidárias, procurando fomentar o altruísmo e a consciência cívica. Para isso, disponibilizamos aos alunos um leque de atividades de índole social, possibilitando o fortalecimento dos seus valores pessoais e a oportunidade de prestar um contributo positivo e espontâneo na comunidade.

Áreas de atuação

- Centros de dia, creches, orfanatos;
- Associações de ajuda aos animais (ANIMALIFE);
- Estabelecimento prisional de Custóias.

Áreas desenvolvidas

Voluntariado regular: em colaboração com a União de Freguesias do Centro Histórico, a AEFDUP dá oportunidade aos alunos da FDUP de ajudarem a comunidade do centro histórico do Porto.

Temos vários voluntários neste âmbito, a realizarem a sua atividade na Creche Miminho e nos centros de dia de Cedofeita e da Vitória. Temos também voluntários no ANIMALIFE, cuja atividade passa pela ajuda a famílias carenciadas que tenham animais de estimação.

Recolhas: até agora fizemos uma recolha que reverteu para a CrescerSer. Pretendemos repetir a atividade, sendo que o material recolhido reverterá para os sem abrigo.

Para além dos nossos muros: uma atividade muito especial – um jogo de futebol com os reclusos do estabelecimento prisional de Custóias. Algo muito recompensador tanto para os alunos da FDUP, como também para os reclusos, que esperam sempre com ânsia que chegue o dia do jogo.

Parcerias

- União de Freguesias do Centro Histórico do Porto
- Animalife



AEFEP

Associação de Estudantes da Faculdade de Economia da U.Porto

FEP SOLIDÁRIA & AÇÃO SOCIAL



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Faculdade de Economia da U.Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/nº
4200-464 Porto

E: solidaria@aelep.pt

T: 225 025 975

W: aelep.pt/departamentos/solidario-e-acao-social/

 [fepsolidaria](https://www.facebook.com/fepsolidaria)

A FEP Solidária promove iniciativas no sentido de ajudar aqueles que vivem dentro da nossa faculdade e os que querem ajudar os mais necessitados. Ao longo do ano foram desenvolvidos projetos sociais para ajudar alunos, atividades que proporcionavam experiências de voluntariado, angariação de fundos e bens para casas sociais ou organizações de cariz solidário.

Atividades desenvolvidas

- **A tua Marca no Mundo:** esta atividade proporcionou aos alunos da Faculdade de Economia (FEP) a oportunidade de interagir e conhecer mais de 10 organizações de voluntariado que abrangiam as mais diversas áreas e poder trabalhar com as mesmas. Entre elas esteve a Rede de Voluntariado do Porto, a Fundação Infantil Ronald McDonald, a Animais de Rua e a GEUP – Amnistia Internacional.
- **Plano de Ação Social (PAS):** como responsáveis pela ação social da nossa faculdade e sendo esta uma altura tão difícil economicamente para todas as famílias e estudantes, sentimo-nos na obrigação de ajudar aqueles que mais necessitam. Apoiamos os alunos com mais necessidade de apoio financeiro, nomeadamente através de ajuda com refeições ou fotocópias.
- **Dia da Sensibilização para a Saúde Mental:** foram realizados workshops em parceria com a Entre Nós – Gabinete de Psicologia com o intuito de aumentar o debate e compromisso cívico no que diz respeito à saúde mental, principalmente nos estudantes.
- **Semana Solidária:** Realizamos uma Semana Solidária onde foram feitas várias atividades de cariz social: Um almoço solidário, cujo lucro foi remetido para a Casa Social Paroquial do Amial; Ajudamos na limpeza do jardim e na pintura de algumas divisões da sede da Gesto e Palavra; Fizemos uma Feira de Voluntariado com mais de 15 organizações, de forma a mostrar mais uma vez as oportunidades de voluntariado que existem no Porto para os estudantes; e, por fim, acabamos a semana com uma Recolha de Bens Alimentares com o Banco Alimentar do Porto aberto a todos os estudantes. Uma semana para relembrar à comunidade FEPIana o espírito solidário presente.
- **Natal para Todos:** esta atividade consistiu na oportunidade dos estudantes da FEP oferecerem um presente a uma criança desfavorecida da Casa de Belém. As crianças receberam vários brinquedos, bem como roupas que necessitavam.

Parcerias

Ao longo do ano, de forma a estabelecermos um bom trabalho e comunicação, tanto para a nossa organização como para as instituições, estabelecemos várias parcerias:

- | | | |
|-------------------------------------|---|----------------------------------|
| • Fundação Infantil Ronald McDonald | • Contu Mil Sonhos | • Casa Social Paroquial do Amial |
| • SPEAK | • GEUP– AI | • Gesto e Palavra |
| • GASPORTO | • Rede de Voluntariado da Câmara Municipal do Porto | • Banco Alimentar do Porto |
| • Animais de Rua | • O Meu Lugar no Mundo | • Casa da Belém |
| • REFOOD | • Entre Nós | |

AEFFUP

Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia da U.Porto

NASA – Núcleo de Ação Social da AEFFUP



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Faculdade de Farmácia da U.Porto
Rua Jorge Viterbo Ferreira, nº 228
4050-313 Porto

E: aeffup.nasa@gmail.com
W: aeffup.com/nasa/

 [nasaaeffupoficialnasa](https://www.facebook.com/nasaaeffupoficialnasa)
 [aeffup.nasa](https://www.instagram.com/aeffup.nasa)

O Núcleo de Ação Social da AEFUP (NASA), foi fundado em 2009 e o seu principal objetivo é promover ações de cariz social junto da população, desenvolvendo o lado mais solidário dos estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto.

Como tal, contamos com mais de 100 voluntários que ajudam diariamente as mais de 6 instituições de solidariedade social com os quais o Núcleo colabora, porque no NASA, aprendemos a ver, a ouvir, a sorrir, a respeitar e acima de tudo a ter tempo, porque acreditamos que o amor e o respeito pela dignidade do outro é, efetivamente, aquilo que importa!

O Núcleo de Ação Social AEFUP, também se orgulha em partilhar que no ano letivo 2017/2018 ganhou o Prémio de Voluntariado Universitário no âmbito comunicação promovido pelo Santander.

Atividades Desenvolvidas

Apoio Escolar e Didático

Apoiar as crianças nas suas tarefas escolares, ajudando-as a desempenhar com melhor qualidade os trabalhos e diminuir-lhes as dificuldades, assim como distraí-las um pouco e brincar com elas.

Apoio ao Sem Abrigo

Projeto de cariz social, que permite que os estudantes contactem com a população mais frágil e famílias com necessidades quer a nível económico, quer social. Os voluntários auxiliam na distribuição de refeições a quem mais precisa, através de kits com alimentos para serem preparados, mas também na entrega de refeições quentes.

Apoio ao Idoso

Este projeto visa a aproximação dos voluntários do núcleo com a terceira idade. Mesmo com a situação pandémica conseguimos arranjar alternativa através de troca de cartas para ouvir os mais velhos e as suas histórias.

O Vitamina Alegria

Projeto que pretende colmatar a falta de informação existente acerca de vários tópicos junto dos mais novos através da dinamização de palestras informativas e didáticas sobre os variados temas.

Parcerias

- Centro Social da Sé Catedral do Porto
- Amor Perfeito
- Centro de Apoio ao Sem Abrigo (CASA)
- Associação de Solidariedade da zona das Fontainhas
- Casa Madalena da Canossa
- FAP no Bairro



AEFMUP

Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da U.Porto

**Departamento de Voluntariado, Saúde Pública e Ação
Comunitária da AEFMUP**



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da U.Porto
Alameda Professor Hernâni Monteiro, s/n - Hospital de S. João, Piso 01
4200-319 Porto

E: aefmup@med.up.pt
T: 225 074 370
W: aefmup.pt

 [aefmup/](https://www.facebook.com/aefmup/)

O Departamento de Voluntariado, Saúde Pública e Ação Comunitária, tem como principal objetivo levar aos estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto novas oportunidades de integração em projetos de voluntariado. Estes pretendem ser uma complementaridade à vida dos estudantes, permitindo-lhes criar memórias e experiências marcantes, através da aproximação a outras realidades e contextos. Mais ainda, pretende-se que os nossos estudantes cresçam tanto a nível pessoal como profissional, tendo em conta os futuros médicos que serão.

Todas as atividades realizadas em 2018 se focaram fundamentalmente na promoção da saúde e ação social e alcançaram 300 estudantes voluntários, aproximadamente.

1. MEDICINA VAI... a Vinhais

Esta atividade passa, principalmente, por estabelecer um contacto direto com a população de um concelho isolado de Portugal, uma zona mais periférica e, consequentemente, mais envelhecida. Em 2021, foi Vinhais que recebeu este projeto e, durante uma semana, foram realizadas várias atividades de sensibilização e promoção da saúde junto da população, tal como rastreios cardiovasculares, formações sobre as áreas de intervenção (suporte básico de vida, saúde sexual e reprodutiva e envelhecimento ativo) e visitas a lares de idosos e outras instituições de apoio social. Estes, e outros momentos de intervenção comunitária são essenciais para o crescimento a nível pessoal de cerca de 30 estudantes de Medicina, que se voluntariam anualmente.

2. SEMANA DA SAÚDE E BEM-ESTAR

Uma semana dedicada à promoção da saúde da comunidade envolvente, contempla rastreios à população no âmbito das doenças cardiovasculares e sensibilização para estilos de vida saudáveis. Esta atividade permite, para além de pôr em prática conhecimentos teóricos adquiridos pelos alunos, aproximar os estudantes, da comunidade.

3. HOSPITAL DOS PEQUENINOS

Com a finalidade de ajudar crianças em idade escolar a perder o medo da visita ao médico, no consultório simula-se uma consulta real ao bonequinho, com a realização do exame físico, medição da temperatura e da pressão arterial e avaliação da boca, ouvidos e garganta, entre outros atos médicos. Simultaneamente, a criança pode ir observando o material médico exposto e colocando questões. O aluno que a acompanha explora potenciais receios da criança e tenta eliminar os mesmos, enquanto melhora as suas capacidades de comunicação com esta faixa etária em específico.

4. VOLUNTARIADO INTERNACIONAL | Cabo Verde

Num mundo em constante globalização, a AEFMUP proporciona aos seus estudantes a oportunidade de realizar atividades de voluntariado em áreas com escassez de recursos a todos os níveis. Estas dotarão os participantes com ferramentas que muitas vezes não são trabalhadas ao longo do percurso académico. Assim, em parceria com a “Semear Futuro”, uma equipa de voluntários tem a possibilidade de integrar uma missão humanitária no Tarrafal, na qual o objetivo principal será dar apoio no hospital, nomeadamente a nível médico e nas instituições associadas, como o orfanato e as escolas.



AEFPCEUP

Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da U.Porto

Voluntariado da AEFPCEUP



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia
e de Ciências da Educação da Universidade do Porto
Rua Alfredo Allen, S/n
4200-135 Porto

E: aefpce@fpce.up.pt
T: 220 120 842

 [aefpceup.pt](https://www.facebook.com/aefpceup.pt)
 [aefpceup/?hl=pt](https://www.instagram.com/aefpceup/?hl=pt)

As áreas de intervenção de voluntariado da AEFPCUP ao longo do ano de 2021 centraram-se numa multiplicidade de ações e iniciativas sociais de apoio e sensibilização à comunidade académica estudantil e civil.

Assim, destaca-se a continuação do investimento no projeto “**Cantinho Solidário**” criado no mandato de 2019/20, em parceria com a Direção da FPCEUP, decorrente de um levantamento de necessidades socioeconómicas na comunidade académica estudantil da FPCEUP.

Esta iniciativa pretende tentar colmatar algumas necessidades básicas que as/os estudantes da FPCEUP reportaram (e continuam a reportar), através da disponibilidade de bens essenciais (comida, produtos de higiene pessoal e roupa). A atividade pretendia funcionar com uma recolha de doações por parte de estudantes que conseguissem ajudar, para que a comunidade estudantil com maior necessidade pudesse recolher os produtos que lá se encontravam. No entanto, dado que a sua reposição não era suficiente para colmatar as necessidades que as/os estudantes nos expuseram no levantamento de necessidades socioeconómicas, foi tomada a decisão de fazer uma recolha de doativos onde a comunidade académica poderia contribuir com dinheiro, posteriormente revertido em forma de bens alimentares e essenciais, tanto alocado para o “Cantinho Solidário” como diretamente para estudantes sinalizados como casos de necessidade mais grave.

A AEFPCUP promoveu a iniciativa “**FPCEUP P’ra Pequenada**” com crianças e jovens da Associação Ajudaris. O objetivo foi a aproximação deste grupo aos dois cursos lecionados na FPCEUP – Psicologia e Ciências da Educação – e ao papel dos/das profissionais de cada área. Assim, através de atividades dinâmicas e adequadas às faixas etárias do grupo procurou-se psicoeducar sobre temáticas como o reconhecimento e a regulação emocional e o controlo de impulsos.

No ano de 2021, a AEFPCUP participou em mais uma edição da FAP no Bairro. Através da dinamização de um conjunto de atividades, sensibilizou-se para a importância da saúde mental, explanando qual pode ser o papel de um/a psicólogo/a e de um/a técnico/a de ciências da educação.

Mais ainda, a XIV edição da Semana da Saúde, organizada pela FAP, decorreu entre os dias 14 a 16 de outubro, e a AE FPCEUP fez-se mais uma vez representar. O guião de abordagem aos utentes e as dinâmicas desenvolvidas tinham como principal objetivo explicar a importância de cuidar da saúde psicológica e indiretamente combater alguns preconceitos face à Psicologia e às doenças mentais.

Parcerias

- Ajudaris;
- VO.U.



AEICBAS-UP

Associação de Estudantes do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

Voluntariado da AEICBAS



Área de Trabalho de Ação Social da
Direção da AEICBAS-UP (DAEICBAS-UP)
E: acaosocial@aeicbasup.pt

Área de Trabalho de Ação Comunitária
e Saúde Pública da Direção da AEICBAS-UP
(DAEICBAS-UP)
E: saudepublica@aeicbasup.pt

Numa sociedade em que as diferenças sociais, a violência e a má conduta política governamental têm vindo a destacar-se, será preponderante sensibilizar os nossos estudantes para estas temáticas e promover atitudes de cariz solidário. São, por isso, objetivos primordiais das Áreas de Trabalho da Ação Social e Ação Comunitária e Saúde Pública, a integração social, o combate ao isolamento e, principalmente, a formação de estudantes com uma maior consciência humanitária. Estas Áreas de Trabalho fomentam, deste modo, a criação de oportunidades de voluntariado bem como parcerias com várias instituições já existentes, permitindo o contacto dos estudantes do ICBAS com realidades bastante distintas, no sentido do seu crescimento e realização pessoais.

Neste âmbito são promovidos projetos de voluntariado em várias vertentes:

Projeto Estar +

Este corresponde a uma iniciativa do MEDICAS, Gabinete de Educação Médica do Mestrado Integrado de Medicina do ICBAS, de acompanhamento a doentes internados no Centro Hospitalar Universitário do Porto que não são visitados, de forma a ajudá-los a ultrapassar este momento mais frágil.

Cada voluntário terá o prazer de fazer a diferença, de criar sorrisos aos que mais precisam, de trazer esperança e força a todos os doentes.

Como futuros médicos, os estudantes têm de se confrontar com a realidade da doença e aprender a lidar com ela da melhor forma, sendo esta, uma atividade restrita a estudantes do 1º e 2º ano do curso de Medicina.

Projeto Narizinho

O Projeto Narizinho é um projeto de voluntariado que pretende fazer um contínuo acompanhamento, ao longo do ano, a crianças com idades compreendidas entre os 3 e 15 anos que se encontram hospitalizadas no Serviço de Pediatria do Centro Materno-Infantil do Norte. Este projeto leva 5 voluntários por dia, durante os cinco dias úteis da semana ao (CMIN), pretendendo colmatar a tristeza ou solidão das crianças internadas bem como dos pais.

Para isso, é criada uma comissão organizadora composta por estudantes do ICBAS, de forma a impulsionar a sua participação ativa num projeto tão promissor. Esta comissão é responsável por criar uma série de atividades didáticas, culturais ou de lazer, que têm por objetivo a promoção de um ambiente divertido, saudável e, por isso, um pouco diferente das suas vivências diárias enquanto doente.

Posteriormente são abertas vagas para todos aqueles que mostrarem interesse em fazer parte deste projeto, dando o seu contributo para a melhoria de qualidade de vida destas crianças e, ao mesmo tempo, desenvolvendo qualidades que permitam o seu crescimento a nível pessoal.



ICBAS is coming to town

Este é um novo projeto abraçado pela AEICBAS que pretende fazer chegar aos doentes do Hospital de Santo António, alguns dos valores que servem de pilares a uma época tão especial como é a época natalícia.

Para isso, voluntários, acompanhados de membros de uma comissão organizadora, ocupam algumas enfermarias do Hospital, fazendo companhia aos doentes impossibilitados de passar esse dia junto das suas famílias, tornando este dia um dia diferente, em que a sua condição de saúde não é um obstáculo à vivência de momentos de felicidade e união.

Esta intervenção ocorreu não só no CHUP, com cerca de 180 doentes, assim como no CMIN, com cerca de 15 crianças internadas, entregando um pouco de esperança, distribuição de sorrisos e lembranças feitas pela comissão organizadora. No CMIN ainda foram distribuídos livros às crianças.

Voluntariado no Canil

Tendo em conta o bem-estar dos nossos *beagles*, consideramos de especial importância a criação de uma equipa de voluntariado de apoio ao canil, empenhada e cheia de vontade de tornar a vida dos nossos patudos o mais feliz possível. A integração nesta equipa está aberta a qualquer estudante do ICBAS, independentemente do curso, sendo apenas requerida uma formação prévia fornecida pelas funcionárias do canil. O trabalho exigido passa pelos passeios, escovagem, limpeza e praticamente tudo o que seja necessário realizar no canil, sem nunca esquecer as festinhas e as brincadeiras.

Projeto Apoio a Doentes Oncológicos

A principal área de intervenção é a unidade de serviço oncológico do CHUP.

Com a ajuda dos voluntários pretende-se apoiar e ajudar todos os doentes que se encontram na luta de uma difícil doença. Seja uma palavra de apoio, um sorriso ou uma orientação para os novos utentes, estes alunos contactam com uma diferente realidade. Ajuda e reconforta quem mais precisa.

Em estreita colaboração com O CADO, instituição de voluntariado que dá apoio a doentes oncológicos que estejam a fazer tratamentos no Hospital Santo António, ajudando-os a maquilhar, a colocar perucas, entre outras atividades. Tem como principal foco atenuar o impacto que a mudança visual tem nestes doentes. Esta iniciativa pretende, como tal, oferecer momentos de felicidade, descontração, melhorando a autoestima e confiança em relação às naturais mudanças em consequência da doença.

Voluntariado em Vairão

O voluntariado em Vairão [realizado no Centro Clínico e de Investigação Veterinária de Vairão (CCIVV)] visa aproximar os estudantes de medicina veterinária dos animais de produção e de equinos. Nesse sentido, este projeto visa a aquisição de diversas competências práticas no campo da produção e manejo animal, permitindo uma complementação da formação dos voluntários.

Hospital dos pequeninos

O projeto inspirado no *Teddy Bear Hospital* visa desmistificar o medo das crianças de irem ao médico, o famoso receio (do senhor) da “bata branca”.

Para além disso, proporciona uma experiência positiva, bem-estar e conforto aos mais pequenos que participam. Acompanhadas pelo seu peluche e adotando uma postura parental, as crianças, juntamente com os estudantes, num ambiente descontraído e interativo, tentam tratar o seu boneco ao simular aquilo que seria uma ida ao pediatra ou ao hospital.

Desta forma, este programa permite não só que o estudante trabalhe a sua vertente mais humanista, que será essencial ao exercício da sua profissão, como também promove a comunicação com os mais pequenos, permitindo deixar a criança mais tranquila e até informada numa próxima visita a um profissional de saúde. É ainda de realçar que este é um projeto que promove a saúde junto dos mais novos, alertando para a importância dos hábitos alimentares saudáveis e da prática de exercício físico.

Por outro lado, visa ainda estimular a relação dos mais jovens com animais e dar a conhecer o seu papel na natureza e sociedade. Nos tempos que correm, onde a aproximação do homem ao animal é cada vez mais evidente, é essencial promover o conhecimento das várias espécies animais e, desta forma, fomentar uma relação positiva, desde tenra idade, entre aqueles que serão os “adultos de amanhã” e os vários animais, de A a Z. Para além disso, estando o futuro do planeta nas mãos dos mais jovens, este projeto dá oportunidade a todos os estudantes do ICBAS de sensibilizar para a proteção de espécies ameaçadas e em risco de extinção e consequentemente para problemas ambientais, de uma forma didática e dinâmica. Adicionalmente, permite transmitir a grande responsabilidade que é cuidar dos nossos animais de estimação, como interagir corretamente com eles e quebrar potenciais mitos e medos.

Medicina na baixa

À luz do atual investimento na consciencialização para a importância dos rastreios à população, surge o projeto “Medicina na baixa”.

Os rastreios são momentos essenciais para detetar doenças precocemente, tendo-se demonstrado uma boa arma na redução da morbimortalidade de muitas patologias, essencialmente na população sénior. Com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis e de identificar fatores de risco, através de rastreios totalmente gratuitos, os estudantes são convidados a colocar em prática o seu conhecimento e a melhorar a sua comunicação na abordagem do doente, qualidades essas, essenciais ao seu futuro enquanto profissionais de saúde.



Apoio a idosos – programa Chave dos Afetos

Trata-se de um novo Projeto de Voluntariado, organizado pelo Gabinete de Educação Médica do Mestrado Integrado em Medicina do ICBAS, cujo protocolo está a ser elaborado em articulação com a Santa Casa da Misericórdia do Porto. O projeto é direcionado a todos os estudantes do ICBAS e visa o acompanhamento das pessoas idosas, contribuindo para uma diminuição do isolamento sénior e promovendo a inclusão social e relações afetivas, para além de fomentar a componente mais humana dos nossos estudantes.

Med on Tour

Este projeto deriva de uma parceria com a ANEM (Associação Nacional de Estudantes de Medicina) e a sua principal missão é promover a literacia em saúde da população, alertando para o papel determinante da prevenção dos fatores de risco cardiovasculares modificáveis e apostando na prevenção secundária através da realização de rastreios. Os alunos são divididos em grupos que vão para diferentes localidades do interior do Norte e Centro do país, onde, para além dos rastreios, são realizadas palestras no sentido de promover não só temas transversais como estilos de vida saudáveis, bem como outras temáticas de interesse adaptadas a cada público alvo.

Assim, esta atividade promove o contacto dos estudantes com realidades muito distintas da de um hospital terciário localizado no centro de uma grande cidade, sendo também uma oportunidade de desenvolver não só competências como public speaking e o trabalho em equipa, como a oportunidade de conhecer novos locais e novas pessoas.

Projeto Estar + :

Prof. Doutora Idalina Beirão – diretora.depg@chporto.min-saude.pt

Projeto Narizinho:

Educadora Ana Paula Martins – E-mail: paula.martins@chporto.min-saude.pt

ICBAS is coming to town:

Prof. Doutora Idalina Beirão – E-mail: diretora.depg@chporto.min-saude.pt

Voluntariado no Canil:

Dr^a. Sara: 962990814

Maria Cristina Barbosa: 937372713

Projeto Apoio a Doentes Oncológicos:

Fundadora da Associação CADO

Conceição Dias: 916332810

Apoio a Idosos – Programa Chave de Afetos

Prof. Doutora Idalina Beirão – diretora.depg@chporto.min-saude.pt

Dra. Isabel Lourinho – imlourinho@icbas.up.pt

Med On Tour

José Diogo Soares (Diretor de Área de Saúde Pública da ANEM) – saudepublica@anem.pt

Área de Trabalho de Ação Social da Direção da AEICBAS-UP (DAEICBAS-UP)

E-mail: acaosocial@aeicbasup.pt

Ana Sofia Martins Ramos | 914974020

Joana França Teixeira | 927719516

Leonor Tavares Pinho | 912629485

Área de Trabalho de Ação Comunitária e Saúde Pública da Direção da AEICBAS-UP (DAEICBAS-UP)

E-mail: saudepublica@aeicbasup.pt

Ana Catarina Couto Pereira | 916515369

Catarina Pires da Silva Lopes | 937675671

Mariana Gonçalves Fernandes | 966547258

Liliana Filipa da Costa Correia | 910120482



ESN PORTO

Associação Erasmus Student Network Porto

**Voluntariado de promoção da integração dos
estudantes internacionais e do multiculturalismo**

CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Rua de Santa Catarina, nº 722
Salas 201 e 202
4000-446 Porto

E: info@esnporto.org
T: 223 188 426
W: www.esnporto.org

 [ErasmusStudentNetworkPorto](https://www.facebook.com/ErasmusStudentNetworkPorto)
 [esnporto](https://www.instagram.com/esnporto)



Áreas de Intervenção

Desenvolvimento da vida associativa, ações de cariz cultural e social

Organização sem fins lucrativos composta por estudantes cuja missão é facilitar a integração, a todos os níveis, de estudantes internacionais que realizam um programa de intercâmbio na cidade do Porto.

Atividades desenvolvidas

No decorrer de cada ano letivo, a ESN Porto organiza dezenas de eventos, viagens e festas destinados aos estudantes internacionais com o propósito de permitir que se conheçam uns aos outros, assim como, os costumes e gentes da cidade do Porto. Com este intuito, prezamos sempre pela organização de eventos em espaços típicos da Invicta.

O *Welcome Month*, correspondente ao início de cada semestre do ano letivo – setembro ou fevereiro – é o mais trabalhoso para a associação. Em média, todos os anos os cerca de 50 voluntários da ESN Porto organizam (de raiz) cerca de 15 atividades, 3 viagens e 5 festas num único mês.

As atividades são de vários teores: desde o motivo **cultural** (*City Tour*, *Viagem de barco pelo Douro e visita às Caves*, *Visita aos Clérigos*, *Domingos Culturais*, *Noite Portuguesa*, entre outras), ao **gastronómico** (como a *Rota das Tascas* ou *Noite de Fados e Tapas*), passando pelo **social** (como *visitas ao Centro de Dia Bonfim* ou *distribuição de comida aos sem-abrigo com o C.A.S.A*) ou simplesmente pelo motivo de promoção da **integração** dos estudantes internacionais e do multiculturalismo (como os *tandem*).

A nível de viagens, a ESN Porto realiza viagens para os estudantes internacionais a vários locais do país durante todo o ano, com o objetivo de o dar a conhecer – desde as cidades e zonas emblemáticas mais próximas como Braga, Guimarães, Viana do Castelo e Gerês, a Coimbra, Lisboa, Peniche e Berlengas, Algarve, etc.

Embora o *Welcome Month* seja particularmente agitado, a ESN Porto organiza atividades durante todo o ano letivo no já mencionado grande espectro de áreas. Desde torneios de desporto a eventos que promovam a mobilidade internacional como é o caso do *Erasmus in Schools*, projeto no qual vamos diretamente a escolas de ensino básico e secundário falar sobre o programa Erasmus+, dando o nosso testemunho e de estudantes internacionais que estejam num período de mobilidade no Porto.

A ESN Porto tem, desta maneira, um papel ativo e determinante ao prestar apoio aos cerca de 4000 estudantes internacionais que todos os anos passam pela Invicta.



Parcerias Institucionais:

- Universidade do Porto;
- IPDJ;
- Câmara Municipal do Porto;
- Turismo do Porto e Norte.

Outras parcerias:

Uniplaces, Restaurante Adega Figueiroa, ALC Dance Studios, Nortada, Clínica Dentária Alves Redol, Jorge Teixeira – O Barbeiro, Adega Leonor, Flower Power Surf School, Nice Way Hostel, Personalizart, Verlub, Nola Kitchen

O projeto ESNbuddy

A ESN Porto começou o projeto ESNbuddy em 2007 com o objetivo de acolher e ajudar os estudantes de Erasmus na chegada à cidade do Porto. O projeto baseia-se nos princípios do trabalho voluntário e intercâmbio intercultural: os *Buddies* (estudantes portugueses) devem ajudar os estudantes internacionais a integrarem-se na cidade do Porto com tudo desde, por exemplo, ir buscar os alunos ao aeroporto, ajudá-los a encontrar um lugar para morar, a inscrever-se na Universidade, explicar como funcionam os transportes, etc.

Mais informações disponíveis sobre o programa no nosso site
esnporto.org/?q=buddy

FEDERAÇÃO ACADÉMICA DO PORTO

FAP no Bairro



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

FAP – Federação Académica do Porto
Rua do Campo Alegre, nº 627,
4150 - 179 Porto

Centro Comunitário do Bairro do Carriçal: Rua da Cidade de Vigo, nº 150, 4200-113 Porto
Centro Comunitário do Bairro Dr. Nuno Pinheiro Torres:
Bairro Dr. Nuno Pinheiro Torres, Bloco 5, nº 209, Porto

E: fapnobairro@fap.pt
T: 226 076 370
W: <https://www.voluntariado.fap.pt/>
www.fap.pt/comunidade-e-inclusao/fap-no-bairro

 FAPnoBairro

Áreas de intervenção

- Solidariedade e Inclusão Social
- Voluntariado
- Educação
- Artes e Cultura
- Desporto
- Direitos Humanos e Cidadania
- Saúde e Estilos de Vida Saudáveis
- Tempos Livres e Animação

Atividades Desenvolvidas

- Auxílio no ensino escolar das crianças;
- Atividades didáticas, nas áreas desportivas, culturais e educativas;
- Acompanhamento dos beneficiários;
- Estabelecimento de uma relação de proximidade com a realidade do Ensino Superior;
- Fomento da ligação das AAEE do Ensino Superior aos centros comunitários.

Público(s) Alvo(s)

Crianças e adolescentes dos Bairros envolvidos

Parcerias

Câmara Municipal do Porto
Programa Bairros Saudáveis

OUP

Orfeão Universitário do Porto

**Voluntariado ao serviço da beneficência social, na
promoção da música, da cultura e do academismo**



CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Rua dos Bragas, nº 289
4050-123 Porto

E: orfeao@orfeao.pt
T: 915 260 290/1
W: orfeao.up.pt

 [orfeaoUP](https://www.facebook.com/orfeaoUP)
 [orfeaoUP](https://www.instagram.com/orfeaoUP)

Quem somos

O Orfeão Universitário do Porto (OUP) é uma organização sem fins lucrativos fundada em 1912, composta por estudantes da Universidade do Porto dedicados à prossecução de valores musicais, culturais, académicos e beneméritos que, ao longo da sua história centenária lhe mereceram, entre outros, o reconhecimento da Cidade do Porto com a Medalha de Ouro de Mérito e da República Portuguesa com as Comendas da Ordem do Mérito e da Ordem da Instrução Pública.

É uma associação académica, artística, cultural e beneficente que prima por ser o único organismo de cariz extracurricular da Universidade do Porto que agrega estudantes de todas as faculdades da mesma.

O OUP estimula a cultura musical, em especial o canto coral, bem como as danças e cantares tradicionais portugueses, não descurando as expressões artísticas de cariz académico. A ação cultural do Orfeão não tem sido ignorada pelas autoridades, sendo-lhe reconhecido o mérito conferindo-lhe o Estatuto de Utilidade Pública.

Atualmente é composto por cerca de uma centena de universitários associados que corporizam uma riquíssima variedade de oferta artística e cultural verdadeiramente ímpar no panorama nacional.

Atividade artística

No nosso seio, dividimos a atividade artística em onze grupos:

- Coro (Clássico e Popular)
- Danças e Cantares Etnográficos (Douro, Minho, Açores e Madeira)
- Tuna Universitária do Porto
- Tuna Feminina
- Fado Académico
- Fados de Lisboa
- Cante Alentejano
- Cantares de Maçadeiras
- Pauliteiros de Miranda
- Pauliteiras de Miranda
- Jograis

Através destes, formamos constantemente novos executantes que nos permitem dar corpo a espetáculos de variedade única, assim como renovar a cultura e música portuguesa através da sua exposição a novas demografias.

Áreas de intervenção

O Orfeão desenvolve uma intensa atividade associativa de intervenção no sector cultural, através da preservação e divulgação da música portuguesa pelos mais diversos meios, e no sector social através da promoção de eventos de cariz solidário.

Atividades Desenvolvidas

Dentro da preenchida agenda artística e cultural do Orfeão, entre as atividades normalmente organizadas por nós, podemos destacar:

- Jantar de Receção ao Caloiro do OUP
- Festival Internacional de Tunas Universitárias - “*Cidade do Porto*” (FITU)
- Concertos de Natal
- Digressão Artístico-Cultural de Páscoa
- Sarau Anual
- Jantar Anual
- Encontro Internacional de Coros da Universidade do Porto (EICOU)
- Digressão Artístico-Cultural de Verão

Além destas atividades regulares, existem igualmente muitas outras de carácter pontual (workshops, concertos, exposições, tertúlias, encontros) que vão sendo organizadas por intermédio de Comissões ou Secções.

Parcerias

Uma grande parte da atividade anual do Orfeão é fruto de parcerias regulares ou pontuais, dedicadas aos mais diversos fins. Assim, quer através das imensas requisições externas dos nossos serviços, quer através dos eventos que organizamos, o trabalho em parceria com entidades relevantes é uma realidade sempre presente no nosso dia-a-dia.



Parcerias Institucionais Regulares

• Universidade do Porto

Juntos desde a fundação do Orfeão em 1912, a Universidade do Porto e o seu universo alargado é desde sempre a nossa parceira natural, reconhecendo-nos como seu Grupo de Extensão Cultural e contando connosco para os mais diversos projetos culturais que desenvolve e como seus embaixadores culturais por excelência.

• Instituto Português do Desporto e Juventude

Reconhecendo o papel relevante que desempenhamos há mais de cem anos ao serviço da cultura portuguesa, o IPDJ é um dos grandes apoios da nossa atividade, revelando-se fundamental para uma associação sem fins lucrativos como a nossa.

Parcerias Institucionais Pontuais

Ao longo do ano contamos com diversos parceiros pontuais no contexto de eventos que organizamos e de eventos para os quais somos convidados. Salientamos entre estas, as seguintes:

• Câmara Municipal do Porto

Através da Porto Lazer, participamos em diversos eventos da programação cultural da autarquia e contamos com o apoio logístico pontual em eventos por nós organizados.

• Federação Académica do Porto

Através da Academia do Porto, somos participantes regulares da quase totalidade da programação cultural das Semanas de Receção ao Caloiro e da Queima das Fitas.

• Instituições de Solidariedade Social

Desde 1912 que colocamos a música, a cultura e o academismo ao serviço da beneficência social. Assim sendo, somos presença regular em animação cultural promovida por instituições e causas sociais, assim como é habitual associarmos tais instituições e causas aos nossos próprios eventos. Exemplos recentes têm sido a Liga Portuguesa Contra o Cancro, a Associação do Porto de Paralisia Cerebral, o “Joãozinho” – Hospital Pediátrico do S. João e os projetos “Corações Com Coroa” e “Marinheiros da Esperança”.

• Autarquias e Embaixadas

No contexto das nossas deslocações, somos habitualmente procurados e igualmente procuramos parcerias com autarquias locais no âmbito de espetáculos realizados fora do Porto e da nossa Digressão Artístico-Cultural de Páscoa, assim como parcerias com Embaixadas de Portugal, principalmente no contexto da nossa Digressão Artístico-Cultural de Verão.

Ser voluntário é exercer de forma plena e responsável o direito de cidadania, intervindo na construção de uma sociedade mais solidária, socialmente mais justa e inclusiva.

Adira ao Voluntariado da U.Porto, participe no apoio a pessoas e causas que precisam de si.

Elaborado pelo Núcleo U.Porto Solidária
Universidade do Porto
2022

CONTACTOS / INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Reitoria da U.Porto
Praça Gomes Teixeira, s/n.º
4099-002 Porto

E: voluntariado.up@reit.up.pt
T: 22 040 8210 / 22 040 8741

 [voluntariadouporto](https://www.facebook.com/voluntariadouporto)
 [voluntariado_uporto](https://www.instagram.com/voluntariado_uporto)





U. PORTO

