



ENCONTRO NACIONAL DE

# VOLUNTARIADO DO ENSINO SUPERIOR 2025

## VOLUNTARIADO E RESPONSABILIDADE SOCIAL DAS ORGANIZAÇÕES: CONTRIBUTOS PARA E DA SOCIEDADE

### LIVRO DE RESUMOS

**COORDENAÇÃO:**

CONCEIÇÃO RIBEIRO, JORGE SOARES, SORAIA GARCÊS, FABIA CANU E PAULA ÁLVARO

**EDIÇÃO:**

UNIVERSIDADE DA MADEIRA

**LOCAL:**

FUNCHAL - UNIVERSIDADE DA MADEIRA

**ORGANIZAÇÃO:**



**V Encontro Nacional de Voluntariado do  
Ensino Superior  
2025**

**Voluntariado e  
Responsabilidade Social  
das Organizações:  
Contributos para e da  
Sociedade**

*Livro de Resumos*

**4 a 6 de dezembro de 2025**

**Funchal, Portugal**

## Ficha Técnica

**Título:** Voluntariado e Responsabilidade Social das Organizações: Contributos para e da Sociedade - Livro de Resumos do V Encontro Nacional de Voluntariado no Ensino Superior.

**Coordenadores:** Conceição Ribeiro, Jorge Soares, Soraia Garcês, Fabia Canu e Paula Álvaro.

**Edição:** Universidade da Madeira.

**Capa e contracapa:** Gabinete de Marketing e Comunicação da Universidade da Madeira.

**Formatação:** Soraia Garcês e Jorge Soares

**Data de publicação:** Dezembro de 2025

**ISBN:** 978-989-9230-10-1

**DOI:** <https://doi.org/10.34640/5s99-a365univdamadeira2025>



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Disclaimer.** Todos os textos aqui apresentados são da inteira responsabilidade dos seus autores e não representam, necessariamente, a visão dos coordenadores do livro ou da editora do mesmo.

## **Comissões de trabalho**

### **Comissão organizadora**

- Ana Filipa Oliveira (Instituto Politécnico de Santarém)
- Carmo Temudo (Universidade Católica Portuguesa– Porto)
- Conceição Ribeiro (Universidade do Algarve)
- Edite Oliveira (Universidade Nova de Lisboa)
- Helena Monteiro (Instituto Politécnico de Tomar)
- Isabel Piscalho (Instituto Politécnico de Santarém)
- Jorge Soares (Universidade da Madeira)
- Lina Antunes (Escola Superior de Enfermagem de Lisboa)
- Maria Clara Martins (Universidade do Porto)
- Marina Vaquinhas (Escola Superior de Enfermagem de Coimbra)
- Paula Morais (Universidade Portucalense)
- Rita Paiva e Pona (Universidade Católica Portuguesa– Lisboa)
- Soraia Garcês (Universidade da Madeira)
- Tânia Jardim (Universidade da Madeira)

### **Júri de apreciação das comunicações orais breves**

- Soraia Garcês (Universidade da Madeira) - coordenação
- Alberto Gonçalves (Universidade da Madeira)
- Edite Oliveira (Universidade Nova de Lisboa)
- Helena Monteiro (Instituto Politécnico de Tomar)
- Jorge Soares (Universidade da Madeira)
- Lina Antunes (Escola Superior de Enfermagem de Lisboa)
- Marina Vaquinhas (Escola Superior de Enfermagem de Coimbra)
- Nuno Rodrigues (Universidade da Madeira)
- Paula Morais (Universidade Portucalense)
- Rita Paiva e Pona (Universidade Católica Portuguesa – Lisboa)
- Sofia Mendonça (Universidade Católica Portuguesa – Lisboa)

## **Júri do Concurso Transformando Comunidades: exemplos inspiradores de experiências de voluntariado**

- Soraia Garcês (Universidade da Madeira) - coordenação
- Carmo Themudo (Universidade Católica – Porto)
- Conceição Ribeiro (Universidade do Algarve)
- Helena Morgado (Instituto Politécnico de Portalegre)
- Lina Antunes (Escola Superior de Enfermagem de Lisboa)
- Maria Clara Martins (Universidade do Porto)
- Maria Paço (Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário)

## **Comissão coordenadora local**

- Jorge Soares (Universidade da Madeira) - coordenação
- Fábica Canu (Universidade da Madeira)
- Paula Álvaro (Universidade da Madeira)
- Soraia Garcês (Universidade da Madeira)
- Tânia Jardim (Universidade da Madeira)

## **Voluntários no apoio à comissão coordenadora local**

- Paula Álvaro (Universidade da Madeira) - coordenação
- Ana Beatriz Faria (Universidade da Madeira)
- Ana Mónica Gomes (Universidade da Madeira)
- Ana Rita da Costa (Universidade da Madeira)
- Deborah Sousa (Universidade da Madeira)
- Eleonor Caudron
- Elisa Teixeira (Universidade da Madeira)
- Fábica Canu (Universidade da Madeira)
- Guadalupe Guzman (Universidade da Madeira)
- Iara Ramos (Universidade da Madeira)
- Natacha Sol (Universidade da Madeira)
- Yara Silva (Universidade da Madeira)

## Agradecimentos

O **V Encontro Nacional de Voluntariado do Ensino Superior 2025** envolveu meses de preparação e não teria sido possível a sua concretização sem o apoio inestimável não só das várias comissões de trabalho acima indicadas como também de várias outras pessoas, grupos e organizações as quais aproveitamos aqui para deixar o nosso mais sincero agradecimento:

- Associação Académica da Universidade da Madeira
- Biblioteca da Universidade da Madeira
- Câmara Municipal do Funchal
- Centro de Desenvolvimento Académico da Universidade da Madeira
- Conselho da Cultura da Universidade da Madeira
- Coro da Universidade da Madeira
- Equipa do Projeto Mãos na Terra
- Gabinete de Imagem e Comunicação da Universidade da Madeira
- Observatório da Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior.
- Rede de Voluntariado do Ensino Superior
- Secretaria Regional da Inclusão, Trabalho e Juventude
- Secretaria Regional do Turismo, Ambiente e Cultura
- Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira
- Sílvio Viobass
- Universidade da Madeira

Gostaríamos igualmente de aqui deixar a nossa **gratidão** a todos os conferencistas convidados, oradores, moderadores e participantes do evento pois tornaram o evento num Encontro verdadeiramente memorável. A todos, o nosso obrigada.

**A comissão organizadora**

## **Mensagem de Abertura**

A Universidade da Madeira (UMa) orgulha-se de integrar a Rede de Voluntariado do Ensino Superior e de ter organizado, em parceria, o V Encontro Nacional de Voluntariado do Ensino Superior, subordinado ao tema “Voluntariado e responsabilidade social das organizações: contributos para e da sociedade”.

Este Encontro Nacional de Voluntariado pôde tratar e debater temas pertinentes sobre o trabalho realizado na Rede de Voluntariado do Ensino Superior, bem como pensar os desafios do futuro e estratégias para comprometer um maior número de membros da Academia com este tipo de intervenção social.

O presente livro de sumários constitui, assim, um registo fundamental da reflexão científica, institucional e prática, desenvolvida ao longo do Encontro, reunindo contributos que testemunham a diversidade de perspetivas, experiências e boas práticas apresentadas. Esta publicação assume-se como um instrumento de memória, disseminação de conhecimento e estímulo à continuidade do debate em torno do voluntariado e da responsabilidade social no contexto do Ensino Superior.

Aos Coordenadores das Comissões de Voluntariado nas Instituições de Ensino Superior, aos responsáveis da Rede de Voluntariado do Ensino Superior, à Comissão Organizadora do Encontro, bem como ao Coordenador da Comissão Coordenadora do Voluntariado da UMa, Professor Doutor Jorge Soares, manifesto o meu regozijo pela capacidade demonstrada em trazer para a comunidade um evento deveras diferenciador.

Estou certo de que, tanto na Universidade da Madeira, quanto em todas as instituições que integram a Rede de Voluntariado do Ensino Superior, continuará a existir uma forte adesão a programas e ações que proporcionem uma cada vez maior visibilidade ao Voluntariado como processo privilegiado de realização pessoal e social.

**O Reitor da Universidade da Madeira**

***Sílvia Moreira Fernandes***

## Prefácio

O voluntariado no ensino superior em Portugal é, antes de mais, uma expressão viva de cidadania ativa, compromisso social e responsabilidade coletiva. Num contexto académico frequentemente associado à excelência científica, à inovação e à formação técnica, o voluntariado surge como um espaço privilegiado para o desenvolvimento humano, ético e cívico dos estudantes, docentes e restantes membros da comunidade académica.

As instituições de ensino superior ocupam um lugar singular na sociedade, apresentando-se como autênticas construtoras de conhecimento, mas também de valores. É neste cruzamento entre saber e ação que o voluntariado académico ganha especial relevância. Através dele, o conhecimento deixa de estar confinado às salas de aula e aos laboratórios para se traduzir em impacto social concreto, respondendo a desafios como a exclusão social, as desigualdades educativas, a sustentabilidade ambiental, a saúde, a cultura e a cidadania democrática.

Em Portugal, o voluntariado no ensino superior tem conhecido uma evolução significativa nas últimas décadas. Programas estruturados, associações académicas, núcleos de estudantes, projetos institucionais e parcerias com organizações da sociedade civil têm vindo a afirmar o papel das universidades e politécnicos como agentes de transformação social. Estes projetos não só beneficiam as comunidades envolventes, como também contribuem de forma decisiva para a formação integral dos estudantes, promovendo competências transversais como a empatia, o trabalho em equipa, a liderança, o pensamento crítico e o sentido de responsabilidade social.

Este livro nasce da convicção de que o voluntariado no ensino superior merece ser refletido, valorizado e partilhado. Ao reunir experiências, análises e testemunhos, pretende-se dar voz às práticas existentes, identificar desafios e oportunidades, e inspirar novas formas de envolvimento cívico no contexto académico. Mais do que um registo de boas práticas, esta obra propõe-se como um convite à reflexão sobre o papel do ensino superior na construção de uma sociedade mais justa, solidária e participativa.

Que este livro possa servir de referência, inspiração e estímulo para estudantes, docentes, dirigentes académicos e todos aqueles que acreditam que a educação superior não se esgota na transmissão de conhecimento, mas se concretiza plenamente quando

colocada ao serviço do bem comum. O voluntariado, neste sentido, não é um complemento da experiência académica: é uma das suas expressões mais autênticas do saber estar, saber fazer e saber ser.

Neste percurso, assume particular relevância o papel da rede de voluntariado no ensino superior em Portugal, enquanto estrutura de articulação, cooperação e partilha entre instituições, projetos e pessoas. A existência de uma rede permite ultrapassar lógicas isoladas e pontuais, promovendo uma visão integrada do voluntariado académico, baseada na colaboração interinstitucional, na disseminação de boas práticas e no reforço da qualidade e sustentabilidade das iniciativas desenvolvidas.

O contributo desta rede é múltiplo e profundamente estruturante. Ao criar espaços de diálogo e aprendizagem mútua, potencia a inovação social, evita a duplicação de esforços e reforça o impacto das ações no território. A articulação em rede facilita ainda o estabelecimento de parcerias estratégicas com entidades públicas, organizações da sociedade civil e comunidades locais, ampliando o alcance dos projetos e garantindo uma resposta mais adequada às necessidades sociais identificadas.

Os benefícios estendem-se igualmente às instituições de ensino superior, que encontram na rede um instrumento de valorização da sua missão social, de alinhamento com políticas públicas de juventude, educação e coesão social, e de afirmação do voluntariado como dimensão estruturante da experiência académica. Para os estudantes, a rede representa uma oportunidade acrescida de participação, mobilidade, reconhecimento e desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo-lhes integrar projetos mais diversificados, estruturados e com maior impacto social.

Ao promover uma cultura de voluntariado colaborativa, ética e inclusiva, a rede de voluntariado no ensino superior contribui para a consolidação de uma comunidade académica mais consciente do seu papel na sociedade. Reforça-se, assim, a ideia de que o ensino superior não é apenas um espaço de formação individual, mas também um motor coletivo de transformação social.

É neste espírito de cooperação, compromisso e visão partilhada que este livro se inscreve, sendo o resultado de dois dias de trabalho e partilha entre os parceiros da rede, mas igualmente parceiros académicos, institucionais e da sociedade civil madeirense, açoriana e continental. Ao evidenciar o contributo da rede de voluntariado no ensino

superior em Portugal, pretende-se reconhecer o trabalho desenvolvido, reforçar a sua importância estratégica e inspirar o seu contínuo crescimento. Porque quando o voluntariado se organiza em rede, o impacto multiplica-se — e o ensino superior cumpre, de forma ainda mais plena, a sua responsabilidade social.

**Presidente da Comissão Coordenadora da Rede de Voluntariado do Ensino Superior**

***Edite Oliveira***

## Introdução

A **Rede de Voluntariado no Ensino Superior (R-VES)** reúne várias instituições universitárias empenhadas na formação e valorização do voluntariado, promovendo uma cultura solidária ao nível nacional e internacional. Entre as suas principais iniciativas, destaca-se o **Encontro Nacional do Voluntariado**, que chega à sua **quinta edição** e foi dedicado ao tema «**Voluntariado e responsabilidade social das organizações: contributos para e da sociedade**», um evento organizado em conjunto com a **Comissão Coordenadora de Voluntariado (CCV)** da Universidade da Madeira, na cidade do Funchal.

O evento teve como objetivo a partilha de boas práticas, a valorização do empenho dos voluntários e a reflexão sobre a dimensão ética e social do voluntariado, envolvendo universidades, institutos politécnicos, estudantes, investigadores e instituições públicas e privadas ativas em atividades de voluntariado.

Este livro de resumos reflete a multidimensionalidade do voluntariado e espelha os trabalhos apresentados neste Encontro. Deste modo, o **primeiro capítulo**, foca a investigação e a formação, procurando demonstrar o conhecimento científico que se produz neste âmbito e levando a reflexões sobre como este conhecimento poderá promover intervenções mais eficientes. O **segundo capítulo** foca-se nas ações de voluntariado, onde se apresentam projetos concretos que procuram responder a desafios sociais e ambientais urgentes. Por fim, o **terceiro capítulo** dedicado aos exemplos inspiradores de voluntariado dá voz direta aos protagonistas desta jornada. Através de testemunhos na primeira pessoa, compreendemos como o voluntariado atua como uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e social. Com este livro, espera-se que as reflexões partilhadas sirvam de estímulo para que mais instituições e indivíduos se unam a este motor coletivo de transformação social que se chama voluntariado.

# Índice

## Capítulo 1: Investigação e Disseminação em Voluntariado & Formação em Voluntariado

Gabinete de Apoio ao Voluntariado da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra:  
Promotor de uma Cultura Solidária e Humanizada.....p.17

*Maria Simões, Carla Martins, Eva Lima, Duarte Veloso, & Marina Vaquinhas*

Organização de eventos desportivos e o desenvolvimento de competências dos  
voluntários.....p.19

*Erico Afonso, Inês Sousa, Isabel Silva, Hélio Antunes, & Jorge Soares*

Formar para transformar: a formação dos voluntários como alicerce para uma intervenção  
sustentável e consciente no Instituto Politécnico de Portalegre.....p.21

*Helena Morgado, Cristina Guerra, & Ana Serra*

Exploração de Carreira e Certeza Vocacional: o papel do voluntariado na clareza das  
escolhas profissionais no ensino superior.....p.23

*Vera Vinagre, Soraia Garcês, & Maria do Céu Taveira*

Formação em Responsabilidade Social no Ensino Superior.....p.26

*Marta Resende, Maria Clara Martins, M<sup>a</sup> Rosário Trindade, Andreia Mendes, & José Sousa*

A motivação e as práticas de Gestão de Recursos Humanos aplicadas em associações de  
jovens voluntários.....p.29

*Helena Monteiro, Ana Nata, & Graciete Honrado*

Formação de Mentores - Programa UMa Mentoria por pares.....p.31

*Marta Fernandes, Filipa Oliveira, Luciana Ferreira, & Dora Pereira*

UMa Connected: Promoção do bem-estar e coesão na Comunidade Académica.....p.33

*Marta Fernandes, Luciana Ferreira, Dora Pereira, Jorge Soares, Ana França, Luís Pimenta, & Filipa Oliveira*

Evento de natação paralímpica e otimização do voluntariado estudantil universitário: o  
contributo do planeamento e controlo.....p.35

*Jorge Soares*

O papel do voluntariado científico no crescimento e valorização da Coleção de Insetos da Universidade da Madeira (UMACI).....p.37

*Luena Soraya, Hugo Silva, & Dora Aguí-Pombo*

Entre semelhanças e desafios - resultados preliminares das práticas de voluntariado da Rede de Voluntariado no Ensino Superior.....p.39

*Edite Oliveira, Carmo Themudo, Lina Antunes, Maria Clara Martins, Paula Morais, & Rita Paiva e Pona*

Voluntariado em Contextos de Emergência: Contributos para o Desenvolvimento de Competências Transversais e Profissionais.....p.41

*Margarida Pocinho & Nuno Rodrigues*

## **Capítulo 2: Ação de Voluntariado**

Mondego Limpo tem mais Encanto: Iniciativa de Voluntariado Ambiental como prática inspiradora de Responsabilidade Social no Ensino Superior.....p.44

*Marina Vaquinhas, Carla Martins, Eva Lima, Duarte Maricato, & Maria Simões*

Santa Maria Solidária em Ação.....p.46

*Emanuel Dias, Marisa Silva, & Sónia Pereira*

Algoritmos de Esperança: Inteligência Artificial e Pensamento Computacional no Voluntariado.....p.48

*Daniele de Melo, Fabia Canu, Jorge Soares, Paulo Brazão, & Simone Ferreira*

Voluntariado e Responsabilidade Social no Ensino Superior: a Experiência do Politécnico de Portalegre.....p.51

*Cristina Guerra, Ana Serra, & Helena Morgado*

Programa de Voluntariado FEUP+ (Ser Voluntário é Ser Mais FEUP).....p.53

*Mª Rosário Trindade, Marisa Silva, Helena Lopes, & Paulo Jesus*

CO-ABRIGO - Habitação partilhada para pessoas em situação de sem abrigo (PSSA).....p.55

*Centro de Apoio ao Sem Abrigo*

Clube Viver a Vida: Responsabilidade Social e Impacto na Comunidade Educativa.....p.57

*Alda Rosário*

Mondego limpo tem mais encanto: um meio de abrir corações e mentes para minimizar o pranto.....p.59

*Rita de Almeida, & Marina Vaquinhas*

Do compromisso à transformação social – experiências de voluntariado no Ensino Superior na área de Enfermagem.....p.62

*Lina Antunes, Cláudia Bacatum, Maria Malheiro, Viriato Moreira, & Maria Frade*

MOVE – Movimento de Voluntariado Estudantil.....p.64

*Adolfo Fialho, Carina Barbosa, & Andrea Mota*

Saúde Porta a Porta - um olhar sobre o outro.....p.66

*Edite Oliveira*

### **Capítulo 3: Transformando Comunidades: exemplos inspiradores de experiências de voluntariado**

Mondego Limpo Tem Mais Encanto: quando o voluntariado ambiental é inspirador e transformador.....p.69

*Érica Vitória, Ricardo Almeida, Maria Simões, & Marina Vaquinhas*

A importância do Bem-Estar Universitário: a minha experiência no Wellbeing UMA.....p.71

*Tomás Valente*

Olhar de esperança na UMA.....p.73

*Diana Castanha*

Voluntariado e formação superior: a oportunidade de compreender e aplicar o conhecimento do planeamento na organização de um evento internacional.....p.75

*Sérgio Pestana*

UC Formação em Responsabilidade Social.....p.77

*Marta Resende, Clara Martins, Andreia Mendes, Ângela Silva, & Raquel Madanços*

Conectando a Universidade da Madeira: Ser Mentor e Aluno no Ensino Superior.....p.80

*Duarte Nóbrega*

Voluntariado no EMACS 2025: Transpondo Barreiras na Gestão e Coordenação de Eventos Desportivos.....	p.82
<i>Lara Mendonça</i>	
Depois de o conhecer, o Mondego torna-se ainda mais encantador.....	p.84
<i>Rita de Almeida, &amp; Marina Vaquinhas</i>	
Movimento que Cura: a Minha Experiência no WellBEING UMa.....	p.86
<i>Beatriz Gonçalves</i>	
De Lagarta a Borboleta: transformação profissional numa coleção de insetos.....	p.88
<i>Mafalda Abreu, Thais Coppen, Gonçalo Gomes, Rui Marques, Hugo Silva, &amp; Luena Soraya</i>	
Coordenação e Logística no Evento Desportivo EMACS: Liderança em Ação.....	p.90
<i>Matias Ferreira</i>	
Desporto que Transforma: a Minha Jornada no WellBEING UMa.....	p.92
<i>Rodrigo Sousa</i>	
Madeira 2025: A Importância do Voluntariado Universitário no Maior Evento de Atletismo Master da Europa.....	p.94
<i>Carla Campos</i>	
Mãos na Terra: Cultivar um espaço comum.....	p.96
<i>Benjamin Braeutigam, Sancho Ferreira, Lucas Waddell, &amp; Elisa Bertolotti</i>	
Missão Álamos: Humanizando Vidas.....	p.98
<i>Maria Gomes, Jorge Alves, Leonor Barbeito, Helena Caldeira, &amp; Pedro Matos</i>	
Transforma-te!.....	p.100
<i>Mónica Brito, Fabiana Livramento, Francisco Fernandes, &amp; Vitória Ferreira</i>	
Entre Culturas e Emoções: Crescimento Pessoal e Profissional no EMACS 2025.....	p.102
<i>Sarah Pita</i>	
Pequenos gestos, grandes impactos: a nossa jornada no EMACS Madeira.....	p.104
<i>Ana Gomes, &amp; Deborah Sousa</i>	
MentorART: uma Comunidade de Oportunidades na Educação.....	p.106
<i>MentorART – Programa de Mentoria Social de Elevado Desempenho na Educação</i>	

Autoria acadêmica voluntária: mestras que escrevem seus fazeres e saberes docentes.....p.108

*Márcia Ambrósio, Paulo Brazão, & Viviane Pimenta*

Leva o que precisares, deixa o que puderes – um projeto transformador e de articulação interinstitucional.....p.110

*Maria Poiares, Ana Loura, Beatriz Almeida, Emanuela Nsangu, & Lina Antunes*

# **Capítulo 1**

***Investigação e Disseminação em  
Voluntariado & Formação em Voluntariado***

## ***Gabinete de Apoio ao Voluntariado da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra: Promotor de uma Cultura Solidária e Humanizada***

Maria da Alegria Simões<sup>1\*</sup>, Carla Martins<sup>1</sup>, Eva Lima<sup>1</sup>, Duarte Veloso<sup>1</sup>, & Marina Vaquinhas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; \* malegria@esenfc.pt

**Introdução:** O Gabinete de Apoio ao Voluntariado da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra foi criado em janeiro de 2022, com o objetivo de promover a cultura do voluntariado na comunidade académica e na comunidade local. Atua como facilitador de ações solidárias, incentivando a participação em projetos que beneficiem a comunidade académica e a sociedade civil. A iniciativa visa fortalecer valores de solidariedade, responsabilidade e cidadania, contribuindo para uma formação mais humanizada e socialmente responsável. Desde o ano letivo 2022/2023, é detentor do Selo de Qualidade Academia Voluntária.

**Metodologia:** A criação do gabinete surge num contexto de crescente necessidade de envolvimento social na área da saúde e educação. O grupo-alvo inclui estudantes, docentes, profissionais não docentes da escola e a comunidade civil local. Acreditamos que a formação em enfermagem deve ir além do ensino técnico, promovendo uma atitude humanizada e responsável. Assim, o gabinete procura criar uma ponte entre a academia e a sociedade, estimulando ações voluntárias que promovam o bem-estar coletivo, a inclusão social e o desenvolvimento sustentável, contribuindo para uma sociedade mais justa, equitativa e solidária.

**Resultados:** Desde a sua constituição, o Gabinete de Apoio ao Voluntariado tem implementado diversas ações para envolver a comunidade académica e a sociedade civil. Inicialmente, realizámos campanhas de sensibilização sobre a importância do voluntariado, através de formação online, palestras e eventos presenciais/online. Estabelecemos parcerias com organizações locais e associações, facilitando a participação em projetos nas áreas da saúde, educação, ambiental e assistência social. Para um maior envolvimento da comunidade académica, mas também da comunidade em geral, promovemos workshops, sessões de formação, momentos de reflexão, incentivando o desenvolvimento de competências de liderança, trabalho em equipa e empatia. No site do GAV (<https://www.esenfc.pt/pt/page/100004696/919>) os voluntários podem inscrever-se, consultar oportunidades e partilhar experiências. O objetivo é criar uma cultura de voluntariado sustentável, que valorize a diversidade de ações e o impacto social positivo,

contribuindo para a formação de profissionais mais humanizados e cidadãos mais conscientes.

**Reflexões finais:** O Gabinete de Apoio ao Voluntariado demonstra que a integração entre educação, solidariedade e responsabilidade social é fundamental para formar profissionais de saúde mais humanizados e cidadãos mais conscientes. Os resultados até agora revelam um aumento do envolvimento da comunidade académica e uma maior ligação às necessidades da sociedade civil. Apesar dos desafios, como manter o entusiasmo e ampliar o alcance, continuamos empenhados na missão de promover uma cultura de voluntariado duradoura. Acreditamos que estas ações contribuem para uma sociedade mais solidária, justa e sustentável, alinhada com os valores da formação em enfermagem e saúde e com os objetivos do desenvolvimento sustentável.

## **Organização de Eventos Desportivos e o Desenvolvimento de Competências dos Voluntários**

Erico Afonso<sup>1</sup>, Inês Sousa<sup>1</sup>, Isabel Silva<sup>1\*</sup>, Hélio Antunes<sup>2</sup>, & Jorge Soares<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira;

<sup>2</sup>Universidade da Madeira e Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (CITUR); \*

isabelgdsilva27@gmail.com

**Introdução:** A crescente utilização e valorização dos eventos desportivos tanto a nível local como internacional implicam novos desafios organizacionais no planeamento e otimização do voluntariado. A participação do voluntariado em funções de organização e gestão desportiva representa uma oportunidade de envolvimento cívico e uma ferramenta para a aprendizagem e desenvolvimento pessoal durante e após o evento. Pretende-se identificar as motivações, desafios e benefícios associados à experiência de voluntariado desportivo, destacando o seu papel como instrumento de aprendizagem, desenvolvimento e integração comunitária.

**Metodologia:** O estudo adotou uma abordagem qualitativa sobre a revisão bibliográfica de 13 artigos científicos publicados entre 2021 e 2025 na base de dados Web of Science, utilizando as palavras-chave "management volunteer sport event" e critério de acesso aberto. A seleção foi feita através da leitura dos títulos e resumos e foram incluídos apenas os estudos mais alinhados com o objetivo proposto. Os artigos foram analisados tematicamente, categorizando motivações, perfis, skills desenvolvidos, objetivos, métodos, resultados e conclusões.

**Resultados:** As motivações principais dos voluntários apontam para valores altruístas com destaque para o “amor” pelo desporto e o interesse em desenvolvimento de carreira. Verificou-se que a satisfação dos voluntários está ligada ao alinhamento entre motivações e a experiência vivida, com altos níveis de prazer reportados. Fatores organizacionais, como a clareza de funções e o apoio dos supervisores, foram significativamente associados à satisfação do papel de voluntário. O voluntariado representa uma forma de sentido de comunidade e pertença. Para além disso, os eventos desportivos parecem favorecer o desenvolvimento de skills de comunicação e de interação interpessoal, bem como a liderança e a resolução de problemas. Finalmente, o trabalho em equipa, embora com menor predominância, constitui um elemento a ter em consideração.

**Reflexões Finais:** Embora o corpus do estudo seja reduzido e a amostra temporal limitada, os resultados evidenciam motivações consistentes entre voluntários em eventos desportivos. As motivações intrínsecas, como o “amor” pelo desporto, o desejo de contribuir para a comunidade e o desenvolvimento pessoal, revelam-se centrais para o envolvimento. Os eventos desportivos configuram-se como espaços de aprendizagem e desenvolvimento de competências. A clareza de papéis, o apoio organizacional e o reconhecimento do contributo são determinantes para satisfação e retenção. Assim, recomenda-se uma gestão humanizada que valorize formação, alinhamento de objetivos e sustentabilidade do voluntariado desportivo.

### **Referências:**

- Parra-Camacho, D., González-García, R.J. and Alonso-Dos-Santos, M. (2021), Social impact of a participative small-scale sporting event. *Sport, Business and Management*, 11 (2), 109-124. <https://doi.org/10.1108/SBM-12-2019-0119>
- Jia, R., Sánchez-Sáez, J. A., & Segado, F. (2023). The Impact of the China Open 500 Event on Sense of Community: Comparisons of Volunteers' Pre- and Post-Event Perceptions. *Sustainability*, 15 (8), 6547. <https://doi.org/10.3390/su15086547>
- Rozmiarek, M., Grajek, M., Malchrowicz-Moško, E., Krupa-Kotara, K., Burgos, J., Aguirre-Betolaza, A. M., & Castañeda-Babarro, A. (2023). Selected Motivations of Student Sports Volunteers in Terms of Professional Activity and Previous Volunteering Experience. *Sustainability*, 15(13), 10531. <https://doi.org/10.3390/su151310531>
- Bańbuła, J. (2021). Motives for Participating in Sports Events Volunteering in Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 92, 55-66. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2021-0025>

## ***Formar para Transformar: a Formação dos Voluntários como Alicerce para uma Intervenção Sustentável e Consciente no Instituto Politécnico de Portalegre***

Helena Morgado<sup>1\*</sup>, Cristina Guerra<sup>2</sup>, & Ana Serra<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Politécnico de Portalegre e CLISSIS – Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social;

<sup>2</sup>Politécnico de Portalegre e CIEQV, <sup>3</sup>Politécnico de Portalegre; \* helenamorgado@ippportalegre.pt

**Introdução:** Nas últimas décadas, o voluntariado tem ganhado visibilidade no contexto do ensino superior em Portugal (Martins et al., 2019), assumindo relevância enquanto prática educativa socialmente comprometida que forma cidadãos e promove a cidadania ao conceder aos estudantes a oportunidade de intervirem na comunidade (Rego e Moledo, 2006). O Instituto Politécnico de Portalegre (IPP) promove o voluntariado através da sua Bolsa de Voluntários (BV) e nesse âmbito tem vindo a refletir sobre os desafios e necessidades formativas dos estudantes voluntários.

**Metodologia:** A equipa responsável pela BV do IPP, no sentido de garantir a preparação e capacitação adequadas para uma prática voluntária eficaz, ética e sustentável, pretende analisar as necessidades formativas dos voluntários, com vista ao desenvolvimento de ações que valorizem o impacto social do voluntariado académico. A BV disponibiliza ações de formação na fase inicial da atividade voluntária, essenciais na aquisição de competências que permitem compreender a natureza do voluntariado, conhecer a legislação aplicável, assumir um compromisso responsável e respeitar a privacidade e confidencialidade das pessoas apoiadas e normas do IPP.

**Resultados:** As atividades de voluntariado são promovidas pela BV em parceria com entidades locais, com o objetivo de responder às necessidades da comunidade e fomentar o compromisso cívico dos estudantes. Os voluntários participam em iniciativas, como campanhas de sensibilização, apoio a populações vulneráveis, recolhas solidárias, projetos intergeracionais, ações ambientais e educativas. Este envolvimento contribui para o fortalecimento do sentido de pertença, promoção de valores como a empatia e a solidariedade e desenvolvimento de competências. O processo formativo inicia-se com a inscrição e desenvolve-se através de formação inicial e acompanhamento contínuo. Receberam formação inicial 27 estudantes. A formação não se pode limitar à fase inicial, devendo prolongar-se no tempo através de sessões complementares ajustadas às

necessidades identificadas durante o acompanhamento aos voluntários e à evolução das situações com que estes se deparam no exercício das atividades voluntárias. Na prossecução de um compromisso consciente e prático entre os voluntários e as atividades desenvolvidas, torna-se prioritário investir na sua formação (Alvarez, 2010).

**Reflexões finais:** A promoção de uma cultura de voluntariado eficaz no ensino superior exige uma formação contínua, transversal e adaptada, que permita consolidar o voluntariado enquanto prática educativa e de cidadania. Só com voluntários capacitados é possível garantir intervenções éticas, conscientes e socialmente transformadoras. O voluntariado académico deve evoluir de uma atividade pontual para uma prática formativa estruturada, comprometida com a justiça social e com o desenvolvimento de uma cidadania ativa e responsável. Como afirma Silva (2007, p. 16), “o voluntário não nasce, constrói-se”, o que torna imprescindível apostar na formação como investimento para desenvolver e consolidar uma verdadeira cultura de voluntariado.

#### **Referências:**

Alvarez, José Luis Pérez (2010). *A referência de grupo do voluntariado*. FEA (ed. Portuguesa).

Martins, C., Marques, M. G., Estêvão, D., Arco, J., Madeira, E., Rafael, M. G., Ribeiro, C., & Andrade, R. (2019). A importância do voluntariado no contexto universitário: a experiência do Grupo de Voluntariado UAlg V. *CNaPPES*, 42.

Rego, M. A. S., Moledo, M. L. (2006). *Universidade e construção da sociedade civil*. Vigo: Xerais.

Silva, T. (2007). Enquadramento do voluntariado. In M. Ramos (coord.). *O Voluntariado – Manual de Apoio ao Formando*. Évora: Observatório Social do Alentejo.

## ***Exploração de Carreira e Certeza Vocacional: o Papel do Voluntariado na Clareza das Escolhas Profissionais no Ensino Superior***

Vera Vinagre<sup>1\*</sup>, Soraia Garcês<sup>2</sup>, & Maria do Céu Taveira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Minho; <sup>2</sup> Universidade da Madeira, CinTurs/UAlg e OSEAN; \* id11746@alunos.uminho.pt

**Introdução:** A exploração de carreira constitui um processo central no desenvolvimento vocacional e na construção da identidade profissional (Lent et al., 1994; Taveira, 2000). No ensino superior, o envolvimento em experiências, incluindo voluntariado, favorece o autoconhecimento, a perceção de competências e a definição de objetivos de carreira realistas (Guan et al., 2015; Soares et al., 2024). Esta investigação analisa a relação entre exploração de carreira e certeza vocacional, salientando o papel dos comportamentos exploratórios como facilitadores da clareza e confiança nas decisões profissionais.

**Metodologia:** A amostra foi constituída por 347 estudantes do primeiro e segundo ano do ensino superior em Portugal, recrutados voluntariamente através de plataformas online e contactos institucionais. A recolha de dados ocorreu após o primeiro semestre letivo de 2024/2025, através de um questionário online, que incluiu as medidas de exploração de carreira (Soares et al., 2024) e certeza vocacional (Santos, 2007). O estudo analisou a relação entre comportamentos exploratórios e a clareza e confiança nas decisões profissionais. As análises descritivas e correlacionais foram realizadas com recurso ao software IBM SPSS Statistics. No total, 62 estudantes são do sexo masculino (17.9%), 283 do sexo feminino (81.6%) e 2 que se identificam como outros (0.6%). Relativamente à amplitude etária, os participantes possuem idades compreendidas entre os 18 e os 52 anos, com uma idade média de 21.03 anos (DP = 5.56). Quanto ao ano de curso, da totalidade da amostra, 201 participantes (57.9%) pertencem ao 1º ano e 146 (42.1%) ao 2º ano.

**Resultados:** Os resultados evidenciaram uma correlação positiva e significativa entre a exploração de carreira e a certeza vocacional ( $r = .46$ ,  $p < .001$ ), sugerindo que estudantes com maior envolvimento em atividades exploratórias tendem a apresentar níveis superiores de clareza e confiança nas suas decisões profissionais. Estes resultados reforçam a relevância dos comportamentos exploratórios no processo de desenvolvimento vocacional, demonstrando que a exploração ativa do contexto académico e profissional,

incluindo experiências de voluntariado, pode constituir um contributo significativo para a definição e consolidação das escolhas de carreira.

**Reflexões Finais:** Os resultados deste estudo sublinham a importância da exploração de carreira como facilitadora da certeza vocacional entre estudantes do ensino superior. A participação em voluntariado emerge como um comportamento exploratório relevante, promovendo clareza e confiança nas escolhas profissionais. Estas conclusões reforçam a necessidade de promover oportunidades diversificadas de exploração, incluindo o voluntariado, no contexto académico, de modo a apoiar o desenvolvimento vocacional e o bem-estar dos estudantes. Futuras investigações poderão explorar efeitos longitudinais e intervenções estruturadas que integrem voluntariado como recurso para fortalecer a identidade profissional e a preparação para a carreira.

#### **Referências:**

- Akkermans, J., Tomlinson, M., & Anderson, V. (2024). Initial employability development: introducing a conceptual model integrating signalling and social exchange mechanisms. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 33*(1), 54–66. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2023.2186783>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eisenberg, Z., Santos, E., & Guimarães, S. B. (2024). *O olhar da psicologia da educação para o ensino superior*. Editora CRV.
- Guan, Y., Wang, F., Liu, H., Ji, Y., Jia, X., Fang, Z., Li, Y., Hua, H., & Li, C. (2015). Career-specific parental behaviors, career exploration and career adaptability: A three-wave investigation among Chinese undergraduates. *Journal of Vocational Behavior, 86*, 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.10.007>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior, 45*(1), 79–122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Santos, P. (2007). *Dificuldades de escolha vocacional*. Edições Almedina.

Soares, J., Taveira, M. C., Cardoso, P., & Silva, A. D. (2024). The student career construction inventory: Validation with Portuguese university students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance* 24, 223–239. <https://doi.org/10.1007/s10775-022-09553-z>

Taveira, M. D. C. (2000). *Exploração e desenvolvimento vocacional de jovens*. Universidade do Minho.

## *Formação em Responsabilidade Social no Ensino Superior*

Marta Resende<sup>1</sup>, Maria Clara Martins<sup>2\*</sup>, M<sup>a</sup> Rosário Trindade<sup>3</sup>, Andreia Mendes<sup>4</sup>, & José Sousa<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto; <sup>2</sup> Reitoria da Universidade do Porto; <sup>3</sup> Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto; <sup>4</sup>Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar; <sup>5</sup>Faculdade de Medicina da Universidade do Porto; \* mcmartins@reit.up.pt

**Introdução:** A unidade curricular (UC), “Formação em Responsabilidade Social”, delineada pela Rede de Voluntariado, Inclusão e Responsabilidade Social da U.Porto (REVIREs), é uma unidade de formação de desenvolvimento de competências transversais, transversal a várias Unidades Orgânicas (UO) da Universidade do Porto (U.Porto), que reforça o compromisso da universidade com uma formação integral dos estudantes, mais próxima da realidade social, destacando-se o Voluntariado como uma das áreas mais exploradas, através de diferentes métodos de ensino-aprendizagem.

**Metodologia:** A UC, destinada a estudantes do 1<sup>o</sup> ciclo da U.Porto contempla: 8 horas de aulas teóricas desenvolvidas por académicos que abordam temáticas centrais da responsabilidade social como o voluntariado; 12 horas de sessões de capacitação com entidades externas ligadas ao voluntariado (CASES–Cooperativa António Sérgio para a Economia Social e UDREAM–projeto de empreendedorismo social universitário com conteúdos programáticos como agentes e tipos de voluntariado, categorias do voluntário, requisitos para o voluntariado formal, ética na prática do voluntariado, bases do enquadramento jurídico do voluntariado em Portugal e no mundo, direitos e deveres do voluntário, obstáculos do voluntário, autoconhecimento, heteroconhecimento e a coesão grupal, gestão emocional, comunicação e relacionamento interpessoal, negociação e gestão de conflitos; 7 horas em contexto real de voluntariado, numa instituição sem fins lucrativos ou IPSS, parceira da U.Porto; 54 horas de trabalho autónomo para estudo e preparação da avaliação (pitch de um projeto de responsabilidade e diário de bordo da experiência de voluntariado), com acompanhamento tutorial individual.

**Resultados:** A UC foi implementada, pela primeira vez, no 1<sup>o</sup> semestre do ano letivo 2025-2026, em curso, pelo que não é possível apresentar os resultados obtidos, mas, através de um questionário elaborado e a distribuir por todos os formandos e formadores, para preenchimento no final da formação, e pelos trabalhos desenvolvidos e entregues pelos estudantes, no final do semestre, já será possível efetuar essa análise. Espera-se que no

final da formação o estudante conheça os conceitos fundamentais em responsabilidade social, voluntariado, direitos humanos, equidade de género e não discriminação, inclusão, sustentabilidade, cidadania ativa e ética, conheça exemplos de práticas de responsabilidade social em contexto universitário, conheça os conceitos basilares para a prática do voluntariado, seja capaz de identificar os benefícios e as dificuldades na prática de voluntariado, tenha desenvolvido competências fundamentais para a prática do voluntariado e seja capaz de elaborar e apresentar um projeto no âmbito da responsabilidade social, através de um pitch.

**Reflexões finais:** A UC “Formação em Responsabilidade Social” constitui um pilar essencial na formação integral dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de competências transversais e criando uma oportunidade para estes se envolverem de forma concreta com a comunidade, refletirem sobre o seu papel na sociedade e integrarem o voluntariado como dimensão estruturante do seu percurso académico e profissional. A diversidade de tipologia de aulas, de académicos e tutores de diversas UO da U.Porto, de parcerias com instituições da comunidade, de temáticas abordadas e, mesmo, dos formatos de avaliação, tornam esta UC muito inovadora, mas, também, muito desafiadora.

#### **Referências:**

Fernandes, S., & Azevedo, A. L. (s.d.). *Metodologia de capacitação em gestão de voluntariado CADEI: Guia de implementação*. Pista Mágica – Associação. Disponível em <https://www.pista-magica.pt/publicacoes-gratuitas/>. Acedido em 23 de outubro de 2025.

Fernandes, S., (s.d.). *Manual de formação: Gestão de voluntariado*. Pista Mágica – Associação. Disponível em <https://www.pista-magica.pt/publicacoes-gratuitas/>. Acedido em 23 de outubro de 2025

Godinho, S. (2021). *Projeto VOAHR Interior – Guia de boas práticas*. Pista Mágica — Associação. Disponível em <https://www.pista-magica.pt/publicacoes-gratuitas/> Acedido em 23 de outubro de 2025.

ORSIES - Observatório da Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior. (2020). *Indicadores de responsabilidade social das instituições de ensino superior*. [https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/IRSIES\\_Livro\\_Indicadores\\_RS.pdf](https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/IRSIES_Livro_Indicadores_RS.pdf) Acedido a 23 de outubro de 2025

ORSIES - Observatório da Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior. (2018). *Livro verde sobre responsabilidade social e instituições de ensino superior*. [https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/IRSIES\\_Livro\\_Indicadores\\_RS.pdf](https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/IRSIES_Livro_Indicadores_RS.pdf)  
Acedido a 23 de outubro de 2025

ORSIES - Observatório da Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior. (2019). *Manual de responsabilidade social universitária: O Modelo URSULA de RSU*. [https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/Manual%20O%20Modelo%20URSULA-RSU\\_web.pdf](https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/Manual%20O%20Modelo%20URSULA-RSU_web.pdf) Acedido a 23 de outubro de 2025

ORSIES - Observatório da Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior. (2022). *Práticas inspiradoras de responsabilidade social*. [https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/PIRS\\_2022.pdf](https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/PIRS_2022.pdf) Acedido a 23 de outubro de 2025.

Universidade do Porto. (n.d.). *Portal do voluntariado da U.Porto*. Acedido em 23 de outubro de 2025, de <https://www.up.pt/portal/pt/voluntariado/>

## ***A Motivação e as Práticas de Gestão de Recursos Humanos Aplicadas em Associações de Jovens Voluntários***

Helena Monteiro<sup>1</sup>, Ana Nata<sup>1\*</sup>, & Graciete Honrado<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Tomar\*; anata@ipt.pt

**Introdução:** As Associações de Jovens Voluntários (AJV), especialmente no contexto do ensino superior, enfrentam vários desafios relacionados com a Gestão de Recursos Humanos (GRH). Além disso, as exigências académicas e a elevada rotatividade dos voluntários têm impacto direto na captação e na motivação dos estudantes. Neste contexto, este estudo visa caracterizar as práticas de GRH desenvolvidas pelas AJV, caracterizar a nível sociodemográfico os jovens voluntários, bem como analisar os fatores que contribuem para uma maior motivação para a prática de voluntariado.

**Metodologia:** Foi adotada uma metodologia mista, integrando abordagens quantitativas e qualitativas. A componente quantitativa baseou-se na aplicação de um questionário, aplicado a oito associações que pertencem a duas redes internacionais de AJV, tendo-se obtido uma amostra de 63 respostas válidas. A análise dos dados integrou procedimentos de estatística descritiva, análise de correlação e comparação de diferenças entre grupos. No que se refere à abordagem qualitativa foram realizadas entrevistas semiestruturadas a sete responsáveis de recursos humanos de AJV, posteriormente sujeitas a análise de conteúdo e identificação de padrões relevantes.

**Resultados:** Quanto à motivação para a prática de voluntariado, o estudo revelou que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, embora os homens estejam ligeiramente mais motivados, nem quanto às regiões geográficas analisadas, embora o Porto e o Minho apresentem valores ligeiramente mais altos. As habilitações literárias e a antiguidade não têm correlação estatisticamente significativa com a motivação. A generalidade dos voluntários gostaria de ter mais tempo para dedicar à associação e sentem-se moderadamente feliz nas suas atividades. O Acolhimento & Integração, e a Celebração revelaram correlação estatisticamente significativa, positiva e fraca, com a motivação. O número de horas semanais dedicadas ao voluntariado não tem correlação estatisticamente significativa com a motivação, mas tem correlação com Gestão de Carreiras e a Avaliação de Desempenho. As principais dificuldades na aplicação das práticas de GRH são a diversidade de perfis e de motivações dos voluntários, a

integração de competências técnicas específicas, a heterogeneidade entre secções organizacionais e os constrangimentos associados à dimensão das associações.

**Reflexões finais:** Este estudo permitiu caracterizar as práticas de GRH das AJV e identificar as maiores dificuldades na aplicação dessas mesmas práticas. Permitiu também concluir que algumas dimensões das práticas de GRH têm correlação, embora fraca, com a motivação dos voluntários. Foram ainda identificadas as maiores dificuldades sentidas pelos jovens voluntários e percecionado que, embora os principais motivos que levam os voluntários a escolherem este tipo de associações sejam o propósito, a missão, a vertente multicultural, a internacionalização e o impacto social que as AJV têm, o voluntariado é paralelamente visto pelos jovens voluntários como um meio de obter alguns benefícios pessoais (refira-se que este trabalho foi elaborado com base na dissertação de mestrado da aluna Ana Francisco).

#### **Referências:**

- Gomes, J.F.S. & Cesário, F. (2014) (Orgs.). *Investigação em gestão de recursos humanos: Um Guia de Boas Práticas*. Lisboa: Escolar Editora.
- Hans, V. B. (2024). Human Resource Management in Modern Times. *International Journal of Research*, 11(10). <https://ijrjournal.com/index.php/ijr/article/view/1556>
- Hoang Dang, L., Nhat Vuong, B., & Duy Huan, D. (2025). How human resource management practices promote job performance through innovative work behavior: does innovative climate matter? *Cogent Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2498245>
- Hustinx, L., & Lammertyn, F. (2003). Collective and Reflexive Styles of Volunteering: A Sociological Modernization Perspective. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 14, 167–187. <https://doi.org/10.1023/A:1023948027200>

## **Formação de Mentores - Programa UMa Mentoria por Pares**

Marta Fernandes<sup>1</sup>, Filipa Oliveira<sup>1\*</sup>, Luciana Ferreira<sup>1</sup>, & Dora Pereira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*filipa.oliveira@staff.uma.pt

**Introdução:** A transição para o ensino superior configura-se um processo complexo, com impacto no percurso académico e bem-estar dos estudantes. Neste âmbito, os programas de Mentoria no Ensino Superior surgem como respostas estratégicas, oferecendo suporte e orientação aos novos estudantes, facilitando a sua integração na vida universitária. A formação de mentores é uma componente essencial destes programas, para assegurar a qualidade do acompanhamento oferecido. Na presente comunicação, será apresentada a metodologia da formação adotada pelo Programa UMa Mentoria por Pares.

**Metodologia:** A formação de mentores do Programa UMa Mentoria por Pares, organizada pelo Serviço de Psicologia da UMa, no ano académico 2024-2025, na sua segunda edição, foi dirigida a estudantes voluntários da Universidade da Madeira, de vários cursos, que frequentam a Instituição há pelo menos um ano, e manifestaram interesse em assumir o papel de mentor para novos estudantes. Esta formação é disponibilizada gratuitamente a todos os estudantes voluntários inscritos no Programa como mentores.

**Resultados:** A formação de mentores contempla a formação inicial e contínua. A formação inicial de mentores tem como objetivo dotar os estudantes com conhecimentos e competências essenciais para o exercício do papel de mentor junto dos novos estudantes. Esta formação, com a duração de 3 horas, está estruturada em 3 módulos temáticos: a) enquadramento e objetivos do programa; b) funções, responsabilidades e competências do mentor e c) partilha de experiências e vivências académicas. A metodologia utilizada é participativa e experiencial através de dinâmicas de grupo e da partilha de experiências entre pares. A formação foi realizada em formato presencial e dinamizada pela equipa de psicólogos do Serviço de Psicologia da UMa. A formação contínua decorre ao longo do programa, através de sessões de manutenção e feedback, em formato de pequeno grupo ou individual. Estas sessões visam dar apoio contínuo aos mentores na gestão de situações associadas ao acompanhamento de mentorandos e à organização e dinamização de atividades de mentoria essenciais para a integração de novos estudantes.

**Reflexões finais:** A formação de mentores assume-se como elemento fulcral para capacitar e apoiar os mentores no desempenho do seu papel junto dos novos estudantes,

assegurando a qualidade e eficácia do Programa UMa Mentoria por Pares. Contribui, igualmente, para o desenvolvimento pessoal dos próprios mentores, reforçando o sentimento de autoeficácia e confiança, essenciais para atuarem com responsabilidade e ética no contexto de mentoria.

**Referências:**

Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674–687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>

Oliveira, E. (2020). *Mentoria e Motivação*. Caleidoscópio.

Oliveira, E. (2021). *Boas Práticas de Mentoria no Ensino Superior*. Caleidoscópio.

Orsini, J. (2023). Mentoring and well-being in higher education. *Journal of Leadership Studies*, 17(3), 74–80. <https://doi.org/10.1002/jls.21865>

## *UMa Connected: Promoção do Bem-Estar e Coesão na Comunidade Académica*

Marta Fernandes<sup>1</sup>, Luciana Ferreira<sup>1</sup>, Dora Pereira<sup>1</sup>, Jorge Soares<sup>1</sup>, Ana França<sup>1</sup>, Luís Pimenta<sup>1</sup>, & Filipa Oliveira<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*filipa.oliveira@staff.uma.pt

**Introdução:** A intervenção por pares tem assumido crescente relevância no ensino superior como estratégia de promoção do bem-estar e saúde mental dos estudantes (Byrom, 2018). Neste âmbito, os estudantes desempenham um papel significativo para a transformação da sua comunidade. Nesta comunicação, apresentamos a atividade UMa Connected, resultado de um trabalho colaborativo entre estudantes voluntários dos programas UMa Mentoria por Pares e Práticas Wellbeing UMa, docentes e psicólogos da Universidade da Madeira, evidenciando o seu contributo para o bem-estar e coesão social.

**Metodologia:** A atividade UMa Connected - Cruzeiro de um dia encerrou um conjunto de iniciativas direcionadas à promoção do bem-estar e coesão social da comunidade académica ao longo do ano letivo 2024-2025. Esta atividade envolveu 117 participantes, incluindo estudantes voluntários, estudantes de diferentes cursos, docentes e elementos da comunidade académica. O programa da atividade contemplou atividades dinâmicas e interativas (relaxamento, ioga, aeróbica, hipismo), dinamizadas pelos estudantes. Foi aplicado um questionário de satisfação, com o objetivo de recolher as perceções dos participantes sobre a experiência e impacto a nível do bem-estar.

**Resultados:** Responderam ao questionário de satisfação 43 participantes, dos quais 91% classificaram a atividade UMa Connected como “muito boa” e 67% consideraram o seu envolvimento na atividade como “muito bom”. A análise qualitativa das respostas abertas evidenciou benefícios relevantes relacionados com as interações sociais positivas, sensação de bem-estar, gestão do stress, relaxamento e diversão. A assunção de funções de organização e planeamento das atividades por parte dos estudantes, coloca-os em situações de análise de problemas, discussão e tomada de decisão sobre as possíveis alternativas. Por outro lado, o sentido de pertença, o trabalho cooperativo e identidade de grupo, são dimensões importantes que são enaltecidas pelos estudantes. Os resultados sugerem indícios de que este tipo de práticas, assente na intervenção por pares e no voluntariado universitário, contribui de forma relevante para a integração e coesão social,

bem como para promoção do bem-estar dos participantes, e estão em consonância com os estudos anteriores (Byrom, 2018; Crisp et al., 2020).

**Reflexões finais:** A atividade UMa Connected reforça a importância de implementar práticas estruturadas no Ensino Superior, baseadas na intervenção por pares e no voluntariado estudantil, para promover o bem-estar e coesão social da comunidade académica. Neste contexto, os estudantes assumem-se como motores de transformação da sua comunidade. A colaboração entre estudantes, docentes e outros membros da comunidade académica contribui para ampliar o alcance deste tipo de atividades, fortalecendo redes de apoio, promovendo o bem-estar e reforçando o sentimento de pertença. Face à sua relevância e aos resultados observados, esta prática evidencia potencial interesse para ser replicada noutras instituições de ensino superior.

#### **Referências:**

- Byrom, N. (2018). An evaluation of a peer support intervention for student mental health. *Journal of Mental Health, 27*(3), 240-246. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437605>
- Crisp, D. A., Rickwood, D., Martin, B., & Byrom, N. (2020). Implementing a peer support program for improving university student wellbeing: The experience of program facilitators. *Australian Journal of Education, 64*(2), 113-126. <https://doi.org/10.1177/0004944120910498>
- Pereira, D., Fernandes, M., Oliveira, F., & Ferreira, L. (2023). Mental health Ambassadors in Higher Education. In CINEICC – FPCEUC (Eds.), Book of abstracts IV International Congress CINEICC Innovations in fundamental and applied psychology (151). *Psychologica*. Doi: [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_66\\_7](https://doi.org/10.14195/1647-8606_66_7)
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology, 9*, 509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J., Ker, Amy, Williams, K. & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open, 12*:e061336. doi: 10.1136/bmjopen-2022-061336

## ***Evento de Natação Paralímpica e Otimização do Voluntariado Estudantil Universitário: o Contributo do Planeamento e Controlo***

Jorge Soares<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira, Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (CITUR);

\*jorges@staff.uma.pt

**Introdução:** A literatura sobre o voluntariado universitário em eventos desportivos destaca a motivação intrínseca, o sentimento de pertença, o querer “vestir a camisola” e a paixão pelo desporto, como elementos determinantes para o sucesso do voluntariado. Os estudantes universitários, ao integrarem equipas de voluntariado, podem aplicar competências académicas, interpessoais e organizacionais, contribuir para a eficácia do evento e para um legado social pós-evento ((Bang & Chelladurai, 2009; Doherty & Patil, 2019; Misenar et al., 2019).

**Metodologia:** Foi adotado um método qualitativo exploratório, envolvendo 16 estudantes universitários que participaram como voluntários no Campeonato Europeu de Natação Adaptada de 2021 (Funchal), desempenhando diversas funções operacionais. A participação foi voluntária e anónima. O meio de recolha de dados foi uma entrevista semiestruturada, organizada em duas secções: (I) preparação para a intervenção e (II) experiência e autoavaliação do desempenho enquanto voluntário. As respostas foram submetidas à análise de conteúdo temática com posterior categorização.

**Resultados:** Na fase de preparação, verificou-se a ausência de objetivos claramente definidos e a imprecisão na descrição das funções atribuídas, apesar da existência de um questionário de avaliação de competências prévias. Ainda assim, os participantes relataram sentimentos de confiança e de preparação adequados face às exigências das suas funções. Relativamente ao apoio organizacional, todos os participantes referiram ter recebido acompanhamento contínuo, orientação eficaz e um clima colaborativo positivo. No que concerne à aprendizagem de competências, os dados evidenciam o desenvolvimento significativo de competências linguísticas, organizacionais e comunicacionais, com ênfase no trabalho em equipa e na interação entre pares. As competências pessoais e interpessoais emergiram como uma dimensão central da experiência de voluntariado, destacando-se a sensibilidade para as necessidades dos

atletas, o aumento da tolerância e empatia, e o fortalecimento do sentido de compromisso e responsabilidade social.

**Reflexões finais:** Os participantes salientaram a necessidade de um planeamento mais estruturado e diferenciado, alinhado às competências e aos perfis individuais dos voluntários. A realização de reuniões preparatórias mais específicas e funcionais foi amplamente recomendada como estratégia para otimizar a coordenação, clarificar papéis e potenciar o impacto formativo do voluntariado em eventos desportivos.

**Referências:**

- Bang, H. & Chelladurai, P. (2009). Development and validation of the volunteer motivations scale for international sporting events (VMS-ISE). *International Journal of Sport Management and Marketing*, 6(4), 332-350.
- Doherty, A., & Patil, S. (2019). Reflections on major sport event volunteer legacy research. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 11(sup1), s34–s42. <https://doi.org/10.1080/19407963.2019.1569433>
- Misener, L., McPherson, G., McGillivray, D., & Legg, D. (2018). *Leveraging Disability Sport Events: Impacts, Promises, and Possibilities* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315108469>

## ***O Papel do Voluntariado Científico no Crescimento e Valorização da Coleção de Insetos da Universidade da Madeira (UMACI)***

Luena Soraya<sup>1\*</sup>, Hugo M. Silva<sup>1</sup>, & Dora Aguíñ-Pombo<sup>12</sup>

<sup>1</sup>Coleção de Insetos da Universidade da Madeira (UMACI); <sup>2</sup>Centro de Investigação em Biodiversidade e Recursos Genéticos (CIBIO), Vairão, Portugal; \*luenasoraya@gmail.com

**Introdução:** O voluntariado científico constitui uma via de integração entre a academia e a investigação aplicada, promovendo aprendizagens e cidadania científica (Bianco et al., 2023). A Coleção de Insetos da Universidade da Madeira (UMACI) implementou, desde 2021, um programa de voluntariado que acolhe estudantes e cidadãos, permitindo-lhes desenvolver competências técnicas, científicas e comunicativas enquanto contribuem ativamente para a conservação da biodiversidade e para o fortalecimento do vínculo entre a universidade e a sociedade (Silva et al., 2021).

**Metodologia:** Dado o crescente número de exemplares da UMACI, e a necessidade urgente de tornar os dados científicos universais e acessíveis à comunidade, foram iniciados dois programas de voluntariado na Coleção. O programa acolheu principalmente estudantes do ensino superior com origem maioritariamente de instituições de ensino superior portuguesas, incluindo a Universidade da Madeira. Esta diversidade favoreceu a troca de conhecimentos e experiências, reforçando o caráter académico e interdisciplinar do voluntariado, que contribuiu para o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes e para a consolidação de práticas colaborativas na curadoria científica.

**Resultados:** Desde 2021, o programa de voluntariado da UMACI acolheu 18 voluntários presenciais e 21 online, sendo 92% estudantes do ensino superior (Aguíñ-Pombo & Silva, 2022, Aguíñ-Pombo et al., 2025). Os voluntários presenciais desenvolveram trabalho de campo, curadoria, manutenção, catalogação, etiquetagem, divulgação em eventos, escolas e redes sociais. Os voluntários online dedicaram-se exclusivamente à catalogação e digitalização do material da coleção, através de fotografias dos espécimes e respetivas etiquetas, tiradas pelos voluntários presenciais em tarefas de catalogação. No âmbito deste programa, foram já contabilizados cerca de 24 782 exemplares, montados cerca de 7 000 insetos, tiradas 18 430 fotografias e digitalizados 18 382 espécimes na base de dados. Todos os voluntários receberam formação contínua e acompanhamento estruturado, com reuniões periódicas que atualizaram conhecimentos e promoveram a troca de feedback. Essas opiniões foram essenciais para a melhoria contínua dos workflows da Coleção. A

variedade de tarefas permitiu que cada voluntário colaborasse em atividades alinhadas às suas competências e interesses.

**Reflexões finais:** O programa de voluntariado da UMACI teve um impacto significativo tanto na formação dos participantes como no fortalecimento da própria Universidade da Madeira. Os voluntários desenvolveram competências científicas, técnicas e comunicativas em ambiente real de investigação, enquanto o seu contributo permitiu expandir e organizar o acervo da Coleção. Este crescimento aumentou a capacidade da Coleção para apoiar projetos académicos, responder a iniciativas de conservação, enriquecer atividades de ensino e disponibilizar dados fiáveis à comunidade. Ao integrar estudantes e cidadãos na produção de conhecimento, o voluntariado reforça o papel da UMACI como recurso estratégico para a Universidade e para a região.

#### **Referências:**

- Aguín-Pombo, D., & Silva, H. M. (2022). *1º Memorando Histórico da Coleção de Insetos da Universidade da Madeira*. Universidade da Madeira, Madeira, Portugal.
- Aguín-Pombo, D., Soraya, L., Coppen, T., Silva, H. M., & Marques, R. (2025). *Coleção de Insetos da Universidade da Madeira. 1º Relatório de Atividades (2022-2024)*. Universidade da Madeira, Madeira, Portugal.
- Bianco, V., Peterman, K., Becker-Klein, R., Davis, C. M., Grover, A., Phillips, T. (2023). Cross-Project Analysis of Volunteers' Scientific Observation Skills. *Citizen Science: Theory and Practice*, 8(1): 54,1-9. Doi: <https://doi.org/10.5334/cstp.628>
- Silva, H., Lopes, S., Gomes, D., Silva, C., Gomes, S., Hadden, C., Vieite, B., Mauro, L., Damas, J., Aguín-Pombo, D. (2021). Low-cost digitization of small and personal entomological collections. In: Livro de Resumos, XIX Congresso Ibérico de Entomologia "Os Insetos e o Homem", Sociedade Portuguesa de Entomologia, p. 243. <https://unac.pt/wp-content/uploads/2025/06/XIXCON1.pdf>

## ***Entre Semelhanças e Desafios - Resultados Preliminares das Práticas de Voluntariado da Rede de Voluntariado no Ensino Superior***

Edite Oliveira<sup>1</sup>, Carmo Themudo<sup>1</sup>, Lina Antunes<sup>1\*</sup>, Maria Clara Martins<sup>1</sup>, Paula Morais<sup>1</sup>, & Rita Paiva e Pona<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Comissão Coordenadora da Rede de Voluntariado no Ensino Superior;

\*redevoluntariadoensinosuperior@gmail.com

**Introdução:** O voluntariado no Ensino Superior assume importância crescente na formação integral de estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de competências sociais, cívicas e profissionais (Martins, Ribeiro & Oliveira, 2002). Apesar da existência de trabalhos sobre práticas de voluntariado, permanece limitada a informação sobre o perfil do voluntário, o que faz cada Instituição de Ensino Superior (IES) em termos de responsabilidade social e voluntariado, e modo como estas estruturam as iniciativas de voluntariado (Martins et al., 2023). Apresentam-se os resultados preliminares do levantamento realizado às IES integrantes da rede, para uma compreensão atualizada e comparativa das dinâmicas de voluntariado.

**Metodologia:** Procedeu-se à análise estatística descrita dos dados de um formulário composto por 3 partes: caracterização da IES (tipologia/ estrutura/ voluntariado e plano estratégico), caracterização da estrutura de voluntariado (nome/ recursos humanos/ tipo de dedicação ao voluntariado) e identificação do voluntariado (áreas de voluntariado que desenvolvem, públicos-alvo, parcerias, n.º de voluntários, formas de reconhecimento do voluntariado, formação em voluntariado, indicadores de avaliação da qualidade das práticas). Entre agosto e novembro responderam 27 IES, representando 71% das instituições universitárias e politécnicas, públicas e privadas que compõem a rede.

**Resultados ou implementação:** Os resultados evidenciam: a quase totalidade das IES está na dependência direta da Presidência, Reitoria ou Conselho de Gestão (96.3%) e o voluntariado faz parte do plano estratégico (81%). Em termos de recursos humanos, as estruturas de voluntariado são pequenas (entre 1 a 5 pessoas – 69.2%) e a maioria são não docentes (88.5%), seguida de docentes (61.5%) e os estudantes estão menos representados (38.5%). Só 27% possuem pessoas com dedicação exclusiva às atividades de gestão e organização do voluntariado. 55.6% das IES possuem estruturas formalmente reconhecidas com Selo Qualidade Academia Voluntária. As atividades de voluntariado

mais frequentes centram-se no âmbito social, saúde e académico, seguidos dos âmbitos ambiental e cultural, orientadas para o apoio a grupos na condição de vulnerabilidade social, económica ou de saúde. O reconhecimento do trabalho voluntário é feito por certificado ou declaração de participação (88.5%) e inscrição das atividades em suplemento ao diploma (80.8%). A maioria das IES promovem formação aos seus membros (77.8%), em âmbitos como a capacitação e desenvolvimento pessoal (68%), realizam avaliação da satisfação dos voluntários (42.3%) e das ações de voluntariado (88.9%).

**Reflexões finais:** As IES possuem assimetrias de organização dos programas de voluntariado, pessoas envolvidas e meios para a monitorização e avaliação das atividades. Apesar do envolvimento das comunidades académicas na prática é necessário continuar a investir neste âmbito designadamente através das formas de reconhecimento do trabalho voluntário. Urge alinhar os planos curriculares e as atividades extracurriculares e reforçar a rede colaborativa das IES para a identificação e valorização do voluntariado. Este levantamento constituiu um ponto de partida para a elaboração de um instrumento mais completo e aplicável a todas as IES. Assim, pretendemos dar continuidade ao trabalho de investigação, que será articulado com outras organizações.

#### **Referências:**

- Martins, C., Ribeiro, C., & Oliveira, E. (2022). Voluntariado no Ensino Superior: Características e Desafios. *Economia Social – Leituras & Debates*, 19. [http://www.revista-es.info/martins\\_19.html](http://www.revista-es.info/martins_19.html)
- Martins, C., Jesus, S. N. de, Silva, J. T. da, Ribeiro, C., Nunes, C., Cunha, F. F., & Marcelo, B. (2023). The Volunteer Satisfaction Survey (VSS): Adaptation and Psychometric Properties among Portuguese Volunteers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13 (1), 23-32. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13010002>

## ***Voluntariado em Contextos de Emergência: Contributos para o Desenvolvimento de Competências Transversais e Profissionais***

Margarida Pocinho<sup>1\*</sup> & Nuno Rodrigues<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira & CUIP; \*mpocinho@staff.uma.pt

**Introdução:** O voluntariado em corpos de bombeiros constitui um contexto privilegiado para o desenvolvimento de competências socioemocionais e profissionais, sendo reconhecido pela literatura como uma atividade promotora de compromisso, satisfação e crescimento pessoal (Zhou & Muscente, 2022). Nos serviços de emergência, as exigências e recursos associados à tarefa influenciam diretamente a motivação, a resiliência e o desempenho, como evidenciado por estudos longitudinais com bombeiros voluntários (Huynh, Xanthopoulou & Windsor, 2023). Além disso, fatores como identidade profissional, domínio técnico e apoio organizacional são fundamentais para a permanência na atividade (Forner et al., 2024). Neste enquadramento, o presente estudo utiliza uma metodologia autobiográfica para analisar o percurso de voluntariado de uma bombeira com vários anos de experiência em contexto de emergência. Através da sua narrativa, procura-se compreender como a vivência prolongada neste tipo de voluntariado contribuiu para o desenvolvimento de competências, identidade e sentido de propósito.

**Metodologia:** A investigação assenta numa metodologia autobiográfica, que valoriza a narrativa pessoal como via de acesso ao significado atribuído às experiências vividas. Esta abordagem permite interpretar a construção identitária, a aprendizagem experiencial e a evolução das competências ao longo do tempo. A participante iniciou o seu percurso nos anos 80 e recorda ter começado como Cadete evoluindo até bombeira de 3.<sup>a</sup> classe. A formação incluía disciplina, treino em combate a fogos, brigadas helitransportadas e integração na cultura organizacional. Mais tarde, desempenhou funções de maqueira, acompanhando e transportando doentes em ambulância — função exigente que implicava contacto direto com vítimas em sofrimento. Posteriormente, evoluiu para funções de socorrista, atuando tecnicamente em primeiros socorros, avaliação de vítimas, estabilização e suporte básico de vida. Ao longo deste percurso, frequentou formação em Primeiros Socorros e formação em Adaptação a Ambulância, essencial para atuar com segurança no interior da viatura de emergência. A narrativa autobiográfica utilizada neste estudo corresponde ao percurso real da coautora do artigo. Foi recolhida em primeira

pessoa e analisada segundo análise de conteúdo narrativa, identificando temas como desenvolvimento de competências socioemocionais, competências técnicas, impacto identitário e sentido de missão.

**Resultados:** A participante desenvolveu competências como resiliência, empatia, autocontrolo e gestão do stress, alinhadas com a literatura (Huynh et al., 2023). Melhorou a comunicação, liderança e tomada de decisão. Estes fatores são determinantes para satisfação e permanência no voluntariado (Zhou & Muscente, 2022; Forner et al., 2024). O percurso reforçou a identidade enquanto agente de ajuda e responsabilidade cívica, conforme descrito na literatura (Zhou & Muscente, 2022).

**Reflexões finais:** Este estudo demonstra que a metodologia autobiográfica é adequada para compreender a evolução de competências e o impacto profundo do voluntariado ao longo de vários anos. Os resultados alinham-se com a literatura e sugerem que a participação neste tipo de voluntariado promove aprendizagem experiencial significativa, conduzindo ao desenvolvimento integral do indivíduo e oferecendo benefícios duradouros tanto no âmbito social quanto no profissional.

#### **Referências:**

- Forner, V. W., Holtrop, D., Boezeman, E. J., Slemp, G. R., Kotek, M., Kragt, D., Askovic, M., & Johnson, A. (2024). Predictors of turnover amongst volunteers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 45(3), 434–458. <https://doi.org/10.1002/job.2729>
- Huynh, J., Xanthopoulou, D., & Windsor, T. (2023). A longitudinal investigation of job demands-resources theory in volunteer firefighters working for the nonprofit sector. *Nonprofit Management and Leadership*, 35(1), 35-59. <https://doi.org/10.1002/nml.21602>
- Zhou, S., & Muscente, K. (2023). Meta-analysis of Volunteer Motives Using the Volunteer Functions Inventory to Predict Volunteer Satisfaction, Commitment, and Behavior. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 52(5), 1331-1356. <https://doi.org/10.1177/08997640221129540>

## **Capítulo 2**

### ***Ação de Voluntariado***

## ***Mondego Limpo tem mais Encanto: Iniciativa de Voluntariado Ambiental como Prática Inspiradora de Responsabilidade Social no Ensino Superior***

Marina Vaquinhos<sup>1\*</sup>, Carla Martins<sup>1</sup>, Eva Lima<sup>1</sup>, Duarte Maricato<sup>1</sup>, & Maria Simões<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; \*montezuma@esenfc.pt

**Introdução:** O “Mondego Limpo tem mais encanto”, iniciativa promovida pelo Gabinete de Apoio ao Voluntariado da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, visa o voluntariado ambiental e a participação social na limpeza do rio Mondego e suas margens, contribuindo também para fomentar uma cidadania ativa e boas práticas ambientais junto dos voluntários. No ano de 2022, foi considerado uma prática inspiradora de responsabilidade social no ensino superior, pelo Observatório de Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior (ORSIES).

**Contexto:** O “Mondego Limpo tem mais encanto”, teve o seu início em 2020, em ano de pandemia e já conta com nove edições. Esta iniciativa envolve a comunidade académica da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, a sociedade civil e conta com vários parceiros locais nacionais e internacionais (World Cleanup Day). As atividades desenvolvidas com a duração de cinco horas, incluem a limpeza das margens e do leito do rio Mondego e também uma componente científica de sensibilização ambiental onde é abordado a importância do rio como património a preservar.

**Implementação:** A atividade conta já com nove edições realizadas, envolvendo cerca de 60 voluntários por sessão. A atividade é iniciada com uma ação de sensibilização ambiental, com enfoque na importância do rio como património. A todos os voluntários é fornecido equipamento para a recolha adequada e segura do lixo encontrado. Uns voluntários deslocam-se a pé pelas margens do rio, outros com as pranchas de Stand Up Paddle. No final da iniciativa, os sacos de lixo são contabilizados, estimando por sessão cerca de 15 sacos de 30l. Para além da limpeza do rio e recolha de lixo, a parceria que se estabelece entre os diferentes atores, fortalece o envolvimento comunitário, criando uma rede de voluntários cada vez mais comprometidos com a preservação do Mondego e com maior consciência ambiental. Esta iniciativa tem sido amplamente divulgada nas redes sociais, meios de comunicação social e apresentada em eventos académicos. Esta ação pode ser desenvolvida e replicada noutros contextos e com outros intervenientes. No final

de cada evento, é enviado aos voluntários um questionário online para avaliação da iniciativa.

**Reflexões Finais:** Esta iniciativa de voluntariado ambiental, com forte envolvimento da comunidade académica e sociedade civil, reforça que, ações simples podem gerar impactos significativos na preservação do ambiente e no compromisso dos cidadãos. Iniciativas como esta, contribuem para uma maior responsabilidade socioambiental, uma maior participação comunitária, promovendo mudanças de comportamento e fortalecendo vínculos entre os intervenientes. Esta ação tem permitido um fortalecimento da cultura organizacional, um estreitar de laços entre os vários voluntários da instituição e com os parceiros exteriores. Tem permitido também, um maior desenvolvimento de soft skills nos estudantes de enfermagem, futuros enfermeiros.

## ***Santa Maria Solidária em Ação***

Emanuel Dias<sup>1</sup>, Marisa Silva<sup>1</sup>, & Sónia Pereira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Santa Maria Health School - Escola Superior de Saúde de Santa Maria;

santamaria.solidaria@santamariasaude.pt

**Introdução:** O Santa Maria Solidária (SMS) é o programa de voluntariado da Santa Maria Health School - Escola Superior de Saúde de Santa Maria (SMHS). O SMS insere-se na estratégia de promoção e desenvolvimento de capacidades e competências sociais e de vida destinado a estudantes, docentes e pessoal de administração e serviços da SMHS. Nesta comunicação apresentaremos os dois projetos de voluntariado de longa duração: o “Sempre a Cuidar” e o “Saúde à Porta”.

**Contexto:** Os projetos de voluntariado “Sempre a Cuidar” e “Saúde à Porta” pertencentes ao SMS têm como objetivos desenvolver capacidades e competências sociais e de vida na comunidade. O “Sempre a Cuidar” é destinado ao acompanhamento de pessoas em situação de solidão/isolamento social e de cuidadores informais do Porto. O “Saúde à Porta” é destinado aos estudantes do 3º/4º ano da Lic. em Enfermagem com o objetivo identificar necessidades e promover literacia nas áreas da integração de migrantes, saúde mental e saúde sexual dos beneficiários da “Porta Solidária”, no Porto.

**Implementação:** O “Sempre a Cuidar” iniciou em dezembro de 2023 com o objetivo de prestar apoio a cuidadores informais e a pessoas em situação de solidão/isolamento social e que possam usufruir de cuidados de acompanhamento e conforto (cuidados não especializados) prestados por estudantes. Antes dos estudantes realizarem as visitas, em pares, os gestores de voluntariado fazem uma primeira visita para conhecerem os beneficiários e apresentarem o projeto e, posteriormente, acompanham os estudantes na sua primeira visita aos beneficiários. As visitas ocorrem com uma periodicidade quinzenal. Têm usufruído deste programa 8 beneficiários, que salientam a diferença e já contou com 22 voluntários. No que toca ao “Saúde à Porta”, este iniciou em fevereiro de 2025 com um rastreio inicial, realizado junto de 72 beneficiários da “Porta Solidária”, que permitiu identificar necessidades nas áreas da integração de migrantes, saúde mental e saúde sexual. Estas temáticas foram trabalhadas em sessões de literacia em saúde dinamizadas pelos estudantes.

**Reflexões finais:** A investigação tem demonstrado benefícios das atividades de voluntariado relacionados com a saúde e bem-estar psicológico (e.g., sentido de propósito, autoestima e qualidade de vida), assim como relacionados com a expansão de relações sociais e uma integração efetiva (Luque-Suárez et al., 2021; Williamson et al., 2017). O SMS permite que os estudantes possam participar em projetos sociais e de voluntariado que lhes possibilite articular os conteúdos curriculares com a resposta às necessidades das comunidades, reforçando competências e promovendo a consciência social (ORSIES, 2018).

**Referências:**

- Luque-Suárez, M., Olmos-Gómez, M. C., Castán-García, M., & Portillo-Sánchez, R. (2021). Promoting emotional and social well-being and a sense of belonging in adolescents through participation in volunteering. *Healthcare*, 9(3), 359. <https://doi.org/10.3390/healthcare9030359>
- ORSIES – Observatório da Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior (2018). *Livro Verde sobre Responsabilidade Social e instituições de ensino superior*. [https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/Livro\\_Verde.pdf](https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/Livro_Verde.pdf)
- Williamson, I., Wildbur, D., Bell, K., Tanner, J., & Matthews, H. (2017). Benefits to university students through volunteering in a health context: A new model. *British Journal of Educational Studies*, 66(3), 383-402. <https://doi.org/10.1080/00071005.2017.1339865>

## ***Algoritmos de Esperança: Inteligência Artificial e Pensamento Computacional no Voluntariado***

Daniele de Melo<sup>1\*</sup>, Fabia Canu<sup>2</sup>, Jorge Soares<sup>2</sup>, Paulo Brazão<sup>2</sup>, & Simone Ferreira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Sergipe; <sup>2</sup>Universidade da Madeira; \*dani7melo@gmail.com

**Introdução:** Este estudo relata experiências de voluntariado no Ensino Superior, integrando Inteligência Artificial (IA) e fundamentos do Pensamento Computacional. Procura compreender de que forma tais práticas potenciam a inclusão digital e a transformação social, promovendo competências digitais, reflexão crítica e envolvimento cívico. A transversalidade metodológica do Pensamento Computacional favorece a formulação de problemas, a criatividade e a colaboração, enquanto a Inteligência Artificial amplia as possibilidades educativas, incentivando práticas dialógicas e participativas que reforçam o papel do voluntariado na formação académica e na atuação profissional.

**Contexto:** A metodologia baseia-se numa abordagem qualitativa de carácter etnográfico-investigativo. O contexto envolve a colaboração entre a Universidade da Madeira (UMa) e a Fundação Patronato São Filipe, uma organização com uma trajetória centenária dedicada ao acolhimento de menores em situação de risco familiar. Participaram 19 estudantes voluntários das Faculdades de Educação Física e de Psicologia, que desenvolveram atividades com crianças e adolescentes através de metodologias de aprendizagem não formal, estimulando a cooperação, a descoberta urbana e a integração lúdica mediante os princípios do Pensamento Computacional.

**Implementação:** Foram realizadas duas experiências complementares: “Peddy Paper pela cidade do Funchal” (8 de julho) e “Peddy Paper de Competências” nos jardins da Quinta Magnólia (11 de julho). A primeira consistiu numa caça ao tesouro urbana, dividida em etapas localizadas em marcos culturais significativos, onde as equipas enfrentaram desafios lógicos, atividades motoras e jogos tradicionais. As competências de Pensamento Computacional foram exercitadas através do planeamento de rotas como algoritmos estruturados, da decomposição de tarefas, da resolução de enigmas mediante lógica booleana e do reconhecimento de padrões. A Inteligência Artificial foi fundamental para interpretar informações previamente desconhecidas, mediando processos de planeamento e discussão coletiva. A cartografia digital do Funchal exemplificou como a IA transforma dados geográficos simples num ecossistema inteligente de aprendizagem. As

atividades integraram desenvolvimento motor, pensamento lógico e cooperação, criando uma experiência educativa holística que combina exercício físico com crescimento cognitivo, adequada a diferentes faixas etárias.

**Reflexões Finais:** As experiências de voluntariado criam redes de colaboração entre universidades e comunidades, fortalecendo os vínculos sociais. Os estudantes desenvolvem competências de liderança, comunicação intercultural e sensibilidade social, enquanto os membros da comunidade adquirem competências digitais e socioemocionais. O Pensamento Computacional fornece uma metodologia estruturada para decompor questões sociais complexas, possibilitando o desenvolvimento de algoritmos eficazes. Cada iniciativa académica e voluntária contribui para a construção de “algoritmos da esperança”, adaptados às características territoriais. A diversidade cultural enriquece os projetos de impacto social, formando uma rede colaborativa dedicada à transformação social positiva.

#### **Referências:**

- Brazão, P., & Tinoca, L. (2024). A evolução do questionamento crítico nos processos dialógicos com IA: uma pesquisa em contexto universitário. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.9566>
- Colardyn, D., & Bjornavold, J. (2004). Validation of formal, non-formal and informal learning: Policy and practices in EU Member States. *European Journal of Education*, 39(1), 69-89. <https://doi.org/10.1111/j.0141-8211.2004.00167.x>
- European Commission, Joint Research Centre. (2020). *Policy brief: Developing social and emotional skills through non-formal learning*. Publications Office of the European Union. [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-12/policy\\_brief\\_non\\_formal\\_learning.pdf](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-12/policy_brief_non_formal_learning.pdf)
- Holdsworth, C., & Brewis, G. (2014). Volunteering, choice and control: A case study of higher education student volunteering. *Journal of Youth Studies*, 17(2), 204-219. <https://doi.org/10.1080/13676261.2013.815702>
- Lucena, S., Melo, D. S., & Oliveira, C. R. M. (2023). Inteligência artificial generativa e pensamento computacional na educação básica. In C. Porto, A. D. Vasconcelos, & R. Linhares (Orgs.), *Educiber: Educação e inteligência artificial: travessias* (Vol. 6, pp. 259-280). Editora Tiradentes

Wing, J. M. (2014). Computational thinking benefits society. *Social Issues in Computing*.  
<http://socialissues.cs.toronto.edu/2014/01/computational-thinking>

## ***Voluntariado e Responsabilidade Social no Ensino Superior: a Experiência do Politécnico de Portalegre***

Cristina Guerra<sup>1\*</sup>, Ana Serra<sup>2</sup>, & Helena Morgado<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Politécnico de Portalegre e CIEQV; <sup>2</sup>Politécnico de Portalegre; <sup>3</sup>Politécnico de Portalegre e CLISSIS – Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social; \*cristinag@ipportalegre.pt

**Introdução:** Integrada no sistema de gestão de responsabilidade social, a bolsa de voluntários (BV) do Politécnico de Portalegre promove a participação da comunidade académica em ações de voluntariado, valorizando o compromisso cívico e o bem-estar coletivo. Destinada a estudantes e trabalhadores, reconhece o contributo dos estudantes com registo no suplemento ao diploma (mínimo 20 horas/ano) e permite aos trabalhadores dedicar até 80 horas anuais. Anualmente, é atribuído o Prémio Voluntário do Ano, que distingue o compromisso e a dedicação à comunidade.

**Contexto:** O Politécnico de Portalegre foi, em 2011, a primeira Instituição de ensino superior a obter certificação no âmbito da gestão da responsabilidade social em resultado dos seus esforços para potenciar os aspetos positivos do seu desempenho nesta área. Para se afirmar como uma instituição inclusiva e sustentável, desenvolve e colabora em atividades de interesse social e comunitário, entre as quais se destaca o voluntariado. A BV, criada em 2013/2014, mantém uma média de 120 voluntários, entre estudantes, docentes e trabalhadores não docentes, refletindo o envolvimento contínuo da comunidade académica.

**Implementação:** Nos últimos três anos, a BV contabilizou um total de 3.586 horas de voluntariado, distribuídas em 57 ações de voluntariado e desenvolvidas em colaboração com 14 entidades parceiras. Ao longo dos anos letivos, foram também promovidas diversas ações de voluntariado do Politécnico de Portalegre, reforçando o compromisso com a participação cívica e a intervenção social. As atividades de voluntariado incluíram ações nas seguintes áreas: ações de solidariedade e apoio comunitário; apoio logístico e secretariado em eventos; educação, formação e mentoria; promoção da sustentabilidade e ambiente; eventos institucionais e feiras educativas. Considerando que o acesso à formação inicial e contínua constitui um direito consagrado na Lei de Bases do Voluntariado (Lei n.º 71/98), foram dinamizadas ações de formação dirigidas aos voluntários. A BV é divulgada nas redes sociais do Politécnico, nomeadamente através da

partilha de testemunhos de voluntários. Durante a Welcome Week, foi apresentada aos novos estudantes e tem sido complementada através do Microsite, onde se encontram reunidas todas informações.

**Reflexões finais:** O Politécnico de Portalegre tem vindo a consolidar uma cultura de responsabilidade social, promovendo a prática de voluntariado junto da comunidade académica. A criação da BV pretende sensibilizar e envolver esta comunidade em atividades que respondam às necessidades da sociedade. Baseia-se nos princípios da solidariedade, complementaridade e responsabilidade, oferecendo formação inicial aos voluntários e estabelecendo parcerias com diversas entidades. A participação em redes nacionais, como a R-VES e o ORSIES, reforça o compromisso institucional com o voluntariado e a partilha de boas práticas. Em 2022 e 2024, a BV recebeu o Selo de Qualidade Académica Voluntária, reconhecimento do trabalho desenvolvido.

## ***Programa de Voluntariado FEUP+ (Ser Voluntário é Ser Mais FEUP)***

M<sup>a</sup> Rosário Trindade<sup>1\*</sup>, Marisa Silva<sup>1</sup>, Helena Lopes<sup>1</sup>, & Paulo Jesus<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto; \*mrt@fe.up.pt

**Introdução:** O Programa de Voluntariado FEUP+ visa contribuir para uma maior aproximação e identificação entre o meio académico e as necessidades da sociedade, colocando a engenharia ao serviço da sociedade (instituições, escolas, pessoas). Visa também promover o espírito de solidariedade e incentivar os estudantes à prática de uma cidadania ativa, desenvolvendo neles soft skills, nomeadamente competências sociais. O Programa FEUP+ é reconhecido em suplemento ao diploma e inclui 4 projetos: Apoio ao Estudo, Literacia Digital, Apoio a Eventos Solidários e Engenharia Repara.

**Contexto:** O Programa FEUP+ integra 4 projetos de voluntariado que visam apoiar instituições sociais com recursos limitados e responder às necessidades dos seus públicos. O projeto “Apoio ao Estudo” oferece acompanhamento escolar a alunos em situação de carência económica ou socialmente vulnerável. O projeto “Literacia Digital” promove competências informáticas entre utentes de várias idades. O projeto “Apoio a Eventos Solidários” organiza iniciativas para angariar fundos e apoiar causas sociais. O Projeto “Engenharia Repara” melhora as condições de vida de pessoas carenciadas através de pequenas intervenções técnicas nas suas habitações.

**Implementação:** Os projetos desenvolvidos geram um impacto social abrangente, promovendo a interajuda, a responsabilidade social e ambientes de convivência. Contribuem também para a criação e fortalecimento de redes de contacto e para o reconhecimento do voluntariado na sociedade. No âmbito educativo, estes projetos apoiam a melhoria do sucesso escolar de alunos, ajudando a combater o abandono escolar. Paralelamente, reforçam a autoconfiança, autoestima, promovendo métodos eficazes de estudo e trabalho, bem como competências de comunicação e relacionamento interpessoal. Na área digital, facilitam a aquisição ou melhoria de competências tecnológicas e impulsionam a inclusão digital, permitindo aos utilizadores desenvolver capacidades úteis para o dia-a-dia e reduzir o isolamento social. Além disso, estimulam o pensamento crítico, a autonomia e o sentido de pertença, contribuindo para o bem-estar individual. Por fim, a atuação em comunidades desfavorecidas, melhorando condições de vida e habitacionais, reforça o valor e impacto do voluntariado universitário. Em 2025/2026, com 50 voluntários, esperamos chegar a 12 instituições e 120 beneficiários.

**Reflexões finais:** O Programa de Voluntariado FEUP+ é uma experiência enriquecedora que promove desenvolvimento pessoal e impacto comunitário. Os seus 4 projetos, além de cumprirem objetivos operacionais, proporcionam aprendizagens significativas para voluntários e beneficiários. O programa reforça a ligação entre a comunidade académica e a sociedade, promovendo uma cultura de responsabilidade social. Os voluntários tornam-se mais conscientes do impacto das suas ações, levando consigo um renovado compromisso com o bem comum. O FEUP+ demonstra que educação, solidariedade e inclusão são pilares de uma sociedade mais justa e humana, medindo o seu sucesso pelas mudanças positivas que inspira nas pessoas e nas comunidades.

**Referências:**

Fernandes, S., & Azevedo, A. L. (s.d.). *Metodologia de capacitação em gestão de voluntariado CADEI: Guia de implementação*. Pista Mágica – Associação. Disponível em <https://www.pista-magica.pt/publicacoes-gratuitas/>

Fernandes, S., (s.d.). *Manual de formação: Gestão de voluntariado*. Pista Mágica – Associação. Disponível em <https://www.pista-magica.pt/publicacoes-gratuitas/>

ORSIES - Observatório da Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior. (2018). *Livro verde sobre responsabilidade social e instituições de ensino superior*. [https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/IRSIES\\_Livro\\_Indicadores\\_RS.pdf](https://www.orsies.forum.pt/images/PDF/IRSIES_Livro_Indicadores_RS.pdf)

Universidade do Porto. (s.d.). *Portal do voluntariado da U.Porto*. <https://www.up.pt/portal/pt/voluntariado/>

## **CO-ABRIGO - Habitação Partilhada para Pessoas em Situação de Sem Abrigo (PSSA)**

Centro de Apoio ao Sem Abrigo<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>CASA MADEIRA, IPSS; madeira@casa-apoioaosemabrigo.org

**Introdução:** O projeto “Co-Abrigo”, promovido pelo Centro de Apoio ao Sem-Abrigo – Delegação da Madeira, em parceria com a Fundação LAPS Portugal, surgiu como resposta ao aumento do número de pessoas em situação de sem-abrigo e à escassez de soluções habitacionais na Região Autónoma da Madeira (RAM). Trata-se de uma habitação partilhada que oferece um espaço seguro e favorece o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais, sustentada numa lógica de proximidade, capacitação e afirmação. O objetivo primordial é promover a autonomia e os processos consistentes de reintegração social.

**Contexto:** Este projeto dirigido a PSSA ou em risco de o estar, com idade superior a 18 anos, permite que os mesmos se possam fazer acompanhar dos seus animais de companhia. A intervenção assenta num acompanhamento técnico contínuo orientado para a autonomia, responsabilidade e reintegração comunitária. Os utentes são incentivados a participar em ações de voluntariado da e na instituição. Paralelamente, o “Co-Abrigo” promove atividades com os utentes, dinamizadas por voluntários (e.g: aulas de yoga ou artes plásticas) que ampliam as oportunidades de bem-estar, aprendizagem e envolvimento comunitário.

**Implementação:** Desde a implementação, o “Co-Abrigo” tem apresentado resultados significativos na promoção da autonomia e inclusão social. O projeto acolheu 22 pessoas: 3 permanecem atualmente na habitação, 13 foram integradas e 7 abandonaram. Das integrações, 2 ocorreram no seio familiar, 6 em habitação própria, 2 em comunidades psicoterapêuticas e 3 em reinício de vida fora da RAM. No contexto dos nossos utentes, o voluntariado desempenha um papel central no seu processo de reintegração, reforçando a autoestima e a motivação. As experiências vividas revelam-se especialmente transformadoras: ajudam a reconstruir competências, fortalecem laços sociais e proporcionam vivências positivas que contrariam perceções de desvalorização pessoal associadas à situação de sem-abrigo. Ao contribuírem para a comunidade, os utentes redescobrem capacidades, desenvolvem responsabilidade e constroem uma identidade

mais segura e confiante. As dinâmicas proporcionadas pelos voluntários externos ao co-abrigo, estimulam o bem-estar, o enriquecimento pessoal e a motivação. Estes resultados demonstram que o voluntariado se repercute em trajetórias de vida mais autónomas e sustentáveis.

**Reflexões finais:** O “Co-Abrigo” afirma-se como uma resposta social centrada na dignidade humana, onde o direito à habitação é reconhecido como base para a autonomia e reconstrução pessoal e a intervenção técnica contínua promove a autoestima, a responsabilidade e a reintegração comunitária. A participação dos utentes em ações de voluntariado reforça o sentido de pertença e de compromisso cívico, contribuindo para percursos futuros mais sólidos. Os resultados obtidos e o sucesso alcançado evidenciam a relevância das abordagens humanizadas e do compromisso coletivo na criação de soluções sustentáveis capazes de transformar vidas e fomentar trajetórias de reintegração social significativas e mais duradouras.

## **Clube Viver a Vida: Responsabilidade Social e Impacto na Comunidade Educativa**

Alda Rosário<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Escola Básica dos 2 e 3 Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia; \*aldamatosrosario@gmail.com

**Introdução:** O Clube Viver a Vida (CVV), criado na Escola Dr. Horácio Bento de Gouveia (HBG) em 2004/2005 e estudado academicamente em 2012, promove a Educação para a Solidariedade e o Voluntariado no contexto escolar. Desenvolve competências socio emocionais, estimula a cidadania global e reforça a responsabilidade social da escola. Envolve a comunidade educativa em ações solidárias e contribui para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, valorizando a participação ativa, o compromisso ético e o desenvolvimento de atitudes que fortalecem o bem-estar coletivo.

**Contexto:** O CVV contribui para os objetivos do Projeto Educativo da Escola HBG, promovendo a cidadania ativa, a participação dos Encarregados de Educação e a colaboração com entidades parceiras. Potencia também competências do Perfil dos Alunos, como Pensamento Crítico, Relacionamento Interpessoal, Desenvolvimento Pessoal, Autonomia e Bem-Estar. As atividades de voluntariado, dirigidas aos cerca de 1300 alunos, são realizadas em parceria com projetos internos e instituições externas. O CVV forma jovens conscientes e participativos, contribuindo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), mais especificamente os ODS 1, 2, 3, 4, 10, 12 e 17.

**Implementação:** O plano de ação do CVV inicia-se em setembro e promove atividades de voluntariado dentro e fora da escola, ajustadas às preferências e disponibilidade dos alunos. Para o ano letivo 25-26, destacam-se quatro atividades nas dimensões social e saúde: distribuição de refeições a Pessoas em Situação de Sem Abrigo, participação nas reuniões mensais de alcoologia da Casa de Saúde São João de Deus (CSSJD), voluntariado em unidades da CSSJD e prática de desporto em equipas mistas HBG/CSSJD. A recolha e distribuição de refeições (HBG/CASA) desperta empatia e solidariedade, sensibilizando para desigualdades sociais e reforça a escola como organização socialmente responsável, alinhada com os ODS 1, 2, 10 e 12. A participação de jovens nas reuniões de alcoologia na CSSJD desenvolve a empatia, autocontrolo, tomada de decisão responsável e pensamento crítico, aumenta a consciência sobre os impactos do álcool e ajuda a reduzir estigmas, preconceitos e mitos (ODS 3, 4 e 10). O voluntariado, por parte de jovens, em unidades da

CSSJD, incluindo atividades musicais, jogos tradicionais e convívio, promove valores como empatia, respeito, solidariedade, tolerância e gratidão. As atividades desportivas mensais em equipas mistas (HBG/CSSJD) incentivam respeito, cooperação e inclusão, promovendo integração social e bem-estar coletivo, alinhando-se aos ODS 3, 4 e 10.

**Reflexões finais:** A Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. Horácio Bento de Gouveia, através do Clube Viver a Vida, demonstra consciência do seu dever em contribuir para uma sociedade mais justa e solidária, promovendo a educação para a cidadania e a educação para o voluntariado ao envolver a comunidade educativa em ações locais concretas. Ao alinhar prática e ensino, reforça o papel social da escola como agente de transformação social e cidadania ativa. A gestão eficiente e estratégica das atividades e a promoção do bem-estar na comunidade educativa contribuem também para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável mais especificamente os ODS 1,2,3,4,10 e 12.

## ***Mondego Limpo tem mais encanto: um meio de abrir Corações e Mentes para Minimizar o Pranto***

Rita de Almeida<sup>1\*</sup>, & Marina Vaquinhas<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade de Coimbra; PESAGRO/Rio; CEPEDS/UERJ e ICORP - ICOMOS/BR; <sup>2</sup>Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra; \*rita.costa@uc.pt

**Introdução:** Arendt (2018) aponta a ausência de significado político na sociedade moderna, como impeditivo da criticidade dos indivíduos: distancia-os da perspectiva plural. Sandel (2024) acredita que vivemos num mundo dividido entre vencedores e vencidos, com desigualdades que paralisam a mobilidade social, reafirmando a desatenção à solidariedade. Para Beck (2015), a crise dos riscos globais não é resultado dos nossos fracassos, mas sim das grandes vitórias da sociedade pós-moderna. Neste cenário, o voluntariado emerge como resposta ética para recuperar valores inerentes à humanidade.

**Contexto:** O projeto “Mondego limpo” entende que a casa comum aos humanos enfrenta graves problemas pelas décadas de desenvolvimento acelerado, transformações culturais vertiginosas, exploração desenfreada dos recursos naturais e alterações substanciais das exigências da vida contemporânea. Para uma reversão exitosa deste processo, tenta convocar pessoas lançando mão desta atividade extramuros e, propõe um voluntariado de competência para realização de sensibilização, que estabelece conexões lúdicas entre local/global ao longo da história. Assim, a mediação cultural, antes da coleta do lixo, estimula à cidadania crítica entre estudantes, comunidade presente e parceiros institucionais.

**Implementação:** As mediações de sensibilização visam agregar importância à limpeza simbólica do rio ao partilhar questões conceptuais. Em voluntariado de competências, elas surgem na sexta edição do projeto, com dinâmicas de grupo para aquecer e envolver ainda mais os participantes. O encanto desta intervenção reside na simplicidade, transformando voluntários em depoimentos ativos de participação. Os jogos revelam histórias, memórias abafadas e o agora interligado a percepções das possibilidades futuras. Assim, as primeiras mediações alertaram para os custos do desregramento e negligência em relação ao único bem insubstituível da Terra. «Património e Sustentabilidade», «O Nosso Maior Património» e «Ontem, Hoje e Amanhã» apresentam características, potencialidades, fragilidades e ameaças do Mondego, levando a reflexões amparadas nos

17 ODS. A última buscou conscientizar sobre os riscos globais, destacando a realidade do planeta face à produção anual de 400 milhões de toneladas de plástico. Em nove edições, foram observadas várias mudanças comportamentais na população em relação ao local, com menos resíduos sólidos recolhidos.

**Reflexões finais:** Força motriz ligando causas e pessoas, o voluntariado contribui para a criação de propósitos baseados em responsabilidade social e afeto pelo bem comum em iniciativas existentes ou inspirando outras. “Mondego limpo tem mais encanto” agrega mais funções: aproxima participantes da natureza/cidade, fazendo-os perceber o lugar como construção coletiva em extensão ao humano. A sensibilização em ação de voluntariado interliga diversas áreas de atuação, além de diferentes épocas no mesmo espaço, com atenção para a água: bem essencial às vidas na Terra. Se as mediações transformam percepções individuais permanentemente, não se sabe. Thoreau (1997) diz: “...uma vez feito, feito para sempre”.

#### **Referências:**

- Arendt, H. (2018). *A condição Humana*. Tradução Roberto Raposo Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- Bauman, Z. (2005). *Identidade*. Editora Zahar.
- Beck, U. (2015). *Sociedade de Risco Mundial: em busca de uma segurança perdida*. Lisboa: Edições 70.
- Boas, F. (2007). *Antropologia Cultural*. Editora Zahar.
- Canclini, N. G. (2019). *Culturas Híbridas: Estratégias para Entrar e Sair da Modernidade*. Edusp.
- Carochinho, J. A. (2011). O conceito de «percepção do risco»: contributo da psicologia social. *ResPublica: Revista Lusófona de Ciência Política, Segurança e Relações Internacionais*, 11, 77–87.
- Chauí, M. (2010). *Cidadania Cultural – O Direito à cultura*. Fundação Perseu Abramo.
- Esteves, J.P. (2009). *Comunicação e Sociedade*. Livros Horizonte.
- Esteves, J.P. (2019). *Comunicação, Política e Democracia*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Foucault, M. (2003). *A Ordem do Discurso*. (9ª ed.). Edições Loyola.

- Freinet, C. (1975). *Técnicas de Educação: as Técnicas Freinet da Escola Moderna*. Editorial Estampa.
- Freire, P. (2000). *Educação como prática da liberdade*. Paz e Terra.
- Gonçalves, J. R. S. (2002). *A retórica da perda: os discursos do patrimônio cultural no Brasil*. UFRJ/IPHAN.
- Gondar, J., & Dodebei, V. (Orgs.). (2005). *O que é memória social?* Rio de Janeiro. Contra Capa Livraria.
- Hall, S. (2013). *Da diáspora - identidades e mediações culturais*. UFMG
- Leitão, C. S. (2003). *Gestão cultural: significados e dilemas na contemporaneidade*. Fortaleza. Banco do Nordeste.
- Mendes, J. M., & Araújo, P. (Orgs.). (2012). *Os lugares (im)possíveis da cidadania: Estado e risco num mundo globalizado*. Coimbra. Edições Almedina.
- Morin, E. (2008). *Saberes globais e saberes locais: o olhar transdisciplinar*. Rio de Janeiro. Garamond.
- Sandel, M. J. (2022). *A tirania do mérito: O que aconteceu ao bem comum?* Editorial Presença.
- Serapioni, M., Ferreira, S., & Maneca Lima, T. (2013). *Voluntariado em Portugal: Contextos, atores e práticas*. Fundação Eugénio de Almeida.
- Stort, E. V. R. (1993). *Cultura, imaginação e conhecimento: a educação e a formalização da experiência*. Campinas. Editora da UNICAMP
- Thoreau, H. D. (1997). *A desobediência civil*. (Sérgio Karam, Trad.). L&PM Editores
- Varine, H. (2012). *As raízes do futuro: o Patrimônio a serviço do desenvolvimento local*. Porto Alegre. Medianiz.

## ***Do Compromisso à Transformação Social – Experiências de Voluntariado no Ensino Superior em Enfermagem***

Lina Antunes<sup>1\*</sup>, Cláudia Bacatum<sup>2</sup>, Maria Malheiro<sup>3</sup>, Víriato Moreira<sup>4</sup>, & Maria Frade<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Gabinete de Voluntariado e Cidadania da ESEL, e RVES; <sup>2</sup>ESEL, CIDNUR e GaVC; <sup>3</sup>ESEL, CIDNUR e GaVC; <sup>4</sup>ESEL e GaVC; <sup>5</sup>ESEL, CIDNUR, CAPP, Instituto Superior das Ciências Sociais e Políticas, e GaVC; \*lina.antunes@esel.pt

**Introdução:** A Escola como espaço de socialização e formação integral, promove competências técnicas e valores humanos. O voluntariado faz parte da missão e valores da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), enquanto responsabilidade social, contribuindo para a tornar mais inclusiva, comprometida com “O Outro” e envolvida em termos cívicos. As iniciativas do Gabinete de Voluntariado e Cidadania (GaVC) são formas importantes de desenvolvimento de competências transversais e essenciais na formação de futuros enfermeiros, estimulando nestes novos âmbitos de interesse do Cuidar.

**Contexto:** As experiências de voluntariado do GaVC decorrem da motivação individual dos voluntários inscritos na Bolsa de Voluntários (estudantes, docentes e não docentes). Estes responsabilizam-se por cooperar, de acordo com as necessidades, orientações e formação específica, em atividades de apoio e intervenção em instituições com que a ESEL mantém parceria, dirigidas a idosos, crianças e pessoas em condição de sem-abrigo. Destacamos as atividades de promoção da saúde (rastreios saúde oral, etc), recolhas solidárias, acompanhamento de pessoas com vulnerabilidade acrescida, para redução da solidão e isolamento social e ações de natureza lúdica e cultural (caminhadas, festas temáticas).

**Implementação:** As ações de voluntariado são desenvolvidas ao longo do ano letivo, no contexto interno e externo da escola, permitindo aos estudantes, docentes e não docentes melhorar a sua responsabilidade e cidadania ativa, através de práticas que geram valor para todos. Exemplos: recolha de alimentos (Refood), acompanhamento de idosos em idas a consultas de saúde, outros serviços de apoio social, promoção do envelhecimento ativo com atividades lúdicas em lares, visita a pessoas na condição de sem-abrigo (VOXLisboa). O voluntariado é assumido pelos estudantes como uma prática transformadora e uma ferramenta para o desenvolvimento de competências comunicacionais, organização pessoal, trabalho de equipa e compromisso ético. A responsabilidade por participar, a

vontade de se formar mais e melhor, a capacidade de se comprometer e de participar tem transformado o Ser Estudante ao longo do Curso. Para a restante comunidade escolar o voluntariado fortalece as competências de empatia e atenção ao Outro, permite o contato com contextos reais de apoio comunitário, gestão de equipas e abertura para novos temas na formação curricular.

**Reflexões finais:** O voluntariado no ensino superior emerge como um espaço privilegiado de compromisso e transformação social, que converge para o desenvolvimento pessoal, académico e profissional dos estudantes. Simultaneamente, tem impacto positivo na promoção da saúde, na melhoria da saúde de crianças, jovens, adultos e idosos, na redução do isolamento social e no estabelecimento de laços afetivos entre quem apoia e quem é apoiado. O trabalho dos estudantes e demais voluntários tem permitido construir, colaborativamente, uma comunidade mais plural, participativa e humanizada.

## **MOVE – Movimento de Voluntariado Estudantil**

Adolfo Fialho<sup>1</sup>, Carina Barbosa<sup>1\*</sup>, & Andrea Mota<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade dos Açores; \*carina.p.barbosa@uac.pt

**Introdução:** O programa MOVE visa estruturar e dinamizar o voluntariado na UAc, enquadrando ações de interesse social e comunitário. O seu objetivo central é fomentar a responsabilidade social e a cidadania ativa, promovendo valores como a solidariedade e o respeito entre os estudantes. Integrado no Programa de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior, o MOVE contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes e para o reforço dos laços entre a UAc e a comunidade.

**Contexto:** O programa MOVE, coordenado pelos Serviços de Ação Social Escolar da UAc, destina-se a estudantes interessados em integrar atividades de voluntariado de forma livre, solidária e responsável. As iniciativas são organizadas em duas modalidades: projetos de continuidade (curta, média ou longa duração) e ações pontuais. O programa integra atividades internas, como mentoria e tutoria entre pares, e externas, desenvolvidas em parceria com entidades comunitárias nas áreas da saúde, ambiente, cultura e intervenção social.

**Implementação:** A participação no MOVE inicia-se com o preenchimento de um formulário online, seguido da avaliação da candidatura e de uma formação inicial obrigatória. Os técnicos dos SASE responsáveis pela gestão do programa, asseguram o acompanhamento dos voluntários, a acreditação das horas e o cumprimento dos projetos. Nos projetos externos, os estudantes realizam um período experimental de duas semanas, permitindo alinhar interesses e funções. O programa integra ainda formação contínua e sessões semestrais de supervisão. Alinhado com a Lei n.º 71/98, o MOVE promove um voluntariado estruturado que complementa a aprendizagem teórica com práticas reais de desenvolvimento pessoal e técnico.

**Reflexões finais:** O MOVE constitui um instrumento estratégico para promover valores democráticos, reforçando a participação cívica, a responsabilidade social e o compromisso comunitário entre os estudantes. O programa assegura o reconhecimento formal das atividades através do “Passaporte MOVE”, que certifica horas e competências adquiridas. Os estudantes que completarem pelo menos 120 horas de voluntariado veem

o seu percurso oficialmente registado no Suplemento ao Diploma. Os técnicos dos SASE responsáveis pela gestão do programa, realizam avaliações regulares, garantindo a qualidade das iniciativas, a melhoria contínua e a satisfação tanto dos voluntários como das entidades parceiras.

**Referências:**

Instituto para o Desenvolvimento Social & Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado. (2002). *Guia do voluntário*. IDS.

Portugal. Assembleia da República. (1998). Lei n.º 71/98, de 3 de novembro. Diário da República, 1.ª série-A, n.º 254, 5694–5696.

Portugal. Governo. (1999). Decreto-Lei n.º 389/99, de 30 de setembro: Regulamenta a Lei n.º 71/98, de 3 de novembro. Diário da República, 1.ª série-A, n.º 229.

## **Saúde Porta a Porta - um Olhar sobre o Outro**

Edite Oliveira<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade Nova de Lisboa; \*edite.oliveira@unl.pt

**Introdução:** O projeto Porta a Porta, dinamizado pelos estudantes de medicina da UNL, consiste em disponibilizar cuidados de saúde primária aos idosos residentes na zona circundante à Faculdade de Medicina. A iniciativa visa ampliar o acesso aos serviços de saúde, especialmente para os idosos com limitações de mobilidade ou em situação de vulnerabilidade. Por meio de visitas domiciliares, os estudantes promovem atos médicos primários como a medição de tensão, o teste de glicémia e outros.

**Contexto:** Semanalmente sai uma equipa de estudantes para visitar os idosos. Esta atividade é feita da seguinte forma, a partir da lista dos idosos inscritos é estipulada uma rota para que todos os idosos sejam visitados. A todos é medida a tensão arterial (TA) e o teste de glicémia.

**Implementação:** Os resultados evidenciam padrões relevantes: a implementação do Projeto Porta a Porta gerou impactos positivos na atenção à saúde da população idosa atendida. Ao longo do período de acompanhamento, observou-se aumento significativo no acesso aos cuidados básicos, com 85% dos idosos recebendo visitas regulares e 72% aderindo aos planos de cuidado propostos. Houve redução de 30% nas internações evitáveis, especialmente relacionadas com descompensações de condições crónicas como hipertensão e diabetes. Verificou-se igualmente a criação de laços afetivos e diminuição de níveis de depressão na ordem dos 60%.

**Reflexões finais:** Este projeto tem uma evidência muito elevada na promoção da saúde destes idosos, uma vez que assegura um maior acompanhamento médico e melhora a auto estima dos idosos. Permite, também, uma ligação regular com a família do idoso, responsabilizando-a. Para os estudantes os ganhos são igualmente consideráveis, pois permite treinar competências adquiridas e agilizar capacidades.

### **Referências:**

World Health Organization. (1978). *Declaration of Alma-Ata. International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata, USSR, 6–12 September 1978*. WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/347879>

World Health Organization & United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2018). *A vision for primary health care in the 21st century: Towards universal health coverage and the Sustainable Development Goals*. World Health Organization.  
<https://iris.who.int/handle/10665/328065>

## **Capítulo 3**

### **Transformando Comunidades: exemplos inspiradores de experiências de voluntariado**

## ***Mondego Limpo tem mais Encanto: quando o Voluntariado Ambiental é Inspirador e Transformador***

Érica Vitória<sup>1\*</sup>, Ricardo Almeida<sup>1</sup>, Maria da Alegria Simões<sup>1</sup>, & Marina Vaquinhas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; \*duque.erica@outlook.pt

**Descrição sumária da experiência:** A ação de voluntariado ambiental “Mondego Limpo tem mais encanto”, conta já com nove edições e resulta de uma parceria da Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra com vários parceiros internos e externos. Tem como principal objetivo sensibilizar a comunidade para uma maior consciência ambiental e adoção de comportamentos mais sustentáveis e amigos do ambiente. Desde a primeira edição, em 2020, que o Rio Mondego da cidade de Coimbra, tem sido palco de várias atividades de limpeza do rio, das suas margens e do próprio parque circundante. Esta iniciativa para além de sensibilizar a comunidade para uma maior responsabilidade e consciência ambiental, fomenta também o convívio e a troca de experiências entre os voluntários e revelou-se uma boa forma de integração dos novos estudantes. Esta ação, permitiu o desenvolvimento de inúmeras competências como a capacidade de liderança, trabalho em equipa, a empatia e a consciência ecológica assim como a comunicação interpessoal.

**Competências adquiridas:** Durante esta experiência, foi possível desenvolver competências interpessoais e organizacionais cruciais, como comunicação empática, trabalho em equipa e capacidade de liderança. Aprimorámos também, a gestão de tempo e a organização de atividades, conciliando responsabilidades académicas e voluntárias. O contacto com diversos elementos da comunidade fomentou a capacidade de escuta ativa, pensamento crítico e reflexão. Além disso, aprendemos a valorizar a importância da responsabilidade social das organizações e o papel do voluntariado como agente de mudança social. Estas competências contribuem hoje para uma atuação mais consciente, participativa e responsável, tanto na vida pessoal como no percurso académico e profissional.

**Desafios da experiência:** Os principais desafios foram coordenar o trabalho em equipa, garantindo que todos colaboravam de forma organizada e segura durante as ações de limpeza. Também foi um desafio motivar os participantes para manter o entusiasmo ao

longo da atividade e lidar com as condições do terreno e do tempo, que por vezes dificultavam o trabalho. Além disso, foi importante gerir a comunicação com os diferentes parceiros e adaptar a mensagem de sensibilização ambiental à comunidade envolvida. Estes desafios ajudaram-nos a crescer, a ser mais resilientes e a trabalhar melhor em grupo.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** A participação nesta atividade permitiu que todos os participantes desenvolvessem e aperfeiçoassem várias competências ao longo da atividade. Foi uma ótima oportunidade para melhorarmos competências como a capacidade de liderança, trabalho em equipa, a empatia e a consciência ecológica assim como a comunicação interpessoal. O trabalho em equipa permitiu-nos reforçar a cooperação, a escuta ativa. A liderança partilhada e o convívio com colegas e membros da comunidade contribuíram para melhorar a nossa capacidade de iniciativa e de gestão/organização. Além disso, permitiu-nos conhecer diversos voluntários de outras entidades de Coimbra, que em muito nos enriqueceram com as suas experiências e partilhas.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** O que o voluntariado encerra em si permite ser usado no nosso futuro, especialmente como futuros enfermeiros. Desenvolvemos diversas soft skills cruciais na nossa futura profissão como a capacidade de ouvir o próximo e de nos empenharmos na manutenção do seu estado de saúde, bem como as capacidades de liderança e de trabalho em equipa. Esta iniciativa revelou-se bastante inspiradora, pois permitiu, para além das trocas de experiências entre os diferentes voluntários, o desenvolvimento de competências transversais como a comunicação, a liderança e o trabalho em redes mais alargadas.

## ***A Importância do Bem-Estar Universitário: a minha Experiência no Wellbeing***

### ***UMa***

Tomás Valente <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Universidade da Madeira; \*2164524@student.uma.pt

**Descrição sumária da experiência:** Sou voluntário do projeto Wellbeing UMa, promovido pelo Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira. Como embaixador da saúde mental, colaboro na criação e divulgação de atividades que promovem o bem-estar dos estudantes, para ajudá-los a distraírem-se dos problemas do mundo académico e a criarem ligações com outros estudantes. As iniciativas consistem em caminhadas e levadas, aulas de surf, murais artísticos, idas ao teatro, jogos, práticas de desporto no geral, e passeios pela natureza. Participo também na área do design, contribuo para a comunicação visual de alguns projetos do voluntariado. No final do ano letivo 2024/25, realizámos também uma atividade especial integrada nas Práticas Wellbeing UMa, no Porto Santo, para celebrar a conclusão das aulas, com ioga, aeróbica, hipismo, e outras, onde vivi momentos únicos e criei amizades. Ao longo do ano letivo, contámos com cerca de 600 participantes em 15 atividades.

**Competências adquiridas:** Esta experiência permitiu-me ganhar competências de comunicação, empatia e trabalho em equipa, importantes para qualquer ambiente profissional e pessoal. Com o papel de embaixador da saúde mental, aprendi a organizar eventos, a motivar os estudantes e a adaptar as atividades às necessidades de segmentos diferentes. Na área do design, tive a oportunidade de colocar em prática e aprofundar os meus conhecimentos, nomeadamente ao criar materiais visuais para o projeto, como a criação das novas t-shirts do voluntariado. Além disso, ganhei também consciência social e emocional, pois aprendi a reconhecer a importância da saúde mental na vida académica e pessoal. Desenvolvi também uma melhor capacidade de escuta e de apoio aos outros, que me ajudou a contribuir para um ambiente universitário mais saudável e inclusivo.

**Desafios da experiência:** Um dos desafios principais é lidar com o desinteresse ou falta de abertura de alguns estudantes em participar em atividades relacionadas com a saúde mental. Na minha opinião, os estudantes demonstram preconceitos ou falta de sensibilização sobre este tema. Perante esta dificuldade, aprendi a comunicar de forma

mais empática e criativa para captar a atenção dos estudantes e mostrar-lhes o valor destas práticas. Outro desafio é equilibrar o voluntariado com o curso de Design, que exige uma grande gestão do tempo e equilíbrio entre as minhas responsabilidades académicas e o compromisso com o projeto.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Admito que o Wellbeing UMa transformou-me pessoalmente. Aprendi a valorizar mais o meu equilíbrio emocional e a importância de cuidar da minha própria saúde mental. Conheci pessoas incríveis e criei laços de amizade verdadeiros em momentos simples e engraçados, como numa aula de ioga ou um passeio. Esta experiência ajudou-me a ganhar confiança, a ser mais comunicativo e a sentir-me parte da comunidade académica. Descobri o grande poder das pequenas ações e a alegria de contribuir para o meu bem-estar e dos outros.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Profissionalmente, esta experiência contribuiu para melhorar as minhas competências criativas, de design e comunicação. A criação de materiais visuais para o projeto permitiu-me desenvolver e pôr em prática os meus conhecimentos em projetos reais e de forma colaborativa. Além disso, desenvolvi competências de liderança, organização e criação de planos, e de trabalho em equipa, aspetos importantes para o meu futuro enquanto designer e técnico de comunicação. O contacto que tive com estudantes de vários cursos diferentes ajudou-me ainda a compreender a importância de valorizar e de incluir várias especialidades em cada projeto, uma qualidade de grande valor neste nosso mundo.

## *Olhar de Esperança na UMa*

Diana Castanha<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*dianacastanha10@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** A minha atividade de voluntariado realizou-se na Universidade da Madeira, no âmbito do projeto Mentoria por Pares, que tem como objetivos promover o acolhimento, a integração e o acompanhamento dos estudantes da UMa. Faço parte desta iniciativa há 3 anos, durante todo este tempo acompanhei vários alunos, todos com necessidades e ritmos de aprendizagem distintos. Este projeto impactou-me muito, tanto a nível profissional como a nível pessoal. A nível profissional aprendi a trabalhar em equipa devido ao acompanhamento que realizava com cada mentorando, para além disso consegui criar uma capacidade de desenvolver uma rotina, respeitando assim horários e prazos a cumprir juntamente com os estudantes. A nível pessoal aprendi a adaptar-me às necessidades de cada um, consegui melhorar as minhas capacidades de comunicação assertiva, com palavras de acolhimento, paciência e respeito. Senti que as sessões de mentoria eram um espaço seguro, de muita partilha e crescimento interpessoal.

**Competências adquiridas:** Durante estes três anos de voluntariado, tenho vindo a adquirir várias competências a nível pessoal e profissional. A nível social tenho vindo a desenvolver capacidades como a empatia, respeito, tolerância, espírito de interajuda e trabalho em equipa. Para além disso, melhorei ainda a minha forma de comunicar, bem como a habilidade de escuta atenta e ativa, pelo que, todas estas competências contribuirão para o meu crescimento pessoal. A nível profissional desenvolvi aptidões como estabelecer rotinas, cumprir horários, cumprir com as minhas responsabilidades e compromissos, bem como a capacidade de adaptação aos diferentes estudantes e às dificuldades que apresentavam.

**Desafios da experiência:** De um modo geral considero a minha experiência de voluntariado positiva, o maior desafio que tive foi sem dúvida desenvolver uma capacidade de adaptação a cada mentorando que tive, cada um tinha as suas dificuldades e os seus desafios. Pensar nas mais diversas formas em moldar-me a cada um deles foi sem dúvida um desafio para mim, mas que se resolveu de forma simples através das várias conversas que tive com os estudantes.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Durante a minha participação neste projeto aprendi muito a nível pessoal, desenvolvi ainda mais a capacidade de demonstrar empatia, ensinei muito aos estudantes, mas também aprendi muito com eles. Ouvi histórias de vida, desabafos, medos, desafios e com isso tornei-me uma boa ouvinte. Houve muito trabalho de equipa o que me levou a obter a habilidade de adaptar-me a cada estudante que conheci. Mas sem dúvida que as minhas maiores aprendizagens foram descobrir o poder da empatia, o respeito pelo outro e melhorar o meu espírito de interajuda.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** A minha experiência enquanto voluntária tornou-me uma pessoa melhor e com mais capacidade para enfrentar desafios a nível profissional e social. Todas as experiências que tive ao ser voluntária fizeram-me desenvolver várias qualidades que acabam por se tornar em aprendizagens para um futuro próximo. Adquiri capacidades, como a comunicação assertiva, a empatia, o espírito de interajuda, o respeito e a tolerância pelo outro. Sinto que a partir da minha experiência ganhei mais aptidão para a resolução de conflitos, conseguindo agora criar hábitos e rotinas com mais facilidade, conforme as tarefas que tenho para fazer. Esta experiência mudou a minha vida.

## ***Voluntariado e Formação Superior: a Oportunidade de Compreender e Aplicar o Conhecimento do Planeamento na Organização de um Evento Internacional***

Sérgio Pestana<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*sergio.pestana2011@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** A participação como voluntário no EMACS 2025 (European Masters Athletics Championships Stadia), um evento desportivo internacional, envolveu diversas funções, desde a acreditação de atletas até à chefia da equipa de voluntários e apoio técnico diretivo. Esta atividade proporcionou uma visão abrangente da organização e das exigências de um evento de média escala. A nível pessoal, permitiu o desenvolvimento de liderança, resiliência, e uma maior sensibilidade intercultural e empatia, cruciais no contacto com participantes de várias nacionalidades. Enquanto estudante de Gestão do Desporto, aperfeiçoei competências de coordenação, gestão sob pressão e o uso de plataformas digitais. Também percebi e apliquei o networking, fortaleci a minha motivação para investir mais neste setor e compreendi a visão sistémica na área da organização e gestão de eventos desportivos. Os desafios logísticos iniciais e a sobrecarga de tarefas revelaram-se aprendizagens importantes para a resolução de problemas e para a minha capacidade de adaptação.

**Competências adquiridas:** Durante a participação no EMACS 2025 adquiri importantes competências de liderança e coordenação de equipas, através da chefia dos voluntários, fortalecendo também o espírito de colaboração e trabalho em equipa. Desenvolvi competências técnicas no uso de plataformas digitais, reforçando a minha capacidade de adaptação tecnológica. A experiência permitiu aprimorar a gestão e resolução de imprevistos e a tomada de decisão rápida.

Foi uma excelente oportunidade para ganhar competências de networking e estabelecer bons contactos através de uma grande sensibilidade intercultural, destacando-se a capacidade linguística para comunicar eficazmente com os intervenientes do evento.

**Desafios da experiência:** A acumulação de funções e a elevada carga horária exigiram uma gestão eficaz do tempo e resistência física. A coordenação dos voluntários revelou-se desafiante, devido às diferentes personalidades, níveis de experiência e disponibilidade

horária. Verificaram-se ainda dificuldades logísticas iniciais relacionadas com alimentação e transportes, posteriormente resolvidas junto da organização, evidenciando a importância de um planeamento antecipado. Algumas insuficiências na cadeia hierárquica do evento originaram situações menos positivas e desinformação, que poderiam ter sido evitadas com maior comunicação interna e respeito pela estrutura de comando, reforçando a importância da organização em eventos desportivos de média dimensão.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** A participação no EMACS contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento pessoal, fortalecendo competências como comunicação, liderança, organização e adaptação a contextos exigentes. A interação diária com atletas, treinadores, managers e voluntários aprimorou a minha empatia e sensibilidade intercultural, enquanto a gestão de imprevistos aumentou a minha autonomia e resiliência. Para além do impacto individual, o evento gerou também benefícios relevantes para a comunidade local, envolvendo instituições, serviços e habitantes numa dinâmica colaborativa que reforçou a coesão social e demonstrou o potencial do desporto para promover o desenvolvimento comunitário e o sentimento de pertença.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** A participação neste prestigiado evento representou um marco relevante no meu desenvolvimento formativo, proporcionando um contacto abrangente com as diversas vertentes da organização de um evento desportivo internacional. Destaco, sobretudo, o valioso intercâmbio de conhecimento com um experiente manager do Reino Unido e membro da organização dos Jogos das Ilhas (IIGA), cuja partilha de estratégias de gestão, planeamento e legado desportivo ampliou significativamente a minha visão profissional e o interesse pela gestão desportiva.

## **UC Formação em Responsabilidade Social**

Marta Resende<sup>1</sup>, Maria Clara Martins<sup>2\*</sup>, Andreia Mendes<sup>3</sup>, Ângela Silva<sup>4</sup>, & Raquel Madanços<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto; <sup>2</sup>Reitoria da Universidade do Porto; <sup>3</sup>Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar; <sup>4</sup>Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto; <sup>5</sup>Serviços de ação Social da Universidade do Porto; \*mcmartins@reit.up.pt

**Descrição sumária da experiência:** Como estudante de 1º ciclo da unidade curricular de desenvolvimento de competências transversais “Formação em Responsabilidade Social”, criada pela Rede de Voluntariado, Inclusão e Responsabilidade Social da Universidade do Porto, vivi uma experiência que me formou, envolveu, inspirou e transformou. Senti-me desafiada a refletir sobre a minha aprendizagem, a aplicar conhecimentos na prática, a deixar de ser mera espectadora e a assumir posições informadas, comprometidas e alinhadas com os meus valores e aspirações, gerando impacto pessoal, académico e comunitário. Assente no princípio “aprender com o mundo, agir para o mundo”, participei em aulas com académicos de responsabilidade social, ética, cidadania ativa, direitos humanos, equidade de género, inclusão, sustentabilidade e voluntariado e usufruí do apoio tutorial individual e das parcerias com entidades externas para as sessões de capacitação em voluntariado e na construção de um projeto de responsabilidade social e para a experiência prática de voluntariado que desenvolvi, e que, por ter sido muito enriquecedora, pretendo continuar.

**Competências adquiridas:** A aprendizagem, ativa, multidisciplinar, colaborativa, baseada em projetos, em serviço e tutorial, adotada, nomeadamente, nas aulas temáticas, na elaboração de um projeto de responsabilidade social com apresentação de formato de pitch e na experiência prática de voluntariado com construção de diário de bordo, permitiu-me adquirir novos conhecimentos, desenvolver competências como o autoconhecimento, a gestão do tempo, a autonomia, a empatia e a gestão emocional, e perceber que consigo participar de forma consciente e comprometida na sociedade e agir com integridade, responsabilidade e respeito pelos outros. Melhorei as minhas competências de comunicação, digitais, de trabalho em equipa, de negociação e de resolução de conflitos,

e comecei a utilizar ferramentas, como o pensamento crítico, a criatividade e o raciocínio lógico, para refletir, ajustar estratégias e transferir as aprendizagens para novos contextos.

**Desafios da experiência:** Muitas vezes, como estudante, senti-me focada apenas nos conteúdos curriculares, seja por falta de proatividade, inexperiência ou dificuldade em gerir o tempo. Esta unidade curricular abriu-me um espaço para ultrapassar essas barreiras e ampliar o meu olhar sobre o mundo e sobre mim própria. No início, foi difícil adaptar-me às estratégias pedagógicas — que afetavam o meu tom de voz, os gestos, a postura e até a espontaneidade das minhas intervenções — mas, com o tempo, fui-me envolvendo com entusiasmo. “Sair dos muros” da Universidade, contactar instituições que não conhecia, lidar com realidades complexas e emocionalmente exigentes e assumir novas responsabilidades deixou-me insegura. No entanto, o apoio tutorial constante transformou essas inseguranças em verdadeiras oportunidades de crescimento académico e pessoal.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Esta formação foi um verdadeiro despertar e deu-me coragem para agir. O ambiente acolhedor e a diversidade de conteúdos, formadores e dinâmicas estimularam a reflexão e participação individual e coletiva, promoveram novas aprendizagens sobre responsabilidade social, permitiram o autoconhecimento, aumentaram a minha confiança e mostraram a importância de ouvir e conectar diferentes perspetivas. Desenvolver um projeto de responsabilidade social, conhecer práticas reais e participar em voluntariado ampliou a minha visão do mundo, mudou a minha postura da observação à ação e mostrou que pequenas ações podem ter grande impacto. Toda a experiência permitiu-me crescer e fez-me perceber que esse crescimento pessoal não é apenas para nós, mas também para o mundo que podemos ajudar a transformar.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Esta unidade curricular contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento profissional, ao reforçar competências essenciais no mercado de trabalho atual, como a comunicação eficaz, o pensamento crítico, a resolução de problemas e a capacidade de adaptação. A participação em projetos reais de responsabilidade social permitiu-me compreender melhor o papel das instituições e a importância de uma atuação ética e socialmente responsável. O contacto com equipas multidisciplinares, com tutores e com entidades externas desenvolveu a minha maturidade profissional, ampliou a minha rede de contactos e fortaleceu a minha capacidade de colaboração, liderança e tomada de decisão. Esta experiência tornou-me

uma futura profissional mais consciente, preparada e comprometida com o impacto que posso gerar.

## ***Conectando a Universidade da Madeira: Ser Mentor e Aluno no Ensino Superior***

Duarte Nóbrega <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*2131021@student.uma.pt

**Descrição sumária da experiência:** Tendo iniciado as atividades do Projeto “Mentoria por Pares”, há 3 anos, na Universidade da Madeira, tive o prazer de entrar em contacto com novos estudantes que entravam pela primeira vez no ensino superior. O objetivo era simples, ajudar os novos alunos a sentirem que fazem parte da Universidade e, numa tarefa mais desafiadora, ser mentor de um, ou mais, alunos do primeiro ano do curso a que pertencia. Fazer parte desta iniciativa impactou o meu caminho enquanto pessoa e enquanto futuro profissional. A nível pessoal, permitiu-me sentir realizado por estar a contribuir para o ambiente académico da Universidade, bem como por poder ajudar outros que estavam numa posição onde uma vez eu próprio já me encontrei. A nível profissional, pude testemunhar e entender como este tipo de projetos são realizados e a logística necessária para os organizar. Aprendi também a conviver com situações que não deram certo ou que não correram conforme o esperado.

**Competências adquiridas:** Através da participação neste projeto pude entender melhor como organizar e gerir projetos sociais em que prevalece a participação voluntária da comunidade local, neste caso da Universidade da Madeira. Desenvolvi um espírito mais participante e ativo, além de aprender como lidar com situações inesperadas e quando as coisas não correm como o esperado. Aprendi, também, como entrar em contacto com entidades externas, de modo a poder realizar atividades que aproximem a comunidade académica. Estas atividades são nomeadas de “Connected”, e representam todas as atividades desenvolvidas pelos alunos que participam neste projeto.

**Desafios da experiência:** Acredito que o maior desafio seja o saber lidar com ser mentor de outra pessoa. É necessário estabelecer um vínculo de confiança, de demonstrar aos mentorandos que estamos lá para o que precisarem. Muitas vezes, os primeiros contactos são suficientes para dar início a conversas mais longas sobre o ambiente académico, sejam estas sobre o funcionamento das cadeiras, dúvidas nas matérias ou até algo mais simples como saber onde fica certa sala. No entanto, há casos em que o contacto é muito

pouco. Isto não quer dizer que há falha de comunicação, em muitos dos casos o mentorando não necessita de um acompanhamento contínuo. Embora seja bom que os novos alunos consigam adaptar-se bem ao Ensino Superior, o mentor fica sem saber como gerir. Pensamos que estamos a falhar, que não estamos a fazer o suficiente, quando na realidade, estamos a fazer tudo o que podemos. Mas parece sempre pouco. É necessário saber lidar com os diferentes tipos de interações e relações estabelecidas, de forma a não cairmos no erro de pensarmos que estamos a fazer mal o nosso dever. Todavia, é importante manter sempre o contacto e demonstrar que estamos sempre presentes, na eventualidade do mentorando necessitar da nossa ajuda.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** A nível pessoal, este projeto permitiu-me sair da minha zona de conforto e participar ativamente na comunidade. Tive a oportunidade de ajudar outros a integrarem-se na Universidade e a sentirem-se parte da vida académica, algo a que não tive acesso quando entrei no Ensino Superior. Poder ajudar e oferecer a ajuda que não pude usufruir quando entrei pela primeira vez foi extremamente gratificante. Entrei em contacto com novas pessoas, de diferentes cursos, cada uma com as suas circunstâncias e razões para participarem neste projeto. Fazer parte deste projeto ajudou-me a crescer como pessoa, a saber lidar com os desafios e obstáculos que surgiam pela frente e a aumentar o meu sentido de responsabilidade e de empatia para com os outros.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** A nível profissional, o impacto não é imediato, uma vez que não me encontro a trabalhar. Contudo, a participação neste projeto influenciará as minhas futuras atividades profissionais. Desenvolvi um maior espírito cívico e de liderança dentro do projeto, por ser um dos membros que há mais tempo atua nesta iniciativa. Aprendi a cooperar com pessoas que desconhecia, como criar laços com estas e aprender a trabalhar em grupo, independente da situação, e da finalidade da atividade. Este projeto, e todos os que deste fazem e fizeram parte, bem como as responsáveis do mesmo, ensinou-me e continua a ensinar-me como organizar as atividades, como demonstrar o meu entusiasmo e como continuar a ser um membro ativo da Universidade da Madeira.

## ***Voluntariado no EMACS 2025: Transpondo Barreiras na Gestão e Coordenação de Eventos Desportivos***

Lara Mendonça<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*laramendonca028@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** O voluntariado no Campeonato Europeu de Atletismo de Masters 2025 (EMACS 2025), realizado na Madeira, constituiu uma experiência marcante de envolvimento comunitário e desportivo. O evento começou a 9 de Outubro e terminou a 18 de Outubro, reuniu mais de 3.000 atletas de toda a Europa, com idades superiores a 35 anos, que competiram em diversas modalidades, tais como, provas de pista, de campo, corrida de 10 km e meia maratona que foram realizadas, em simultâneo, em quatro locais distintos. Foi organizado pela Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira e pela European Masters Athletics, o EMACS 2025 destacou-se pela sua enorme dimensão e exigência logística. A minha participação como voluntária neste evento internacional permitiu-me compreender de perto a complexidade da gestão do desporto e o impacto do trabalho colaborativo no êxito organizacional. Esta experiência evidenciou o poder transformador do voluntariado, um espaço onde cooperação, dedicação e partilha transpõem barreiras pessoais e culturais, fortalecendo o espírito comunitário e os valores universais do desporto.

**Competências adquiridas:** Durante a minha experiência de voluntariado no EMACS 2025, adquiri competências essenciais no domínio da gestão e coordenação na área das atividades dos voluntários, nomeadamente na comunicação organizacional, planeamento de logística, planeamento de equipamentos e resolução de problemas. Desenvolvi ainda capacidades de liderança, adaptação a diferentes contextos e tomada de decisão em situações de pressão. O contacto com diversas equipas e funções reforçou o trabalho colaborativo, o sentido de responsabilidade e a importância da proatividade na execução de tarefas complexas em ambiente competitivo.

**Desafios da experiência:** Entre os principais desafios que encontrei, destacou-se a discrepância entre o planeamento prévio e o que realmente aconteceu, o que originou alguns constrangimentos operacionais. As expectativas criadas por mim, não corresponderam à realidade e a necessidade de gerir situações imprevistas exigiram uma

elevada capacidade de adaptação e comunicação. A escassez de modelos de boas práticas e o ritmo intenso das atividades colocaram desafios adicionais à coordenação e à eficácia da equipa. No entanto, a entreatajuda e o espírito de cooperação dos voluntários permitiram ultrapassar as dificuldades e assegurar o bom funcionamento do evento.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** No exercício de apoio à coordenação de voluntários consegui reforçar a minha autoconfiança, a resiliência e o sentido de responsabilidade. O contacto direto com atletas, juizes e diferentes equipas de voluntários reforçou a empatia, a comunicação interpessoal e a capacidade de trabalhar em grupo. A participação ativa no evento internacional permitiu vivenciar valores como o compromisso, a solidariedade e o espírito comunitário, despertando uma maior consciência cívica e social relativamente ao impacto positivo do voluntariado na promoção do desporto e na construção de comunidades mais colaborativas.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** O voluntariado neste evento representou uma experiência prática de grande relevância para a futura atuação na área da gestão do desporto. O desempenho de funções diversificadas permitiu compreender as dinâmicas de planeamento, execução e avaliação de eventos desportivos, consolidando competências transferíveis para outros contextos profissionais. A vivência dos desafios reais da organização reforçou a importância da liderança, da gestão de equipas e da tomada de decisão, contribuindo para a construção de uma base sólida de conhecimento e experiência aplicável à prática futura na gestão desportiva.

## *Depois de o conhecer, o Mondego torna-se ainda mais encantador*

Rita de Almeida<sup>1\*</sup>, & Marina, Vaquinhas<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Interdisciplinar de Investigação da Universidade de Coimbra; <sup>2</sup>Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra; \*rita.costa@uc.pt

**Descrição sumária da experiência:** A limpeza de uma secção urbana do rio Mondego, promovida pela Escola de Enfermagem de Coimbra, visa mobilizar estudantes e comunidade para o cuidado com o que é comum. A iniciativa não se limita à recolha de resíduos sólidos em atenção ao uso do local, mas, também, por pertencer às futuras gerações. A minha participação voluntária - como testemunho vivo - chama para a responsabilidade cidadã por meio de vivências estratégicas que acionam os sentidos dos participantes a perceberem a paisagem com os riscos resultantes das intervenções históricas. As mediações lúdicas provocam reflexões sobre esforços conjuntos em prol de causas globais como a água: o maior património coletivo da humanidade. As sensibilizações também buscam acionar a consciência para participação voluntária na preservação do Mondego como recurso hídrico, por abastecer cidades, irrigar terras para cultivo e produzir energia. Mantê-lo limpo é evitar catástrofes naturais e tecnológicas e comprometimento cívico que vai muito além da Agenda 2030.

**Competências adquiridas:** Por ser brasileira, para envolver os participantes nas ações de sensibilização em Portugal, tive de adquirir a compreensão dos valores que objetivam acrescentar importância à limpeza simbólica do rio Mondego, nas três dimensões do tempo. Património e Sustentabilidade, O Nosso Maior Património, Ontem, Hoje e Amanhã, ensinou-me mais sobre potencialidades, fragilidades, ameaças e fez-me refletir sobre o que existe e sobre as nossas querências para o futuro do Mondego. A abordagem e o feedback dos envolvidos deram-me a percepção da necessidade de termos mais voluntários na edificação de lugares limpos e seguros para vidas plenas, sem deixar ninguém para trás.

**Desafios da experiência:** Ser voluntária em um ambiente novo faz-me ter cautela nessa comunicação, porque, segundo Beck, não estamos a colher resultados dolorosos dos nossos fracassos, mas sim das grandes vitórias alcançadas enquanto sociedade pós-moderna. O desafio aqui é mostrar aos jovens - com vigor, mas sem fatalismo - uma situação não percebida por eles. Como nasceram no meio de mudanças globais

substanciais, cabe-nos agora apresentar as circunstâncias da degradação ecossistémica, sensibilizando-os como futuros voluntários na adaptação ou reversão desses danos instalados, conscientes de que cada lugar é extensão da nossa própria existência.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Eu cresci neste voluntariado porque revivendo valores já consolidados em mim, levou-me a mirar um futuro possivelmente distinto daqueles proferidos pelas previsões fatalistas para os seres humanos no planeta. Ninguém aprende sozinho. Perspetivas diferentes sobre o mesmo ponto de convergência trazem-nos diversas configurações profícuas, para que as experiências pessoais sejam ponderadas pelo coletivo. Para Bergson, a consciência se reverbera pelo toque humano e se estabelece nos afetos. Ao participar voluntariamente, vi uma realidade potente que me fez ter esperança. Observei jovens abertos para experimentar e conhecer o novo, dispostos a aprender aprendendo, aprendendo rindo e dando um pouco de si mesmos ao ambiente.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Ao ser convidada para sensibilizar os participantes no projeto Mondego Limpo pude explorar suas águas em tradições, história e condições atuais. Como voluntária, antevi uma oportunidade de aprender e alargar as minhas vivências em Coimbra. Ainda não tinha participado em mediações culturais em Portugal, mas fui encorajada apesar das diferenças culturais. Esta prática contribuiu para abrir horizontes da minha tese, que vê na apropriação do património cultural local um meio eficaz e eficiente de mitigar os riscos a que a sociedade contemporânea está exposta, seja por suscetibilidade ou vulnerabilidade. Além disso, este voluntariado abriu-me portas para conhecer importantes atores sociais.

## ***Movimento que Cura: a Minha Experiência no WellBEING UMa***

Beatriz Gonçalves<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*beatrizrgon2003@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** O Projeto WellBEING UMa, desenvolvido pelo Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira, tem como objetivo promover a literacia em saúde psicológica e o bem-estar dos estudantes. Durante o ano letivo 2024/2025, integrei o Spot de Desporto, onde dinamizava semanalmente uma aula de aeróbica e organizava atividades ao ar livre, como caminhadas, surf, bodyboard e jogos de voleibol. As atividades criavam momentos de descontração, socialização e contacto com a natureza, favorecendo a saúde física e mental da comunidade académica. Esta experiência de voluntariado foi um espaço de aprendizagem e partilha, onde cresci pessoal e profissionalmente, desenvolvendo capacidades de comunicação, liderança e organização. Descubri o poder transformador da atividade física e do convívio humano, e compreendi que o desporto é muito mais do que movimento: é uma ferramenta de equilíbrio emocional, união e felicidade.

**Competências adquiridas:** Durante o voluntariado no Spot de Desporto, desenvolvi diversas competências pessoais e interpessoais. Destaco o trabalho em equipa, essencial para a organização das atividades, bem como a comunicação eficaz com colegas e participantes. A experiência fortaleceu a minha gestão de tempo e organização, especialmente na conciliação com os estudos e estágio. A nível logístico, adquiri competências em gestão de eventos desportivos, ao contactar empresas e coordenar atividades externas. Aprendi também a resolver imprevistos com criatividade e serenidade, mantendo o foco na missão do projeto: promover o bem-estar e a inclusão através da atividade física e da convivência saudável.

**Desafios da experiência:** Um dos principais desafios foi lidar com participantes cuja saúde mental se encontrava fragilizada, exigindo empatia, escuta ativa e sensibilidade. Enfrentei também a dificuldade de motivar a adesão da comunidade académica às atividades, mesmo com ampla divulgação. Além disso, conciliar o voluntariado com o estágio e as responsabilidades académicas exigiu planeamento e resiliência. Por vezes, surgiam imprevistos logísticos, como transportes cancelados ou condições

meteorológicas adversas, que exigiam soluções rápidas e colaborativas. Apesar dos obstáculos, cada desafio reforçou o propósito do projeto e a importância de criar espaços de bem-estar e apoio entre estudantes universitários.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Esta experiência teve um impacto profundo no meu crescimento pessoal. Aumentou a minha empatia e respeito pelos outros, permitindo-me compreender diferentes realidades e emoções. Fortaleceu o meu autoconhecimento e a capacidade de sair da zona de conforto, assumindo responsabilidades que inicialmente julgava além das minhas capacidades. O contacto com a natureza, através das caminhadas e atividades ao ar livre, proporcionou momentos de equilíbrio emocional e presença, onde me senti genuinamente conectada ao que mais gosto: movimento, partilha e bem-estar. Cada atividade, cada sorriso e cada desafio vivido foram lições de humanidade e gratidão.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Profissionalmente, o projeto WellBEING UMa consolidou o meu interesse pela gestão e organização de eventos desportivos e reforçou a convicção de que a atividade física é essencial para a saúde mental. A experiência permitiu-me aplicar conhecimentos teóricos da licenciatura em Educação Física e Desporto num contexto prático e socialmente relevante. Desenvolvi competências de liderança, planeamento, comunicação e resolução de problemas, que serão determinantes no meu percurso futuro. Este voluntariado inspirou-me a ver o desporto como uma ferramenta de intervenção psicológica e social, capaz de promover a felicidade, o equilíbrio emocional e transformar vidas, começando pela minha.

## ***De Lagarta a Borboleta: Transformação Profissional numa Coleção de Insetos***

Mafalda Abreu<sup>1</sup>, Thais Coppen<sup>2</sup>, Gonçalo Gomes<sup>3</sup>, Rui Marques<sup>4</sup>, Hugo M. Silva<sup>5</sup>, & Luena Soraya<sup>6\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; <sup>2</sup>Universidade do Porto; <sup>3</sup>Universidade da Madeira; <sup>4</sup>Coleção de Insetos da Universidade da Madeira (UMACI); <sup>5</sup>Universidade da Madeira; <sup>6</sup>Coleção de Insetos da Universidade da Madeira (UMACI); \*luenasoraya@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** O voluntariado científico na Coleção de Insetos da Universidade da Madeira (UMACI) agrega experiências de estudantes com diferentes formações, que colaboram na curadoria, catalogação e divulgação científica do acervo. Ao longo de quatro anos, os participantes contribuíram para a organização e valorização da coleção, consolidando-a como recurso de referência para a investigação e a educação. Este envolvimento permitiu o desenvolvimento de competências técnicas especializadas e habilidades interpessoais, como trabalho em equipa, criatividade e capacidade de iniciativa. Paralelamente, proporcionou crescimento pessoal, incentivando a reflexão crítica, a curiosidade e o compromisso com a preservação da biodiversidade. A experiência demonstra como o esforço coletivo de voluntários pode transformar tanto uma infraestrutura científica quanto os indivíduos que nela participam, reforçando a importância da colaboração contínua na promoção do conhecimento e na aproximação entre ciência e sociedade.

**Competências adquiridas:** O voluntariado científico na UMACI permitiu adquirir competências técnicas avançadas em curadoria biológica, incluindo recolha, montagem e preservação de espécimes, etiquetagem segundo normas internacionais, catalogação e digitalização de dados, e organização sistemática do acervo. Foram aplicados protocolos de preservação e monitorização das condições ambientais da coleção, garantindo a integridade dos espécimes. Adicionalmente, foram desenvolvidas competências na gestão de bases de dados, estruturação de fluxos de trabalho e organização de protocolos internos, contribuindo para a eficiência e sustentabilidade da coleção. Esta experiência técnica reforçou a capacidade de operar com rigor, precisão e consistência, essenciais em coleções científicas de referência.

**Desafios da experiência:** Foram enfrentados desafios próprios do crescimento contínuo da coleção, como limitação de espaço e recursos materiais. A conciliação entre estudos académicos e voluntariado exigiu elevada organização e sentido de compromisso. As tarefas de montagem e etiquetagem, pela sua precisão, testaram a concentração e o rigor. A escassez de recursos técnicos impulsionou a criatividade e o pensamento crítico, levando à procura de soluções práticas para otimizar processos e melhorar a comunicação científica. Superar estes desafios reforçou a resiliência, cooperação e capacidade de adaptação do grupo.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Participar ativamente no crescimento da UMACI permitiu reconhecer o valor da persistência, da curiosidade e do trabalho coletivo. A convivência com colegas de diferentes formações e níveis académicos enriqueceu o diálogo interdisciplinar e reforçou a empatia e o respeito mútuo. Esta dinâmica, aliada aos percursos distintos dos membros do grupo — desde o estudo dos meios aquáticos e subterrâneos à investigação dos ilhéus e da floresta Laurissilva, património natural da UNESCO — contribuiu para formar cidadãos mais conscientes e ativos. O envolvimento contínuo com a coleção despertou também uma maior sensibilidade ambiental e compromisso com a conservação da natureza.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** O voluntariado na UMACI constituiu uma oportunidade decisiva de crescimento e orientação profissional. Apesar dos percursos distintos — de estudantes de licenciatura a doutorandos, em áreas como biologia, estudos regionais e conservação —, esta experiência criou um elo comum: a aplicação prática do conhecimento científico num ambiente real. A colaboração contínua abriu portas a estágios, teses e projetos de investigação, fortalecendo competências de liderança, gestão e comunicação científica. Paralelamente, consolidou o currículo académico e científico dos participantes, impulsionando futuras carreiras na investigação e na conservação, e reforçando a UMACI como espaço formativo e de ligação entre academia e sociedade.

## **Coordenação e Logística no Evento Desportivo EMACS: Liderança em Ação**

Matias Ferreira <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira: \*matiasgferreira@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** A minha experiência de voluntariado decorreu no evento desportivo internacional EMACS (European Masters Athletics Championships Stadia) realizado em Câmara de Lobos, Funchal, Ribeira Brava e Machico, desde 8 de setembro até 19 de setembro, organizado em parceria com a Universidade da Madeira. Desempenhei o papel de chefe de equipa, sendo um dos colaboradores pelo recrutamento, formação e coordenação de voluntários, bem como pelo apoio logístico em várias frentes: Welcome Center, distribuição de kits, gestão de stocks e transporte de materiais. Esta função permitiu-me otimizar processos operacionais, melhorar a comunicação entre a organização e os voluntários e assegurar o apoio eficiente a centenas de participantes. A ação teve um impacto social direto ao facilitar a experiência dos atletas e fomentar o espírito de serviço na comunidade académica, enquanto desenvolvi competências pessoais e profissionais fundamentais.

**Competências adquiridas:** Adquiri competências de comunicação interpessoal e persuasão no recrutamento. Desenvolvi capacidades de planeamento logístico, organização de tarefas e gestão de equipas. Aprendi a resolver problemas sob pressão, como a reorganização de stocks e a otimização de processos. Fortaleci a minha capacidade de liderança ao orientar voluntários, delegar funções e manter a motivação da equipa. A experiência também me permitiu praticar a adaptabilidade e a tomada de decisão em contextos dinâmicos e imprevisíveis.

**Desafios da experiência:** Os principais desafios foram a dificuldade inicial em abordar várias pessoas para recrutamento, a desorganização na distribuição de t-shirts (listas não alfabetizadas, falta de tamanhos) e a gestão de voluntários sem tarefas definidas. Para ultrapassar, aprofundei o meu conhecimento sobre o evento, reorganizei fisicamente os materiais, criei listas ordenadas e implementei briefings diários para clarificar funções. A falta de recursos nalguns postos exigiu improvisação e uma comunicação rápida com a organização para resolução.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Esta experiência contribuiu significativamente para o meu crescimento pessoal, aumentando a minha autoconfiança na comunicação e liderança. Desenvolvi uma maior empatia e paciência ao lidar com equipas diversas e situações de stress. Reforcei o meu sentido de responsabilidade cívica e a valorização do trabalho coletivo para um bem comum. Sinto uma grande realização pessoal por ter sido um pilar na integração e motivação de outros voluntários, criando um ambiente positivo e de apoio mútuo que foi crucial para o sucesso do evento.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Profissionalmente, esta experiência foi extremamente valiosa. Desenvolvi competências concretas de gestão de projetos e operações, logística de eventos e coordenação de equipas. Aprendi a identificar ineficiências e a implementar soluções práticas, uma competência transversal a qualquer área. Melhorei a minha capacidade de planejar, comunicar instruções claras e liderar pelo exemplo. Esta vivência é um diferencial no meu currículo, demonstrando proatividade, resiliência e capacidade de trabalhar e gerir equipas em ambientes dinâmicos e com grande responsabilidade.

## ***Desporto que Transforma: a Minha Jornada no WellBEING UMa***

Rodrigo Sousa<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*rodrigossousa252@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** O Projeto WellBEING UMa, promovido pelo Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira (UMa), visa fomentar a literacia em saúde mental e o bem-estar dos estudantes da UMa. Durante o ano letivo de 2024/2025, juntei-me ao Spot de Desporto, assumindo a responsabilidade de orientar semanalmente uma aula de aeróbica e colaborar na organização de atividades ao ar livre, como caminhadas, jogos pré-desportivos, coletivos e quebra-gelo, snorkeling e momentos de convívio. Estas iniciativas proporcionaram momentos de atividade física, lazer, convívio e contacto com a natureza, promovendo o equilíbrio físico e mental da comunidade universitária. A experiência de voluntariado revelou-se um espaço de aprendizado e de partilha, no qual aperfeiçoei competências de comunicação, liderança e gestão. Reconheci o impacto positivo do exercício físico e da natureza na saúde mental e também que a atividade física transcende o movimento corporal, sendo uma poderosa forma de promover saúde, convivência e bem-estar.

**Competências adquiridas:** Durante o voluntariado no Spot de Desporto, aperfeiçoei competências pessoais, sociais e organizacionais. Trabalhei em equipa, comunicando eficazmente com colegas e participantes, algo fundamental para o bom funcionamento das atividades. Esta experiência enriqueceu a minha capacidade de planeamento e gestão de tempo, conciliando responsabilidades académicas, estágio e de voluntariado. Adquiri experiência na gestão e organização de eventos desportivos, desde o contacto com entidades externas até à dinamização das atividades. Desenvolvi a capacidade de lidar com imprevistos com tranquilidade e criatividade, mantendo o foco no principal propósito do projeto: promover o bem-estar, a inclusão e hábitos de vida saudáveis através do desporto e da atividade física.

**Desafios da experiência:** Um dos maiores desafios nesta minha experiência foi incentivar a participação dos estudantes da UMa, equilibrando as atividades físicas com o interesse e a disponibilidade dos participantes. Também enfrentei momentos em que fatores externos, como as condições climáticas adversas e limitações logísticas, como

transportes cancelados, exigiram uma resposta rápida na gestão de novos planos. A conciliação do voluntariado com o estágio e as responsabilidades académicas testou a minha gestão de tempo e resiliência. Contudo, cada obstáculo transformou-se numa oportunidade de aprendizagem, reforçando o objetivo do projeto que é a importância de promover espaços acessíveis e acolhedores para todos.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** O voluntariado no WellBeing UMA representou um ponto de viragem quanto ao meu desenvolvimento pessoal, fortalecendo o autoconhecimento, empatia e respeito pelos outros. Sair da zona de conforto ao assumir novas responsabilidades aumentou a minha confiança e capacidade de adaptação. As interações com colegas e participantes evidenciaram o valor da escuta ativa e da partilha, enquanto o contacto com a natureza e a prática de desporto proporcionaram momentos de equilíbrio emocional, atenção plena e bem-estar. Cada atividade, convivência e desafio constituiu numa oportunidade de aprendizagem, reflexão e gratidão, contribuindo para o meu crescimento pessoal de forma significativa.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Esta experiência consolidou o meu interesse pela área do ensino e da organização de atividades com enfoque no bem-estar, permitindo aplicar conhecimentos teóricos da licenciatura em Educação Física e Desporto em contexto prático e socialmente relevante. Desenvolvi competências essenciais de gestão de grupo, liderança, planeamento, dinamização de atividades e comunicação e resolução de problemas, fundamentais para a minha futura carreira enquanto professor de educação física e treinador. Participar neste projeto mostrou-me que o desporto é uma poderosa ferramenta de intervenção social e psicológica, capaz de promover equilíbrio, saúde física e mental, felicidade e transformação de vidas, começando pela minha própria.

## ***Madeira 2025: a Importância do Voluntariado Universitário no Maior Evento de Atletismo Master da Europa***

Carla Campos<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade de Madeira; \*carlacastrcampos2@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** A experiência de voluntariado ocorreu durante o EMACS – European Masters Athletics Championships Stadia, realizado na Ilha da Madeira, entre 8 e 19 de outubro de 2025, abrangendo as localidades de Câmara de Lobos, Funchal, Machico e Ribeira Brava. O evento foi organizado pela AARAM (Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira) em parceria com a EMA (European Masters Athletics). Fui alocada ao Regimento de Guarnição N.º 3 (RG3), prestando apoio direto às funções de ajuizamento nas provas de campo, especificamente no lançamento do martelo/disco e medição com fita. A principal responsabilidade foi garantir a alocação eficiente dos voluntários e o suporte técnico às competições. A minha participação proporcionou uma experiência social e memorável, marcada pela partilha internacional e intercultural, o estabelecimento de novas amizades e um trabalho constante de dedicação e aquisição de conhecimentos, resultando numa experiência gratificante e inesquecível.

**Competências adquiridas:** A experiência permitiu o desenvolvimento e o fortalecimento de competências essenciais. A atuação em funções de ajuizamento exigiu rigor técnico e atenção ao detalhe na medição e registo de resultados. A interação com a equipa de coordenação e outros voluntários, incluindo a equipa internacional, aprimorou a comunicação intercultural e o trabalho em equipa sob pressão. A minha necessidade de adaptação ao local e aos horários de competição (turnos de manhã e tarde) reforçou a flexibilidade e a gestão de tempo num ambiente dinâmico. Enfim, a participação ativa no sucesso de um evento de grande escala demonstrou a capacidade de compromisso e dedicação a um objetivo comum.

**Desafios da experiência:** A complexidade logística de um evento que decorreu em quatro locais distintos ao longo de doze dias, exigiu uma coordenação precisa e uma comunicação constante para garantir a alocação eficiente dos voluntários. O desafio no RG3 consistiu em assimilar rapidamente e aplicar as regras técnicas das provas de lançamento (martelo/disco) e da medição. Essa aprendizagem foi fundamental para

garantir a rigorosa legalidade da competição. Por fim, a necessidade de manter um elevado nível de energia e dedicação durante longos turnos, em horários variados, foi um teste à resiliência e ao compromisso pessoal.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** A experiência foi muito enriquecedora a nível pessoal. O contacto com voluntários e atletas de diversas nacionalidades incentivou a abertura cultural e a tolerância, expandindo a minha rede social e perspetiva global. O ambiente de trabalho intenso e a responsabilidade direta nas funções juntamente com os Juízes aumentaram significativamente a minha autoconfiança e capacidade de iniciativa. A sensação de fazer parte de algo maior e contribuir para o sucesso de um evento internacional gerou um sentimento de gratificação e propósito. Este envolvimento ativo reforçou a importância do serviço comunitário e da projeção positiva da organização no contexto desportivo internacional. Esta vivência memorável e inesquecível consolidou a minha dedicação pessoal e o meu compromisso com o voluntariado.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** A participação no EMACS 2025 forneceu uma valiosa experiência em gestão de eventos desportivos internacionais. O trabalho em equipa com a coordenação de voluntários e a equipa de ajuizamento permitiu observar e aplicar práticas de organização e logística em grande escala. A exposição a um ambiente profissional e estruturado, com a necessidade de seguir protocolos rigorosos (como o ajuizamento técnico), é diretamente transferível para qualquer carreira que exija precisão, responsabilidade e cumprimento de prazos. E também como Psicóloga do Desporto esta experiência demonstra a capacidade de atuar eficazmente em contextos multiculturais e de alta performance, valorizando o meu perfil profissional futuro.

## ***Mãos na Terra: Cultivar um Espaço Comum***

Benjamin Braeutigam<sup>1\*</sup>, Sancho Ferreira<sup>2</sup>, Lucas Waddell<sup>3</sup>, Elisa Bertolotti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Clínica de Psicossomática e Psicoterapia, Hospital Universitário de Colónia, Alemanha; <sup>2</sup>Agricultura sintrópica e permacultura, voluntário do jardim; <sup>3</sup>Universidade da Madeira; <sup>4</sup>Departamento de Arte e Design, Universidade da Madeira; \*bbraeuti@smail.uni-koeln.de

**Descrição sumária da experiência:** "Mãos na Terra" é um projeto de voluntariado socioeducativo na Universidade da Madeira. Como um grupo misto de professores, estudantes (de várias áreas) e moradores locais, encontramos-nos semanalmente às sextas-feiras à tarde. Temos transformado coletivamente um espaço no campus numa horta de convívio. A nossa experiência foca-se tanto na criação de um jardim focado na biodiversidade, belo e prazeroso, como também na criação de um "espaço comum" para o intercâmbio, relaxamento e construção de comunidade, num entrelaçar que dá propósito à experiência. Entre as atividades, realizamos workshops de compostagem, alguns em parceria com outras organizações sociais, e estamos a implementar a compostagem de resíduos da cantina universitária (borras de café e orgânicos). Pessoalmente, a experiência tem promovido o nosso bem-estar e ligação à natureza. Profissionalmente, tem permitido uma troca interdisciplinar única sobre sustentabilidade, ligando saberes académicos e práticos num contexto real.

**Competências adquiridas:** Temos adquirido competências práticas em agricultura regenerativa e observação dos ciclos naturais. Mais importante, temos desenvolvido 'soft skills' cruciais: a comunicação intercultural, a colaboração em grupo e a facilitação de processos comunitários. Como grupo interdisciplinar, temos aprendido a traduzir linguagens entre diferentes áreas (design, biologia, arte, medicina, agricultura, engenharia ou economia), olhando para a sustentabilidade de forma holística. Esta experiência tem-nos ensinado a cuidar do solo e, simultaneamente, a cuidar da nossa comunidade e da nossa saúde coletiva.

**Desafios da experiência:** Os principais desafios têm sido logísticos e de comunicação. Coordenar um grupo diversificado de voluntários com horários flutuantes, especialmente durante as pausas letivas, tem exigido um esforço constante. Ligado a isto, a busca por uma comunicação o mais horizontal e responsável possível, adequada às complexas

dinâmicas de grupo de uma comunidade mista, tem sido um desafio central. Outro desafio tem sido encontrar o equilíbrio entre o aspeto lúdico e social, e as tarefas de jardinagem necessárias. Finalmente, tem sido um desafio cruzar o nosso único dia de trabalho semanal com a meteorologia favorável, o que limita o calendário sazonal.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** O maior contributo tem sido a criação de um espaço de pertença e descompressão. A horta tem-se tornado um refúgio do stress académico e quotidiano. O trabalho físico com a terra, de forma coletiva, tem contribuído ativamente para o nosso bem-estar mental e físico. A experiência tem fortalecido o nosso sentido de comunidade, permitindo um intercâmbio genuíno entre diferentes gerações e saberes. A partilha da colheita e a alegria de ver a biodiversidade regressar têm gerado um profundo sentimento de conexão e propósito.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** A horta comunitária funciona como um laboratório vivo de interdisciplinaridade. É um lugar onde estamos a experimentar o que pode significar ser uma comunidade de aprendizagem. Com as mãos na terra, através de práticas regenerativas, que vão na direção da abundância, exercitamos a nossa imaginação. Isto significa também refletir sobre a complexidade das questões ecológicas, tentando imaginar novas ideias e formas de viver e trabalhar a nível local. Este aspeto é fundamental numa ilha que muitas vezes não consegue reter os seus jovens, contribuindo para desmistificar a ideia de que o turismo é a única opção profissional.

## *Missão Álamos: Humanizando Vidas*

Maria Liliana Gomes<sup>1\*</sup>, Jorge Alves<sup>2</sup>, Leonor Barbeito<sup>3</sup>, Helena Caldeira<sup>4</sup>, & Pedro Matos<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde da Universidade da Madeira; <sup>2</sup>Faculdade de Artes e Humanidades da Universidade da Madeira; <sup>3</sup> Escola Superior de Saúde da Universidade da Madeira; <sup>4</sup> Escola Superior de Saúde da Universidade da Madeira; <sup>5</sup> Faculdade de Artes e Humanidades da Universidade da Madeira;

\*2014320@student.uma.pt

**Descrição sumária da experiência:** O projeto de voluntariado Missão Álamos é promovido pelo Departamento da Pastoral do Ensino Superior, em parceria com o Centro de Reabilitação Psicopedagógico da Sagrada Família. Realiza-se mensalmente, ao longo de um dia, e tem como objetivo promover uma interação afetuosa, de amizade e inclusão com crianças, adolescentes e jovens com deficiência física e/ou intelectual, e/ou em situação de vulnerabilidade social. As atividades são previamente planeadas e centradas nas necessidades dos residentes, iniciando a manhã com uma breve reflexão e escuta, partilhando experiências e criando laços baseados no respeito, na empatia e no amor, que sustentam este projeto. Participamos ativamente na dinamização de atividades como futebol, realização de desenhos, criação de origamis e outros momentos lúdicos que promovem interação, criatividade e bem-estar. Além disso, prestamos apoio em tarefas essenciais, como a alimentação dos jovens, reforçando proximidade e conforto. Esta vivência revela diferentes formas de comunicação humana e a autenticidade dos residentes, tendo um impacto transformador tanto nos voluntários quanto nos jovens, promovendo crescimento pessoal, espiritual e humano.

**Competências adquiridas:** O projeto permite desenvolver diversas competências: compaixão, empatia, escuta ativa, criatividade, comunicação interpessoal, adaptação de linguagem e atitudes, conforme as diferentes necessidades dos jovens. A experiência também fortalece a capacidade de trabalho em equipa dos voluntários, gestão emocional e resiliência, essenciais para atuar nestes contextos de vulnerabilidade. Aprende-se a valorizar os pequenos gestos e a importância da presença genuína no cuidado humano.

**Desafios da experiência:** Um dos maiores desafios é lidar com a diversidade de comportamentos e limitações físicas e cognitivas dos jovens, exigindo de cada um, a sensibilidade e paciência. Por vezes, a comunicação não verbal torna-se a principal forma

de contacto e comunicação, o que requer atenção e empatia profunda. Outro desafio é lidar com as emoções despertadas pelas situações de vulnerabilidade. Aprende-se a equilibrar o envolvimento afetivo com a serenidade necessária para apoiar de forma positiva e empática.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Esta experiência transforma profundamente a nossa visão sobre a vida, o valor que lhe damos e a sua simplicidade, convivendo com jovens que expressam amor sem barreiras e vivem com alegria, apesar das dificuldades. Deste modo aprendemos a ser mais gratos, compreensivos, autênticos e humanos, pois este projeto ensina-nos a importância do acolhimento incondicional, de estar presente e de valorizar cada momento, ajudando-nos a crescer como pessoas e a fortalecer os nossos valores de solidariedade e respeito.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** A nível profissional, esta experiência reforça a nossa capacidade de trabalhar com empatia e sensibilidade social, qualidades essas que são essenciais em qualquer área de atuação. O contacto com diversas realidades, enriquece sobretudo as nossas competências de comunicação, observação e colaboração, ampliando a nossa compreensão sobre inclusão e responsabilidade social. Para além disso, contribui para desenvolver uma postura mais ética, humana e consciente no ambiente profissional. A participação em atividades práticas, desde o apoio na alimentação ao acompanhamento em momentos lúdicos, permite aplicar conhecimentos da área da saúde, treinar a comunicação adaptada, reconhecer necessidades individuais e fortalecer a confiança para atuar com populações vulneráveis.

## ***Transforma-te!***

Mónica Brito<sup>1\*</sup>, Fabiana Livramento<sup>1</sup>, Francisco Fernandes<sup>1</sup>, & Vitória Ferreira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem S José de Cluny; <sup>2</sup>Universidade da Madeira, Escola Superior de Saúde;

\*monicaf.brito@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** O projeto de voluntariado Transforma-te! é promovido, desde 2012, pelo Departamento da Pastoral do Ensino Superior em parceria com o Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira. O seu nascimento resultou da consciência e necessidade que alguns estudantes sentiram de proximidade com populações vulneráveis, onde a dimensão humana pudesse ser promovida, desenvolvida e mantida no apoio a idosos que se encontram em estruturas residenciais de idosos, vulgo Lares. Desde a sua origem, o projeto procurou ser mais do que uma resposta social a necessidades sinalizadas, mas uma expressão de cultura e valores humanistas. Pauta-se por possibilitar a cada voluntário o seu desenvolvimento integral, disponibilizando parte de si aos outros e onde cada gesto pode constituir o regate humano e afetivo de muitos idosos em cada interação mensal.

**Competências adquiridas:** O projeto ensina a importância de escutar verdadeiramente o Outro, mesmo quando as palavras são impercetíveis ou poucas. Desenvolve-se a virtude da paciência, da empatia e uma sensibilidade que só nasce do contato humano e genuíno. Aprende-se a adaptar a linguagem, a fazer silêncio, percebendo que cada olhar e cada gesto comunicam mais que qualquer discurso. A relação com estes idosos mostra que a presença atenta e o respeito constroem pontes invisíveis, mas poderosas. Estas experiências fortalecem emocionalmente e capacitam os voluntários para uma maior consciência acerca do impacto que o afeto têm na vida das pessoas.

**Desafios da experiência:** O principal desafio é compreender que cada idoso tem uma forma única de comunicar. A ausência de palavras, por vezes, exige uma escuta emocional mais profunda e uma enorme capacidade de paciência. Há momentos de incerteza quando o voluntário se confronta com os seus limites e fragilidades. Aprende-se que acompanhar em situações de vulnerabilidade requer serenidade e equilíbrio interior, maturidade. Nem sempre é fácil conter as emoções, mas é nesse esforço que nasce o verdadeiro sentido de

entrega. Cada desafio enfrentado transformou-se numa lição de coragem e amor silencioso. Neste sentido, os idosos são os nossos mestres.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** O projeto transforma a forma de olhar a vida. Ao conviver com idosos que enfrentam tantas limitações com um sorriso, compreendemos que a felicidade reside nos gestos simples e humanos. Aprende-se a valorizar o tempo presente, a gratidão e a autenticidade das relações humanas. Esta relação entre jovens e idosos ajudou a descobrir uma força interior que desconhecíamos e uma nova capacidade de amar sem esperar retorno. Sentimo-nos parte de algo maior, onde cada pequena ação tem significado e resgata a dignidade ameaçada. Crescemos em humanidade e sensibilidade, levando connosco a certeza de que o amor é uma linguagem universal.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** O Transforma-te! reforça a importância da compaixão como base das relações neste caso com idosos. Aprendemos a comunicar com mais clareza, a gerir emoções e a manter a serenidade em situações exigentes. Ampliamos a visão sobre o trabalho em equipa e sobre a responsabilidade social para com estas pessoas. Esta oportunidade ensina que, na relação com idosos, o mais importante é sermos simplesmente humanos: agir com ética, sensibilidade e respeito por cada um, aprendendo com deles e bebendo da sua sabedoria. Esta relação genuína, que o projeto oferece, constitui-se como um valioso instrumento de trabalho que levamos para a vida

## ***Entre Culturas e Emoções: Crescimento Pessoal e Profissional no EMACS***

**2025**

Sarah Pita<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*sarahpita05@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** O voluntariado no European Masters Athletics Championships Stadia (EMACS 2025), realizado em vários concelhos da ilha da Madeira, representou uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. A minha participação decorreu no concelho da Ribeira Brava, maioritariamente no Welcome Center, onde prestei apoio na entrega de credenciais, orientação sobre transporte e provas, e no Technical Information Center (TIC), auxiliando na confirmação de inscrições. Fiquei responsável principalmente pelos atletas provenientes da Grã-Bretanha e da Alemanha, desenvolvendo competências linguísticas, especialmente em alemão. Participei também na regulação de barreiras durante as provas atléticas. Um momento marcante foi informar um atleta que perdera a sua única prova por falha de comunicação sobre datas, uma experiência emocionalmente exigente que testou a minha capacidade de gestão emocional e empatia. Esta vivência multicultural fortaleceu as minhas competências relacionais, de resolução de problemas e autoconfiança, essenciais para o desenvolvimento académico e profissional.

**Competências adquiridas:** Ao longo desta experiência, aprofundei competências de comunicação intercultural e relacionamento interpessoal em contextos multiculturais e intergeracionais. Apesar de não dominar alemão fluentemente, evolui significativamente ao comunicar com atletas séniores com limitada proficiência em inglês, adaptando a linguagem a diferentes níveis de fluência. Desenvolvi profissionalmente a cooperação, a flexibilidade, a gestão de tempo e a capacidade de resolver imprevistos com autonomia. A nível pessoal, fortaleci a resiliência, a empatia e o controlo emocional. O envolvimento comunitário permitiu-me contribuir ativamente, superar barreiras linguísticas e reforçar competências essenciais para o meu percurso em Línguas e Relações Empresariais, nomeadamente em contextos internacionais.

**Desafios da experiência:** Durante o voluntariado, enfrentei desafios linguísticos e interculturais significativos. A comunicação com atletas de diferentes países,

especialmente de idade mais avançada e menor domínio da língua inglesa, exigiu paciência e criatividade, recorrendo muitas vezes a gestos ou a ferramentas de tradução. Outro desafio marcante foi lidar com situações emocionalmente delicadas, como informar um atleta que teria perdido a sua prova devido a um mal-entendido. Ver a tristeza de alguém que viajara especificamente para competir foi emocionalmente difícil, especialmente sabendo das suas dificuldades com informações online. Estes episódios ensinaram-me a gerir emoções mantendo profissionalismo e empatia, e a importância da clareza comunicativa.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Esta experiência foi profundamente transformadora no plano pessoal. O contacto direto e constante com atletas internacionais obrigou-me a vencer a timidez, expressar-me com confiança e acreditar nas minhas capacidades comunicativas. A interação com pessoas de diferentes idades, nacionalidades e contextos despertou maior empatia, paciência e compreensão. Desenvolvi autonomia, responsabilidade e capacidade de tomar decisões em situações imprevistas e emocionalmente complexas. As interações marcantes, como com atletas que ajudei com orientações, e as amizades criadas com colegas voluntários enriqueceram esta jornada. Sentir que facilitava a experiência dos atletas foi extremamente gratificante e motivador.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** No plano profissional, o EMACS foi uma experiência prática de grande relevância para o curso de Línguas e Relações Empresariais. A comunicação real em alemão com atletas germânicos consolidou aprendizagens académicas de forma significativa, demonstrando a importância prática das línguas no mercado globalizado. Aprendi a adaptar o discurso a diferentes públicos, gerir informação técnica sobre provas desportivas e manter postura profissional perante situações complexas. Desenvolvi competências transferíveis de organização, coordenação de equipa, atendimento ao cliente internacional e gestão de eventos desportivos. Esta experiência reforçou o meu interesse por ambientes multiculturais constituindo um diferencial competitivo para futuras candidaturas a posições internacionais.

## ***Pequenos Gestos, Grandes Impactos: a nossa Jornada no EMACS Madeira***

Ana Gomes<sup>1\*</sup>, & Deborah Sousa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; \*msilvagomes.ana@gmail.com

**Descrição sumária da experiência:** A participação como voluntárias no EMACS Madeira 2025 constituiu uma experiência de intervenção em contexto real de organização desportiva internacional. As nossas funções abrangeram diversas áreas operacionais, incluindo o acolhimento e encaminhamento de participantes, a gestão de creditações, o apoio logístico às provas e a colaboração nas cerimónias protocolares. Estivemos igualmente envolvidas em tarefas de manutenção dos espaços, controlo de acessos, distribuição de materiais e apoio a procedimentos internos, como o controlo antidoping. A interação com atletas, treinadores e equipas internacionais permitiu-nos contactar com diferentes culturas, estilos de comunicação e níveis distintos de exigência emocional. Esta experiência fomentou o desenvolvimento de competências pessoais e interpessoais, nomeadamente trabalho em equipa, gestão emocional, flexibilidade, empatia e capacidade de resolução de problemas em contexto de pressão. Através deste envolvimento, compreendemos de forma mais profunda a dinâmica humana presente em contextos competitivos, reforçando a importância da cooperação e do sentido de responsabilidade coletiva.

**Competências adquiridas:** Durante o voluntariado no EMACS Madeira 2025, desenvolvemos competências que ultrapassaram o domínio técnico, o que contribuiu fortemente para o nosso crescimento pessoal. Aprendemos a comunicar eficazmente em inglês, a lidar com imprevistos de forma serena e a relacionar-nos com pessoas de diferentes culturas. Sair da zona de conforto transformou-se numa oportunidade de superação e aprendizagem contínua. Enquanto estudantes de Psicologia, foi especialmente marcante observar como o stress e a ansiedade se manifestam em contextos competitivos, permitindo-nos compreender, com um novo olhar, o lado humano do desempenho e a importância da empatia e da gestão emocional.

**Desafios da experiência:** O voluntariado trouxe desafios significativos, sobretudo na comunicação, pois o inglês era o principal meio de contacto. Em alguns momentos, tivemos de recorrer ao espanhol, francês ou a gestos, usando criatividade para ultrapassar

barreiras linguísticas. Também enfrentámos comportamentos menos positivos de participantes, compreendendo que o stress e o cansaço influenciam atitudes. Outro desafio foi o receio inicial de errar, por não sermos da área do desporto. Contudo, o apoio mútuo e o espírito de equipa permitiram-nos adaptar, crescer e perceber que, mesmo sem experiência prévia, a vontade de contribuir faz toda a diferença num ambiente exigente e dinâmico.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Quando nos inscrevemos no EMACS Madeira 2025, queríamos apenas ajudar, mas rapidamente percebemos que a experiência seria transformadora. Sentimo-nos acolhidas e valorizadas desde o início, e cada pequena ação ganhou significado. Entre sorrisos, partilhas e união, vivemos dias intensos de aprendizagem, conhecemos pessoas inspiradoras e criamos amizades genuínas. Ver que o nosso contributo fazia diferença trouxe-nos alegria e confiança. A forma como as coordenadoras do voluntariado nos orientaram reforçou a motivação e o sentimento de pertença. Esta experiência ensinou-nos que servir é também crescer, e que a solidariedade é uma poderosa forma de transformação pessoal.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Participar como voluntárias no EMACS Madeira 2025 fortaleceu competências fundamentais para o futuro profissional. Desenvolvemos a comunicação interpessoal, empatia, capacidade de resolução de problemas e gestão do stress em contextos reais de pressão. O trabalho em equipa e a observação de diferentes estilos de liderança mostraram-nos a importância da adaptabilidade, da escuta ativa e do respeito pelas diferenças. Aprendemos a agir de forma ética e sensível, valorizando o equilíbrio entre eficácia e humanidade. Estas aprendizagens práticas serão uma mais-valia na Psicologia, permitindo-nos atuar com maior responsabilidade, compreensão e consciência do impacto que cada ação pode ter no outro.

## ***MentorART: uma Comunidade de Oportunidades na Educação***

MentorART – Programa de Mentoria Social de Elevado Desempenho na Educação<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>MentorART – Programa de Mentoria Social de Elevado Desempenho na Educação (SEMED-E);

\*rodrigo.silva@mentorart.org

**Descrição sumária da experiência:** A MentorART é o maior Programa de Mentoria Social de Elevado Desempenho em Portugal, atuando com crianças e jovens com potencial único em contextos de vulnerabilidade. O Programa mobiliza jovens adultos e estudantes universitários para atuarem como mentores aspiracionais, proporcionando uma relação segura, significativa e orientada para resultados, ao longo de 6 a 8 meses. As sessões semanais decorrem em contexto escolar e combinam apoio ao desenvolvimento pessoal, socioemocional e académico, potenciando motivação, bem-estar e ambição. Com um modelo inspirado na rede internacional Perach e apoiado por evidência científica, a MentorART implementa uma abordagem estruturada e intencional, assegurando recrutamento rigoroso, capacitação contínua e supervisão técnica. Desde 2021, o Programa mobilizou mais de 250 mentores e impactou mais de 330 jovens, envolvendo 17 escolas. Os resultados evidenciam melhorias significativas na autoestima, autorregulação, desempenho académico e sentido de pertença dos mentorandos, reforçando a relevância da mentoria como ferramenta preventiva e emancipatória.

**Competências adquiridas:** A experiência MentorART promove competências socioemocionais essenciais nos participantes diretos (mentores e mentorandos) e na comunidade educativa. O Programa desenvolve autorregulação, comunicação eficaz, pensamento crítico, colaboração, liderança e capacidade de resolução de problemas. Através de uma abordagem de aprendizagem em serviço e de sessões intencionais, os intervenientes fortalecem a empatia, a capacidade de estabelecer relações seguras e a organização pessoal e académica. A supervisão contínua potencia reflexão, ajustamento e compromisso, consolidando competências aplicáveis em contextos educativos, profissionais e comunitários.

**Desafios da experiência:** A implementação da MentorART enfrenta desafios estruturais e operacionais associados à vulnerabilidade dos contextos onde intervém. A irregularidade na assiduidade dos mentorandos, a gestão emocional, o estabelecimento de relações de

confiança e a articulação entre escola, família e mentores exigem acompanhamento técnico contínuo. A mobilização de voluntários qualificados, a necessidade de supervisão especializada e a diversidade das necessidades individuais dos jovens requerem adaptação constante. Adicionalmente, a sustentabilidade financeira e a expansão territorial são desafios permanentes num modelo de elevada exigência ética e metodológica.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** A experiência MentorART contribui significativamente para o desenvolvimento pessoal dos participantes. Para os mentorandos, promove autoestima, bem-estar emocional, autoconfiança e sentido de responsabilidade, permitindo-lhes enfrentar desafios académicos e sociais com maior segurança. Para os mentores, estimula maturidade, consciência social, empatia e responsabilidade, potenciando o crescimento interior e o desenvolvimento da capacidade de compreender realidades diversas. A relação de confiança gera impacto profundo nas atitudes, comportamentos e expectativas dos jovens, permitindo-lhes descobrir novas ambições, fortalecer a resiliência e ampliar horizontes pessoais.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** A participação no Programa fortalece competências valorizadas academicamente e no mercado de trabalho. Os mentores desenvolvem capacidades de liderança servidora, comunicação eficaz, gestão de tempo, resolução de conflitos, pensamento estratégico e tomada de decisão. A supervisão especializada reforça literacia socioemocional e capacidade de atuação ética. Para escolas e profissionais de educação, a MentorART constitui um reforço ao ecossistema pedagógico, ampliando práticas de intervenção socioeducativa. A experiência gera capital humano qualificado, preparado para contextos profissionais exigentes e conscientes do papel da cidadania ativa na construção de comunidades mais solidárias.

## ***Autoria Acadêmica Voluntária: Mestras que escrevem seus Fazeres e Saberes***

### ***Docentes***

Márcia Ambrósio<sup>1\*</sup>, José Paulo Gomes Brazão<sup>2</sup>, & Viviane Raposo Pimenta<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP); <sup>2</sup>Universidade da Madeira (UMa); <sup>3</sup>Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP); \*marcia.ambrosio@ufop.edu.br

**Descrição sumária da experiência:** Esta experiência descreve o trabalho voluntário realizado na organização da Coleção Práticas Pedagógicas (13 volumes) e da Coleção Formação de Professores Online (5 volumes), ambas de acesso aberto e indexadas em bases de dados internacionais. Os livros compilam relatos de aulas, resultados de investigação e propostas didáticas que promovem a educação inclusiva e crítica nos diferentes níveis de ensino. Produzidas em parceria com professores de universidades brasileiras, a Rede de Ações Internacionais (RIA), o Grupo de Estudos Multiculturais (GEM/UFRJ) e alunos do Curso de Pós-Graduação em Práticas Pedagógicas da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), as coleções disponibilizam livros digitais gratuitos, com imagens e códigos QR para utilização em contextos presenciais, híbridos e online. Um dos volumes, focado na Inteligência Artificial na formação de professores e desenvolvido em cooperação com a Universidade da Madeira (Portugal), alargou o alcance internacional destas iniciativas e fortaleceu a minha autoria acadêmica e as minhas redes de colaboração.

**Competências adquiridas:** A coordenação e organização das duas coleções, com participação voluntária do grupo de autores, possibilitou desenvolver competências de liderança colaborativa, gestão editorial e mediação pedagógica em rede. Os envolvidos aprimoraram a articulação entre autores de diferentes instituições, a negociação de prazos, o acompanhamento da revisão por pares e o cuidado com a qualidade científica e didática dos textos. O trabalho com livros digitais, imagens, QR codes e indexação internacional consolidou competências em ciência aberta, cooperação internacional e tradução de conteúdos complexos em linguagem acessível a docentes.

**Desafios da experiência:** Os principais desafios da experiência concentraram-se em quatro eixos: coordenação e revisão das coleções, negociação de prazos com docentes voluntários que conciliam escrita e responsabilidades institucionais; integração de diferentes gêneros de escrita e organização da produção das professoras cursistas

(memoriais, relatos e materiais audiovisuais), convertidos em artigos e capítulos com sucessivas reescritas; domínio de tecnologias digitais para webconferências e divulgação no Instagram e na plataforma UFOP Aberta; e manutenção da gratuidade, que exigiu negociações com a Editora Pimenta Cultural.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** A experiência fortaleceu, entre os autores, o sentido de compromisso público com a educação e o entendimento da autoria como gesto de partilha e cuidado. As mensagens de leitores, o uso de QR codes em escolas e a circulação dos livros em diferentes contextos alimentaram sentimentos de pertencimento, reconhecimento e esperança, especialmente entre professoras que, pela primeira vez, se viram como autoras. O trabalho voluntário favoreceu a autoconfiança, a capacidade de escuta, a empatia com realidades diversas e a ressignificação de trajetórias pessoais a partir de uma ética da generosidade e da colaboração.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** No plano profissional, o projeto ampliou competências em formação docente, avaliação e uso de tecnologias educacionais, oferecendo um repertório concreto de materiais para disciplinas, cursos de extensão, programas de pós-graduação e ações formativas em rede. As coleções passaram a referenciar práticas pedagógicas em contextos presenciais, híbridos e online, articulando ensino, pesquisa e extensão. A parceria com a Universidade da Madeira, em cooperação com o professor Paulo Brazão e o Projeto ELABORA, qualificou a escrita acadêmica, impulsionou a realização de estágio pós-doutoral e consolidou redes nacionais e internacionais de colaboração em ciência aberta e recursos educacionais digitais.

## ***Leva o que precisares, deixa o que puderes – um Projeto Transformador e de Articulação Interinstitucional***

Maria Poiares<sup>1,2</sup>, Ana Loura<sup>2</sup>, Beatriz Almeida<sup>2</sup>, Emanuela Nsangu<sup>2</sup>, & Lina Antunes<sup>1,3\*</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem de Lisboa; <sup>2</sup>Associação de Estudantes da ESEL - Departamento de Apoio ao Estudante e Política Educativa; <sup>3</sup>Gabinete de Voluntariado e Cidadania; \*voluntariado.esel@esel.pt.

**Descrição sumária da experiência:** A responsabilidade social e o voluntariado são o mote de articulação entre o Gabinete de Voluntariado e Cidadania e a Associação de Estudantes na implementação do projeto “Leva o que precisares, deixa o que puderes” dirigido à Comunidade Académica da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL). Este projeto, alinhado com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, visa reduzir disparidades em saúde e desigualdades no acesso a produtos de higiene menstrual e saúde sexual, que afetam pessoas da Comunidade ESEL e externas a esta. Com o acesso a bens de primeira necessidade e conhecimento na área da saúde sexual, esta iniciativa tem potencial transformador nos estudantes, mas também nos docentes e não docentes: promove a consolidação de conhecimento científico sobre pobreza menstrual e saúde sexual e contribui para a redução das desigualdades. Paralelamente, incentiva a adoção de práticas sexuais seguras e fomenta o envolvimento cívico e participação individual e coletiva.

**Competências adquiridas:** Desde o planeamento à implementação da experiência de voluntariado, os estudantes desenvolvem competências de organização, logística e de intervenção prática (e.g. contatos para obtenção dos produtos e escolha das frases a associar à sua distribuição). Procuramos que a comunidade académica reconheça o problema da pobreza menstrual no contexto universitário e o papel interventivo que se impõe por estudarmos, ensinarmos e atuarmos na área da saúde. Foi necessário desenvolver sensibilidade social, captar interesse dos estudantes pelo projeto, integrando o feedback rececionado de outros estudantes e promovendo a participação destes (e.g. sessão de debate de filme temático, comemoração de dias evocativos). A responsabilidade, o compromisso pessoal com o projeto, aliados à capacidade de comunicação interinstitucional, à cooperação e ao trabalho em equipa, foram competências desenvolvidas, essenciais para o sucesso e valorização da temática da

saúde sexual, bem como para a capacitação e empoderamento de estudantes, docentes e da comunidade académica em geral.

**Desafios da experiência:** Foi necessário adaptar o espaço físico destinado à caixa de distribuição de produtos menstruais e preservativos num local acessível a toda a comunidade académica, garantindo a inclusão social e a equidade em saúde (e.g. equipamento sanitário misto). Para a continuidade do projeto, foi necessário motivar para a doação permanente de produtos e encontrar mecenas que apoiem a iniciativa. O CAOJ-Lisboa e a Associação Corações com Coroa, parceiros do projeto, fornecem pensos higiénicos, tampões, preservativos internos e externos, lubrificantes e produtos de higiene íntima, sendo envolvidos nos rastreios de saúde aos estudantes e nas atividades de componente científica do projeto.

**Contributos para o desenvolvimento pessoal:** Esta experiência permite-nos, enquanto estudantes, compreender as desigualdades presentes no ensino superior e tomar consciência como estas podem comprometer a saúde e bem-estar das pessoas. Além disso, promove a responsabilidade individual, a sensibilidade ética e a noção de que importa promover a equidade, incentivando a reflexão sobre determinantes sociais e de saúde. O projeto contribui ainda para promover o empoderamento da comunidade académica e valorizar a participação de todos, numa lógica de horizontalidade e de bem comum, permitindo reconhecer o potencial transformador daqueles que estão a aprender a ser profissionais de enfermagem.

**Contributos para o desenvolvimento profissional:** Pelo voluntariado, estimulamos a solidariedade, a cidadania ativa, o reconhecimento “do Outro” em Enfermagem e a valorização da dignidade de todas as pessoas. O projeto têm enriquecido o percurso formativo dos estudantes e dos docentes, ao promover a discussão interdisciplinar no âmbito de diversas unidades curriculares e a disseminação de boas práticas em saúde, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A intervenção dos estudantes fortalece competências de colaboração interinstitucional, de comunicação e trabalho em equipa, sendo o voluntariado uma ferramenta transformadora atenta às necessidades básicas “do Outro”.

