



# GUIA DE APOIO AO VOLUNTARIADO



# Prefácio

“O mundo precisa de voluntários e de organizações que queiram comprometer-se com o bem comum.”

Papa Francisco

Caro/a Voluntário/a,

A citação de Sua Santidade, o Papa Francisco, diz muito. Aliás, diz tudo!

Num mundo cada vez mais complexo, dinâmico e desafiante, o voluntariado assume a sua importância, unindo recursos, entidades, conhecimentos e uma enorme vontade de fazer a diferença, na construção de sociedades mais resilientes e solidárias.

As pessoas voluntárias constituem, assim, um dos mais valiosos recursos ativos. Ao atuarem de forma voluntária passam a ser agentes de transformação, por darem o seu tempo e conhecimento ao serviço da sociedade. O que as move é o desejo de ajudarem, a vontade de serem úteis e o compromisso com o bem comum.

Em Loures queremos chamar à participação todos os agentes de voluntariado que compõem o nosso território: cidadãos/ãs, as entidades religiosas, sociais, culturais e desportivas, as juntas de freguesia, as entidades educativas e as empresas. Queremos apoiar e solidificar a dinamização do voluntariado local, de forma a que, no Município, o voluntariado possa ser uma ferramenta poderosa na mitigação das fragilidades locais.

Queremos ainda apostar no voluntariado jovem, uma vez que o consideramos como um caminho para a cidadania ativa, bem como para a promoção da solidariedade e participação cívica.


O presente Guia de Apoio ao Voluntariado constitui um manual informativo e de acolhimento à pessoa voluntária, ajudando e orientando no seu processo de integração em ações de voluntariado, informando sobre o que implica ser voluntário, quanto aos seus direitos e deveres. Simultaneamente, orienta as entidades que pretendam ser promotoras de voluntariado, ajudando-as a desenvolverem ações geradoras de impacto no território.

O voluntariado é uma escolha! Ser voluntário/a é dar e receber!

Estamos gratos/as por ter escolhido fazer a diferença!

Seja bem-vindo/a!

A Vice-presidente

A handwritten signature in black ink, reading 'Sónia Paixão'. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Sónia' and the last name 'Paixão' clearly distinguishable.

Sónia Paixão

# Índice

<b>Introdução</b> .....	7
<b>Missão</b> .....	8
<b>Principais objetivos</b> .....	8
<b>O que preciso saber sobre voluntariado?</b> .....	9
<b>Pessoas voluntárias</b> .....	11
<b>Entidades promotoras de voluntariado</b> .....	13
<b><i>Links úteis</i></b> .....	15



# Introdução

Loures pretende construir um caminho para ser um Município que incentiva, promove e dinamiza atividades voluntárias que transformem a comunidade, promovendo a cidadania e a participação cívica dos seus munícipes na resolução de problemas sociais locais. A Autarquia vê o voluntariado como uma atividade geradora de valor e impacto social, que cria sinergias positivas entre todos os agentes de voluntariado (organizações sociais, entidades educativas, entidades governamentais, empresas e cidadãos/ãs) rumo a um território mais coeso, cooperante e ativo no envolvimento de todos/as.

Neste sentido, através do Banco Local de Voluntariado, o Município de Loures aposta no voluntariado com a confiança de que esta é uma atividade enriquecedora, tanto para quem a pratica, como para quem dela usufrui, contribuindo assim para uma ação comunitária de elevado valor.

Este Guia de Apoio ao Voluntariado pretende ser uma ferramenta informativa e orientadora para quem quiser fazer voluntariado e para entidades que pretendam realizar ações/programas de voluntariado no Município.



## Missão

O Banco Local de Voluntariado de Loures (BLVL) institui-se como um **espaço de encontro entre pessoas** que expressam a sua disponibilidade e vontade para serem voluntárias **e entidades** que pretendam integrá-las. É também uma estrutura que pretende apoiar a dinamização do voluntariado local.

## Principais objetivos

- ✓ Promover o encontro entre a oferta e procura de voluntariado, divulgando projetos e oportunidades de voluntariado e estimulando a oferta diversificada;
- ✓ Implementar ações de educação para o voluntariado, junto da sociedade civil, dos/as cidadãos/ãs e das empresas;
- ✓ Estimular a participação dos/as cidadãos/ãs para um voluntariado de impacto na comunidade;
- ✓ Promover ações de capacitação das pessoas voluntárias, em áreas gerais e específicas;
- ✓ Promover ações de capacitação para as entidades locais, para o aumento de competências de gestão, assim como para o acompanhamento das pessoas voluntárias;
- ✓ Demonstrar o impacto do voluntariado junto dos/das diferentes agentes de voluntariado;
- ✓ Contribuir para o aprofundamento do conhecimento do voluntariado, a nível local.

## O que preciso saber sobre voluntariado?

Definição planetária de voluntariado, segundo Ivan Sheier (cit *in* McCurley e Lynch, 1996):

- ✓ É uma atividade relativamente não coerciva;
- ✓ Realizada com a intenção de ajudar;
- ✓ Sem pensamento primário ou imediato de ganho financeiro;
- ✓ É trabalho, não brincadeira.

Em Portugal, o voluntariado é regido pela Lei n.º 71/98, de 3 de novembro - **Bases do enquadramento jurídico do voluntariado**. Se quiser saber mais informações sobre esta Lei, aceda a este *QR Code*.



## **Em que consiste o voluntariado formal e informal?**

Quando uma pessoa realiza atividades de voluntariado, inseridas num programa de voluntariado de uma organização, estamos a falar de **Voluntariado formal**. Se o voluntariado for realizado diretamente por uma pessoa a outras pessoas, não residentes no alojamento, não pertencentes ao agregado familiar e com os quais não mantenha uma relação familiar, é considerado **Voluntariado informal**.

## **Quais as áreas de atuação do voluntariado?**

O voluntariado pode variar, de acordo com as áreas de atuação. Quando surge o interesse por exercer voluntariado, é essencial perguntarmo-nos: qual a nossa causa? Em que área quero e posso ajudar? Aqui, falamos de áreas como: a proteção ambiental, proteção de animais, património, desporto, saúde, educação e alfabetização, exclusão social, entre outras. Na verdade, **todas as áreas são possíveis áreas de voluntariado**.

## **Onde pode ser realizado voluntariado?**

O voluntariado pode ser feito a nível local, nacional, internacional e, até, virtual, isto é, "a partir de casa, através do uso de um computador ou *smartphone*" (Ellis & Cravens, 2014).

## **Quanto tempo preciso de disponibilizar para realizar voluntariado?**

Existem diversas oportunidades de voluntariado, com diferentes necessidades. Existem ações de curta duração (como, por exemplo, uma ação num festival que ocorre anualmente), ou de longa duração (que exige um maior compromisso).

Por outro lado, existe também a possibilidade de realizar voluntariado a tempo parcial (ex: uma vez por semana) ou a tempo inteiro (mais comum em ações de voluntariado internacional).

# Pessoas voluntárias

O BLVL apoia as pessoas voluntárias, através da sua integração nas oportunidades de voluntariado locais, com acesso a entrevista, seguro, orientação e preparação para a ação voluntária, acompanhamento e reconhecimento.

## Voluntariado jovem

- ✓ És jovem?
- ✓ Vives em Loures?
- ✓ Queres ter um papel ativo na tua comunidade?
- ✓ Então este Guia também é para ti!  
Descobre mais sobre o voluntariado em Loures nesta secção.

## Quem se pode inscrever no BLVL?

Qualquer pessoa poderá inscrever-se no BLVL.

## Onde posso realizar voluntariado?

No Município de Loures, as pessoas voluntárias são convidadas a participar e a estarem envolvidas em atividades de voluntariado em diversas áreas, tais como:

**Ambiente**

**Animal**

**Cultura e lazer**

**Social**

**Desporto**

**Proteção civil**

**Educação**

**Saúde**

**Juventude**

**Património**

## Como me posso inscrever?

Aceda a este QR Code e preencha o formulário para ficar já inscrita/o no BLVL.



## Já me inscrevi. Quais são os próximos passos?

De forma geral, os próximos passos são:

1. Depois de submeter a sua inscrição, será contactada/o pelo BLVL para agendamento de uma entrevista;
2. Será integrada/o na oportunidade de voluntariado selecionada (poderá haver integração imediata ou diferida para mais tarde);
3. Deverá participar na *Formação geral* para o voluntariado, promovida pelo BLVL ou pela própria organização promotora de voluntariado.

## O que é esperado de mim?

- ✓ Partilha da missão, da visão e dos valores organizacionais da entidade acolhedora;
- ✓ Assumir com responsabilidade o compromisso de voluntariado;
- ✓ Aceitar e cumprir as regras organizacionais;
- ✓ Encarar a formação inicial e contínua como essenciais;
- ✓ Ter a humildade de descobrir os seus preconceitos e desconstruí-los;
- ✓ Ter as condições físicas e psicológicas necessárias;
- ✓ Ter a capacidade de trabalhar em equipa.

## Enquanto voluntária/o, a que tenho direito?

- ✓ Seguro;
- ✓ Formação inicial – Formação geral para o voluntariado;
- ✓ Acompanhamento de proximidade;
- ✓ Participação em ações de formação e de capacitação

## Entidades promotoras de voluntariado

As entidades promotoras de voluntariado (organizações sem fins lucrativos, de diversos âmbitos: social, educativo, desportivo, cultural, recreativo, juvenil, entidades da Administração Pública e empresas) são incentivadas a desenvolver oportunidades de voluntariado geradoras de impacto, que se apresentem como respostas às necessidades identificadas no território, e as ajude no cumprimento da sua missão. Para tal, podem contar com o apoio do BLVL através:

- ✓ do pagamento dos seguros das pessoas voluntárias;
- ✓ da criação de oportunidades de voluntariado;
- ✓ de formação específica em gestão e dinamização de voluntariado.

## Como posso inscrever a minha entidade no BLVL?

A entidade a inscrever deve ter sede no Município de Loures;  
Para inscrição, aceda a este *QR Code* e preencha o formulário.



## **A entidade promotora de voluntariado deverá garantir:**

- ✔ Bom ambiente organizacional;
- ✔ A aceitação de trabalho voluntário por parte dos recursos humanos da organização;
- ✔ Uma pessoa responsável pela gestão de voluntárias/os;
- ✔ A definição dos perfis de função das pessoas voluntárias;
- ✔ A realização de entrevistas para posterior seleção;
- ✔ O estabelecimento de regras e procedimentos;
- ✔ A preparação adequada das pessoas voluntárias para as funções que vão exercer;
- ✔ A nomeação de pessoas para o acompanhamento e supervisão direta das/os voluntárias/os;
- ✔ A avaliação do trabalho de voluntariado;
- ✔ O reconhecimento das/os voluntárias/os.

Legislação *Atividade de voluntariado para as organizações*

## Links úteis

CASES – Cooperativa António Sérgio de Economia Social



Confederação Portuguesa do Voluntariado



*European Volunteer Centre*



Portugal Voluntário



IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude  
(Voluntariado jovem)



Fundação da Juventude



---

### Contactos:

211 150 164 / 211 150 368

banco\_voluntariado@cm-loures.pt / dic@cm-loures.pt

