

VOL. 2 EDIÇÃO 1 · 2024

VOLUNTARIADO

Newsletter do Voluntariado do ISCE Douro



Instituto Superior
de Ciências Educativas
do Douro





Mensagem de Boas-Vindas

DA COORDENADORA DA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO:
PROFESSORA DOUTORA, CÁTIA EMANUELA AUGUSTO VAZ

Caros Estudantes e Colaboradores,
É com grande entusiasmo que lançamos a segunda edição da nossa newsletter dedicada ao voluntariado no Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE Douro). Ao longo deste ano letivo, muitos de vocês contribuíram de forma significativa através de iniciativas e projetos de voluntariado, demonstrando o compromisso da nossa comunidade académica com o bem-estar da sociedade e o desenvolvimento pessoal e profissional. Nesta newsletter, destacamos algumas das iniciativas mais marcantes e os resultados alcançados até agora. Agradecemos a todos os que têm feito a diferença e encorajamos os que ainda não se envolveram a juntarem-se a nós nesta missão tão nobre.



Esta edição:

Mensagem de Boas-Vindas
PÁGINA 02

Voluntariado no ISCE
Douro
PÁGINA 03

Destaques do Voluntariado
PÁGINA 04

Testemunhos e
experiências
PÁGINA 15

Como participar?
PÁGINA 26

Agradecimento final
PÁGINA 28

VOLUNTARIADO NO ISCE DOURO

LOCAIS DE VOLUNTARIADO 2023/2024:

- Liga dos Amigos do Hospital Padre Américo
- Agrupamento de Escolas D. António Ferreira Gomes
- Junta de freguesia de Penafiel | Projeto: "Ao encontro dos Seniores"
- Centro Social de Santa Maria de Sardoura
- CASA Porto - Centro de Apoio ao Sem Abrigo
- ADASM - Associação de Desenvolvimento e Apoio Social de Meinedo
- Centro Social e Paroquial de Vilela



VOLUNTÁRIOS:

Em 2023/2024 o voluntariado do ISCE Douro contou com 44 voluntários, compostos por estudantes, docentes e funcionários do ISCE Douro.

Os alunos foram provenientes de todos os cursos e, participaram em um ou mais dos locais acima apresentados.



Formação:

Todos os voluntários recebem formação inicial por parte do ISCE Douro e dos locais de voluntariado.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

CASA- CENTRO DE APOIO AO SEM ABRIGO DO PORTO PROJETO “EQUIPAS DE RUA”



O CASA FOI CONSTITUÍDO EM 2002, COM ESTATUTO DE IPSS DESDE 2008, IMPLEMENTADO NA CIDADE DO PORTO COM 10 DELEGAÇÕES AUTÓNOMAS NO TERRITÓRIO NACIONAL.

PÚBLICO-ALVO: PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO, FAMÍLIAS EM RISCO OU FAMÍLIAS CARENCIADAS.

MISSÃO: ATRAVÉS DE AÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL, BASEADO NUM CONTACTO PRÓXIMO, ASSEGURA GÉNEROS ALIMENTARES, ARTIGOS DE VESTUÁRIO/HIGIENE PESSOAL E SERVIÇOS DE APOIO À REINTEGRAÇÃO SOCIAL.



No âmbito do projeto: “Equipas de Rua”, as alunas colaboraram com os voluntários da associação na preparação de kits alimentares, na cozinha da Associação e, posteriormente na distribuição dos mesmos pela população em situação sem abrigo nas ruas da invicta. Ainda procederam à recolha e distribuição de peças de vestuário.

DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

JUNTA DE FREGUESIA DE PENAFIEL PROJETO “AO ENCONTRO DOS SENIORES”



O PROJETO “AO ENCONTRO DOS SENIORES” SURGE EM PARCERIA DO ISCE DOURO COM A JUNTA DE FREGUESIA DE PENAFIEL , PARA APOIAR OS OS 45 IDOSOS QUE FREQUENTAM A VALÊNCIA DE CENTRO DE CONVÍVIO.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. ANTÓNIO FERREIRA GOMES

NO ÂMBITO DO PROLOGAMENTO DA CRECHE DO CENTRO ESCOLAR DE PENAFIEL, OS VOLUNTÁRIOS REALIZARAM ATIVIDADES COM AS CRIANÇAS.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

CENTRO SOCIAL DE SANTA MARIA DE SARDOURA PROJETO “PROJETO ESCOLHAS - GERAÇÃO EM REDES E9G”



O CENTRO SOCIAL DE SANTA MARIA DE SARDOURA, LOCALIZADO EM CASTELO DE PAIVA, TEM COMO OBJETIVO CONTRIBUIR PARA A PROMOÇÃO DA POPULAÇÃO ATRAVÉS DO PROPÓSITO DE DAR EXPRESSÃO À SOLIDARIEDADE E JUSTIÇA SOCIAL ENTRE OS INDIVÍDUOS E A FINALIDADE DE FACILITAR SERVIÇOS DE PRESTAÇÃO DE SEGURANÇA SOCIAL. NOMEADAMENTE EM CONTEXTO DE C.A.T.L, COM CRIANÇAS ENTRE OS 6 E 12 ANOS.

O PROGRAMA ESCOLHAS É UM PROGRAMA GOVERNAMENTAL DE ÂMBITO NACIONAL, CRIADO EM 2001, CUJA MISSÃO É PROMOVER A INTEGRAÇÃO SOCIAL, A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES NA EDUCAÇÃO E NO EMPREGO, O COMBATE À DISCRIMINAÇÃO SOCIAL, A PARTICIPAÇÃO CÍVICA E O REFORÇO DA COESÃO SOCIAL E DESTINA-SE A TODAS AS CRIANÇAS E JOVENS, PARTICULARMENTE AS PROVENIENTES DE CONTEXTOS COM VULNERABILIDADE SOCIOECONÓMICA.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE VILELA



O CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE VILELA, QUE É UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL (IPSS) FUNDADA EM 2001 PELO PADRE RUBENS MARQUES. ESTA RESPOSTA SOCIAL SURTIU PELA NECESSIDADE DE PROMOVER UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA À POPULAÇÃO DE VILELA E DE ÁREAS ENVOLVENTES. O CENTRO DE DIA, VALÊNCIA ONDE O VOLUNTÁRIO IMPLEMENTOU O SEU PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIOCULTURAL, ENTROU EM ATIVIDADE EM JUNHO DE 2001, TENDO CAPACIDADE PARA 50 IDOSOS, COM SERVIÇOS PRESTADOS NAS INSTALAÇÕES DO CENTRO. PARA ALÉM DE PRESTAR SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO, HIGIENE, ACOMPANHAMENTO EM CONSULTAS E SAÍDAS AO EXTERIOR, TRATAMENTO DE ROUPAS, PROMOVE AINDA ATIVIDADES LÚDICAS, DE ENTRETENIMENTO, DE CONVÍVIO E DE ESTIMULAÇÃO, QUE CONDUZEM A UM MAIOR BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DESTA POPULAÇÃO.



No âmbito do projeto de intervenção sociocultural implementado pelo voluntário José Torres, cujos objetivos gerais passam por envolver a população idosa, que frequenta o centro de dia, na recuperação de cantares associados a costumes, tradições e memórias vividas na sua época e, ao mesmo tempo, valorizar esses saberes da pessoa idosa, através da música, potenciando o trabalhar de aspetos relacionados com a memória, a descrição e a participação mais efetiva dos utentes de centro de dia.

DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

CAMPANHA “UM NATAL QUE FAZ A DIFERENÇA!”

NUM ESFORÇO CONJUNTO ENTRE A ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO ISCE DOURO (AE ISCE DOURO), A COMISSÃO DE VOLUNTARIADO DO ISCE DOURO E A CASA PORTO, FOI REALIZADA A INICIATIVA “UM NATAL QUE FAZ A DIFERENÇA” PARA APOIAR AS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO. O OBJETIVO FOI RECOLHER BENS ALIMENTARES, PRODUTOS DE HIGIENE, TÊXTEIS E VESTUÁRIO PARA A SUA ENTREGA E DISTRIBUIÇÃO. CERCA DE 16 VOLUNTÁRIOS DO ISCE DOURO PARTICIPARAM, DIVIDIDOS EM 2 EQUIPAS, TENDO UMA ATUADO NA DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO RESTAURANTE SOCIAL E A OUTRA NA ENTREGA DE ROUPAS, CALÇADO, MANTAS E REFEIÇÕES NA RONDA DA EQUIPA DE RUA DO CENTRO DE APOIO AO SEM-ABRIGO DO PORTO. A AÇÃO TEVE COMO OBJETIVO A ENTREGA DOS DONATIVOS ANGARIADOS E, AINDA, O CONTACTO COM SITUAÇÕES REAIS, POSSIBILITANDO A CADA VOLUNTÁRIO CONHECER, INTERPRETAR E PROBLEMATIZAR A REALIDADE POR FORMA A INTERVIR RESPONSAVELMENTE NA SUA TRANSFORMAÇÃO.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

DOAÇÕES A INSTITUIÇÕES LOCAIS

O ISCE DOURO REFORÇA, UMA VEZ MAIS, O SEU COMPROMISSO COM A COMUNIDADE AO REALIZAR DOAÇÃO A INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL PARCEIRAS. ENTRE AS ENTIDADES BENEFICIADAS ESTÃO O CENTRO SOCIAL E CULTURAL DA PARÓQUIA DO DIVINO SALVADOR REAL, A CASA DO POVO DE PEROSELO, A ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA PORTELA, A OBRA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL DA FREGUESIA DE SOBROSA, O GRUPO ETNOGRÁFICO DE S. MIGUEL DE CRISTELO - PAREDES E A SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GONDOMAR.

FORAM DOADOS VÁRIOS BENS MATERIAIS, QUE INCLUEM UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS E BRINQUEDOS, QUE TINHAM SIDO ENTREGUES, POR UMA EMPRESA, À PROFESSORA DOUTORA CÁTIA VAZ, COORDENADORA DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL E DA COMISSÃO DO VOLUNTARIADO DO ISCE DOURO.

ESTA AÇÃO DEMONSTRA NÃO APENAS A PREOCUPAÇÃO DO ISCE DOURO COM A FORMAÇÃO ACADÉMICA, MAS TAMBÉM COM O DESENVOLVIMENTO HUMANO E SOCIAL, PROMOVENDO VALORES DE SOLIDARIEDADE E EMPATIA COM OS SEUS ESTUDANTES E A REGIÃO EM QUE SE ENQUADRA.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

CAMPANHA “VESTINDO VIDAS”

A AÇÃO TEVE COMO OBJETIVO A ENTREGA DOS DONATIVOS ANGARIADOS, EM PARCERIA COM A AE ISCE DOURO E COM O APOIO DE TODA A COMUNIDADE LOCAL, NO ÂMBITO DA CAMPANHA SOLIDÁRIA “VESTINDO VIDAS”. A INICIATIVA PROMOVEU, AINDA, O CONTACTO COM SITUAÇÕES REAIS, POSSIBILITANDO A CADA VOLUNTÁRIO O CONTACTO COM A REALIDADE, MUITAS VEZES, OCULTA, POR FORMA A INTERVIR RESPONSAVELMENTE NA SUA TRANSFORMAÇÃO. CERCA DE 14 VOLUNTÁRIOS DO ISCE DOURO PARTICIPARAM NO APOIO ÀS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM ABRIGO, DIVIDIDOS EM 2 EQUIPAS, COMO JÁ TINHA ACONTECIDO NA AÇÃO DE FEVEREIRO DESTE ANO, TENDO UMA ATUADO NA DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES NO RESTAURANTE SOCIAL E A OUTRA NA ENTREGA DE ROUPAS, CALÇADO, MANTAS E REFEIÇÕES NA RONDA AOS SEM-ABRIGO.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

CAMPANHA SOLIDÁRIA "TAMPINHAS PELO GUILHERME"

A CAMPANHA SOLIDÁRIA ORGANIZADA PELAS ESTUDANTES FINALISTAS DO CTESP EM SERVIÇO FAMILIAR E COMUNITÁRIO, CONSEGUIU ANGARIAR AO LONGO DOS ÚLTIMOS 7 MESES, CERCA DE 300 KGS DE TAMPINHAS, QUE FORAM ENTREGUES À FAMÍLIA DO GUILHERME E QUE SERÃO, CERTAMENTE, UMA GRANDE AJUDA PARA QUE O GUILHERME CONSIGA ADQUIRIR OS EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS PARA O SEU DESENVOLVIMENTO.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

CAMPANHA SOLIDÁRIA "MIMINHO SOLIDÁRIO"

A INICIATIVA SOLIDÁRIA DINAMIZADA PELA ESTUDANTE FINALISTA DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL, CARLA DIAS, PERMITIU AO NOSSO INSTITUTO, RECOLHER, AO LONGO DOS ÚLTIMOS MESES, FRALDAS, TOALHITAS E LEITE EM PÓ, COM O OBJETIVO DE SEREM ENTREGUES À ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE FIGUEIRA.

OS BENS ANGARIADOS FORAM ENTREGUES, NO PASSADO DIA 10 DE JULHO, À DR^a. CARLA REIS QUE RECEBEU OS MESMOS EM REPRESENTAÇÃO DAQUELA IPSS PENAFIDELENSE.

COM ESTA CAMPANHA, O NOSSO INSTITUTO VOLTA A DAR MOSTRAS DO ESPÍRITO ALTRUÍSTA E SOLIDÁRIO QUE CARACTERIZA A COMUNIDADE ACADÉMICA DO ISCE DOURO.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

ISCE DOURO RECEBE SELO DE QUALIDADE ACADEMIA VOLUNTÁRIA DA CASES



O ISCE DOURO FOI UMA DAS NOVE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR QUE FOI DISTINGUIDA COM O SELO DE QUALIDADE ACADEMIA VOLUNTÁRIA PELA CASES – COOPERATIVA ANTÓNIO SÉRGIO PARA A ECONOMIA SOCIAL. A ATRIBUIÇÃO FOI DECIDIDA POR UNANIMIDADE, E Premeia as "PRÁTICAS, DINÂMICAS E INSTRUMENTOS CRIADOS E DESENVOLVIDOS" PELO ISCE DOURO, "EM PROL DA PROMOÇÃO DA PRÁTICA DO VOLUNTARIADO", QUE A CASES CONSIDERA SEREM MERECEDORAS DA DISTINÇÃO AGORA ATRIBUÍDA.

A COMISSÃO DE VOLUNTARIADO DO ISCE DOURO AGRADECE A TODOS OS ESTUDANTES, DOCENTES, FUNCIONÁRIOS E INSTITUIÇÕES PARCEIRAS ENVOLVIDAS NO PROJETO, QUE POSSIBILITARAM ESTA DISTINÇÃO.



DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

I MOSTRA DE VOLUNTARIADO DO ISCE DOURO



A COMISSÃO DE VOLUNTARIADO DO ISCE DOURO, EM PARCERIA COM A ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO ISCE DOURO, PROMOVE A I MOSTRA DE VOLUNTARIADO.

ESTE EVENTO APRESENTOU-SE COMO UMA OPORTUNIDADE ÚNICA PARA AS INSTITUIÇÕES APRESENTAREM OS SEUS PROJETOS E OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO À COMUNIDADE ACADÉMICA E AO PÚBLICO EM GERAL. ALÉM DISSO, PROMOVEU O NETWORKING ENTRE AS ORGANIZAÇÕES PARTICIPANTES, DE FORMA A CRIAR UMA REDE DE APOIO E COLABORAÇÃO.





Isa Soares

ALUNA DA PÓS GRADUAÇÃO EM INTERVENÇÃO EM CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE E RISCO SOCIAL

“

Durante este ano letivo, realizei voluntariado na Associação CASA (Centro de Apoio ao Sem Abrigo) no Porto, inscrevi-me com o objetivo de fazer a diferença na vida de pessoas mais vulneráveis da nossa sociedade, mas nunca imaginei o quanto esta experiência ia transformar a minha própria vida.

A cada semana, vejo rostos novos mas outros já são familiares, difícil descrever a mistura de emoções que sinto ao interagir com cada pessoa. Ouço histórias de perdas, de dificuldades inimagináveis, mas também de muita resiliência e esperança. O voluntariado no Isce ensinou-me muito sobre a empatia, a compaixão e a importância de tratar cada pessoa com respeito e dignidade. Acreditem que cada sorriso e cada palavra de encorajamento, faz a diferença.

Sinto que não fiz só voluntariado, nem ajudei só as pessoas mas sim ganhei uma perspetiva sobre a vida e o que realmente importa.

Sou eternamente grata ao Isce Douro pela possibilidade de fazer voluntariado e pela oportunidade de contribuir e crescer como pessoa.

”



Mutaro Camará

ALUNO DO CTESP DE MULTIMÉDIA

“

Meu nome é Mutaro camará, tive a oportunidade de ser voluntário no ISCEDOURO para ajudar as pessoas. Fiz o voluntariado nos sem abrigo no porto, na junta de freguesia de Penafiel e na escola infantil de Penafiel. Decidi me voluntariar porque sempre quis contribuir de alguma forma para ajudar as pessoas que precisam. Durante o voluntariado fiz a distribuição da comida e das roupas aos sem abrigo no porto, ajudei a organizar as atividades das crianças no infantário e no agrival e ajudei a distribuição da comida aos idosos na junta de freguesia de Penafiel. Nos momentos de voluntariado percebi que o mundo não é justo, no entanto consegui fazer e dei apoio para ajudar os que precisam, isso foi momentos mais marcantes para mim e vou continuar dar o meu apoio nisso. O voluntariado me ensinou a valorizar muito mais o que tenho. Vi o nosso trabalho oferecendo o apoio e esperança aos sem abrigo. Convido todos para experimentar o voluntariado, isso não só muda quem recebe ajuda, mas também quem faz ajuda. Estou muito grato pela oportunidade de ter participado no voluntariado no ISCEDOURO

”

TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



José Torres

ALUNO DA LICENCIATURA DE EDUCAÇÃO SOCIAL

“

Eu, José Ferreira Torres, faço voluntariado no centro social e paroquial de Vilela e posso dizer que é uma alegria contagiante quando estou com os idosos. Estão sempre a pedir música, pois faço animação musical com eles. O poder da música traz muitos benefícios para eles e é tão bom poder contribuir com o meu trabalho e arte e ver a alegria nos rostos deles. Não há palavras para descrever cada momento lá vivido.

”



Elsa Silva

FINALISTA DA LICENCIATURA DE EDUCAÇÃO SOCIAL

“

O voluntariado foi uma experiência incrivelmente enriquecedora, que afirmou o meu propósito e despertou em mim um profundo sentimento de solidariedade ao perceber o impacto positivo das minhas ações na vida dos outros.

”



Beatriz Sampaio

ALUNA DA PÓS GRADUAÇÃO EM INTERVENÇÃO EM CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE E RISCO SOCIAL

“

Sou a Beatriz Sampaio, tenho 24 anos, sou natural de vila cova da lixa, realizei o voluntariado na Associação CASA (Centro de Apoio ao Sem-abrigo), com o objetivo de ver a realidade e ter oportunidade de fazer a diferença na vida de alguém que precisa de apoio e compreensão.

Os rostos de alegria quando vêm a carrinha a chegar é surreal, sejam pessoas novas e até mesmo aquelas que já nos são familiares. Semana após semana existe aquelas pessoas que necessitam de falar, ou seja, de contar como foi a semana e o que fizeram, mesmo estando na escuridão trazem a sua boa disposição, claro que não é sempre mas vale a pena só ouvir "tenham uma boa noite e muito obrigado por nos virem ajudar".

Aí nos voluntariarmos com os sem-abrigo, aprendemos a importância de ouvir e dar voz àqueles que muitas vezes são ignorados.

O que se faz com o coração nunca é obrigação, é um ato de empatia e solidariedade que transforma a vida de quem recebe e aquece o coração de quem oferece.

Agradeço ao Isce Douro por me ter proporcionado esta oportunidade de voluntariado, no qual cresci e vejo a vida com outros olhos.

No silêncio da noite, a cidade dorme enquanto os sem-abrigo permanecem acordados, lutando contra o abandono.

”



Célia Novais

DOCENTE DO ISCE DOURO

“

Fazer voluntariado estava nos meus planos há muito tempo. Creio que nunca tinha surgido a oportunidade ou eu fui adiando. A minha primeira vez como voluntária foi com a Distribuir Sorrisos. Foi uma experiência que vou repetir tantas vezes quanto possível. Para definir a minha experiência, recorro à máxima de Saint-Exupery: "aqueles que passam por nós não vão sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós."

”



Manuela Soares

FINALISTA DA LICENCIATURA DE EDUCAÇÃO SOCIAL

“

Ser voluntário é crescer a partir das experiências do outro. Não é só uma palavra, é amor, dedicação e também ação. É ter empatia e transmitir sorrisos.

”



Joana Ribeiro

DOCENTE DO ISCE DOURO

Participar numa atividade de voluntariado revelou-se uma experiência única e uma oportunidade valiosa de crescimento e descoberta pessoal. Sentimo-nos fazer parte de algo maior, compreendemos e valorizamos outras perspetivas, realidades e necessidades totalmente diferentes das que vivenciamos diariamente.

As experiências de voluntariado, para além do bem que aí podemos fazer ao outro, permitem-nos desenvolver sentimentos de empatia, a capacidade de resiliência, de aceitação, de autocontrolo e de inteligência emocional. O trabalho em equipa, por outro lado, impele-nos a desenvolver o sentimento de pertença, o sentido de identidade, o espírito de camaradagem, e dota-nos de ferramentas para resolução de problemas transversais a outros setores.

Pese embora todas estas sensações sejam importantes para nós, não eram esses os principais objetivos deste voluntariado, mas sim tentar melhorar a vida e ajudar os mais carenciados, fosse de que maneira fosse. A minha maneira foi através de “Adivinhas”, que me(nos) fizeram sorrir juntamente com pessoas que têm poucos motivos para o fazer. Foram pequenos momentos de partilha e comunhão com uma comunidade pouco habituada a que lhe seja dada atenção ou a poder sorrir. Os seus sorrisos e a gratidão genuína nos seus olhares ficarão gravados na minha memória.

Acredito, por isso, que o(s) objetivo(s) tenha(m) sido atingido(s), com contribuições bem positivas de parte a parte, enriquecendo não só a vida daqueles que ajudámos, mas também transformando-nos, a nós voluntários, enquanto Pessoas. Ass. Joana ribeiro



Sara Alves

ALUNA DA LICENCIATURA DE EDUCAÇÃO BÁSICA

Realizar voluntariado com crianças foi uma das experiências mais gratificantes e transformadoras da minha vida. Desde o primeiro dia onde fui bem recebida com sorrisos calorosos e olhares curiosos, que rapidamente se transformaram em laços de afeto e confiança.

Entre crianças de todas as idades, mais propriamente dos 6 aos 16 anos, houve um menino em especial que me marcou profundamente, não sei bem os problemas que tem, mas mesmo sendo reservado e tendo algumas dificuldades para se comunicar, logo estabelecemos uma conexão especial. Percebi que ele respondia a atividades específicas, então comecei a adaptar a minha abordagem para que ele me deixasse aproximar.

O ambiente é repleto de energia e entusiasmo, entreguei-me a cada momento mesmo que exausta, pois era uma oportunidade de fazer a diferença na vida dessas crianças. As atividades diárias variavam entre participar em brincadeiras, jogos, organizar atividades educativas e recreativas que estimulavam o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

Uma das maiores recompensas foi ver a alegria nos olhos de cada criança, cada conquista mesmo que pequena que fosse era celebrada com grande alegria e sentido de realização.

Esta experiência de voluntariado proporcionou-me um profundo aprendizado pessoal, onde enfrentei grandes barreiras e desafios como a necessidade de adaptar a comunicação e encontrar formas de interação eficaz, desenvolvi muita paciência, empatia e uma maior habilidade de resolução de problemas. A convivência com as crianças e em especial com o aquele menino ofereceu-me uma nova perspectiva sobre a simplicidade e a pureza da infância.

Em suma, este tempo de voluntariado foi uma jornada de dedicação, aprendizagem e a cima de tudo amor. Que deixou um grande impacto duradouro na minha vida e espero que na vida das crianças.

Posso dizer que foi um ato de doação que enriqueceu imensamente a minha vida.



Manuel Bessa

MESTRADO ATIVIDADE FÍSICA DESPORTO E BEM-ESTAR

“ No passado dia 14 de maio de 2024, tive a honra de participar numa ação de voluntariado com um grupo de 14 dedicados voluntários do ISCE Douro, que se uniram com o objetivo de apoiar pessoas em situação de sem-abrigo. Esta iniciativa, realizada em parceria com a associação CASA – Centro de Apoio aos Sem Abrigo, no Porto, foi uma experiência profundamente transformadora, tanto para mim quanto para todos os envolvidos (...)

Durante a atividade, cada voluntário teve a oportunidade de estabelecer contacto direto com situações de extrema vulnerabilidade. Foi uma experiência reveladora, que nos permitiu ver de perto a dura realidade enfrentada pelos sem-abrigo. Este contacto direto foi essencial para entender a profundidade dos desafios que essas pessoas enfrentam diariamente e para reforçar a importância do nosso papel na sociedade. Um dos momentos mais marcantes para mim foi durante a entrega de refeições. Encontrei o Giovanni Castellanos da Venezuela, um senhor que estava visivelmente emocionado ao receber uma refeição quente para se alimentar. A gratidão nos seus olhos foi um lembrete poderoso de como gestos simples podem ter um impacto profundo na vida de alguém. Além de fornecer apoio material, esta experiência foi uma lição de humildade e empatia para todos nós. Aprendemos que, apesar das adversidades, a solidariedade e o amor ao próximo podem fazer uma diferença significativa. O voluntariado não apenas beneficia aqueles que recebem ajuda, mas também transforma a vida dos que oferecem seu tempo e recursos.

Em nome de todos os voluntários, gostaria de expressar a nossa profunda gratidão à CASA – Centro de Apoio aos Sem Abrigo, pela oportunidade de participar nesta nobre causa, e a todos os membros do ISCE Douro e da comunidade local que tornaram possível esta ação através dos seus donativos e apoio contínuo. Este evento reforçou em nós o compromisso de continuar a servir e a contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e solidária. Acreditamos que, através de pequenas ações de bondade, podemos criar um impacto duradouro e positivo nas vidas das pessoas que mais precisam. Obrigado a todos que tornaram esta experiência possível e por nos inspirarem a continuar a nossa missão de fazer a diferença no mundo.

”



Maria Pereira

FUNCIONÁRIA DO ISCE DOURO

“ O voluntariado nem sempre foi fácil, mas foi uma infinita fonte de sabedoria, sobre adaptação, devoção, ética de trabalho e aceitação.

Ser voluntário é ajudar gratuitamente alguém, sem custos e sem esperar nada em troca.

O voluntariado ensina-nos a não esquecer que somos humanos.

Ser voluntário é uma experiência incrível, capaz de nos transformar a ponto de não olharmos para o mundo não o vemos como ele é mas como gostávamos que ele fosse.

”

Belinda Ribeiro

REPRESENTANTE DA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES

“ No âmbito do voluntariado com pessoas em situação de sem abrigo, foi-me possível verificar a importância de passar uns simples minutos a conversar, observar e interagir com pessoas em situações de vulnerabilidade. O impacto que o voluntariado traz expande-se para toda a comunidade e o próprio voluntário. É uma experiência, é uma oportunidade e é uma honra poder realizar voluntariado.

”



Filipa Pinto

FINALISTA DA LICENCIATURA DE EDUCAÇÃO SOCIAL

“

O tempo é muito precioso, é algo que não conseguimos repor e assim deve ser valorizado e partilhado. Partilhar o nosso tempo, disposição, abraço, sorriso, trabalho para nos colocarmos ao serviço do outro, para perguntar como podemos ser uteis é caminhar nos passos do serviço voluntário. Este tempo partilhado com os outros de forma gratuita a nível monetário tem, na verdade um retorno incalculável, em aprendizagens e calor humano sem explicação.

Devemos estar ao serviço do outro com a consciência que os trinta minutos que estamos com alguém não tem o mesmo peso para ambas as partes. Pois é muito importante refletirmos como vive o nosso próximo, como posso ajudar com as necessidades básicas de alguém hoje e dessa forma respeitosa ajudar.

Sem dúvida que são inúmeras questões sociais, económicas e políticas inerentes às realidades de cada um, por isso cada um de nós tem a capacidade de fazer o dia do outro um bocadinho melhor. Ser voluntário é sentir que a nossa presença será para ajudar o nosso semelhante. Ser voluntário é uma forma de colocar o outro no nosso tempo e dessa forma desenvolvermos as nossas capacidades pessoais e sociais, é uma oportunidade para combater a exclusão social e desigualdades a todos os níveis de parte a parte. Se alguém precisa de uma sopa hoje que as minhas mãos podem fazer, também eu preciso de desenvolver a solidariedade e empatia, afinal todos nos estamos em construção.

Dispor tempo para ser voluntária foi acreditar que iria combater a solidão de alguém e em troca fui acolhida numa família que amo e onde sou amada.

”



João Torres

ALUNO DO CTESP DE ACOMPANHAMENTO DE CRIANÇAS E JOVENS

“

Sem nos sentirmos úteis, a vida não faz sentido e a dedicação à comunidade é uma forma de estarmos ativos.

Recursos são-nos disponibilizados no dia a dia. O afeto, o carinho e a preocupação é o nosso papel.

O voluntário dedica-se, executa as suas atividades com amor e sempre com vontade de fazer mais.

O voluntário tem o poder de impactar a vida de alguém.

Foi sempre com este pensamento que dediquei o tempo que pude aos idosos do Centro de Dia da Junta de Freguesia de Penafiel e às crianças do Jardim de Infância do Centro Escolar de Penafiel.

Todos têm um lugar aqui. Não hesites.

”



COMO PARTICIPAR?

INSCREVE-TE NAS OPÇÕES DE VOLUNTARIADO QUE TEMOS PARA TI:

- LIGA DOS AMIGOS DO HOSPITAL PADRE AMÉRICO
- JUNTA DE FREGUESIA DE PENAFIEL | PROJETO: "AO ENCONTRO DOS SENIORES"
- CASA PORTO - CENTRO DE APOIO AO SEM ABRIGO
- JUNTA DE FREGUESIA DE FRAZÃO E ARREIGADA
- ADASM - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO E APOIO SOCIAL DE MEINEDO
- CANIL MUNICIPAL DE PAÇOS DE FERREIRA
- AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. ANTÓNIO FERREIRA GOMES
- CRUZ VERMELHA PORTUGUESA - DELEGAÇÃO DE FELGUEIRAS
- CRUZ VERMELHA PORTUGUESA - DELEGAÇÃO DE FRAZÃO
- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL E CULTURA PARA O DESENVOLVIMENTO DE RANS
- CENTRO SOCIAL DE SANTA MARIA DE SARDOURA
- ANEIS - ASSOCIAÇÃO NACIONAL PARA O ESTUDO E A INTERVENÇÃO NA SOBREDOTAÇÃO
- ASSOCIAÇÃO NÔ BAI - CABO VERDE
- AIESEC – ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS ECONÓMICAS E EMPRESARIAIS

**INSCRIÇÕES NOS SERVIÇOS DE APOIO DO
ISCE DOURO!**



Ser **VOLUNTÁRIO**...

É mostrar que voar, pular, brincar e ajudar é importante.

É partilhar um coração com vários coraçõezinhos.

É despertar o bom que há em nós e nos outros.

É ajudar e ser ajudado.

É estar presente, é dedicar e aprender.

Ser voluntário é ser responsável, interessado e corajoso, é ter sentimentos, é demonstrar que se pode ter valor e ser um diamante nos bolsos dos outros, é ser bondoso sem receber nada em troca, é ter um coração GIGANTE, é sentir-se útil." Autor: Beites, J. (2011)



Agradecimento Final

Agradecemos a todos os que têm contribuído para tornar possível esta iniciativa de voluntariado e esperamos continuar a ver o impacto positivo das vossas ações ao longo do ano letivo 2024-2025. Juntos, podemos fazer a diferença!

Saudações voluntárias,



Penafiel, Agosto 2024

Comissão de Voluntariado do ISCE Douro

2023/2024

Edição: Belinda Ribeiro



Instituto Superior
de Ciências Educativas
do Douro

VOLUNTÁRIO
ISCE DOURO

DOURO

VOLUNTÁRIO
ISCE DOURO