

# DISTRIBUIR SORRISOS, SPREADING SMILES PROJECT

Newsletter do Voluntariado do ISCE Douro



Instituto Superior  
de Ciências Educativas  
do Douro



COMISSÃO DE  
VOLUNTARIADO  
DO ISCE DOURO

# Mensagem de Boas-Vindas

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



Caros estudantes, alumni, docentes, técnicos e parceiros locais, nacionais e internacionais,

É com renovado entusiasmo que vos dou as boas-vindas à terceira edição da nossa newsletter dedicada ao voluntariado no ISCE Douro.

Ao longo dos últimos meses, temos assistido a um crescimento notável no envolvimento da nossa comunidade académica em ações de voluntariado, tanto dentro como fora da instituição. Este percurso tem sido feito de mãos dadas com entidades locais, nacionais e internacionais, num verdadeiro exercício de cidadania ativa, empatia e responsabilidade social.

Nesta edição, partilhamos testemunhos inspiradores, ações e campanhas transformadoras e resultados que nos enchem de orgulho, provando que, com pequenos gestos, conseguimos promover grandes mudanças. Destacamos também o reconhecimento externo do nosso compromisso com os valores da solidariedade e da inclusão, através da candidatura à renovação do Selo de Qualidade Academia Voluntária.

Agradeço a todos os que têm caminhado connosco, com generosidade, criatividade e entrega. A cada novo desafio, o voluntariado no ISCE Douro ganha novas cores, novas vozes e novas histórias.

Aos que ainda não se envolveram, deixo o convite: há sempre lugar para mais um coração voluntário. Porque juntos, continuamos a construir um mundo mais justo, mais humano e mais consciente.

Com apreço e esperança no futuro,  
Prof.ª Doutora Cátia Emanuela Augusto Vaz  
Coordenadora da Comissão de Voluntariado – ISCE Douro

## Esta edição:

Mensagem de  
Boas-Vindas  
PÁGINA 02

Voluntariado no  
ISCE Douro  
PÁGINA 03

Destaques do  
Voluntariado  
PÁGINA 04

Testemunhos e  
experiências  
PÁGINA 13

Como participar?  
PÁGINA 22

Agradecimento final  
PÁGINA 24

## LOCAIS DE VOLUNTARIADO 2024/2025

- 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 Arreigada;
- ADASM - Associação de Desenvolvimento e Apoio Social de Meinedo;
- 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 (Voluntariado Internacional);
- AIESEC – UMinho (Voluntariado Internacional);
- Ajudaris - Associação de Solidariedade Social;
- AD Lousada – Associação Desportiva de Lousada;
- Associação para o Desenvolvimento de Portela;
- O Mendesinho Vai à Escola - Grupo Saúde Nuno Mendes;
- Agrupamento de Escolas Amadeo Souza- Jardim de Infância;
- Cruz Vermelha de Vilela;
- Complexo Social de Lousada;
- Agrupamento de Escolas Penafiel Sudeste;
- Centro Social e Paroquial de Macieira.

## VOLUNTÁRIOS:

Neste ano letivo (2024/2025) o voluntariado do ISCE Douro contou com a inscrição de 51 voluntários, compostos por estudantes, alumnis, docentes e funcionários do ISCE Douro.

Os discentes inscritos são provenientes de todos os cursos e, no decorrer do ano, aderiram a um ou mais dos locais acima referidos, para a prática voluntária.



# DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

## ENCERRAMENTO DA CAMPANHA “TAMPINHAS PELO GUILHERME”

ESTA CAMPANHA, QUE FOI ORGANIZADA PELAS ESTUDANTES FINALISTAS DO CTESP EM SERVIÇO FAMILIAR E COMUNITÁRIO, CONSEGUIU ANGARIAR AO LONGO DOS ÚLTIMOS 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

## ENCERRAMENTO DA CAMPANHA “MIMINHO SOLIDÁRIO”

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



## ENCERRAMENTO DA CAMPANHA “UM GRÃO DE ESPERANÇA”

ESTA INICIATIVA, QUE FOI ORGANIZADA PELAS ESTUDANTES DO 2º ANO DO CTESP EM SERVIÇO FAMILIAR E COMUNITÁRIO DO NOSSO INSTITUTO E QUE CONTOU COM GRANDE ADEÇÃO POR PARTE DA COMUNIDADE ACADÉMICA, PERMITIU ANGARIAR DIVERSOS BENS, OS QUAIS FORAM ENTREGUES À JUNTA DE FREGUESIA DE PENAFIEL QUE, POSTERIORMENTE, OS ENTREGOU E DISTRIBUIU JUNTO DOS DESTINATÁRIOS DA CAMPANHA.



# DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

## CAMPANHA “OUTONO SOLIDÁRIO”

ESTA CAMPANHA, QUE SURTIU DE UMA INICIATIVA DA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO E DA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO ISCE DOURO, TEVE COMO OBJETIVO A ANGARIAÇÃO DE BENS PARA OS SEM-ABRIGO. A INSTITUIÇÃO CONVIDOU NÃO SÓ TODA A COMUNIDADE ACADÉMICA, MAS TAMBÉM TODOS AQUELES QUE SE QUERIAM JUNTAR A ESTA INICIATIVA SOLIDÁRIA.



## II MOSTRA DE VOLUNTARIADO

NO DIA 6 DE NOVEMBRO, REALIZOU-SE, NO NOSSO INSTITUTO, A II MOSTRA DE VOLUNTARIADO. A INICIATIVA ORGANIZADA PELA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO DO NOSSO INSTITUTO EM PARCERIA COM A AE ISCE DOURO TROUXE ATÉ AO NOSSO INSTITUTO VÁRIAS INSTITUIÇÕES SOCIAIS QUE, AO LONGO DA TARDE, DERAM A CONHECER A TODOS OS PRESENTES AS OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO QUE TÊM PARA OFERECER. O EVENTO PERMITIU AINDA AOS ALUNOS FIGUREM A CONHECER O TESTEMUNHO DE COLEGAS QUE FIZERAM VOLUNTARIADO NO ANO PASSADO, BEM COMO A NEWSLETTER DO PROJETO. ESTA SERVIU AINDA PARA MARCAR O INÍCIO DO VOLUNTARIADO NO ISCE DOURO NESTE ANO LETIVO. E COMO NÃO PODERIA DEIXAR DE SER, A INICIATIVA TEVE UM CARIZ SOLIDÁRIO SENDO QUE MUITOS PARTICIPANTES RESPONDERAM POSITIVAMENTE AO DESAFIO LANÇADO E LEVARAM PARA O EVENTO UM BEM ALIMENTAR NÃO PERECÍVEL QUE REVERTEU PARA A CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE BENS “OUTONO SOLIDÁRIO, PARA AJUDAR A AQUECER VIDAS” DINAMIZADA PELA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO EM PARCERIA COM A AE ISCE DOURO.



# DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

## CAMPANHA “CICLO DA BONDADE”

O ISCE DOURO ASSINALOU O DIA MUNDIAL DA BONDADE, DATA QUE SE COMEMORA TODOS OS ANOS NO DIA 13 DE NOVEMBRO, COM O LANÇAMENTO DA CAMPANHA SOLIDÁRIA “CICLO DE BONDADE”. A INICIATIVA FOI ORGANIZADA PELOS ESTUDANTES DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL DO NOSSO INSTITUTO (COM O APOIO DA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO DO ISCE-DOURO) COM O INTUITO DE DESAFIAR TODA A COMUNIDADE A PROMOVER A BONDADE AO LONGO DE TODO O ANO. COMO SEMPRE, O APOIO DOS ESTUDANTES, DOCENTES, FUNCIONÁRIOS E DA COMUNIDADE EM GERAL FOI FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO DESTA INICIATIVA.



## VISITA DA CASES AO NOSSO INSTITUTO

NO DIA 4 DE DEZEMBRO A PARTIR DAS 14 HORAS, O NOSSO INSTITUTO RECEBEU A VISITA DA CASES - COOPERATIVA ANTÓNIO SÉRGIO PARA A ECONOMIA SOCIAL. NESTE DIA, A CASES DESENVOLVEU UMA AÇÃO “FORMAÇÃO INICIAL DE VOLUNTÁRIOS” PARA VOLUNTÁRIOS/AS, COM O OBJETIVO DE CAPACITAR E SENSIBILIZAR OS/AS ALUNOS/AS DO ISCE DOURO PARA A PRÁTICA RESPONSÁVEL E SEGURA DO VOLUNTARIADO, COMPREENDENDO O PAPEL DO VOLUNTARIADO NA SUA FORMAÇÃO CÍVICA E NAS COMUNIDADES EM QUE ESTÃO INSERIDAS. A ATIVIDADE FOI DESENVOLVIDA PELA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO DO NOSSO INSTITUTO E QUE ACONTECEU NO ÂMBITO DO DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO.



# DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

## ENTREGA DE BENS NO ÂMBITO DA CAMPANHA “OUTONO SOLIDÁRIO”

ORGANIZADA PELA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO E À QUAL A NOSSA COMUNIDADE ACADÉMICA ADERIU EM FORÇA, PERMITINDO QUE SE PUDESSE RECOLHER DE FORMA SIGNIFICATIVA GRANDE PARTE DAS ROUPAS E ALIMENTOS QUE FORAM ENTREGUES. NO TOTAL, PARTICIPARAM NA AÇÃO 15 VOLUNTÁRIOS, INCLUINDO ESTUDANTES DE VÁRIOS CURSOS DO INSTITUTO E MEMBROS DA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO, REFORÇADOS PELA PRESENÇA DE DUAS ANTIGAS ALUNAS (ALUMNI) QUE JÁ ESTAVAM ENVOLVIDAS NO TRABALHO NO LOCAL. NA AÇÃO QUE SE REALIZOU NOITE DENTRO, OS VOLUNTÁRIOS DIVIDIRAM-SE EM DUAS EQUIPAS PARA MAXIMIZAR O IMPACTO DA AÇÃO. ONZE ELEMENTOS PARTICIPARAM NA RONDA NOTURNA, DISTRIBUINDO REFEIÇÕES QUENTES E AS ROUPAS ANGARIADAS JUNTO DAQUELES QUE MAIS NECESSITAM. SIMULTANEAMENTE, SEIS VOLUNTÁRIOS DEDICARAM-SE AO TRABALHO NO RESTAURANTE SOCIAL, PRESTANDO APOIO DIRETO A TODOS AQUELES QUE PROCURAM ESTA AJUDA.



# DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

## CAMPAÑA “UM GESTO QUE AQUECE”

INICIATIVA QUE RESULTOU DA COLABORAÇÃO ENTRE A COMISSÃO DE VOLUNTARIADO E A ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO ISCE DOURO, PRETENDEU RECOLHER ROUPAS DE INVERNO PARA OS SEM-ABRIGO E DECORREU ATÉ AO DIA 24 DE JANEIRO DE 2025



## “MÃOS SOLIDÁRIAS”

DURANTE O MÊS DE ABRIL, DEDICADO À PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA E JUVENTUDE, O ISCE DOURO PROMOVEU A INICIATIVA “MÃOS SOLIDÁRIAS” (INICIATIVA DA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO E DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL), REUNINDO A COMUNIDADE ACADÉMICA E VÁRIAS INSTITUIÇÕES LOCAIS NUMA AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E APOIO À PROTEÇÃO DAS CRIANÇAS E JOVENS.



# DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

## CAMPANHA “SOLIDARIEDADE EM DOBRO”

A COMISSÃO DE VOLUNTARIADO CRIOU NO MÊS DE MAIO A CAMPANHA “SOLIDARIEDADE EM DOBRO”, UMA INICIATIVA SOLIDÁRIA EM PARCERIA COM O CASA (CENTRO DE APOIO AO SEM-ABRIGO) E A ASSOCIAÇÃO ANIMAIS DE RUA. O OBJETIVO FOI ANGARIAR BENS ESSENCIAIS PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO E ALIMENTOS PARA ANIMAIS DE RUA, PROMOVENDO A SOLIDARIEDADE E O APOIO A ESTAS DUAS CAUSAS.



## ENTREGA DE BENS

NO DIA 27 DE MAIO, OS VOLUNTÁRIOS DO ISCE DOURO PARTICIPARAM EM MAIS UMA INSPIRADORA AÇÃO DE VOLUNTARIADO, REAFIRMANDO O COMPROMISSO DA NOSSA COMUNIDADE ACADÉMICA COM A SOLIDARIEDADE E O APOIO A QUEM MAIS PRECISA. A INICIATIVA CONTOU COM A PARTICIPAÇÃO DE 11 VOLUNTÁRIOS, ENTRE ESTUDANTES DE DIFERENTES CURSOS DO INSTITUTO E MEMBROS DA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO. ORGANIZADOS EM DUAS EQUIPAS, OS PARTICIPANTES ATUARAM EM DIFERENTES FRENTES DE APOIO SOCIAL, MAXIMIZANDO O IMPACTO DA INTERVENÇÃO.

CINCO VOLUNTÁRIOS INTEGRARAM UMA RONDA NOTURNA, DURANTE A QUAL DISTRIBUÍRAM REFEIÇÕES QUENTES E ROUPAS A PESSOAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE. EM SIMULTÂNEO, OUTROS SEIS VOLUNTÁRIOS PRESTARAM APOIO DIRETO NO RESTAURANTE SOCIAL, COLABORANDO NA PREPARAÇÃO E ENTREGA DE REFEIÇÕES. DURANTE A AÇÃO, FORAM ENTREGUES OS BENS RECOLHIDOS NAS CAMPANHAS “UM GESTO QUE AQUECE”, PROMOVIDA PELA COMISSÃO DE VOLUNTARIADO EM CONJUNTO COM A ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES, E “SOLIDARIEDADE EM DOBRO”, À QUAL A COMUNIDADE ACADÉMICA ADERIU COM GENEROSIDADE. ESTAS CAMPANHAS PERMITIRAM A ANGARIAÇÃO DE UMA SIGNIFICATIVA QUANTIDADE DE ROUPAS E ALIMENTOS, FUNDAMENTAIS PARA O SUCESSO DA INICIATIVA.



# DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

## ENCERRAMENTO DA CAMPANHA “CICLO DA BONDADÉ”

NO DIA 4 DE JUNHO DE 2025, CONCLUIU-SE MAIS UMA ETAPA DE SOLIDARIEDADE NO ISCE DOURO COM O ENCERRAMENTO DA CAMPANHA “CICLO DA BONDADÉ” E A ENTREGA DAS TAMPINHAS ANGARIADAS AO AVÔ DO GUILHERME, UM GESTO SIMBÓLICO QUE REPRESENTA O ENVOLVIMENTO CONTÍNUO DA NOSSA COMUNIDADE ACADÉMICA EM CAUSAS QUE REALMENTE FAZEM A DIFERENÇA.



## DESTAQUES DO VOLUNTARIADO

### CURIOSIDADES:

OS VOLUNTÁRIOS DO PROJETO “DISTRIBUIR SORRISOS, SPREADING SMILES PROJECT” REALIZARAM VISITAS REGULARES A CENTROS DE DIA, CENTROS DE CONVÍVIO E AO DOMICÍLIO, PARA INTERAGIR COM IDOSOS, OUVIR AS SUAS HISTÓRIAS, OFERECER COMPANHIA E REALIZAR ATIVIDADES RECREATIVAS, PROMOVEDO A INCLUSÃO SOCIAL E O RESPEITO PELA DIVERSIDADE DE EXPERIÊNCIAS;

OS VOLUNTÁRIOS DO PROJETO “DISTRIBUIR SORRISOS, SPREADING SMILES PROJECT” AJUDARAM AINDA NA DINAMIZAÇÃO DE ATIVIDADES COM CRIANÇAS EM CONTEXTOS FORMAIS DE EDUCAÇÃO, REALIZANDO ATIVIDADES INFORMAIS, LÚDICAS E EDUCATIVAS CRIANDO UM AMBIENTE DE APOIO E VALORIZAÇÃO DA IGUALDADE DE OPORTUNIDADES E O RESPEITO PELAS DIFERENÇAS;

OS VOLUNTÁRIOS DO PROJETO “DISTRIBUIR SORRISOS, SPREADING SMILES PROJECT” PARTICIPARAM IGUALMENTE NO DIA DA CRIANÇA REALIZADO PELA JUNTA DE FREGUESIA DE PENAFIEL. ESTAS ATIVIDADES PROPORCIONAM MOMENTOS DE ALEGRIA E CONFORTO PARA OS BENEFICIÁRIOS E PROMOVEM VALORES FUNDAMENTAIS PARA UMA SOCIEDADE DEMOCRÁTICA E INCLUSIVA.

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



## Letícia Silva

ALUNA DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL

“

Realizei o meu voluntariado na Junta de Freguesia de Penafiel e também tive a oportunidade de participar numa ação com a associação CASA (Centro de Apoio aos Sem Abrigo), no Porto.

Foram experiências profundamente marcantes, que me permitiram conhecer de perto realidades muito diferentes da minha. No contacto com os idosos e com pessoas em situação de vulnerabilidade, aprendi o verdadeiro significado da empatia, da escuta ativa e da presença.

Senti que, com pequenos gestos, podemos levar conforto, dignidade e, acima de tudo, esperança a quem mais precisa.

Estas experiências fizeram-me perceber que, ao ajudarmos o outro, transformamos também a nossa forma de estar no mundo.

”

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS

## Beatriz Nogueira

ALUNA DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL



“

A minha experiência de voluntariado no Centro de Convívio da Junta de Freguesia de Penafiel foi extremamente enriquecedora, tanto a nível pessoal como académico. Pela primeira vez, tive a oportunidade de desenvolver trabalho voluntário com pessoas idosas, o que representou um desafio, mas também uma grande aprendizagem. Esta experiência permitiu-me aprofundar competências na área da Educação Social, nomeadamente na escuta ativa, na empatia e na criação de dinâmicas de grupo adaptadas às necessidades dos idosos. Foi um momento marcante no meu percurso, que reforçou a minha motivação para trabalhar com populações vulneráveis e continuar a contribuir para a inclusão e o bem-estar social.

”



# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



## Matilde Pinto

ALUNA DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL

“

Olá, sou a Matilde, tenho 19 anos e sou natural de Felgueiras. Desde pequena que aprendi o valor de ajudar o outro, mas foi através do voluntariado que verdadeiramente entendi o impacto que podemos ter na vida das pessoas e o impacto que elas têm na nossa.

Tive a oportunidade de ser voluntária na Junta de Freguesia de Penafiel e na associação CASA um caminho que mudou para sempre a forma como vejo o mundo. Estive em contacto direto com pessoas em situação de vulnerabilidade, com realidades difíceis e histórias marcantes. Através da distribuição de alimentos, da organização de atividades e, acima de tudo, da escuta e da presença, percebi que, por vezes, o maior gesto é simplesmente estar lá.

O voluntariado ensinou-me que, apesar das injustiças que existem, há sempre lugar para a empatia, para o cuidado e para a esperança. Vi nos olhos de quem ajudámos uma gratidão sincera, mas o mais surpreendente foi o quanto eu própria cresci. Cresci como pessoa, como cidadã e como futura profissional da área social.

Acredito que cada pequeno gesto faz a diferença e convido todos a experimentarem o voluntariado: não só porque o mundo precisa, mas porque nós também precisamos de ser tocados por ele.

Sou profundamente grata por cada sorriso, cada conversa, cada lição. O voluntariado não muda apenas vidas mas transforma corações.

”

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



## Diana Teixeira

ALUNA DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO SOCIAL

“

Durante este ano letivo, tive a oportunidade de realizar voluntariado no Jardim de Infância de Vila Caiz, pertencente ao Agrupamento de Escolas Amadeo de Souza-Cardoso. Desde o início, senti-me acolhida e desafiada a crescer, tanto a nível pessoal como profissional.

Estar com as crianças foi uma experiência transformadora. Entre as diversas brincadeiras, desenhos e conversas simples, aprendi o valor da paciência, da escuta e da empatia. Cada dia trazia algo novo, um sorriso, uma pergunta curiosa ou um abraço espontâneo que fazia tudo valer a pena.

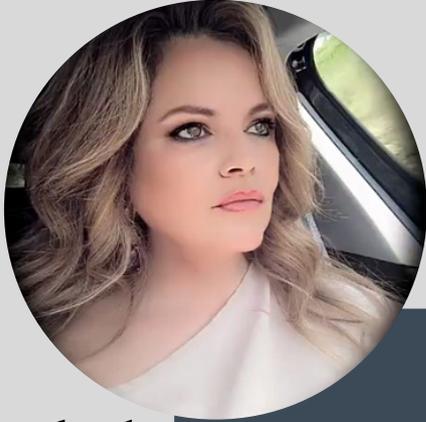
Este voluntariado ajudou-me a perceber o impacto que pequenas ações podem ter no desenvolvimento e bem-estar das crianças. Foi também uma forma de aplicar conhecimentos, ganhar experiência e confirmar a minha paixão por trabalhar com crianças.

Sou muito grata ao ISCE Douro por me proporcionar esta experiência tão rica, e ao Jardim de Infância de Vila Caiz por me receber de braços abertos. Levo comigo aprendizagens e memórias que guardarei com carinho.



”

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



## Maria João

ALUNA CTESP EM DESENVOLVIMENTO DE CONTEÚDOS DE MULTIMÉDIA

“

Foi com enorme gosto que participei, pela primeira vez, numa ação de voluntariado organizada pelo ISCE Douro – Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro. Apesar de ter sido chamada apenas uma vez, abracei de coração aberto esta missão. Levei a carrinha e fui responsável por transportar os voluntários e os donativos, alimentos, roupas, cobertores, mantas, que foram entregues a quem mais precisa.

Enquanto um grupo seguiu para distribuir estes bens essenciais, outro foi servir o jantar num hospital no Porto, onde, todos os dias, das 20h às 22h, é oferecida uma refeição quente a quem mais precisa. Confesso que fiquei surpreendida: as pessoas que ali estavam eram limpas, educadas e profundamente gratas. Percebi que, para muitas delas, aquele jantar é talvez a única refeição completa do dia, ou até da semana.

Não jantei nesse dia, mas senti-me preenchida. Porque graças a Deus, sei que não me falta comida à mesa. Senti-me verdadeiramente bem por poder servir, por fazer parte de algo maior. Espero continuar ligada a este grupo de voluntariado e que nunca nos falte gente com vontade de ajudar. Porque o amor gera amor, e quando vivemos em amor, tornamo-nos todos melhores pessoas.

”

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



## Erika Silva (alumni)

VOLUNTARIADO INTERNACIONAL

“

Tive a oportunidade de realizar voluntariado internacional em São Vicente, Cabo Verde, com a associação Nô Bai. A primeira vez foi durante todo o mês de novembro de 2023 e voltei, com o coração cheio, por mais 15 dias em abril de 2025.

Foi uma experiência muito gratificante, poder ajudar e dar um pouco de mim a quem mais precisa. As atividades abrangem toda a comunidade, o que torna esta experiência ainda mais enriquecedora, por conseguirmos chegar a todos.

Infelizmente não podemos mudar o mundo, mas podemos ajudar a melhorá-lo. Esta comunidade é muito bonita e merece toda a nossa dedicação. Apesar dos dias mais desafiantes, temos uma equipa de voluntários locais que, com a sua energia contagiante, conseguem alegrar os nossos dias e tornar esta passagem mais divertida.

Algo marcante é a forma tão acolhedora como nos recebem, mesmo com todas as dificuldades, há sempre um sorriso, um gesto, uma palavra que aquece o coração.

Aprendi muito. Cresci como pessoa. Deixei de dar importância ao que não importa, aprendi a ter mais paciência, a não complicar tanto, a dar valor às pequenas coisas e a valorizar o que temos. Aprendi a viver o momento e a deixar o “e se” de lado, a desacelerar e a levar a vida com mais leveza no espírito do “no stress”.

O voluntariado é difícil de expressar em palavras o que se sente, se pudesse ficava lá para sempre. A verdade é que recebemos muito mais do que alguma vez possamos dar. Vou embora com o coração cheio e grata por poder ajudar a melhorar a vida desta comunidade.

Agradecida aos fundadores por terem criado esta associação tão bonita, que vive para ajudar esta comunidade tão especial.

É sem dúvida uma das experiências mais bonitas da minha vida, que aconselho a todos a ter pelo menos uma vez. É uma experiência que não se explica, sente-se!



”

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



## Joana Ribeiro

DOCENTE DO ISCE DOURO

“

Mais do que participar em ações solidárias, o voluntariado é para mim estar presente, “dar-me” aos outros, distribuir sorrisos.

Dar o meu tempo e a minha empatia àqueles que pouco têm, àqueles que passam despercebidos nas nossas vidas atarefadas.

Ajudar nas ruas do Porto levando agasalhos, comida, e uma palavra amiga, é muito mais do que isso e transforma-se em cuidado, presença, atenção, carinho. Pelo menos é isso que tentamos...

Também estive no restaurante social, onde a proximidade é maior, e os “obrigado” ganham outra dimensão, carregada de significado! Aqui cruzam-se culturas, estratos sociais, crenças e religiões, mas é aqui que percebemos o quão iguais e dependentes uns dos outros somos.

Foram/são momentos de observação, de escuta, de partilha, de entrega e de empatia, que nos fazem refletir e aprender, que me fazem crescer e continuar.

”

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS

## Cátia Vaz

DOCENTE DO ISCE DOURO  
COORDENADORA DO PROJETO



“ Ao longo deste ano, viver o voluntariado não foi apenas coordenar ações ou pensar estratégias e campanhas solidárias, foi, acima de tudo, estar presente. Estar ao lado de quem tantas vezes é invisibilizado. Estar na rua, nas noites frias e quentes, a entregar um kit de comida, de higiene ou roupa a quem nada tem, e perceber que, por mais simples que pareça, esse gesto leva também dignidade, cuidado e escuta. Outras vezes, estive no restaurante social, onde os rostos deviam ganhar nome, história e humanidade.

Coordenar este projeto é um privilégio, mas é também um compromisso diário com a empatia, com a justiça social e com a transformação. Cada campanha solidária que organizámos, cada entrega feita, cada conversa tida nas rondas... tudo isto reforça a importância de não olharmos para o voluntariado como uma ação pontual, mas como uma forma de estar no mundo.

Sou grata a todos os que caminharam connosco este ano.

Continuamos, porque o voluntariado não se esgota, renova-se a cada gesto.

”

# TESTEMUNHOS E EXPERIÊNCIAS



## Maria Pereira

FUNCIÓNÁRIA DO ISCE DOURO

“

O voluntariado tem por base um provérbio popular: “faz o bem sem olhar a quem”. E, no fundo, é mesmo isso que devemos fazer. O voluntariado é uma gota no oceano, mas essa pequena gota pode fazer toda a diferença, pode trazer um sorriso, ou uma esperança e assim podemos construir um mundo melhor.

“O que se dá também se recebe”.

”





## 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 ARREIGADA;
- ADASM - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO E APOIO SOCIAL DE MEINEDO;
- 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 (VOLUNTARIADO INTERNACIONAL);
- AIESEC – UMINHO (VOLUNTARIADO INTERNACIONAL);
- AJUDARIS - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL;
- AD LOUSADA – ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE LOUSADA;
- ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE PORTELA;
- O MENDESINHO VAI À ESCOLA - GRUPO SAÚDE NUNO MENDES;
- AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMADEO SOUZA- JARDIM DE INFÂNCIA;
- CRUZ VERMELHA DE VILELA;
- COMPLEXO SOCIAL DE LOUSADA;
- AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PENAFIEL SUDESTE;
- CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE MACIEIRA.

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

## Ser **VOLUNTÁRIO**...

Ser voluntário é mais do que doar tempo... é oferecer presença!

É ouvir com atenção, agir com empatia e estar onde mais se precisa de cuidado.

É partilhar sorrisos, trocar saberes e multiplicar esperança.

É descobrir que o gesto mais simples pode transformar um dia, uma vida, uma comunidade.

É aprender enquanto se ensina, crescer enquanto se serve.

É caminhar lado a lado, com responsabilidade, compromisso e coração aberto.

Ser voluntário é escolher, todos os dias, fazer a diferença.

# Agradecimento Final

**Agradecemos a todos aqueles que tornam possível este projeto.**

**Sem vós, nada seria feito.**

**Convosco, tudo ganha sentido.**

**Que assim continue a ser: com apoio mútuo, espírito solidário e a vontade genuína de ajudar o próximo.**

**Saudações voluntárias,**



**Penafiel, Julho 2025**



**COMISSÃO DE  
VOLUNTARIADO  
DO ISCE DOURO**

**Comissão de Voluntariado do ISCE Douro**

**2024/2025**

**Edição: João Torres**



**BANDEIRA  
da ÉTICA**  
promovido por



Instituto Superior  
de Ciências Educativas  
do Douro

