



Para saber mais sobre voluntariado  
<https://cidadania.dge.mec.pt/voluntariado>

#### Contactos

Av 24 de Julho, 140  
1399-025 Lisboa  
cidadania@dge.mec.pt



CIDADANIA E  
DESENVOLVIMENTO



EDUCAÇÃO



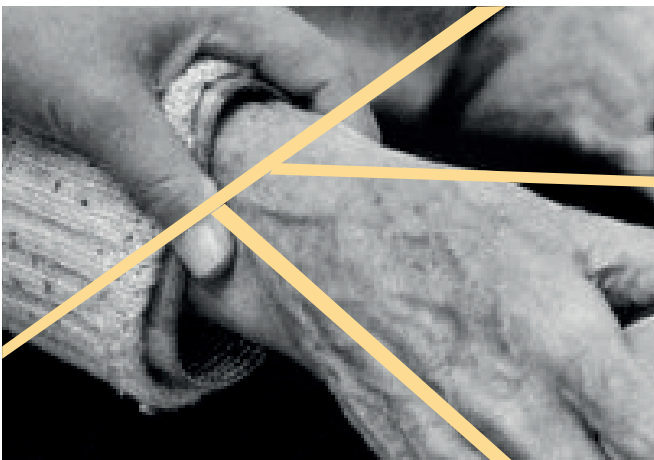
# Voluntariado



## O que é ser Voluntário/a?



Voluntário/a é alguém que realiza ações de interesse social e comunitário de uma forma desinteressada, no âmbito de projetos, programas ou outras formas de intervenção ao serviço de outras pessoas, das famílias e da comunidade.



## Já praticou algum tipo de Voluntariado?

### Locais onde se pode praticar Voluntariado

Escola

Grupos comunitários

IPSS

ONG

Redes Sociais



## Existem vários tipos de Voluntariado:

**Social**

**Ambiental**

**Cultural**

**Hospitalar**

**Desportivo**

## Vantagens de ser Voluntário/a!



### 1. Aprender a trabalhar em Equipa

- Conhecer pessoas novas e ampliar a rede social e aprender a trabalhar em equipa;
- Ajustar o comportamento para lidar com outros;
- Rever as próprias ações e as dos outros para aprender com os sucessos e erros;
- Estar disposto a ceder em alguns aspetos e ser firme noutros;
- Servir como modelo, demonstrando compromisso e empenho;
- Assegurar que todos os membros da equipa têm oportunidade de contribuir para o trabalho a desenvolver;
- Expressar opiniões e respeitar a opinião dos outros;
- Confrontar o assunto e não a pessoa.

### 2. Adquirir novas competências pessoais

- Poder experienciar vivencialmente novos desafios que vão por à prova e capacitar para novas situações;
- Manter o autodomínio e enfrentar os problemas;;
- Desenvolver resiliência - capacidade de superar e/ou recuperar de adversidades
- Desenvolver tolerância e/ou humildade;
- Ter sensibilidade para diferentes culturas;
- Ter e demonstrar disponibilidade (de tempo, de presença, para ouvir, etc.).

### 3. Ganhos para a vida

- Espírito de inovação - Capacidade de participar e promover a mudança;
- Espírito de iniciativa - Capacidade de iniciar atividades;
- Transformar a adversidade em oportunidades de melhoria/ inovação;
- Sensibilidade interpessoal - Capacidade de interagir convenientemente;
- Contribuir para desenvolver capacidades interpessoais e cívicas noutras pessoas;
- Networking - Capacidade de criar novos laços sociais;
- Comunicação - Capacidade de transmissão de informação ao recetor.

**Ser Voluntário/a é agir**  
**Ser Voluntário/a é ser Cidadão/ã**

