

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Participar em atividades de promoção de competências Sociais dos jovens adultos e colaborar nas atividades dos ateliers de carácter vocacional.	Ajudar na construção de materiais e dinamização de atividades em grupo usando conhecimentos da sua área de formação e na organização e execução de tarefas planificadas no contexto de atelier.	Jovens adultos com síndrome de Asperger	1	Entre 3 a 6 horas	O voluntário deverá ser responsável, e empático; ter gosto por trabalhar em equipa; ter capacidade de iniciativa;

Observações adicionais:

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Associação Santa Teresa de Jesus. Dignidade e Desenvolvimento

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Espaço Aberto	Apoio escolar do 1º ano de escolaridade ao 9º ano	Crianças e adolescentes	Entre 2 e 6 por dia	10 h	Pessoa que interaja bem com crianças não motivadas para o estudo

Observações adicionais:

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: CAIS – Associação de Solidariedade Social

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Atividades Educativas	Cidadania Digital	Pessoas em situação de vulnerabilidade (adultos) e baixa literacia digital	2	2	Empático, disponível, criativo, comunicativo
	Oficina Criativa	Pessoas em situação de vulnerabilidade (adultos) e baixa literacia digital	2	2	Empático, disponível, criativo, comunicativo, proativo
	Português	Pessoas em situação de vulnerabilidade (adultos) e baixa literacia digital	2	2	Empático, disponível, criativo, comunicativo, proativo
Apoio logístico	Apoio no banco alimentar	Pessoas em situação de vulnerabilidade (adultos) e baixa literacia digital	2	2	Empático, disponível, criativo, comunicativo, proativo
	Apoio na manutenção do espaço da instituição (pinturas, horta, etc)	Pessoas em situação de vulnerabilidade (adultos) e baixa literacia digital	2	2	Empático, disponível, criativo, comunicativo, proativo

Observações adicionais:

Possibilidade de dinamização de workshops e materiais/guias práticos

Possibilidade de participação em eventos e atividades específicas (mediante calendário)

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Associação Humanidades

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Apoio Administrativo	Inventariação de material, verificação de pastas correntes, digitalização de documentos e eliminação de papel.		1 ou 2	A combinar de acordo com a disponibilidade do/a voluntário/a, de segunda a sexta, entre as 9h30 e as 16h30	Responsável, organizado atento ao detalhe e cumpridor
Babysitting	Apoio nos cuidados às crianças durante as tarefas das mães		2	Preferencialment e entre as 17h e as 19h, de segunda a sexta	Criativo/a, gosto de estar com crianças, cuidador/a e atento/a à segurança
Feira das Roupas e Roupinhas/ Doações	Apoio na triagem de doações e gestão do espaço da Feira de Roupas e Roupinhas.		1 ou 2	A combinar de acordo com a disponibilidade do/a voluntário/a, de segunda a sexta, entre as 9h30 e as 16h30	Organizado/a e cuidadoso/a
Jardinagem	Manter o jardim em condições adequadas à sua utilização por crianças e jovens.		2	A combinar de acordo com a disponibilidade do/a voluntário/a, de segunda a sexta, entre as 9h30 e as 16h30	Gosto pela natureza e pela organização e manutenção de flores, plantas, arbustos e relva
Informática na ótica do utilizador /Redes Sociais	Garantir a utilização segura das redes sociais ensino da utilização de email, elaboração de CV, entre		1	A combinar de acordo com a disponibilidade do/a voluntário/a, de segunda a sexta, entre as 9h30 e as 16h30	Elevados conhecimentos de ferramentas MS-Office e redes sociais e forte

	outras ferramentas				capacidade de ensino
Ensino Inglês	Melhorar o conhecimento da língua inglesa de modo a facilitar a comunicação com clientes.			1	Elevados conhecimentos da língua inglesa, em especial, comunicação com clientes da Associação

Observações adicionais:

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Fundação CEBI – Casa de Acolhimento Residencial

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Programa de Estimulação Precoce	Desenvolver atividades com as crianças, sob orientação Técnica	Crianças até aos 2 anos	1	4	Empático Respeito pela confidencialidade Capacidade de trabalho em equipa Polivalente Disponível Motivado
Tutoria	Acompanhar a realização dos trabalhos de casa e apoio ao estudo	Crianças em idade escolar	1	4	Empático Respeito pela confidencialidade Capacidade de trabalho em equipa Polivalente Disponível Motivado

Observações adicionais:

A integração dos voluntários na Casa de Acolhimento Residencial ficará sujeita a uma entrevista prévia com um elemento da Equipa Técnica.

Necessidade de um voluntário no período da manhã e outro ao final da tarde.

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Centro Social 6 de Maio

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Pré-Escolar	Animação Recreios/Atividades Lúdicas	3 a 6 anos	3	2h	Dinâmico, criativo, capacidade de animação
Pré-Escolar	Ateliers de Ciência	3 a 6 anos	2	3h	Dinâmico, criativo, conhecimentos na área das ciências
Pré-Escolar	Iniciação ao Inglês	3 a 6 anos	2	3h	Dinâmico, criativo, conhecimentos na área da língua inglesa
Comunidade	Companhia Amiga (Idosos)	Idosos em casa	4	2h	Saber escutar, saber animar
Comunidade	Sessões de Português	Jovens e Adultos Estrangeiros	2	2h	Dinâmico, criativo, flexível, gosto pelo ensino
Comunidade	Sessões de Alfabetização	Jovens e Adultos Estrangeiros	2	2h	Dinâmico, criativo, flexível, gosto pelo ensino

Observações adicionais:

O número de horas semanais apresentado será por cada voluntário. Por exemplo, se um voluntário estiver nos ateliers de ciência, estará em atividade cerca de 3h semanais.

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DO CAMPO GRANDE	Ano 2025/2026
	ATIVIDADES DE VOLUNTARIADO	

Atividades de Voluntariado da Instituição

Projeto	Atividade proposta	Público-alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
ÁREA SÉNIOR Serviço de Apoio Domiciliário	Motorista de carrinhas, ou para entregar refeições aos utentes	Seniores no domicílio (70-99 anos)	Sem limite	Entre as 12h e as 13h30	Capacidade de comunicação; ter empatia com público sénior; ser responsável e ter capacidade de trabalho em equipa; sentido de compromisso; assíduo e pontual.
ÁREA SÉNIOR Serviço de Apoio Domiciliário	Acompanhamento em atividades diárias, como por exemplo: idas ao supermercado, farmácia, análises/exames clínicos, café	Seniores no domicílio (70-98 anos)	Sempre em dupla	A combinar	
ÁREA SÉNIOR Serviço de Apoio Domiciliário	Companhia em atividades, como: Conversar, leitura, jogos ou temas do interesse do utente	Seniores no domicílio (70-98 anos)	Sempre em dupla	A combinar	
ÁREA SÉNIOR Centro de Dia	Participação e apoio nas atividades dinamizadas pela animadora e/ou outro elemento da equipa.	Seniores no Centro de Dia (70-98 anos)	2	A combinar	
ESPAÇO BOOMERANG (CATL) Apoio ao Estudo	Apoio ao estudo (pequenos grupos) nas áreas académicas do 5.º ao 7.º ano (disciplinas de matemática, inglês, português e físico/química)	Jovens de 2.º e 3.º ciclos (10 aos 13 anos)	2	De 2.ª a 6.ªf, entre as 14h30 e as 16h	Ter conhecimento e motivação para apoiar crianças/jovens no esclarecimento de dúvidas; sentido de compromisso; assíduo e pontual.
NÚCLEO INFÂNCIA Sala Jardim de infância	Participação nas atividades dinamizadas pela educadora de sala	Crianças de JI (3/4 anos)	1	A combinar (1/2 tardes)	Sentido de responsabilidade empatia; sentido de compromisso; boa comunicação e dinamismo; assíduo e pontual.
NÚCLEO ESCOLA AAAF JI e CAF 1.ºC	Participação nas atividades dinamizadas	Crianças inscritas nas AAAF (3 aos 5 anos) e CAF (6 aos 10 anos)	Sem limite	A combinar (entre 2.ªf e 6.ªf, entre as 15h e as 19h)	Sentido de responsabilidade e empatia; sentido de compromisso; boa comunicação e dinamismo; assíduo e pontual.

	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DO CAMPO GRANDE	Ano 2025/2026
	ATIVIDADES DE VOLUNTARIADO	

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA Reforço Educativo	Participação nas atividades sociopedagógicas desenvolvidas do Projeto (apoio ao estudo)	Crianças de 1º Ciclo, de etnia cigana (6 aos 10 anos)	3	A combinar	Respeito por diversidade e a multiculturalidade; sentido de responsabilidade e empatia; sentido de compromisso; sentido de resiliência; boa comunicação e dinamismo; assíduo e pontual.
INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA Grupo de Jovens	Participação nas atividades lúdicas pedagógicas desenvolvidas para jovens do Bairro das Murtas	Jovens de 2º Ciclo, de etnia cigana (10 aos 14 anos)	1	A combinar	
INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA Banco Alimentar	Participação na organização, elaboração e entrega de cabazes alimentares a famílias carenciadas	Famílias carenciadas da freguesia de Alvalade	1	2 dias consecutivos por mês (8h)	

Observações:

O voluntário deverá ter reunião com o Responsável da respetiva Área de intervenção, antes de iniciar o voluntariado.

CONTACTOS:

Iva Sabino (Diretora Técnica CSPCG)

iva.sabino@cspcg.pt

217812480 / 916329494

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Centro Social Paroquial São João de Deus

Projeto	Atividade proposta	Público-alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
<i>Digital+</i>	Capacitar beneficiários e colaboradores no uso de ferramentas digitais, promovendo a inclusão digital. O projeto inclui formação em competências básicas (email, internet, segurança online) e avançadas (plataformas de comunicação, gestão de documentos), reduzindo o fosso digital e melhorando a eficiência organizacional.	Colaboradores e Beneficiários	5	2	Conhecimentos Digitais
<i>AlimentaTech</i>	Desenvolver e implementar um sistema de base de dados eficiente para gerir beneficiários e distribuição de cabazes alimentares. O projeto visa substituir o arquivo em suporte em papel por uma moderna, segura e de fácil utilização, garantindo melhor rastreabilidade e otimização de recursos.	Beneficiários	1 a 2	2	Conhecimentos de base de dados
<i>Upgrade Solidário</i>	Otimizar a infraestrutura tecnológica O projeto inclui maximizar a eficiência operacional.	Colaboradores e Beneficiários	Até 5	2	Conhecimentos na área Digital
<i>Cestas com Coração</i>	Organizar e executar a logística de distribuição de cabazes alimentares, desde a recolha de bens até à entrega aos beneficiários. O projeto envolve voluntários no armazenamento, embalagem e transporte, garantindo que as famílias carenciadas recebam apoio alimentar de	Beneficiários	Até 5	2	Estudantes com boa vontade de ajudar quem precisa

	forma digna e eficiente.				
<i>Pontes entre Gerações</i>	Promover a convivência e partilha de experiências entre jovens voluntários e idosos, combatendo o isolamento social. A Atividade inclui, o acompanhamento personalizado, fortalecendo laços comunitários e valorizando o conhecimento intergeracional.	Residentes	Até 5	1	Estudantes de boa vontade para apoiar pessoas que necessitam de conversar
Suporte ao Ensino	Oferecer explicações gratuitas em disciplinas científicas (Matemática, Física, Química, Biologia) a alunos do secundário, especialmente de famílias com dificuldades económicas. O projeto recorre a voluntários qualificados (estudantes universitários, professores ou profissionais) para melhorar o desempenho escolar e promover igualdade de oportunidades na educação.	Jovens carenciados	Até 5	1	Estudantes
<i>Ciência sob as Estrelas</i>	Promover a divulgação científica através de eventos interativos, como observações noturnas do céu (com telescópios), palestras sobre astronomia, e workshops de experimentação científica. O projeto visa despertar o interesse pela ciência em crianças, jovens e adultos, combinando aprendizagem e diversão num ambiente comunitário. Ex: Noites de Astronomia – Sessões de observação de planetas, estrelas e constelações. • Oficinas de Ciência – Experiências práticas em física, química e biologia. • Conversas com Jovens –	Comunidade			

	Encontros com investigadores ou entusiastas para partilhar conhecimento. • Festivais de Ciência – Eventos temáticos com jogos, exposições e demonstrações.			
--	--	--	--	--

Observações adicionais:

Instituição: Centro Social e Paroquial São Tomás de Aquino - Laranjeiras

Programa de Voluntariado | 2025–2026

Objetivo Geral do Programa

Promover o bem-estar, a inclusão social e a qualidade de vida da população idosa da nossa instituição, através da dinamização de atividades realizadas por voluntários, com especial enfoque na promoção do diálogo intergeracional, no estímulo cognitivo e na valorização das competências pessoais dos participantes.

Atividades Propostas

Projeto	Atividade proposta	Público-alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais /Horário sugerido	Perfil do Voluntário
Estimulação Cognitiva	Jogos de memória, associação de palavras, desafios de lógica simples, estimulação sensorial (cheiros, texturas, sons)	Utentes > 65 anos	1	10h–12h / 14h–16h	Criativo, paciente, com gosto por dinâmicas lúdicas
Música e Movimento	Aulas de expressão corporal leve, canto, percussão corporal ou dança simples	Utentes > 65 anos	1	10h–12h / 14h–16h	Dinâmico, alegre, com gosto por música e expressão
Jogos Intergeracionais	Jogos de tabuleiro, cartas, dominó ou jogos tradicionais partilhados com jovens voluntários	Utentes > 65 anos	2 ou mais	10h–12h / 14h–16h	Sociável, colaborativo, respeitador
Clube da Escrita	Ensinar/relembrar utente a escrever o nome; Apoio à escrita do nome, cartas a familiares, pequenos textos ou memórias	Utentes > 65A	1	10h–12h / 13h–16h	Empenhado, sensível, paciente e bom ouvinte
Compras	Acompanhamento individual ao comércio local	Utentes > 65A	1	10h–12h / 13h–16h	Responsável, cuidadoso e sociável
Hora da Leitura	Leitura de jornal e discussão de notícias	Utentes > 65A	1	10h–12h / 13h–16h	Boa dicção, empático, conversador, atento às reações dos utentes
Exploração digital	Iniciação à informática e utilização simples do telemóvel	Utentes > 65 anos	1	10h–12h / 14h–16h	Didático, paciente, com conhecimentos básicos de informática
Oficinas criativas	Desenho, pintura, trabalhos manuais, bordados ou reciclagem criativa	Utentes > 65A	1	10h–12h / 13h–16h	Criativo, paciente, com conhecimentos básicos da atividade

Registo de memórias	Entrevistas e recolha de histórias de vida dos utentes	Utentes > 65 anos	1	10h–12h / 14h–16h	Respeitador, bom ouvinte, interessado pela vida dos outros
Passeios acompanhados	Acompanhamento em pequenas voltas ao jardim ou saídas ao comércio local	Utentes > 65A	1	10h-12h 13h–16h	Responsável, cuidadoso e sociável
Apoio à refeição	Dar comida à boca ou incentivar à autonomia na alimentação	Utentes > 65A	1	12h-13h	Responsável e paciente
Realização de inquéritos por telefone	Fazer inquéritos de satisfação por telefone ou presencialmente	Utentes > 65 ^a , familiares e sócios	1	10h-18h	Educado, bom ouvinte e conversador
Contactos telefónicos com os utentes de Apoio Domiciliário e Centro de Convívio	Contactos telefónicos regulares com os utentes de Apoio Domiciliário e Centro de Convívio, para ponto de situação, recados, etc.	Utentes > 65 ^a , familiares e sócios	1	9h-18h	Educado, conversador e interessado
Redes Sociais	Apoio à gestão das redes sociais; criação de conteúdos	Utentes > 65 ^a , familiares e sócios	1	10h-18h	Dinâmico e criativo
Apoio administrativo	Apoio à transição digital	Equipa Técnica	1	10h-18h	Responsável, dinâmico e criativo

Observações Adicionais

O nosso público-alvo é bastante diversificado, pelo que estamos abertos à apresentação de propostas para novos projetos que possam contribuir para o bem-estar e qualidade de vida dos nossos utentes. Não restringimos a natureza das atividades a desenvolver, acreditando que estas podem — e devem — refletir os interesses, competências e motivações dos próprios voluntários. Esta abordagem favorece não só a autenticidade da intervenção, como potencia o envolvimento e a adesão dos utentes. Assim, os projetos descritos anteriormente têm carácter meramente exemplificativo, podendo ser adaptados, melhorados ou substituídos mediante novas propostas.

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Fundação Infantil Ronald McDonald

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Casa Ronald McDonald de Lisboa e/ou Voluntariado no Hospital D. Estefânia ou Sta. Marta	Atividades lúdicas com crianças em contexto hospitalar e/ou apoio no serviço às famílias na Casa	Famílias e/ou Crianças	2	3horas	Empatia Proatividade Escuta Ativa Responsabilidade Resiliência Emocional
Espaço Familiar do Hospital Santa Maria e/ou no Hospital Sta. Maria	Atividades lúdicas com crianças em contexto hospitalar e/ou apoio no serviço às famílias no Espaço	Famílias e/ou Crianças	2	3horas	Empatia Proatividade Escuta Ativa Responsabilidade Resiliência Emocional

Observações adicionais:

Qual é a missão da Fundação Infantil Ronald McDonald? **Cuidar das famílias com crianças e jovens doentes ou que necessitam de tratamento hospitalar, fornecendo os serviços essenciais que fortalecem as famílias e promovem a melhoria da saúde quando as crianças e jovens necessitam de cuidados de saúde.**

O nosso Voluntariado em Lisboa pode ser feito através da **Casa Ronald McDonald de Lisboa** (desenvolver o voluntariado na Casa ou diretamente nos Hospitais D. Estefânia ou Sta. Marta) ou através do **Espaço Familiar de Santa Maria** (desenvolver o voluntariado no Espaço Familiar em Santa Maria ou diretamente em alguns serviços pediátricos no Hospital de Sta. Maria)

Quais são os principais motivos que levam os estudantes a procurar uma experiência de voluntariado na Fundação Infantil Ronald McDonald? **Os estudantes podem juntar-se ao nosso voluntariado caso queiram experiências enriquecedoras e novas amizades, formação contínua para se prepararem para o futuro, melhorarem o seu impacto no mundo, desenvolvimento pessoal e profissional e alegria de ajudar quem mais precisa!**

Qual tem sido o feedback dos voluntários acerca do retorno (vantagens e desvantagens) da realização de voluntariado? **Os nossos voluntários têm acesso a formação contínua que pode ajudar no seu percurso profissional (independentemente da área), passam**

por experiências enriquecedoras, a alegria de ajudar muitas famílias, criam novas amizades e crescem pessoal e profissionalmente.

Como pode o voluntariado ajudar a desenvolver o sentido de empatia, responsabilidade social e compreensão intercultural - competências fundamentais em Psicologia? Qualquer pessoa desenvolve empatia pois vão presenciar várias situações exigentes a nível emocional e pais/crianças em várias situações vulneráveis. Cada vez mais o contexto hospitalar é intercultural e é necessário saber escutar e ter sensibilidade para compreender cada situação à luz da sua realidade cultural. Inevitavelmente os voluntários desenvolvem sentido de responsabilidade pois o voluntariado não é uma atividade para 'quando lhes apetece', existe uma obrigatoriedade semanal para que as crianças e pais tenham sempre um suporte nos dias mais desafiantes.

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituto São João de Deus- Lisboa e Carnaxide

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Mãos que acolhem: Acompanhamento na Eucaristia	Apoiar o acompanhamento dos utentes até ao local da celebração eucarística, sempre que manifestem essa intenção.	Utentes	5	2h	Idade igual ou superior a 18 anos; Vontade e disponibilidade para participar em celebrações religiosas.
Presença em Festa (ocasional) (Apenas em datas festivas, previamente identificadas.)	Organizar e decorar o espaço destinado à festa, criando um ambiente acolhedor e festivo. Apoiar a deslocação dos utentes até ao local da festa, garantindo conforto e segurança. Colaborar na distribuição da alimentação aos participantes durante o evento. Contribuir para a desmontagem e arrumação do espaço após a festa, assegurando a sua correta limpeza e organização.		4		Idade igual ou superior a 18 anos; Interesse e gosto pela dinâmica das festas, incluindo a montagem e decoração dos espaços festivos; Disponibilidade para participar nos dias definidos.
Escuta e Diálogo	Fomentar um espaço de escuta e diálogo aberto e acolhedor, que promova a partilha e o bem-estar dos utentes, fortalecendo as suas relações interpessoais e o sentimento de comunidade.		4	Fica ao critério do voluntário	Escolaridade mínima de 12.º ano; Idade igual ou superior a 18 anos; Interesse e disponibilidade para ouvir os outros e fazer companhia aos utentes.
Acompanhamento ao exterior (Apenas em ocasiões, previamente identificadas.)	Acompanhar os utentes em deslocações ao exterior, como consultas ou outras necessidades identificadas.		2		Escolaridade mínima de 12.º ano; Idade igual ou superior a 18 anos; disponibilidade de acordo com o agendamento.
Presença com Alegria	Colaborar na execução de atividades de animação, conforme planeamento realizado.		5	Fica ao critério do voluntário	Escolaridade mínima de 9.º ano; Idade igual ou superior a 16 anos; Vontade e disponibilidade para participar nas atividades lúdicas; criatividade.

Apoio às refeições	Apoiar o momento da refeição dos utentes, através da companhia e da resposta às suas necessidades funcionais durante esse período.	Utentes	3	Almoço (12h30-13h30), Lanche (16h-17h) e Jantar (19h-20)	Escolaridade mínima de 9º ano; Idade igual ou superior a 18 anos; Gosto por ajudar os outros.
Apoio na Fisioterapia	Colaborar na execução das atividades terapêuticas realizadas no ginásio de Fisioterapia. Apoiar no transporte e acompanhamento dos utentes no trajeto de ida e volta ao ginásio de Fisioterapia.		1	10h-13h; 14h-17h	Escolaridade mínima de 12.º ano; Idade igual ou superior a 18 anos.
Apoio na Terapia Ocupacional	Colaborar com os terapeutas durante as sessões de terapia ocupacional. Colaborar no transporte de utentes de e para o ginásio de terapia ocupacional.		1	10h-13h; 14h-17h	Escolaridade mínima de 12.º ano; Idade igual ou superior a 18 anos.

Observações adicionais:

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: LABIT&E – Lab for Arts, Ageing, Bue Economy, Innovation, Technology & Environment

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Vozes com Mais Vida	Produção e Edição do Podcast “Vozes com Mais Vida” (pré-produção, captação, edição, publicação)	Pessoas idosas participantes e comunidade; estudantes de Ciências como voluntários	6 por semestre (3 duplas de produção e de edição)	7 h/sem (atividade de voluntariado no terreno: produção de podcast, facilitação de encontros, preparação logística, etc., 1 h acompanhamento (reuniões com o tutor de Ciências e, quando aplicável, com o supervisor da instituição, para alinhar plano, dar feedback e validar progresso), 3 h autónomo (preparação de guiões, leituras, elaboração do relatório e da apresentação final))	interesse em áudio/comunicação; empatia; disponibilidade

Observações adicionais:

Objetivos específicos: Produzir episódios do podcast que valorizem a longevidade e o encontro intergeracional; desenvolver competências técnicas de áudio e comunicação ética com pessoas idosas; operar um fluxo de trabalho completo: pré-produção, captação, edição, metadados e publicação.

Descrição das tarefas: Pré-produção de 3 podcasts por dupla: calendarização, contacto de convidados, guiões, consentimentos informados.

Captação: entrevista remota/presencial, técnicas de escuta ativa, registo de som.

Pós-produção: edição, limpeza, normalização, exportação e publicação com descrição e palavras-chave.

Difusão: snippet de áudio, texto curto, apoio a redes sociais.

Resultados de aprendizagem: Técnicas de captação e edição áudio; organização de projetos media; Comunicação intergeracional, ética, privacidade e RGPD; Trabalho em equipa, planeamento e entrega com prazos.

Perfil e requisitos: Estudantes com interesse em comunicação, som, ciência de dados/tecnologia aplicada, literacia digital.

Competências valorizadas: empatia, organização, escrita clara.

Requisitos: participação em formação inicial obrigatória; cumprimento de deveres éticos/deontológicos.

Vagas: 6 por semestre, organizadas em 3 duplas (produção e edição).

Local e formato: Híbrido - espaço LABIT&E, salas de ciências, junto de pessoas idosas em locais a definir (mediante interesse e disponibilidade).

Compromisso temporal (em média): 3 h/sem de contato direto com pessoas idosas + 1 h/sem acompanhamento + 3 h/sem trabalho autónomo = 7 h/sem. Total 12 semanas = 84 h/semestre (3 ECTS).

Supervisão na LABIT&E: Tiago Pereira Couto e Maria Luísa Silva

Referências ao Regulamento: Formação inicial; registo de horas; avaliação por relatório/apresentação; protocolo e plano de trabalho.

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: Refood Lumiar

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Preparação e distribuição de alimentos.	Selecionar alimentos em bom estado. Preparar doses individuais das refeições. Entregar os donativos aos beneficiários. Proceder à limpeza do espaço e dos materiais usados.	Não há restrições.	Combinar este valor em setembro.	Duas horas por semana. Existem dois ternos por dia de 2.ª a 6.ª feira, um das 18h30 às 20h30 e outro das 20h30 às 22h30.	Disponível para ajudar em qualquer tarefa. Boa disposição!
Recolha dos donativos.	Fazer de carro a recolha dos alimentos doados pelas instituições parceiras.	Necessita ter carta de condução e carro próprio.	Combinar este valor em setembro.	Duas horas por semana. O horário depende das instituições. Este pode ser de 2.ª a domingo.	Disponível para ajudar em qualquer tarefa. Boa disposição!

Observações adicionais: nada a acrescentar.

Atividades de Voluntariado da Instituição

Instituição: _Serve the City Portugal_

Projeto	Atividade proposta	Público alvo	Nº de voluntários	Nº de horas semanais	Perfil do Voluntário
Academia da Mudança	Suporte na logística do projeto, desenvolvimento relacional com beneficiários, Facilitação de ateliês sobre temáticas à escolha e acompanhamento de outros facilitadores	Pessoas em situação de Sem Abrigo, Pessoas em Isolamento Social, Idosos.	30 por dia	3 a 6 diárias à escolha do voluntário e organização. Idealmente mínimo 3 horas num dia	Sociável, empático, gosto pelo cuidado do outro. Proativo, dinâmico
Suporte geral à organização	Suporte em vários projetos em diversas atividades, suporte da equipa técnica em atividades de gestão e backgroud	Isolamento social, Pessoas em situação de Sem Abrigo, Idosos, Jovens	De 30 a 100	As escolhidas e acordadas com o voluntários.	Sociável, empático, gosto pelo cuidado do outro. Proativo, dinâmico

Observações adicionais: