

# Grey4Green

Envelhecimento ativo e ação climática através do envolvimento dos cidadãos seniores na conservação da natureza



## Manual para VOLUNTÁRIOS SENIORES NA NATUREZA

**Autores por ordem alfabética:**

Associação BioLiving, Daniela Salazar Simões  
Associação BioLiving, Inês Pimentel Santos  
Association Des Agencies de la Democrtatie Locale, Virginia Stimilli  
Center for the Advancement of Research Development, Tassos Dimitriou  
Agência Ambiental da Islândia, Julie Kermarec  
FO-Aarhus, Elizabeth Gregersen  
FO-Aarhus, Karin Coles  
Município de Lousada, Mariana Cardoso

**Editor:**

Mariana Cardoso, Município de Lousada

**Créditos das fotografias:**

Agência Ambiental da Islândia  
FO-Aarhus  
Município de Lousada

**Layout e capa:**

Centro para o Avanço da Investigação & Desenvolvimento em Tecnologia Educativa  
No âmbito do Projeto Erasmus+

**Grey4Green:**

Voluntários seniores para a conservação da natureza  
Referência do Projeto: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601  
agosto de 2023



Co-financiado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

## Índice

01. Introdução **6**
02. O que significa ser voluntário? **7**
03. Qual a importância, o significado ecológico e social do voluntariado na conservação da natureza? **9**
04. Importância do envelhecimento ativo **13**
05. Tire o máximo partido do seu voluntariado **17**
06. Como preparar a sua missão de voluntariado **19**
07. Direitos e deveres de um voluntário **21**
08. Quadro jurídico dos programas de voluntariado ambiental **25**
09. Questões de saúde e segurança **27**
10. O que fazer em caso de... **29**
11. Informações adicionais **30**
12. Uma breve visão geral do voluntariado na Europa **31**
13. Diferença entre voluntariado e aprendizagem em serviço **33**
14. Referências **34**

## PARCEIROS DE PROJETO

### DINAMARCA

#### Frit Oplysningsforbund-Aarhus (FO-Aarhus) - Coordenador

A FO-Aarhus (Associação para a Educação de Adultos) é uma organização não governamental, sem fins lucrativos, criada em 1973 com o objetivo de proporcionar uma educação não formal de adultos e aconselhamento aos cidadãos de Aarhus. Tem o seu próprio Conselho de Governadores eleito, composto por representantes do sector privado, da administração pública e do setor do ensino formal e profissional. A experiência de base da FO-Aarhus reside na educação não formal de adultos para o público em geral e na especialização em programas que ajudam grupos desfavorecidos - por exemplo, imigrantes, desempregados, pessoas com dificuldades de aprendizagem, disléxicos, pessoas com transtornos mentais - a melhorar a sua qualidade de vida e a integrar-se (ou reintegrar-se) na sociedade e no trabalho. O objetivo é reforçar as competências pessoais, sociais e profissionais dos participantes como um passo para a reeducação, a reinserção no mercado de trabalho ou a continuação dos estudos.



### CHIPRE

#### Centro para o Avanço da Investigação & Desenvolvimento em Tecnologia Educativa (CARDET – Center for the Advancement of Research and Development in Educational Technology)

O CARDET é um dos principais centros de investigação e desenvolvimento da educação de adultos na região mediterrânica, com experiência global em educação de adultos, inclusão social, conceção e implementação de projetos, reforço de capacidades e e-learning. O CARDET está associado de forma independente a universidades e instituições de todo o mundo, como a Universidade de Yale, a Universidade de Nicósia e o Conselho Internacional dos Meios de Comunicação Social Educativos. O CARDET realizou vários projetos relacionados com educação de adultos, e-Learning, literacias, aprendizagem mista, colaboração universidade-comunidade, MOOC, ferramentas digitais, voluntariado e EFP. O CARDET reúne uma equipa internacional de peritos com décadas de experiência mundial na conceção, execução e avaliação de projetos internacionais.



### FRANÇA

#### Associação Europeia para a Democracia Local (ALDA – European Association for Local Democracy)

A ALDA é uma associação sem fins lucrativos fundada por iniciativa do Congresso do Conselho da Europa em 1999, cujo principal objetivo é promover uma boa governação e a participação dos cidadãos a nível local. A ALDA é uma organização associativa que reúne mais de 350 membros (incluindo agências de democracia local, autoridades locais, uma associação de autoridades locais, organizações da sociedade civil, universidades, ONG, associações de cidadãos e organismos públicos), sediados em 45 países da maior parte da Europa e dos países vizinhos da Europa, entre os quais os Balcãs, a Bielorrússia, a Moldova, a região do Cáucaso, a Turquia e alguns países da região do Norte de África. Os seus escritórios estão situados em Estrasburgo (FR), Bruxelas (BE), Vicenza (IT), Subotica (RS), Skopje (MK), Chisinau (MD) e Tunes (TN). A ALDA tem 40 funcionários e vários estagiários e voluntários que apoiam as atividades dos diferentes escritórios. Atualmente, a ALDA é uma das principais partes interessadas no domínio da democracia local, da cidadania ativa, da boa governação, da integração na UE, dos direitos humanos e da cooperação entre as autoridades locais e a sociedade civil. A maior parte do seu trabalho baseia-se na cooperação multilateral descentralizada.



## ISLÂNDIA

### Agência Ambiental da Islândia (EAI – Environment Agency of Iceland)

Sob a direção do Ministério do Ambiente, o papel da EAI consiste em promover a proteção e a utilização sustentável dos recursos naturais da Islândia, bem como o bem-estar público, ajudando a garantir um ambiente saudável. A EAI é um agente líder em questões ambientais e de conservação da natureza na comunidade. O papel da Agência é acompanhar de perto a evolução das questões ambientais e salvaguardar o bem-estar do público. Uma das principais funções da EAI é gerir e proteger o Parque Nacional Snæfellsjökull e outras 115 áreas protegidas na Islândia. De acordo com a lei da conservação da natureza, uma reserva natural é uma área protegida pela sua importância para a vida selvagem (flora e fauna) e para a paisagem. O principal método de trabalho da EAI é o trabalho em grupo e permite formular a política futura da EAI em cada momento. Tem cerca de 90 funcionários a tempo inteiro.



## PORTUGAL

### Município de Lousada

O Município de Lousada (ML) é uma instituição da administração pública local que gere uma área de 95 km<sup>2</sup> com cerca de 50.000 habitantes. Esta área altamente povoada, numa região periurbana, enfrenta muitos desafios no que diz respeito ao seu desenvolvimento sustentável, à qualidade de vida e à literacia e cidadania da população. Assim, o ML tem como missão definir estratégias orientadoras e executar as políticas locais daí decorrentes, através de medidas e programas nas diversas áreas da nossa competência, promovendo a qualidade de vida de todos os cidadãos e assegurando elevados padrões de qualidade dos serviços. O trabalho do ML visa alcançar um desenvolvimento sustentável com benefícios e oportunidades para todos os cidadãos, em termos ambientais, sociais e económicos.



## PORTUGAL

### Associação BioLiving

Os objetivos desta ONG são, entre outros, promover a sustentabilidade através do exercício da cidadania ambiental e da participação pública na proteção da natureza, dinamizando a economia social e promovendo a inclusão, a paz e a solidariedade, tendo como mote a educação, os recursos naturais e a proteção da natureza. O modelo de funcionamento do BioLiving centra-se na proximidade com as comunidades, municípios, escolas, empresas e outras ONGs. A BioLiving acredita que o trabalho em parceria com as partes interessadas e as populações facilita o diálogo e a procura de soluções para a educação ambiental e a conservação da natureza e promove mais eficazmente o seu envolvimento e interesse pelas questões ambientais.



# 01 Introdução

O projeto Erasmus+ "Grey4Green" surge da necessidade de encorajar uma maior expressão da participação cívica dos seniores na Europa no domínio ambiental, social e cultural. Isto demonstra o potencial do envelhecimento ativo em prol de uma causa essencial para toda a sociedade, como a sustentabilidade ambiental e a luta contra as alterações climáticas. Com um consórcio de seis parceiros europeus - Dinamarca, Portugal, Chipre, França e Islândia - o projeto visa promover a inclusão social dos seniores através do seu envolvimento na luta pela sustentabilidade e na mitigação das alterações climáticas na Europa.

Para o efeito, é importante recolher informações sobre o estado da arte em cada país e analisar os temas-chave que servirão de referência para promover a tomada de decisões informadas por parte dos idosos interessados no voluntariado ambiental.

Este Manual para o voluntariado sénior na natureza é o resultado de uma compilação bem sustentada, baseada nos contributos estudados pelos vários parceiros do projeto. Espera-se que este documento, especialmente focado no voluntariado ambiental sénior, possa ajudar a criar um quadro de trabalho que possa ser consultado e ajustado à realidade de qualquer país da UE, desde a escala local à global.



Avós pela Ação Climática em Aarhus (Dinamarca) numa greve de protesto pelo clima

# 02

# O que significa ser um voluntário?

O voluntariado pode ser definido como um ato pró-social de livre vontade e sem expectativa de recompensa monetária, que procura ter um impacto positivo sobre outra pessoa, grupo ou causa.

**“Ser voluntário significa colocar-se ao serviço dos outros, do ambiente, da sociedade, sem qualquer ganho pessoal que não seja a alegria de dar.”**

*Louise, 22 anos, França, estudante*

Assim, pressupõe-se que uma pessoa voluntaria o seu tempo, energia e talentos para realizar um serviço ou tarefa, motivada pelo desejo de partilhar e/ou receber novas competências e aprendizagens. O compromisso criado pelo voluntário pode incluir serviços locais ou internacionais, presenciais e/ou digitais, individuais ou em grupo. Causas sociais, grupos de ação cívica, defesa de causas, governança de entidades públicas ou privadas,

esforços de autoajuda e de ajuda mútua ao serviço da comunidade, bem como um vasto leque de oportunidades contribui para a materialização de atividades informais, são algumas formas de participação voluntária.

Um voluntário dá o seu tempo e desenvolve os desafios apresentados na expectativa de receber um retorno, acrescentando novas experiências, conhecimentos e oportunidades para evoluir a nível intelectual, pessoal, emocional, social e profissional.

**“Para mim, faz sentido procurar conhecimento sobre alterações climáticas e possíveis soluções para a crise climática. Juntamente com outros, gostaria de ajudar a disseminar os conhecimentos adquiridos e espalhar o empenho que**

## advém de fazer parte de um grupo.”

*Tora Nautrup, 72 anos, Dinamarca, enfermeira reformada*

A proximidade e a interação com a comunidade e a esfera laboral/profissional constituem fortes motivações para os cidadãos iniciarem a colaboração voluntária.



Plantação de espécies autóctones em regime de voluntariado sénior (Lousada, Portugal)

# 03

## Qual é a importância, significado ecológico e social do voluntariado na natureza conservação?

Os desafios ambientais do século XXI são complexos, exigindo soluções que envolvam todos os sectores e intervenientes para identificar a complexidade dos vários contextos e questões que emergem em todo o mundo. Num mundo em constante mudança, o voluntariado mantém-se constante, pois representa um recurso universal, dinâmico e criativo presente em qualquer sociedade para apoiar respostas multidimensionais ao desafio central de garantir a sustentabilidade ambiental. É um dos principais motores do movimento ambientalista global, gerando a mobilização e a participação de comunidades em todo

o mundo para ajudar a resolver problemas ambientais. A cooperação social para a proteção do ambiente ocorre desde a escala local até à escala global e materializa-se num leque muito vasto de intervenções e ações, e o potencial do voluntariado ainda tem mais para revelar, para além do que já foi reconhecido e estudado. Quando existe um plano bem apoiado e facilitado para a participação local e para o envolvimento cívico, os resultados podem ir além do benefício ambiental e representar um fator vital de transformação social e capacitação a longo prazo.

**“Em 1947, o mundo emitia 5,2 mil milhões de toneladas de CO2 por ano. Em 2019, este valor subiu para 36,4 mil milhões de toneladas, com uma média de 4,8 toneladas por pessoa a nível mundial e 5,9 toneladas na Dinamarca. A subida dos níveis de CO2 aumenta as temperaturas globais, com impacto nas gerações futuras. Uma ação imediata é essencial para o bem-estar dos nossos descendentes.”**

*Johannes Yde, 76 anos, Dinamarca, reformado*



Plantação intergeracional de espécies autóctones (Lousada, Portugal)

Desta forma, são construídas comunidades locais mais resilientes e auto-suficientes, encorajando mudanças reais e duradouras nas atitudes e mentalidades, pois é isso que permite que os impactos ambientais positivos sejam sustentados.



Folhas de carvalho no outono (Lousada, Portugal)

À medida que os investigadores aumentam o corpo de evidências científicas sobre a urgência de proteger os valores naturais e o património, e de promover a utilização sustentável dos recursos e serviços fornecidos pelos ecossistemas, há um apelo transversal a todos os cidadãos do planeta. Naturalmente, os especialistas em conservação da natureza, ciência e educação ambiental desempenham um papel fundamental, mas é também essencial envolver pessoas de todos os quadrantes e com outros interesses e aspirações. Os voluntários podem ser pessoas cuja vida está ligada ao trabalho em diferentes áreas e que se realizam fora do horário de trabalho através das contribuições que podem dar à conservação da natureza.

De facto, o voluntariado é um mecanismo muito poderoso que abre portas a uma participação ampla, significativa e, conseqüentemente, sistémica ao nível da sustentabilidade ambiental nas suas comunidades. Existem exemplos inspiradores em todo o mundo, sendo um dos mais notáveis o Movimento Chipko, que teve início nos anos 70 com a mobilização de um pequeno grupo de mulheres voluntárias na região de Uttarakhand, na Índia. Estas lutaram pela proteção da floresta nativa, da qual dependiam para a sua subsistência. Este movimento começou a espalhar-se à escala nacional, resultando na proibição do abate de árvores em muitas partes do país.

É importante salientar que, embora o voluntariado ambiental seja normalmente o principal foco de atenção, existe uma longa história de envolvimento de voluntários associados a várias atividades a que hoje chamamos gestão ambiental. Conhecidos como naturalistas, ama-

dores ou autodidatas, são voluntários fundamentais, mesmo que não sejam oficialmente considerados como tal. Contribuíram para o conhecimento/compreensão ecológico durante séculos, através da coleção de espécimes botânicos (por exemplo, em Kew-Gardens, Londres, Inglaterra) e da participação em programas de observação e monitorização da flora e/ou fauna selvagens (por exemplo, registos fotográficos de aves efetuados por naturalistas de todo o mundo).

Para os indivíduos, o voluntariado pode levar a um aumento significativo da consciência ambiental e manifestar-se na adoção de um estilo de vida mais sustentável. Além disso, as ações de voluntariado no terreno podem ter um impacto direto na conservação dos valores naturais. Atividades como a recolha de sementes, a criação e manutenção de viveiros de plantas, a plantação de árvores, a remoção e controlo de plantas exóticas invasoras, entre outras tarefas típicas dos programas de voluntariado ambiental, têm o potencial de demonstrar impactos ecológicos relevantes na conservação e recuperação de ambientes naturais.

Os voluntários apoiam o trabalho de muitos projetos promovidos por ONG e instituições públicas e privadas, o que pode reforçar os impactos ambientais e sociais tangíveis, uma vez que ambos estão fortemente interligados. Volunteer work is rejected on the basis of the values of generosity and solidarity, which is mirrored in the motivation patterns of volunteers as they take up the challenges and tasks presented with maximum commitment and dedication in nature.

**"Vejo o voluntariado ambiental como uma retribuição, devolvo à natureza em horas de trabalho o que ele me dá em dias felizes de existência"**

*Manuel Nunes, 49 anos, Portugal, Vereador do Ambiente, Natureza e Ação Climática do Município de Lousada*

Quando os voluntários têm uma admiração genuína e profunda pela natureza/causa ambiental, tornam-se agentes plenamente empenhados na missão.



Atividade intergeracional de ciência cidadã na Mata de Vilar (Lousada, Portugal)

No que diz respeito à participação voluntária da comunidade sénior, há um espelho multigeracional que se reflete de forma bastante clara. Ou seja, os idosos são considerados referências para crianças e jovens em termos da sabedoria que representam. Ao assumirem o papel de voluntários, podem representar um excelente exemplo de cidadania ativa. Por outras palavras, o envolvimento das pessoas mais velhas pode ser um gatilho para motivar e levar outras gerações a envolverem-se em programas de voluntariado.

O conceito de "justiça intergeracional" é há muito falado e pode ser um fator de coesão e cooperação social. Isto porque, se os idosos se sentirem empenhados na proteção do ambiente e fizerem parte da missão global de salvaguardar ativamente o planeta, mostrarão vontade de honrar a justiça intergeracional.

O tempo livre pode ser um fator limitativo para um maior envolvimento dos jovens e dos jovens adultos no voluntariado. Como os cidadãos seniores em idade de reforma têm mais tempo livre, podem contribuir mais regularmente para programas de voluntariado ambiental em curso do que as gerações mais jovens.



Atividade intergeracional de ciência cidadã na Mata de Vilar (Lousada, Portugal)



Plantação intergeracional de espécies autóctones (Lousada, Portugal)



Plantação de voluntariado sénior nas margens do Rio Sousa (Lousada, Portugal)



Atividade de educação ambiental relacionada com a demonstração de amostragem de invertebrados e insetos (Lousada, Portugal)

# 04

# Importância do envelhecimento ativo

O aumento do tempo de vida da população em todo o mundo provocou alterações demográficas e mudanças antropológicas dramáticas que geram enormes desafios sociais e económicos, realçando a importância de um envelhecimento ativo e saudável.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, em todo o mundo, nenhum outro grupo etário está a registar um crescimento tão acentuado. A conhecida expressão "revolução demográfica" mostra que, entre 1970 e 2025, deverá haver um aumento de 223% no número de pessoas com mais de 60 anos e, em 2050, as projeções estimam que haverá cerca de 2 mil milhões de cidadãos com 60 anos ou mais, 80% dos quais viverão em países desenvolvidos. A atual tendência de evolução para uma sociedade global envelhecida desperta a necessidade de criar adaptações políticas e institucionais para um envelhecimento ativo e saudável ao longo da vida dos cidadãos.

Em 2015, a Organização Mundial de Saúde definiu o Envelhecimento Ativo como "... o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem" e o Envelhecimento Saudável como "... o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice".

A última década foi expressiva em termos de um quadro de envelhecimento ativo e saudável, que tem vindo a ser adaptado como estratégia global nas políticas de



Colocação de um ninho de pássaros no quintal de idosos (Lousada, Portugal)

envelhecimento e na investigação científica. Embora existam vários modelos propostos de envelhecimento ativo e saudável, não existe um consenso global, o que é necessário para permitir a implementação de ações concretas nos vários países. Os anos de vida saudável, que reúnem a combinação de parâmetros psicológicos,

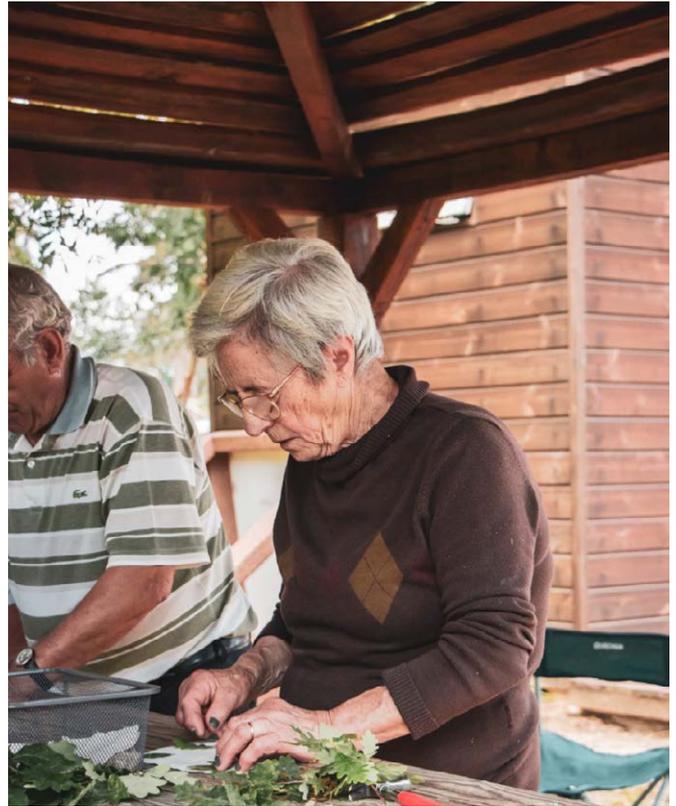


Voluntariado sénior plantação de espécies autóctones (Lousada, Portugal)

físicos e socioeconómicos (por exemplo, fatores como o ambiente urbano, o estilo de vida e a inclusão social) ao longo da vida do indivíduo, podem ser um marcador de envelhecimento ativo e saudável. O quadro do envelhecimento ativo reconhece a importância da aprendizagem ao longo da vida, juntamente com a educação formal e a literacia, como ingredientes de uma receita que promove a participação, a saúde e a segurança no processo de envelhecimento.

**“Sempre gostei de participar e colaborar, sempre que sou convidado para ser voluntário. São louros que enriquecem a minha longevidade. Gosto de ser útil e generoso na minha comunidade.”**

*José Valinhas, 82 anos, Portugal, empresário reformado*



Atividade de educação ambiental com os seniores sobre a flora local e artes manuais criativas (Lousada, Portugal)

A União Europeia, juntamente com os governos nacionais e as agências de saúde, está a tentar aumentar o rácio de pessoas idosas que permanecem independentes e saudáveis.

O contacto e a relação com a natureza mostraram resultados muito positivos no bem-estar e no envelhecimento ativo e saudável das populações (incluindo passeios ou caminhadas na natureza). Um estudo recente (2020) levanta a importante questão "as pessoas são felizes porque visitam parques, ou visitam parques porque são felizes?", concluindo que visitar parques/espacos verdes melhora a saúde e a felicidade, e não o contrário. Há pelo menos sete benefícios fundamentais: psicológicos, cognitivos, fisiológicos, sociais, espirituais e tangíveis do contacto com a natureza. Os efeitos benéficos de estar na natureza, sem a necessidade de ser fisicamente ativo, refletem um maior bem-estar, níveis de energia mais elevados, redução do stress e têm efeitos restauradores, como alterações positivas de humor e mudanças de tensão e stress para estados mais relaxados. Esses benefícios dependem do nível de imersão nas experiências na natureza, por exemplo, se a pessoa se sente "totalmente presente" ou "distante" da natureza.

Os benefícios do envolvimento dos seniores em atividades de voluntariado ambiental e/ou na natureza têm sido cientificamente demonstrados, desde logo porque

as pessoas sentem prazer e alegria em estar na natureza a fazer algo, o que se repercute no bem-estar e na qualidade de vida em termos de condição mental e física. Os ambientes naturais são espaços em que os seniores referem um significativo sentimento de prazer ao observar a flora em pormenor, aumentando o seu fascínio pelos elementos e valores naturais, nomeadamente a sua beleza e complexidade.

Este estado de espírito prazeroso em espaços verdes parece ser importante para ultrapassar o stress, a resistência ou situações desagradáveis. As ações de voluntariado ambiental na terceira idade, como a limpeza de áreas naturais, a jardinagem ou a agricultura, apresentam benefícios claros ao nível da atividade física, relacionados com a autoestima e menor limitação funcional.

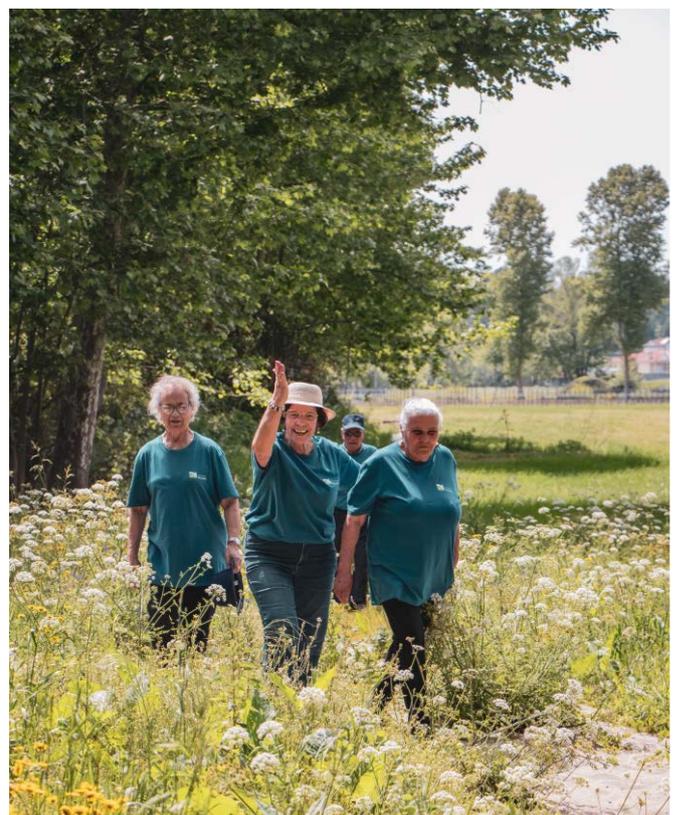
Os impactos na socialização decorrentes da participação dos idosos na conservação da natureza são também bastante significativos e decorrem do aumento do sentido de comunidade e camaradagem entre os idosos (voluntários) e do seu envolvimento na aprendizagem ao longo da vida, o que revela enormes benefícios para o envelhecimento ativo.

**“Quando comecei a fazer voluntariado, apercebi-me de que o mais pequeno ato de bondade pode ter um impacto significativo na vida de alguém. É uma forma de mostrar compaixão e empatia por aqueles que mais precisam”.**

*Maria, 73 anos, Chipre, enfermeira reformada*

O voluntariado ambiental também pode contribuir positivamente para a atitude habitual de isolamento social dos idosos, uma vez que reúne pessoas nas mesmas circunstâncias num trabalho significativo na natureza. Os resultados sociais expressos por muitos voluntários mencionam a construção de uma base de filiação na sociedade e o desenvolvimento de um sentimento de que o esforço fez ou está a fazer a diferença na sociedade.

Os benefícios para a identidade social e o empen-



Passeio interpretativo para observação da biodiversidade local na Mata de Vilar (Lousada, Por

hamento cívico ocorrem na medida em que o voluntariado ambiental sénior potencia novas relações sociais e interpessoais, o que conseqüentemente incita à coesão social e a um sentimento de pertença ao local. Quando os cidadãos seniores entram em contacto com atividades ambientais na fase mais avançada da vida, parece que se concretiza o conhecido sentimento de "Legacy Motivation", na medida em que reforça a vontade de contribuir para um planeta melhor e provoca a consciencialização e a ação dos mais velhos para a qualidade de vida das gerações futuras.

**“O voluntariado num ambiente natural tornou e continua a tornar mais rico e mais belo o que temos à nossa volta. Tenho a oportunidade de ter a história e a cultura nas minhas mãos.”**

*Fabiana Mesquita, 17 anos, Portugal, estudante ensino secundário*

Desta forma, torna-se possível reforçar o envolvimento e o empenho na proteção do ambiente e criar uma marca real e positiva, desde a escala micro à macro, e fomentar boas práticas ambientais individuais e coletivas.



Plantação intergeracional de espécies nativas (Lousada, Portugal)



Passeio Interpretativo na Mata de Vilar (Lousada, Portugal) sobre árvores e insetos

# 05

# Aproveitar ao máximo o voluntariado

Dado que o Projeto Grey4Green faz parte de um consórcio de cinco nacionalidades, este capítulo aborda algumas experiências que os voluntários podem usufruir em vários países dos parceiros do Projeto, e que também se adequam a outros países europeus.

Assim, a partir do momento em que se é voluntário na Dinamarca, para além da satisfação de fazer trabalho voluntário, existe a vantagem enriquecedora de partilhar experiências com pessoas que pensam da mesma forma. No que diz respeito às indemnizações e às ofertas isentas de impostos, é possível que os voluntários possam beneficiar delas.

Tendo em conta a variedade de ecossistemas existentes em Portugal, os voluntários podem ter a oportunidade de visitar as florestas autóctones remanescentes que ocupam parte do país, as zonas montanhosas, as zonas ribeirinhas, as zonas estuarinas, os montados de sobro e os ecossistemas marinhos, para entrar em contacto com a natureza, tanto nas paisagens terrestres como marinhas. Desta forma, os voluntários podem, por um lado, compreender a complexidade e diversidade das soluções baseadas na natureza e, por outro, conhecer diferentes áreas de voluntariado que têm sido exploradas e implementadas a nível nacional.

Portugal é um país pequeno mas muito diversificado em termos de património natural. Além disso, Portugal

tem tradições vibrantes e autênticas que podem ser descobertas pelos voluntários a nível cultural e histórico através do contacto com as comunidades locais e com a comida típica. O contacto com as comunidades locais e com a gastronomia típica é um sentimento de realização, uma vez que os resultados/impacto do trabalho voluntário podem ser reforçados.

**“Estar na incrível natureza islandesa e reduzir a vida e as comodidades a um nível muito básico deu-me a oportunidade de libertar a minha cabeça das preocupações quotidianas e de viver cada momento, estando completamente concentrada com o meu corpo e a minha mente.”**

*Verena, 31 anos, Islândia, estudante de doutoramento*

Existem várias associações culturais, associações de beneficência, associações desportivas com as quais os voluntários podem estabelecer contacto e até câmaras municipais: as vantagens do voluntariado são inúmeras: pensão completa, transferes, excursões e um intercâmbio cultural sem igual. Os voluntários podem partilhar experiências com franceses, que também têm uma grande afeição pelo voluntariado. Desde adolescentes a estudantes do ensino secundário, passando por adultos profissionais, os franceses partilham todos os anos a sua experiência e os seus conhecimentos participando em diferentes programas de voluntariado.

No Chipre, os voluntários podem tirar o máximo partido da sua experiência de voluntariado visitando locais históricos, desfrutando das praias, provando comida tradicional, entrando em contacto com a comunidade, partilhando experiências com outros voluntários, mantendo-se motivados, partilhando momentos de alegria e de realização, desenvolvendo a cidadania. Ao aproveitar estas oportunidades, os voluntários podem ter um impacto positivo tanto em si próprios como para a comunidade que estão a servir.

Os voluntários na Islândia podem tirar partido do programa de voluntariado para conhecer novas pessoas enquanto desfrutam da natureza bela e única, visitar áreas onde talvez nunca tenham estado antes e ter uma experiência incrível com outros voluntários. Mas acima de tudo, os voluntários têm um sentimento de realização enquanto trabalham ao ar livre. É importante ter em mente que tirar o máximo partido da experiência de voluntariado não depende apenas do país, da região, da comunidade ou da organização, pelo que a visão e a atitude dos voluntários em relação a si próprios e ao meio envolvente terão certamente muito peso.

**Por esta razão, aqui fica uma lista de alguns aspetos que podem ajudar os voluntários a tornar esta experiência o mais enriquecedora possível, não só para si próprios, mas para todos os envolvidos e para a causa para a qual os voluntários estão empenhados em contribuir...**

- Manter uma comunicação aberta e saudável com os colegas e a equipa de coordenação;
- Se os voluntários sentirem que há alguma situação/ condição que os está a deixar desconfortáveis ou preocupados, é importante partilhar esse feedback com a pessoa responsável pela equipa de coordenação;
- Ser mais introvertido e/ou tímido são características válidas e comuns a muitas pessoas. Se isto acontecer aos voluntários, devem encarar a sua condição como uma

janela de oportunidade para eles gerirem essas emoções e se tornarem um pouco mais abertos;

- Os objetivos que os voluntários se propõem antes da experiência de voluntariado podem mudar após a sua chegada e integração, o que faz parte do processo de adaptação pessoal e intelectual de cada voluntário;
- É importante que as expectativas dos voluntários sejam realistas;
- Os voluntários devem decidir o que pretendem alcançar enquanto voluntários, o que os ajudará a manterem-se esclarecidos e concentrados durante o trabalho. Pense no que o voluntariado pode oferecer: novas aprendizagens e conhecimentos, conhecer e conviver com novas pessoas, divertir-se, ou esperar que o voluntariado ofereça uma oportunidade de fazer a diferença ou contribuir para uma causa em que acredita;
- Se os voluntários têm vontade de se lembrar do que aprenderam, talvez até de o repetir numa próxima oportunidade, é importante anotar num caderno todas as aprendizagens que os voluntários considerem interessantes e úteis;
- Os voluntários devem estar conscientes do que têm para dar à organização, de como a doação do seu tempo, das suas competências e conhecimentos pessoais/ intelectuais/ profissionais, do seu entusiasmo e da sua paixão pela causa são alguns dos contributos que acrescentam valor;
- No caso de os voluntários acharem que pode ser mais interessante, mais seguro ou mais divertido embarcar nesta experiência com um amigo, há sempre a possibilidade de convidar alguém para ser voluntário também;



Atividade ao ar livre centrada na paisagem e na biodiversidade da Mata de Vilar (Lousada, Portugal)

# 06

## Como preparar a sua missão de voluntariado



O voluntariado pode ser uma experiência inesquecível e muito gratificante. No entanto, são tantas as opções disponíveis que se torna extremamente importante definir prioridades e objetivos desde o início, e fazer uma pesquisa aprofundada. A qualidade da experiência ditará certamente o impacto que esta aventura humana desafiante pode ter na vida do voluntário.

**“Penso que o voluntariado me permite exprimir a minha gratidão pelas bênçãos que recebi na vida.**

**É uma forma de eu dar de volta à sociedade e tornar o mundo um lugar melhor, uma pessoa de cada vez.”**

*Petros, 60 anos, Chipre, funcionário público reformado*

O fator de maior sucesso quando existe a intenção de fazer voluntariado ambiental é escolher a melhor oportunidade que vá ao encontro das competências, interesses e disponibilidade da pessoa interessada. Alguns passos essenciais para preparar a entrada dos voluntários no mundo do voluntariado são:

- Definir claramente os objetivos e as expectativas do envolvimento dos voluntários no trabalho voluntário;
- Esclarecer a disponibilidade de tempo dos voluntários, refletindo sobre até onde pode ir o compromisso;
- Procurar oportunidades de voluntariado disponíveis. Os voluntários podem encontrar causas ou organizações com as quais se identificam através de diferentes meios de divulgação, como a internet ou os meios de comunicação social (TV, rádio, jornal), ou contactando organizações, e até perguntando a amigos e familiares;
- Explore em profundidade a organização a que os voluntários se pretendem candidatar, uma vez que pode ser útil compreender quais os requisitos e competências necessários, ou o processo de seleção e formação dos voluntários;
- Refletir sobre as condições financeiras que a organização oferece, para que seja mais fácil decidir qual a oportuni-

dade de voluntariado que os voluntários pretendem aceitar. Isto porque há organizações de voluntariado que exigem, por exemplo, que o pagamento da taxa de inscrição e/ou seguro seja feito pelo voluntário. No entanto, existem muitas organizações que criam condições para que o voluntário não tenha quaisquer despesas;

- Decidir sobre as preferências em termos do tipo de trabalho/tarefas que os voluntários gostariam de fazer e se se identificam mais com o trabalho individual, em pares ou em grupos maiores;

- Quando os voluntários têm em mente uma organização que os interessa, pode ser útil e até motivador entrar em contacto direto com os responsáveis pelo voluntariado, explicando que têm curiosidade em saber mais sobre o seu trabalho e aproveitando a oportunidade para fazer perguntas sobre a organização, o local, a logística, etc. Os gestores de voluntariado são um excelente recurso para orientar os voluntários iniciantes no processo de candidatura e envolvimento com a organização. O voluntariado ambiental abrange uma vasta gama de oportunidades, desde o voluntariado comunitário ao voluntariado digital, e pode levar os voluntários para o outro lado do planeta. Pode incluir o trabalho em cenários de ajuda humanitária em caso de catástrofes naturais, até ao trabalho mais convencional de conservação da natureza.

**“O programa de voluntariado ocupou um lugar muito importante na minha vida, uma vez que escolhi ter uma terceira carreira depois de me ter reformado e ter dado um novo rumo à minha vida no sentido da conservação da natureza, o que é muito satisfatório para mim.”**

*Roger, 78 anos, Islândia, professor reformado*

Quando há uma intenção consciente e responsável de embarcar numa aventura no papel de voluntário, sugere-se que os voluntários considerem as seguintes questões:

- A organização é uma organização legítima para a participação voluntária?

- O objetivo da organização corresponde aos valores, crenças e aspirações dos voluntários?

- A organização possui um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais para o voluntário?

- O papel do voluntário na organização é bem definido? É claro e específico?

- A organização fornece informações escritas pormenorizadas sobre a sua missão e atividades?

- O voluntário está satisfeito com a forma como a organização utiliza os seus fundos em conformidade com a sua missão?



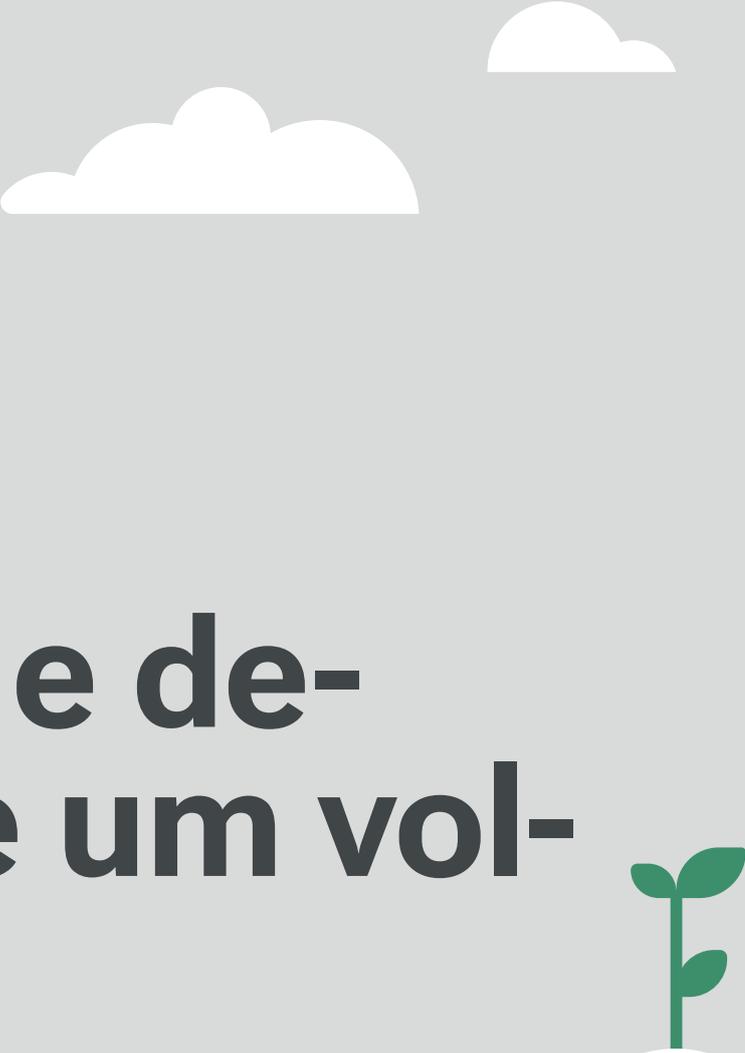
Atividade intergeracional de observação de aves (Lousada, Portugal)



Formação sobre envelhecimento ativo e conservação da natureza promovido pelo Projeto Grey4Green no Chipre

# 07

## Direitos e deveres de um voluntário



Em 2012, a União Europeia lançou uma Carta com o objetivo específico de detalhar os direitos e responsabilidades dos voluntários europeus, acreditando que a implementação destas diretrizes melhoraria as condições para os voluntários e para o voluntariado em geral. De acordo com a UE, o acesso às oportunidades de voluntariado e a cidadania ativa são direitos, não privilégios, e qualquer pessoa tem o direito de fazer voluntariado, em qualquer parte do mundo. Garantir o acesso e incentivar a participação em atividades de voluntariado é crucial para promover uma cultura de participação, desenvolvimento pessoal responsável e cidadania ativa na Europa e não só. No entanto, em primeiro lugar, os voluntários devem ser salvaguardados e capacitados através da base ética dos direitos de que necessitam e das responsabilidades que qualquer local de trabalho exige, quer sejam voluntários ou não. Assim, a UE estabeleceu os princípios, normas, padrões e objetivos do voluntariado, reconhecendo que existem diferentes realidades e tipos de voluntariado, e este é o ponto de partida. A instrução e o empoderamento dos voluntários

permite-lhes poderem reivindicar os seus direitos, tal como conhecer as suas responsabilidades. Em suma, a Carta Europeia dos Direitos e Responsabilidades dos Voluntários desenvolve uma compreensão transversal da definição de voluntário, das atividades de voluntariado e do voluntariado (independente ou estruturado por uma organização), desde a escala local à escala europeia.

### 9.1 Direitos do voluntário

#### Direitos fundamentais

**Artigo 1** Todas as pessoas que realizam uma atividade de voluntariado têm direito ao estatuto de "voluntário", se assim o desejarem, e devem beneficiar destes direitos fundamentais;

**Artigo 2** Os voluntários têm direito à proteção integral dos seus direitos humanos no exercício da atividade de voluntariado;

**Artigo 3** Todas as pessoas têm direito ao acesso, em condições de igualdade, a oportunidades de voluntariado e proteção contra todos os tipos de discriminação, nomeadamente com base na idade, sexo, identidade sexual, raça, cor, língua, deficiência, religião, opinião política ou outra, origem nacional ou social, associação a uma minoria nacional, propriedade, nascimento ou outro estatuto, e não devem ser discriminados com base nos seus antecedentes ou crenças;

**Artigo 4** Ninguém pode ser impedido por lei de participar numa atividade de voluntariado por escolha própria, desde que essa atividade seja realizada no respeito dos direitos humanos e contribua para o bem público;

**Artigo 5** Todos os voluntários serão informados dos seus direitos e responsabilidades;

**Artigo 6** Todo o voluntário tem direito a proteção social durante a atividade de voluntariado, sob a forma de cuidados de saúde e de seguro de responsabilidade civil;

**Artigo 7** Todos os voluntários têm o direito de conciliar a sua atividade de voluntariado com a sua vida privada e profissional, podendo assim conseguir uma certa flexibilidade durante a atividade de voluntariado. Além disso, cada voluntário tem o direito de recusar tarefas que sejam contrárias às suas crenças e/ou convicções;

**Artigo 8** Todos os voluntários têm o direito de participar em atividades de voluntariado fora do seu país de residência ou de nascimento. Por conseguinte, se necessário, deve ser possível obter um visto gratuito através de um procedimento aberto, acessível e transparente que favoreça a mobilidade dos voluntários. Direito ao apoio dos prestadores de serviços de voluntariado (uma vez que os postos de voluntariado não são remunerados, os voluntários devem poder entrar como turistas).

**Artigo 9-13** Direito ao apoio de prestadores de serviços de voluntariado. *Ver no Anexo*

## Direitos ao desenvolvimento pessoal

**Artigo 14** Cada voluntário tem direito ao apoio educativo/formativo necessário para realizar a atividade de voluntariado de acordo com as suas capacidades e conhecimentos;

**Artigo 15** Todos os voluntários têm o direito a que o seu contributo, as aptidões e as competências adquiridas através das atividades de voluntariado sejam reconhecidas pelas

estruturas e instituições educativas e profissionais formais. Os voluntários devem ter o direito de desenvolver novas aptidões e competências, e ter espaço para descobrir, experimentar e desenvolver o seu próprio percurso de aprendizagem;

**Artigo 16** Todo o voluntário tem direito, se a atividade de voluntariado o exigir, à flexibilidade do tempo de trabalho e das atividades educativas para a realização das atividades de voluntariado. Se a realização das atividades de voluntariado exigir uma certa flexibilidade em relação às obrigações contratuais ou educativas, o voluntário deve obter o acordo do contratante ou do prestador de ensino.

## 9.2 Responsabilidades do voluntário

**Artigo 17** Cada voluntário respeita as regras do direito e da não discriminação em toda a sua atividade de voluntariado;

**Artigo 18** Cada voluntário tem a responsabilidade de respeitar a integridade, a missão, os objetivos e os valores do prestador de serviços de voluntariado;

**Artigo 19** Cada voluntário respeita os compromissos assumidos com o prestador de serviços de voluntariado no que diz respeito ao tempo e ao esforço que foram acordados em comum para a atividade de voluntariado e à qualidade que tem de ser prestada;

**Artigo 20** Cada voluntário tem a responsabilidade de participar nas ações de formação oferecidas que sejam relevantes para o voluntário e estejam relacionadas com as competências necessárias para a execução das tarefas acordadas. A formação será gratuita para o voluntário.

**Artigo 21** Cada voluntário respeita a confidencialidade da informação (organizacional), nomeadamente no que diz respeito aos assuntos jurídicos e aos dados pessoais dos membros, da equipa e dos beneficiários das atividades de voluntariado;

**Artigo 22** Cada voluntário compreende que o objetivo do voluntariado procura dar benefícios para o bem comum ou para a sociedade;

**Artigo 23** Cada voluntário coopera com outros voluntários no seio da organização, se for caso disso, e contribui para a sustentabilidade da organização através da comunicação com os outros membros e de uma transferência de responsabilidades no final do seu compromisso;



Voluntário sénior ensina como utilizar ferramentas a um grupo de alunos

**Artigo 24-28** Direitos dos prestadores de serviços de voluntariado. *Ver no Anexo.*

**Artigo 24** As organizações e os grupos sem fins lucrativos, independentes, que se governem a si próprios, bem como outras entidades sem fins lucrativos ou autoridades públicas que ofereçam oportunidades de voluntariado, têm direito ao estatuto de prestador de voluntariado;

**Artigo 25** Os prestadores de serviços de voluntariado têm direito a um quadro de apoio estável e sustentável e a um ambiente propício, incluindo estruturas de financiamento adequadas que proporcionem um financiamento acessível, sustentável e flexível;

**Artigo 26** Os prestadores de serviços de voluntariado têm o direito de participar nos processos de decisão política a todos os níveis no domínio do voluntariado, representando os interesses e as necessidades dos voluntários. Tendo em conta os conhecimentos especializados dos prestadores de serviços de voluntariado, enquanto atores mais próximos do voluntário, devem ser consultados a todos os níveis sobre questões relacionadas com a política ou a legislação do sector do voluntariado;

**Artigo 27** Os prestadores de serviços de voluntariado não devem ser tributados sobre os seus rendimentos;

**Artigo 28** Os prestadores de serviços de voluntariado selecionam os voluntários de acordo com a sua missão e visão, bem como com as competências específicas e o perfil dos voluntários, caso determinadas atividades de voluntariado o exijam.

**Artigo 29-35** Responsabilidades dos prestadores de serviços de voluntariado. *Ver no Anexo*

## 9.5 Responsabilidades de apoio aos voluntários

**Artigo 36** Os prestadores de serviços de voluntariado reembolsam ao voluntário as despesas relacionadas com a atividade de voluntariado;

**Artigo 37** Os prestadores de serviços de voluntariado devem fornecer uma descrição clara das tarefas que o voluntário deve realizar. O conteúdo da descrição das tarefas deve ser, tanto quanto possível, desenvolvido e acordado em conjunto pelo prestador de serviços de voluntariado e pelo voluntário e, se necessário, atualizado durante a atividade de voluntariado;

**Artigo 38** Os prestadores de serviços de voluntariado comprometem-se a desenvolver e aplicar normas de qualidade que garantam a preparação e a formação, oferecem orientação

pessoal, assistência e acompanhamento ao longo de todo o processo, mecanismos de avaliação claros e apoio total na realização das atividades de acompanhamento necessárias; idealmente, o prestador de serviços de voluntariado deve procurar dispor de um sistema de garantia de qualidade;

**Artigo 39** Os prestadores de serviços de voluntariado devem oferecer aos voluntários as ferramentas necessárias e o acesso aos recursos existentes e previstos, a fim de lhes permitir realizar as atividades acordadas;

**Artigo 40** Os prestadores de serviços de voluntariado devem assegurar estruturas eficientes de transferência e de apresentação de relatórios para os voluntários, a fim de garantir a sustentabilidade das atividades de voluntariado;

**Artigo 41** Os prestadores de serviços de voluntariado devem garantir aos voluntários o direito de participar no processo de tomada de decisões relativas à atividade de voluntariado, ao nível mais adequado. Os prestadores de serviços de voluntariado devem assegurar que os voluntários se sintam proprietários do projeto através da co-decisão na execução do processo e do direito de participar nos processos democráticos relacionados com o projeto. O prestador de serviços de voluntariado deve garantir o acesso dos voluntários à participação na vida da organização e nos processos de tomada de decisão. Além disso, o prestador de serviços de voluntariado deve assegurar que os voluntários tenham autonomia para desenvolver as suas próprias iniciativas, desde que estas

contribuam para a causa da organização;

**Artigo 42** Os prestadores de serviços de voluntariado asseguram que as necessidades de formação sejam satisfeitas a grupos-alvo específicos de potenciais voluntários, tais como pessoas com deficiência ou problemas de saúde mental, menores ou idosos, é prestado a todos os que pretendam ser voluntários. Responsabilidades para apoiar o desenvolvimento pessoal do voluntário;

**Artigo 43** Os prestadores de serviços de voluntariado devem assegurar o apoio educativo necessário aos voluntários ao longo de todo o processo. Além disso, os prestadores de serviços de voluntariado devem garantir que o voluntário tenha a possibilidade de desenvolver competências e aptidões e que lhe sejam fornecidos os instrumentos para refletir consciencamente sobre os processos de aprendizagem;

**Artigo 44** Os prestadores de serviços de voluntariado asseguram a criação de instrumentos de reconhecimento das competências e aptidões adquiridas durante a atividade de voluntariado, em cooperação com as estruturas e instituições educativas e profissionais;

**Artigo 45** Os prestadores de serviços de voluntariado asseguram a privacidade do voluntário na sua vida pessoal e profissional, bem como a proteção dos seus dados.



Uma equipa de voluntários faz um trabalho de campo em Ásbyrgi (Islândia)

# 08

## Quadro jurídico dos programas de voluntariado ambiental



Base do quadro jurídico do voluntariado/principal legislação que regula e enquadra a atividade de voluntariado. Nenhum dos países parceiros tem uma lei específica para o voluntariado sénior, mas a lei abrange todos os voluntários e todos os tipos de trabalho voluntário.

### Dinamarca

A Dinamarca não tem uma lei específica para o voluntariado sénior, mas a lei abrange todos os voluntários e todos os tipos de trabalho voluntário.

- Regras e orientações para o voluntariado nos municípios e regiões;
- Regras sobre o ambiente de trabalho nas organizações sociais voluntárias.

### Portugal

Portugal tem, de acordo com a legislação em vigor, o trabalho voluntário orientado pelos princípios da solidariedade, participação, cooperação, complementaridade, gratuidade, responsabilidade e convergência.

- Bases do regime jurídico do voluntariado
- Lei Portuguesa n.º 71/98;

- Enquadramento legal da prática do voluntariado em Portugal - Legislação atual;
- O Decreto-Lei n.º 388/99, de 30 de setembro, regulamenta a Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, criando as condições promover e apoiar o voluntariado;
- Estudo sobre o Voluntariado na União Europeia - Relatório Portugal.

### França

O Ministério francês das Cidades, da Juventude e do Desporto publica anualmente um guia do voluntariado, "LE GUIDE DU BÉNÉVOLAT", que inclui disposições importantes como o seguro dos voluntários. Enquanto algumas associações são obrigadas a subscrever um seguro (por exemplo, centros de férias, clubes desportivos), recomenda-se vivamente que outras subscrevam um seguro de responsabilidade civil. As associações devem enumerar as pessoas e as atividades envolvidas aquando da subscrição do seguro.

Podem ser solicitadas extensões temporárias de cobertura para eventos excecionais. Outras opções incluem seguro de acidentes pessoais e cobertura especial para veículos da empresa. É importante verificar se o seguro pessoal

cobre os voluntários que utilizam os seus próprios veículos. Muitos bancos e companhias de seguros oferecem apólices adequadas às associações.

Referência: [Lei de 1 de julho de 1901 relativa ao contrato de sociedade](#)

## Chipre

Enquanto programa de Voluntariado Ambiental no Chipre, é importante compreender o enquadramento legal do voluntariado no país. Seguem-se alguns recursos e informações sobre o enquadramento legal dos programas de voluntariado ambiental no Chipre:

- Lei cipriota sobre o voluntariado: A Lei cipriota sobre o voluntariado (Lei 93(I)/2017) estabelece o quadro jurídico para o voluntariado no país. Define o voluntariado, descreve os direitos e as obrigações dos voluntários e das organizações de voluntários e estabelece procedimentos para o reconhecimento das organizações que envolvem voluntários;
- Quadro jurídico para os voluntários individuais: Os voluntários individuais no Chipre estão protegidos pela legislação laboral do país, que define os direitos e a proteção dos trabalhadores. Além disso, os voluntários estão protegidos pela Lei do Voluntariado do Chipre;
- Quadro jurídico para as organizações que recrutam voluntários: As organizações que recrutam voluntários no Chipre são obrigadas a registar-se no Departamento de Voluntariado do Ministério do Interior. As organizações registadas são reconhecidas como entidades jurídicas e têm direito a determinados benefícios e proteções;
- Quadro jurídico para as organizações com fins lucrativos: As organizações com fins lucrativos no Chipre não são elegíveis para recrutar voluntários. No entanto, podem participar em programas de responsabilidade social das empresas, que podem incluir o apoio a iniciativas de voluntariado;
- Seguro e proteção dos voluntários: A lei cipriota sobre o voluntariado exige que as organizações de voluntários ofereçam cobertura de seguro aos voluntários durante o seu serviço. Isto inclui a cobertura de acidentes, doença e responsabilidade civil. Além disso, os voluntários estão protegidos pela legislação laboral cipriota;
- Páginas web e artigos sobre o quadro regulamentar: O Departamento de Voluntariado do Ministério do Interior é o principal organismo governamental responsável pela regulamentação e promoção do voluntariado no Chipre. A respetiva página web fornece informações sobre o quadro jurídico do voluntariado no país, bem como recursos para

voluntários e organizações.

## Islândia

De um modo geral, as leis especiais não se aplicam ao emprego e à atividade dos voluntários. No entanto, pode acontecer que grupos especiais estejam previstos em leis especiais, por exemplo, na lei relativa aos nadadores-salvadores e às equipas de busca e salvamento. De acordo com o Artigo 1 da Lei sobre as condições de trabalho dos trabalhadores e o seguro obrigatório dos direitos de pensão, os salários e as outras condições de trabalho acordados pelas organizações de trabalhadores devem corresponder ao salário mínimo, independentemente do sexo, da nacionalidade ou da duração do emprego, para todos os trabalhadores da profissão em causa na área abrangida pelo acordo.

Além disso, as partes interessadas no mercado de trabalho sublinharam expressamente que é considerado contrário às convenções coletivas e aos princípios do mercado de trabalho que os voluntários desempenhem tarefas gerais para os trabalhadores no âmbito das atividades económicas das empresas, uma vez que as leis acima referidas se aplicam a essas tarefas.

Por outro lado, o trabalho voluntário em prol do bem público, da cultura de caridade ou de questões humanitárias tem uma longa história e os membros do mercado de trabalho não comentaram este facto.

### Declaração da ASÍ e da SA relativa aos voluntários, em que se afirma, nomeadamente, o que precede.

O trabalho voluntário em prol da conservação da natureza baseia-se em pontos de vista ou ideais fortes. O objetivo é que o trabalho beneficie o ambiente natural e o público, como as equipas de salvamento, a Cruz Vermelha e os escuteiros, mas não promova os interesses económicos de indivíduos ou empresas.

O trabalho voluntário em prol da natureza é conhecido em muitas partes do mundo. Sem a ajuda dos voluntários, os objetivos de conservação não seriam alcançados em muitas áreas, pois eles realizam trabalho prático, mas também têm muitos conhecimentos que adquirem e partilham. Os voluntários realizam frequentemente tarefas que de outra forma não seriam realizadas. A Federação Europarc elaborou diretrizes para a gestão da qualidade do trabalho voluntário em áreas protegidas na Europa e existe uma descrição da definição de trabalho voluntário na Agência do Ambiente, em conformidade com essas regras.

[Mais informações no sítio Web da Agência do Ambiente da Islândia.](#)



# 09

## Questões de saúde & segurança

Dar prioridade à saúde e à segurança garante uma experiência positiva para os voluntários seniores e os chefes de equipa e reforça a qualidade das organizações. Assim, na maior parte dos países europeus, os voluntários podem ter pleno acesso às informações de segurança, para se manterem conscientes e responsáveis pelas coisas que dependem deles e pelas que dependem da organização.

**"O trabalho voluntário exige competências e dá a responsabilidade de completar a tarefa, e traz, realmente, muita satisfação no final, ao ver o que foi realizado."**

*Roger, 78 anos, Islândia, professor reformado*

- Para que o voluntariado decorra em segurança, principalmente em tarefas que possam ter algum risco acrescido, é importante que os voluntários sigam um conjunto de regras e orientações, de forma a reduzir acidentes ou incidentes. Quando as ações de voluntariado implicarem a utilização de ferramentas de trabalho, o seu modus operandi deve também ser apresentado ao voluntário de forma clara e pormenorizada;
- Mais uma vez, dependendo do tipo de organização e de voluntariado, a implementação de ações de formação pode ser preponderante, não só em termos de segurança dos voluntários, mas também da qualidade do trabalho realizado;
- A equipa de campo e de coordenação, caso a estrutura da organização inclua tais cargos, deve estar totalmente disponível para qualquer esclarecimento adicional ao voluntário sobre as condições de saúde e segurança do programa de voluntariado;
- Durante o processo de candidatura e/ou recrutamento, o voluntário deve apresentar o seu perfil médico de forma responsável, de modo a garantir que a organização tem conhecimento de qualquer tipo de condição médica que mereça especial atenção por parte da equipa de campo e/ou coordenação.

nação, como a existência de doença autoimune (ex.: artrite reumatoide) ou doença crónica (ex.: doença coronária);

- Se o voluntário estiver a tomar medicação, deve assegurar-se de que tem consigo a medicação necessária e suficiente para o período de tempo em que vai realizar o trabalho;
- O voluntário deve informar a organização sobre eventuais alergias e/ou intolerâncias alimentares ou ambientais. Para além de evitar casos de reações alérgicas que possam exigir assistência médica, pode também facilitar a logística interna da organização;
- O voluntário deve ser informado se estará coberto pelo seguro, pois, consoante a organização, este pode ser da responsabilidade do próprio voluntário, havendo neste caso a obrigação de subscrever um seguro de acidentes, ou pode ser garantido pela entidade promotora. Há também algumas entidades que não exigem qualquer tipo de seguro, no entanto, o voluntário deve estar ciente das implicações que isso pode ter, no caso de surgir algum problema de saúde ou acidente;
- A maioria dos países europeus tem um sistema nacional de saúde que presta serviços de saúde aos cidadãos e residentes do país. Os programas de voluntariado ecológico devem assegurar que os seus voluntários estejam conscientes dos seus direitos de acesso aos serviços de saúde ao abrigo deste sistema. É aconselhável que o voluntário leve consigo o Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD), se for cidadão europeu, para que, em caso de necessidade de tratamento médico, as despesas hospitalares possam ser reduzidas;
- Cada país europeu, embora tenha algumas diretrizes transversais enquanto membro da União Europeia relativamente às questões de saúde e segurança no trabalho voluntário, tem diferenças na regulamentação e na legislação a nível governamental. Assim, é importante que o voluntário esteja devidamente informado sobre todas as questões de saúde e segurança da organização com a qual pretende colaborar;
- O voluntário nunca deve trabalhar sozinho, sendo geralmente acompanhado por um membro do chefe de equipa (ou coordenador), que pode idealmente ter formação em primeiros socorros, especialmente quando se trata de programas de voluntariado ao ar livre;
- As organizações discutem continuamente a forma como irão garantir um ambiente de trabalho físico e mental seguro e saudável para os seus voluntários;
- Numa associação/organização de voluntariado (mesmo sem trabalhadores), é a direção que será considerada a entidade patronal. É, portanto, da responsabilidade da direção, que deve discutir regularmente o ambiente de trabalho da associação, de preferência com a direção e os voluntários.

As diretrizes acima apresentadas abrangem uma grande parte dos programas de voluntariado na União Europeia, mas é importante que o voluntário consulte as diretrizes/

regulamentos específicos de cada país europeu e de cada organização promotora. Por exemplo, na Dinamarca, o objetivo da lei sobre o ambiente de trabalho é criar um ambiente de trabalho físico e mental seguro e saudável para todos. As regras da lei aplicam-se, por conseguinte, a todas as pessoas que "trabalham", mesmo que se trate de trabalho voluntário e independentemente de o trabalho ser efetuado sob os auspícios de uma associação, de uma autarquia ou de um terceiro. Legislação em saúde e segurança relativa ao trabalho voluntário na Dinamarca está sujeita a uma série de requisitos, tais como a disposição do local de trabalho, a forma como o trabalho deve ser efetuado e o modo como o equipamento técnico deve ser utilizado. Existem igualmente requisitos para garantir que os voluntários não correm o risco de sofrer lesões durante o seu trabalho voluntário. Apesar da legislação nacional em vigor, há organizações, como a Associação dos Avós pela Ação Climática, em Aarhus, na Dinamarca, que, embora incluam cidadãos em ações cívicas, não requerem o mesmo tipo de especificidade em termos de questões de saúde e segurança, uma vez que o envolvimento dos voluntários tem uma maior expressão ativista e menos trabalho prático no terreno (como, por exemplo, plantações, construção de caminhos, etc.).

Assim, é evidente que o voluntário precisa de conhecer bem as condições relacionadas com as questões de saúde e segurança, tendo em conta o país e a organização em que está inserido.



Sessão fotográfica com pessoas idosas para fins de comunicação

# 10

## O que fazer em caso de...



São vários os cenários que podem ocorrer durante um programa de voluntariado sénior, e especificamente numa atividade ou ação de voluntariado.

Se os idosos tiverem dificuldades em realizar as tarefas, que dicas/estratégias técnicas, sociais e emocionais podem receber para estarem mais preparados e confiantes? Como é que os seniores, enquanto voluntários, podem contribuir para a coesão e motivação do grupo? Os idosos que enfrentam dificuldades na realização de tarefas durante o voluntariado podem beneficiar de formação técnica, apoio social e tranquilidade emocional. Os seniores podem contribuir para a coesão e motivação do grupo, partilhando a sua experiência, dando orientação e apoio, liderando pelo exemplo e promovendo um sentido de comunidade no grupo.

Se os voluntários enfrentarem dificuldades durante o programa, podem sempre contar com o apoio do chefe de equipa ou do coordenador do programa. O chefe de equipa mantém sempre a confidencialidade das informações fornecidas pelos voluntários. Os voluntários estarão rodeados de pessoas com a mesma mentalidade e vontade de o ajudar



Passeio interpretativo centrado no *Lucanus cervus*, um escaravelho protegido a nível nacional (Lousada, Portugal)



# 11

## Contactos de emergência úteis



### França

#### Contactos de emergência médica e policial:

Ambulância e emergência: 112.

Serviço de Bombeiros: 18.

Polícia: +33 (0)3 90 23 17 17.

Esquadra Central da Polícia: +33 (0)3 90 23 17 17.

Esquadra da Gendarme: +33 (0)3 88 37 52 99.

ASUM Emergências médicas: +33 (0)3 88 36 36 36  
ou +33 (0) 800 71 36 36.

#### Outros Contactos:

Táxi: +33 3 88 12 21 22. Aberto 24 horas.

Número de emergência para pessoas surdas e com deficiência auditiva: 114.

## Chipre

### **Contactos de emergência médica, de segurança e policial:**

Ambulância e emergência: 112 ou 199.

Polícia: 112 or 199.

Bombeiros: 112 ou 199.

Defesa Civil do Chipre: +357 22405100.

### **Outros Contactos:**

Observatório da Terceira Idade do Chipre: +357 22445453.

## Portugal

### **Contactos de emergência médica, de segurança e policial:**

Ambulância e Emergência: 112.

Linha Saúde Pública: +351 808 211 311. Todos os dias, das 8h00 às 24h00.

Polícia de Segurança Pública: 112 or +351 218 111 000.

Guarda Nacional Republicana +351 213 217 000.

Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil: +351 214 247 100.

Bombeiros: 117 ou 112 ou +351 213 422 222.

### **Outros Contactos:**

Linha Cidadão Sénior: +351 800 20 35 31. Dias de semana das 9h30 às 17h30.

Central Nacional de Táxis: +351 218 111 100.

## Dinamarca

### **Contactos de emergência médica, de segurança e policial:**

Ambulância e Serviços de Emergência: 112.

Instituto Dinamarquês para o Esforço Voluntário (Centro para o Trabalho Social Voluntário): +45 66146061.

Seniores dinamarqueses (Danske Seniorer) +45 35 37 24 22.

Trabalhos voluntários Frivilligjob - +45 31 68 56 87.

The Elderly Case (Ældre Sagen) +45 33 96 86 86.

## Islândia

### **Contactos de emergência médica, de segurança e policial:**

Ambulância e Serviço de Emergência: 112.

Mapa dos serviços de saúde: <https://www.heilsuvera.is/kort/>

Contacto de Emergência Médica: 112.

Disponível 24 horas por dia, todos os dias. O 112 é o único número de telefone de emergência da Europa, disponível em toda a União Europeia. As chamadas são gratuitas.



# 12

## Uma breve visão geral sobre o voluntariado na Europa

Em 2011, o Eurobarómetro Especial do Parlamento Europeu 75.2, relativo ao trabalho voluntário, sublinha que "podemos estimar de forma fiável que mais de 100 milhões de cidadãos participam em trabalho voluntário". Este estudo concluiu também que 3 em cada 10 pessoas se consideram civicamente ativas. Quase 80% dos cidadãos europeus reconhecem o voluntariado como uma parte importante da vida democrática na Europa.

"A vida deu-me tanto. **Apercebi-me de que tinha muita energia e percebi que não a podia guardar só para mim. Acredito que o espírito do voluntariado faz**

**parte do meu ADN, de facto sempre senti a necessidade de ajudar os outros. A gratidão que regressa a ti paga os pequenos sacrifícios."**

*Marie, 76 anos, França, educadora de infância reformada*

Mais recentemente, em 2011, de acordo com o Eurobarómetro Especial do Parlamento Europeu 75.2, 22-24% dos europeus (com mais de 15 anos) estão envolvidos em trabalho voluntário com frequência regular ou ocasional, com taxas de participação semelhantes entre homens e mulheres. As taxas de participação em ações de voluntariado variam significativamente de um Estado-Membro para outro. Os países nórdicos da UE tendem a apresentar as taxas mais

elevadas de participação em ações de voluntariado, por exemplo, nos Países Baixos é de cerca de 57%, na Dinamarca de 43% e na Finlândia de 39%, enquanto a Polónia e Portugal apresentam as taxas mais baixas, 9 e 12%, respetivamente.

Pode dizer-se que o investimento no voluntariado reflete o investimento na coesão social. Todas estas estatísticas e conclusões da UE sublinham o valor do voluntariado e a necessidade de este ser plenamente reconhecido como gerador de um maior sentido de identidade europeia e de cidadania ativa, de um contributo para o bem comum e de capital humano e social. Existem inúmeros exemplos na Europa que demonstram o potencial do voluntariado como fonte de crescimento económico, uma nova via para a integração e o emprego e um facilitador dos processos de combate às desigualdades económicas, sociais e ambientais.

Não há dúvida de que o voluntariado é uma manifestação fundamental da cidadania ativa e, a par da participação política, merece ser mais reconhecido, idealizado, promovido e facilitado pelos Estados-Membros, pelas organizações, pelo tecido empresarial e pelos próprios cidadãos.



Plantação intergeracional de espécies autóctones (Lousada, Portugal)

# 13

## Diferença entre voluntariado & aprendizagem em serviço

O voluntariado e a aprendizagem em serviço podem ser vistos como dois conceitos e atividades muito semelhantes. Na realidade, são termos utilizados para descrever o trabalho filantrópico inter-relacionado, mas pressupõem abordagens distintas. Existem vários caminhos possíveis no que respeita ao envolvimento em serviços prestados à comunidade ou à natureza, sendo os mais expressivos o Voluntariado e a Aprendizagem em Serviço, ambos pressupondo a participação dos cidadãos de forma voluntária, sem retorno financeiro.

Os requisitos em matéria de educação e de competências são dois fatores que distinguem as abordagens à participação cívica. Por um lado, o voluntariado oferece a oportunidade de recrutar qualquer pessoa para qualquer projeto, ou seja, não exige um determinado nível de especialização. Por exemplo, uma pessoa com formação académica em história pode fazer voluntariado num lar de idosos, numa escola ou num programa de conservação da natureza. Para que o desempenho do voluntário seja exemplar, não são necessários conhecimentos prévios na área do voluntariado. Por outro lado, a aprendizagem em serviço estipula que o voluntário deve integrar as sessões de sala de aula, garantindo assim a complementaridade da componente teórica e prática do trabalho a realizar. Neste caso, um exemplo deste tipo de participação pode ser uma pessoa que estuda fisioterapia e que procura envolver-se num projeto médico, pondo em prática conhecimentos previamente adquiridos. Do mesmo modo, o compromisso voluntário na aprendi-

zagem em serviço é geralmente de seis meses, ao passo que o voluntariado "tradicional" pode ser qualquer período de tempo. Em suma, a aprendizagem em serviço é uma combinação paralela de estudos e voluntariado, ao passo que o voluntariado se baseia simplesmente no conceito de qualquer cidadão que se ofereça para contribuir e beneficiar do envolvimento cívico, sem qualquer interesse obrigatório na vertente da formação.



Workshop de confeção de biscoitos caseiros alusivos à biodiversidade local de Lousada (Portugal)

# 12

## Referências



World Health Organization (2002). Active Ageing: A Policy Framework. World Health Organization.

European Union.(2019). Ageing Europe – Looking at the Lives of Older People in the EU. Eurostat – Statistical Books.

Avramov, D. & Maskova, M. (2003). Active ageing in Europe – Volume 1. Council of Europe.

European Youth Forum (2012). Volunteering Charter – European Charter on the Rights and Responsibilities of Volunteers. Bruxelles, Belgium.

Fernandes, A., Forte, T., Santinha, G., Diogo, S. & Alves, F. (2021). Active Aging Governance and Challenges at the Local Level. *Geriatrics*. 6(3), 64.

World Health Organization (2007). Global Age-Friendly Cities: A Guide. World Health Organization.

Grieger, K. & Cummings, C. (2022). Informing environmental health and risk priorities through local outreach and extension. *Environment Systems and Decisions*, 42(3), 388-401.

United Nations Economic Commission for Europe (2021). Guidelines for Mainstreaming Ageing. Geneva

The Swedish National Institute of Public Health (2007). Healthy Ageing: A Challenge for Europe. Swedish National Institute of Public Health.

Jax, K., Calestanib, M., Chanc, K. M., Eserd, U., Keunee, H., Muracaf, B., Brieng, L., Potthasth, T. & Wittmer, L. (2018). Caring for nature matters: a relational approach for understanding nature's contributions to human well-being. *Current opinion in environmental sustainability*, 35, 22-29.

Pillemer, K., Wells, N. M., Meador, R., Schultz, L., Henderson, C. & Cope, M. T. (2017). Engaging Older Adults in Environmental Volunteerism: The Retirees in Service to the Environment Program. *The Gerontologist*, 57(2), 367-375.

Liotta, G., Canhao, H., Cenko, F., Cuttini, R., Vellone, E., Illario, M., Kardas, P., Poscia, A., Sousa, R., Palmobi, L. & Marazzis, M. (2018). Active Ageing in Europe: Adding Healthy Life to Years. *Frontiers in Medicine*, 5.

Marques, A. M., Silva, M. G., Cerqueira, A., Bonança, Í. & Argüello, P. (2014). Are Social Representations of Positive Ageing Really Effective? The Ageing Process Through the Eyes of Elderly. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 2(2), 147-160.

Mattijssen, T. J. M. (2022). A Synthesis on Active Citizenship in European Nature Conservation: Social and Environmental Impacts, Democratic Tensions, and Governance Implications.

*Ecology and Society*, 27(2).

Measham, T. G. & Barnet, G. B. (2007). Environmental Volunteering: Motivations, Modes and Outcomes. *Australian geographer*, 39(4), 537-552.

Miles, I, Sullivan, W. C. & Kuo, F. E. (1998). Ecological restoration Volunteers: The Benefits of Participation. *Urban Ecosystems*, 2, 27-4.

Morgan, T., Wiles, J. L., Park, H. & Moeke-Maxwell, T. (2019). Social Connectedness: What Matters to Older People?. *Ageing and Society*, 41(5), 1126-1144..

Narushima, M., Liu, J. & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong Learning in Active Ageing Discourse: Its Conserving Effect on Wellbeing, Health and Vulnerability. *Ageing & Society*, 38(4), 651-675.

Pillemer, K. & Cope, M. T. (2021) Older People and Action on Climate Change: A Powerful but Underutilized Resource. V: HelpAge International.

Sarfati, H. (2018). OECD. Preventing ageing unequally. Paris, Organisation for Economic Co-operation and Development, 2017. 253 pp. ISBN 978-92-64-27907-0.

Shmotkin D., Blumstein T. & Modan B. (2003). Beyond Keeping Active: Concomitants of Being a Volunteer in Old-Old Age. *Psychology and Aging*, 18(3), 602-607.

Auckland Council. (2021). Tāmaki Makaurau Tauawhi Kauriātua: Age-friendly Auckland. Mahere mahi - Action plan 2022-2027. Auckland: Auckland Council

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2011). The Legal Framework for Volunteering in Emergencies. Geneva.

Thois P. A. & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.

World Health Organization (2020). UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action. 2021-2030. World Health Organization.

Widjaja, E. (2010) Motivation Behind Volunteerism. CMC Senior Theses. Paper 4.



# Anexo

## Informações adicionais sobre os direitos e responsabilidades de um voluntário:

### Direito a apoio dos prestadores de serviços de voluntariado

**Artigo 9** Todo o voluntário tem direito ao reembolso das despesas efetuadas no âmbito da atividade de voluntariado, respeitando os diferentes níveis de reembolso que resultam da diversidade das atividades de voluntariado. Estes reembolsos são excluídos de qualquer forma de tributação;

**Artigo 10** Todo o voluntário tem direito a ser tratado de acordo com as normas existentes, princípios, padrões e objetivos das políticas de voluntariado;

**Artigo 11** Cada voluntário tem direito a uma coerente descrição de tarefas que lhe permita realizar a atividade

de voluntariado com uma compreensão clara dos seus objetivos. A descrição das tarefas deve ser, tanto quanto possível, elaborada e acordada conjuntamente entre o prestador de serviços de voluntariado e o voluntário e, se necessário, deve ser atualizada durante a atividade de voluntariado. Além disso, deveria ser definido na Carta Europeia dos Direitos e Responsabilidades dos Voluntários. (Declaração Universal dos Direitos Humanos 7) Ver artigo 28 Os voluntários e o pessoal remunerado têm papéis complementares e os prestadores de serviços de voluntariado devem assegurar uma boa cooperação entre estas duas categorias de pessoal;

**Artigo 12** Todo o voluntário tem direito a apoio e feedback durante toda a atividade de voluntariado. Isto inclui a preparação da atividade, a orientação e a assistência pessoais durante a execução da atividade, a avaliação adequada e a análise após a atividade e o apoio total na realização das atividades de acompanhamento necessárias;

**Artigo 13** Todo o voluntário tem o direito de participar no processo de decisão relativo à atividade de voluntariado ao nível mais adequado. Além disso, cada voluntário deve

ter acesso aos processos democráticos de tomada de decisão da organização. Cada voluntário deve ter alguma apropriação do projeto através da co-decisão na implementação do processo e do direito de participar nos processos democráticos relacionados com o projeto.

## Direitos dos prestadores de serviços de voluntariado

**Artigo 24** Organizações e grupos sem fins lucrativos, que sejam independentes e se governem a si próprios, bem como outras entidades sem fins lucrativos ou autoridades públicas que ofereçam oportunidades de voluntariado, têm direito ao estatuto de prestador de voluntariado;

**Artigo 25** Os prestadores de serviços de voluntariado têm direito a um quadro de apoio estável e sustentável e a um ambiente propício, incluindo estruturas de financiamento adequadas que proporcionem um financiamento acessível, sustentável e flexível;

**Artigo 26** Os prestadores de serviços de voluntariado têm o direito de participar nos processos de decisão política a todos os níveis no domínio do voluntariado, representando os interesses e as necessidades dos voluntários. Tendo em conta os conhecimentos especializados dos prestadores de serviços de voluntariado, enquanto atores mais próximos do voluntário, estes devem ser consultados a todos os níveis sobre questões relacionadas com a política ou a legislação do sector do voluntariado;

**Artigo 27** Os prestadores de serviços de voluntariado não devem ser tributados sobre os seus rendimentos;

**Artigo 28** Os prestadores de serviços de voluntariado selecionam os voluntários de acordo com a sua missão e visão, e as competências específicas e o perfil dos voluntários, se determinadas atividades de voluntariado assim o exigirem.

## Responsabilidades dos prestadores de serviços de voluntariado

### Principais responsabilidades

**Artigo 29** Os prestadores de serviços de voluntariado comprometem-se a desenvolver uma política de voluntariado que respeite os direitos do voluntário;

**Artigo 30** Os prestadores de serviços de voluntariado devem conhecer o quadro jurídico válido para o voluntariado e

verificar os aspectos jurídicos relativos à execução da atividade de voluntariado;

**Artigo 31** Os prestadores de serviços de voluntariado devem garantir a minimização dos riscos e fornecer orientações claras ao voluntário. Neste contexto, o prestador compromete-se a criar um ambiente o mais seguro possível para o voluntário e a fornecer informações completas sobre os possíveis riscos relacionados com a atividade de voluntariado;

**Artigo 32** Os prestadores de serviços de voluntariado devem oferecer um acesso igual e transparente à informação sobre as oportunidades de voluntariado, bem como aos direitos e responsabilidades dos voluntários;

**Artigo 33** Os prestadores de serviços de voluntariado devem pôr em prática processos de recrutamento inclusivos e equitativos para as atividades de voluntariado. Devem identificar os obstáculos e desenvolver medidas para os ultrapassar, a fim de envolver grupos diversos;

**Artigo 34** Os prestadores de serviços de voluntariado devem assegurar uma infraestrutura de seguros que cubra a proteção social sob a forma de cuidados de saúde e de seguro de responsabilidade civil para o voluntário durante a atividade de voluntariado;

**Artigo 35** Os prestadores de serviços de voluntariado devem promover o voluntariado e os seus benefícios para a sociedade e para o indivíduo.



[www.grey4green.eu](http://www.grey4green.eu)



Co-financiado pela  
União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas. Referência do Projeto: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601