

Grey4Green

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



VOLUNTÁRIOS SENIORES PARA A NATUREZA

Manual de Implementação



Autores por ordem alfabética:

Associação BioLiving, Daniela Salazar Simões
Associação BioLiving, Inês Pimentel Santos
Associação das Agências da Democracia Local, Virginia Stimilli
Centro para o Avanço do Desenvolvimento da Investigação, 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 fotográficos:

Agência Ambiental da Islândia
FO-Aarhus
Município de Lousada

Layout e capa:

Centro para a Promoção do Desenvolvimento da Investigação
No âmbito do Projeto Erasmus+

Grey4Green:

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



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Europeia Executiva de Educação e Cultura (European Union or the European Education and Culture Executive Agency, EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por estes.

Conteúdos

01. Introdução **6**
02. Qual é a importância da conservação da natureza? **7**
03. Como diagnosticar as necessidades e prioridades ambientais **10**
04. Que tipo de ações ambientais podem ser realizadas por pessoas idosas? O que é necessário? **12**
05. Qual a importância dos programas de voluntariado para a terceira idade? **15**
06. Guia passo-a-passo para a implementação de um programa de voluntariado sénior para a conservação da natureza **17**
07. Tire o máximo partido da retribuição dos voluntários seniores (experiências, partilhas, motivação, alegria, realização, cidadania, etc.) **25**
08. O que fazer em caso de... **27**
09. Direitos e deveres de um voluntário **28**
10. Quadro jurídico-legal dos programas de voluntariado ambiental **31**
11. Questões de saúde e segurança **34**
12. Referências **36**

PARCEIROS DO 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 um 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)

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 numerosos projetos relacionados com a educação de adultos, o e-learning, as literacias, a aprendizagem mista, a colaboração universidade-comunidade, os MOOC (Massive Open Online Courses - Cursos online massivos e abertos), as ferramentas digitais, o voluntariado e os cursos de educação profissional. O CARDET reúne uma equipa internacional de peritos com décadas de experiência global na conceção, execução e avaliação de projetos internacionais.



FRANÇA

Associação Europeia para a Democracia Local (ALDA)

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), Viena (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 do Ambiente 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 funciona bem na formulação da política futura da EAI em cada instância. Tem cerca de 90 funcionários a tempo inteiro.



PORTUGAL

O Município de Lousada

O Município de Lousada (ML) é uma instituição administração pública local que gere uma área de 95 km² 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.



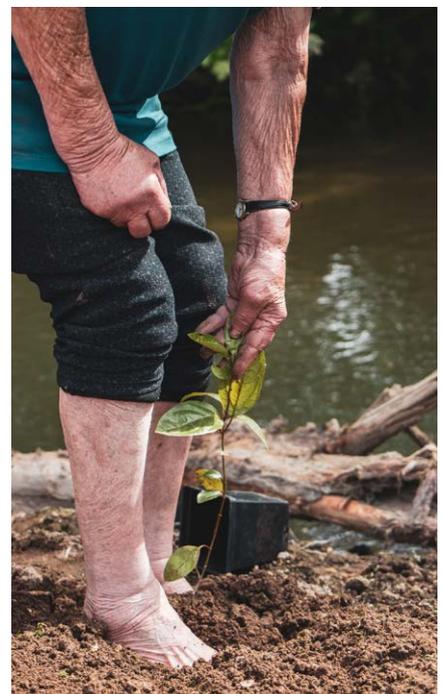
01 Introdução

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

Este manual foi desenvolvido com o objetivo de fornecer um guia, com orientações passo a passo essenciais para a implementação de programas de voluntariado ambiental sénior úteis, enriquecedores e seguros, que podem ser levados a cabo por um vasto leque de intervenientes, tais como instituições privadas de solidariedade social, centros de dia, universidades seniores, ONGs, promotores de áreas naturais, entre outros.

Este é o primeiro guia passo-a-passo com um foco especial na conceção de programas de envolvimento social com a comunidade sénior e em benefício da conservação da natureza.

As necessidades, obstáculos, desafios e potencialidades do voluntariado sénior na área do ambiente serão apresentados em pormenor neste manual através da experiência dos parceiros do projeto Grey4Green, para que possam ser mais facilmente ultrapassados pelas entidades interessadas em implementar iniciativas semelhantes.



Ação de plantação intergeracional voluntária de plantas de espécies nativas (Lousada, Portugal)

02

Qual é a importância da natureza conservação?



Os serviços dos ecossistemas prestados pela natureza contribuem de forma inequívoca e insubstituível para a qualidade de vida e o bem-estar da humanidade, da mesma forma que contribuem para o equilíbrio do planeta Terra no seu conjunto. Dividem-se em serviços de provisão, como a madeira e o peixe, serviços de apoio, sendo a polinização um dos mais conhecidos nos meios de comunicação, e serviços de lazer, como a navegação, que refletem os múltiplos benefícios que a natureza oferece ao ser humano. De forma controversa, os esforços monetários, o tempo e a energia para a conservação, recuperação e gestão da natureza parecem ser frequentemente considerados como susceptíveis de serem reduzidos. Esta controvérsia levanta a questão "E se cuidar apenas da natureza for uma componente essencial do bem-estar humano?". Adotando e desenvolvendo o conceito de valores relacionais, é crucial assumir a perspectiva de que o bem-estar não deve ser reduzido, mas sim priorizado, o que eleva a conservação da natureza ao nível de importância que merece.

"É importante ter um papel ativo na luta contra as alterações climáticas. Até 2030, entre 68 e 132 milhões de pessoas poderão acabar na pobreza em consequência das alterações climáticas globais. A Dinamarca é um dos países do mundo com maior consumo, pelo que temos uma enorme responsabilidade. Todos têm que fazer alguma coisa"

Charlotte, 38 anos, Dinamarca, funcionária do projeto

Quando pensamos em proteger o planeta Terra, devemos pensar em proteger um sistema que tem um conjunto de elementos, recursos, ecossistemas e serviços que estão intrinsecamente ligados e dependentes uns dos outros. Qualquer ecossistema natural funciona em equilíbrio e é composto por uma rede complexa de todos os seres vivos e não vivos que existem numa determinada área e que influenciam o comportamento e a sobrevivência de outros seres. As perturbações introduzidas num ecoss-



Oficina de vassouras tradicionais feitas com arbustos autóctones (Lousada, Portugal)

istema num determinado local afetam todo o sistema, que é simultaneamente resiliente e frágil. O caso da destruição de habitats causada pela desflorestação é uma das perturbações mais conhecidas dos ecossistemas florestais e tem efeitos devastadores não só para as inúmeras espécies que vivem nos habitats perturbados, mas também para o planeta no seu todo. As árvores são sumidouros de carbono e fábricas naturais de oxigénio, pelo que a luta contra as alterações climáticas passa necessariamente por uma maior proteção das zonas florestais. As florestas, tal como os oceanos, são poderosos aliados na regulação do clima, impedindo o agravamento do aquecimento global. A erosão costeira é também uma ameaça

importante para a proteção das populações e, mais uma vez, as plantas, tanto no meio terrestre como no meio marinho, desempenham um papel fundamental na gestão do risco de inundações costeiras nos países costeiros, por exemplo, fixando o solo através das suas raízes e atenuando a força do mar. Quando as perturbações ecológicas afetam os animais e os tornam vulneráveis ou mesmo lhes conferem estatutos de conservação como o de "em perigo", desencadeiam um efeito dominó com efeitos em toda a cadeia alimentar, nomeadamente nos produtores primários como as plantas. As dependências alimentares entre a fauna, quando perturbadas, levam a consequências nefastas, como a diminuição do número de carnívoros e a proliferação de algumas espécies de herbívoros, com impacto na cobertura vegetal de uma área. A importância de cada espécie vai desde o mais ínfimo ser vivo, como as abelhas ou vespas são fundamentais para o fenómeno da polinização, até às grandes presas como os ursos, que curiosamente algumas espécies incluem o alimento das abelhas na sua dieta. Os elementos não vivos, como os minerais, são também explorados pelo homem e os processos de extração e de alteração química, física ou biológica dos mesmos têm um impacto nos ecossistemas e nos níveis de perturbação ambiental. A natureza surpreende pela sua robustez e pela ligação umbilical entre todos os elementos que a constituem.

Como é do conhecimento geral, os desafios ambientais afetam um grande número de coisas e a uma escala preocupante. A saúde humana e o bem-estar físico em geral são os mais imediata e diretamente afetados. A poluição atmosférica, por exemplo, provoca doenças respiratórias graves em várias partes do mundo, tanto nos países em desenvolvimento (por exemplo, na Índia) como nos países desenvolvidos (por exemplo, nos Estados Unidos da América). No entanto, a saúde mental e emocional tem-se revelado bastante vulnerável aos fatores que põem em risco o futuro do planeta. O fenómeno de ansiedade sentido por milhões de pessoas em todo o mundo devido à preocupação e à incerteza quanto às alterações climáticas é atualmente designado por "eco-ansiedade". De acordo com um estudo publicado na revista científica *The Lancet*, a eco-ansiedade é mais frequente nos jovens e indica que 84% das crianças e dos jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 25 anos estão pelo menos moderadamente preocupados com a emergência climática. Talvez o aumento da quantidade de informação da comunidade científica publicada em estudos nos últimos anos seja a causa do aumento do stress do grupo acima mencionado, uma vez que compreendem que terão de enfrentar o que quer que lhes aconteça de forma mais duradoura, sendo as previsões

climáticas pouco encorajadoras. A eco-ansiedade pode até ser o resultado de situações reais, ou seja, há efetivamente crianças e jovens que têm de ser deslocados devido a ameaças, que podem ser secas, inundações, doenças, entre outras. Num relatório publicado em 2021, a UNICEF afirma que mil milhões de crianças em todo o mundo estarão em risco extremamente elevado devido às alterações climáticas. Assim, as ansiedades e preocupações são de facto válidas.

Embora os mais jovens possam estar mais preocupados com o estado atual do planeta, as pessoas com mais idade têm alguns aspetos que os caracterizam como um grupo mais vulnerável. Isto porque as ameaças ambientais afetam com maior intensidade e frequência as populações humanas mais frágeis, como os idosos. Esta situação deve-se à diminuição das capacidades motoras, às alterações fisiológicas que qualquer pessoa sofre durante o processo de envelhecimento e ao facto de, normalmente, ter menos acesso a recursos essenciais, o que pode dificultar a sua capacidade de adaptação. Sob os efeitos do aumento dos fenómenos de temperatura extrema, os idosos correm um maior risco de mortalidade. O mesmo se espera com o aumento do número de vetores de doenças, o que incita a uma maior exposição e fragilidade da população idosa. As cidades terão também de se adaptar progressivamente às alterações climáticas,

pelo que as pessoas mais velhas poderão ter mais dificuldade em acompanhar as mudanças no ordenamento do território, nas políticas públicas, entre outros pilares da sustentabilidade ambiental.

É importante salientar que a população sénior é capaz de se tornar um agente ativo na mitigação destas ameaças, não devendo ser considerada uma vítima passiva, pois esta é uma visão superficial e limitadora. Existe um consenso sobre a aliança entre o compromisso político e a participação transversal de todos os atores da sociedade.

"O voluntariado para mim é uma oportunidade de contactar com pessoas de todos os quadrantes e para aprender com as suas diversas experiências. É uma oportunidade de contribuir para o bem-estar dos outros enquanto também cresço como pessoa"

Andreas, 29 anos, Chipre, engenheiro de software

Os idosos não podem, nem devem ficar à margem da missão global de luta contra as alterações climáticas. É necessário criar oportunidades inclusivas que deem voz aos cidadãos que mais viveram e testemunharam as alterações ambientais e que têm uma palavra a dizer e uma ação cívica a desenvolver.

É importante refletir sobre a definição global "Pensar globalmente, agir localmente" que sensibiliza os cidadãos para a saúde do planeta e dos seres humanos e para a participação cívica ativa nas suas comunidades e cidades. Há muito trabalho de preservação da natureza que precisa de ser feito, ou seja, aumentar os planos de ação e a aplicação da lei para manter os ecossistemas intactos, e há também um vasto trabalho de conservação a fazer. Este último conceito prevê a salvaguarda dos valores naturais através de ações de intervenção, por exemplo, promovendo processos de restauração ou recuperação ecológica, ou visando a utilização dos recursos de forma sustentável, entre outras ações direcionadas para a conservação da natureza.



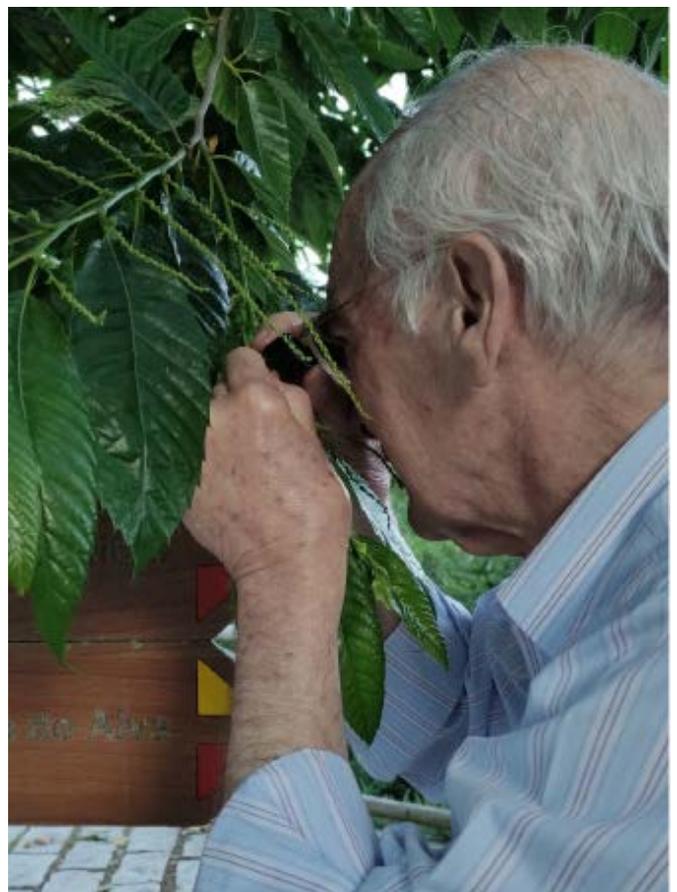
Recolha de cogumelos silvestres por um especialista sénior em Lousada, Portugal

03

Como diagnosticar as necessidades e prioridades ambientais

A sociedade enfrenta atualmente desafios ambientais e sociais sem precedentes, incluindo as alterações climáticas, a perda de biodiversidade, o aumento da poluição, a desflorestação e a perturbação de muitos serviços ecossistémicos, entre muitos outros. Devido à complexidade e à interdependência entre os diferentes sistemas ambientais, sociais e económicos, muitos dos desafios atuais são considerados "problemas complexos". Assim, não sendo o resultado de uma causa única, não existe uma solução única, o que coloca uma responsabilidade urgente em todos os atores de uma sociedade de se envolverem nos processos de mitigação da emergência climática. É essencial que haja uma cooperação entre a investigação científica, reforçada através das ciências naturais, sociais e humanas, bem como da engenharia e da inovação tecnológica, e o setor governamental, construindo um cenário de confiança para uma maior participação da sociedade civil.

A forma como a avaliação e a gestão dos riscos são levadas a cabo depende inevitavelmente do grau de aceitação social e cultural, da sensibilidade política e da situação económica nos países europeus e em todo o mundo. Muitas decisões são contestadas, mesmo quando a comunidade científica é unânime quanto a uma ameaça ambiental inerente a um sítio ou situação. O estado da qualidade ambiental e/ou ecológica de uma região pode ser aferido através da pesquisa dos seus próprios indicadores, que estão à disposição de toda a



Observação das estruturas da flora com uma lupa numa área protegida em Portugal

sociedade. Por exemplo, os indicadores de incêndios rurais permitem compreender se este é um fator de perturbação ambiental numa determinada área geográfica. Os indicadores ambientais são uma ferramenta para orientar e avaliar a evolução dos parâmetros de sustentabilidade dos países. Desta forma, se procura melhorar a gestão do desempenho ambiental, económico, social e institucional. É apoiado pelos objetivos e metas das políticas, planos e programas nacionais e internacionais. Estes indicadores permitem obter uma caracterização e um conhecimento do panorama geral do estado de conservação do território a uma escala local.

Além disso, podem ser consultados estudos científicos publicados em revistas ou livros que contribuam para um melhor conhecimento do estado ecológico das várias regiões, como estudos de inventariação e monitorização da biodiversidade local, como grupos de fauna, flora e fungos. Os estudos que avaliam a qualidade das massas de água ou do ar no território são também importantes fontes de informação útil e pertinente para avaliar os desafios ambientais de uma localidade, região ou país.

A participação da sociedade civil desempenha um papel de grande valor, na medida em que manifesta a opinião da população sobre as dificuldades e os problemas ambientais sentidos a nível local, regional ou nacional. A opinião informada dos cidadãos pode ajudar não só a complementar os estudos ambientais, mas pode também ser um fator-chave na tomada de decisões.

"Acho que é muito importante inculcar nos jovens o gosto pela preservação da natureza e para recordar os meus tempos de infância, quando via os meus pais a cuidar da sua horta, de onde recolhíamos os alimentos necessários para alimentar toda a gente em casa"

Guilhermina Oliveira, 68 anos, Portugal, antiga professora

Em vez de as comunidades locais contestarem as decisões tomadas pelos governos locais ou nacionais em relação a um problema ambiental identificado e devidamente fundamentado, a população pode compreender a necessidade de intervenção e, conseqüentemente, apoiar de forma consciente e responsável os processos de gestão ambiental.

A identificação das necessidades ambientais pode também passar pela criação de uma rede de parceiros locais, que divulguem e capacitem agentes mais ativos para as fases de inventário, monitorização e financiamento de mais e melhores estudos científicos a nível local. Solicitar a colaboração técnica de entidades públicas como universidades, centros de investigação, escolas, governos e autarquias, bem como contar com entidades privadas como universidades e escolas públicas, alunos de mestrado ou doutoramento, entre outros, é uma forma de promover o diagnóstico e estabelecer prioridades de ação. Do mesmo modo, o terceiro sector, como as ONGs e as ONGs de ambiente centradas na sustentabilidade ambiental e na conservação da natureza, deve ser mobilizado para ter um maior impacto no conhecimento e reconhecimento ambiental, ecológico e biológico do território. De um modo geral, as entidades do setor associativo possuem já um vasto saber sobre os maiores desafios ambientais e as prioridades identificadas, pois muitas dispõem de equipas especializadas de ecologistas e biólogos que trabalham com enorme proximidade a nível local. Numa segunda fase, será mais seguro elaborar planos de intervenção e de gestão ambiental direcionados para os problemas previamente identificados. Além disso, existe uma janela de oportunidade para envolver entidades públicas e privadas na angariação de fundos para a investigação com vista à obtenção de diagnósticos fiáveis, por exemplo, através de campanhas de crowdfunding e, dependendo da entidade, da venda de merchandising. As parcerias intermunicipais podem também ser uma mais-valia no apoio técnico e financeiro para o desenvolvimento de planos de conservação da natureza, avaliações ambientais ou para a implementação de práticas sustentáveis.

Os programas de voluntariado podem e devem recorrer a apoio técnico ao longo do projeto para ajustar o trabalho à evolução das necessidades, especialmente através de parcerias estratégicas como as apresentadas acima.

Países como a Dinamarca têm procurado avaliar e definir prioridades e metas ambientais, especialmente na região central, pelo que, em 2021, desenvolveu a Estratégia de Sustentabilidade 2030 para a Região da Dinamarca Central (Estratégia de Sustentabilidade 2030 para a Região da Dinamarca Central). Do mesmo modo, a Islândia criou parcerias institucionais entre a Agência do Ambiente da Islândia e outras instituições como os Parques Nacionais, os Centros de Investigação da Natureza da Islândia, o Museu Islandês de História Natural e outros, a fim de avaliar o estado das áreas protegidas islandesas. Em 2021, o governo francês publicou o Método de Avaliação Ambiental, a fim de proporcionar um projeto coerente e sustentável, visando a valorização e proteção ambiental, a criação de orientações rigorosas sobre os impactos negativos e o reforço dos impactos positivos no ambiente, conciliando as várias questões territoriais entre os setores económico, social e ambiental.

04

Que tipo de ações ambientais podem ser feitas por pessoas idosas? O que é necessário?

O voluntariado sénior para a conservação da natureza pode abranger uma vasta gama de competências e níveis de dificuldade, e pode ser tão diversificado como o voluntariado noutros grupos etários.

Desde que se proceda a um levantamento pormenorizado e rigoroso do perfil do voluntário enquanto indivíduo único, deixando de lado os estereótipos, é possível orientar e adaptar as tarefas de modo a permitir tirar o máximo partido das potencialidades que o sénior é capaz de oferecer. Isto está relacionado com os aspetos mais práticos da saúde física e mental, bem como com a capacidade intelectual e o tipo de realização que cada pessoa pode sentir enquanto voluntário. A atribuição das tarefas mais adequadas por parte da equipa de coordenação de voluntários pode ser um fator-chave e pode levar a que a ação seja levada a cabo com maior motivação e competência.

"Para mim, é importante contribuir para a luta

climática com o que eu próprio posso fazer. Não é preciso muito, e mudar os hábitos de compras pessoais em termos de têxteis e alimentos é um pequeno preço a pagar para reduzir a minha pegada climática no planeta"

Ida Chalmer, 26 anos, Dinamarca, colaboradora na área do desenvolvimento

No entanto, há ações comuns a vários programas de voluntariado que se enquadram perfeitamente nas tarefas que os seniores podem realizar no voluntariado ambiental

e que visam atenuar as ameaças ambientais mais significativas, como o aumento da temperatura média global, o aumento dos gases com efeito de estufa na atmosfera ou a perda de biodiversidade.

“Eu envolvi-me no voluntariado desde tenra idade, desde a adolescência até à idade ativa. Desde que me reformei, Entrei de novo no mundo do voluntariado, e é minha intenção continuar a fazer voluntariado, porque para mim dedicar o meu tempo livre a quem precisa de apoio torna-se uma forma de me sentir novamente útil na sociedade.”

Mariella, 63 anos, França, antiga contabilista

Por isso, enumerámos um conjunto de ações que vão ao encontro da necessidade de combater estes desafios globais, mas com uma ação local:



Colocação de um ninho de pássaros no quintal de um sénior em Lousada, Portugal

- Plantação de árvores;
- Colheita de sementes;
- Semear e fazer a manutenção de viveiros de sementes;
- Propagação e manutenção de viveiros de plantas aquáticas;
- Construção e manutenção de hortas comunitárias;
- Remoção de ervas daninhas (maior grau de dificuldade física);
- Construção e manutenção de lagos artificiais;
- Recolha de lixo, por exemplo nas zonas costeiras, rios, florestas, zonas urbanas e escolas;
- Jardinagem;
- Realização de seminários e ações de formação sobre as práticas e técnicas agrícolas tradicionais (por exemplo, poda; enxertia, etc.);
- Workshops e ações de formação sobre a vida a com postagem doméstica e tradicional;
- Construção de abrigos para a fauna (hotéis para insetos, ninhos de pássaros casas e abrigos para morcegos, hibernáculos e bancos de areia, etc.);
- Restauração de peças antigas em artigos novos (por exemplo, costura, etc.);
- Medição da qualidade dos cursos de água;
- Controlo do estado de conservação das linhas de água (por exemplo, observar e registar se existe poluição de resíduos sólidos nas margens, descargas no leito do rio, etc.);
- Construir estruturas naturais com um objetivo lúdico e pedagógico (sebes de madeira morta e anfiteatros, etc);
- Criação de estruturas de apoio ao turismo rural e/ou turismo de natureza (caminhos, miradouros, bancos, etc.);
- Apoio em tarefas logísticas em ações de voluntariado (por exemplo, refeições, materiais, limpeza, etc.).
- Registo e monitorização da biodiversidade - Ciência Cidadã;
- Participar em estudos da biodiversidade em geral ou de apenas uma espécie;

"O voluntariado é uma forma de estar na vida, mas o que eu sinto é que em termos ambientais eu posso contribuir para a qualidade do ambiente e da sociedade em geral."

Rui Cardoso, 67 anos de idade, gestor financeiro reformado



Plantação intergeracional de espécies autóctones em Lousada, Portugal



Lago artificial construído por jovens voluntários no quintal de um idoso em Lousada, Portugal



Recolha de bolotas por idosos para construir um viveiro de árvores com espécies autóctones em Lousada, Portugal



Sementeira de bolotas numa atividade de educação ambiental com idosos em Lousada, Portugal



Viveiro de árvores construído por idosos em Lousada, Portugal

05

Qual é a importância dos programas de voluntariado para a terceira idade?



Existe já uma vasta gama de estudos e revisões sistemáticas que apoiam os benefícios do voluntariado para os cidadãos mais experientes. Observam-se impactos positivos em termos de melhoria do estado de saúde, menor limitação funcional, melhor bem-estar psicológico e uma potencial diminuição do risco de alguns tipos de demência. A ciência também demonstra o papel do voluntariado na prevenção de doenças específicas e de eventos pontuais relacionados com a saúde, como a hipertensão e a propensão para fraturas. Através destas vantagens para a saúde física e mental, a participação em programas ou ações de voluntariado parece reduzir o risco global de mortalidade dos seniores. Quando nos concentramos no voluntariado no domínio do ambiente, os dados indicam que o valor que este acrescenta aos idosos ultrapassa qualquer outro tipo de atividade voluntária. Este efeito explica-se por uma série de fatores distintos. Por um lado, o voluntariado ambiental promove o contacto direto com a natureza, que se reflete numa série de benefícios para a saúde mental: aumenta as funções cognitivas dos seniores, melhora o bem-estar psicológico e emocional e potencia a atividade física, através, por exemplo, da remoção de plantas invasoras, da limpeza de lixo marinho na costa, entre outras ações. Um estudo realizado em 2005, verificou que as pessoas

que participam em algum tipo de voluntariado têm mais 1,8 hipóteses de cumprir as diretrizes dos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças para a atividade física, em comparação com aquelas que não fazem voluntariado. No entanto, este estudo foi ainda mais surpreendente quando sugeriu que os voluntários que se envolvem em ações pró-ambientais têm 2,6 vezes mais probabilidades de cumprir as diretrizes de atividade física.

"O voluntariado trouxe um sentido de realização e de objetivo para a minha vida. É incrível ver a diferença que um pouco de tempo e esforço pode fazer na vida dos outros. Não trocava as minhas experiências por nada."

Stavros, 68 anos de idade, Chipre, farmacêutico reformado



Construção de um xilofone de madeira numa atividade ambiental lúdico-pedagógica com seniores

Há provas científicas que, durante algumas décadas, se centraram na compreensão da forma como o trabalho ambiental voluntário, especificamente no restauro ecológico, traz benefícios para os idosos. Os estudos mostram que os benefícios incluem a satisfação geral dos idosos associada à esfera sócio-emocional, nomeadamente a satisfação de conhecer pessoas com interesses semelhantes, fazer novos amigos, sentir-se parte de uma comunidade coesa, estar fora do contexto rotineiro da vida quotidiana, estar num ambiente que desperta sentimentos de (re)ligação ao meio envolvente (natureza) e fascínio. Este cenário tem um impacto no voluntário que se pode refletir num estado de espírito que facilita uma reflexão introspectiva. Do ponto de vista dos benefícios intelectuais, existem efeitos ao nível do desenvolvimento e crescimento pessoal, através do sentimento de realização perante o desafio apresentado, dado que algumas tarefas exigem conhecimentos especializados mas também trazem novas aprendizagens, o sentimento de satisfação em contribuir com algo tangível que ajuda a conservar a natureza.



Ainda no que diz respeito ao bem-estar, a participação ativa em tarefas na natureza desperta um sentimento de resiliência e superação, uma vez que o trabalho voluntário ambiental exige um desempenho físico por vezes exigente. Os seniores sentem-se fisicamente desafiados e motivados para desenvolver o seu desempenho físico, o que prova ser um fator de satisfação física.

A assimilação dos vários benefícios varia de indivíduo para indivíduo e é condicionada por diversos fatores, como a frequência de participação, o tipo de tarefa e a responsabilidade atribuída, o maior ou menor sentimento de pertença e entrega face ao desafio/tarefa apresentado, e depende fortemente do nível de envolvimento do voluntário.

Existe um conceito - generatividade - que exprime a intenção das pessoas mais velhas de se envolverem e contribuir para a construção de um legado em que deixarão um mundo melhor para as próximas gerações.

O voluntariado ambiental facilita a concretização desta intenção, pois permite materializar ações positivas em prol da qualidade de vida do planeta e, conseqüentemente, do futuro da humanidade, em especial das gerações vindouras. Para além do sentimento de que estão a nutrir o mundo com algo positivo, estão a nutrir-se a si próprios a vários níveis e, por exemplo, a redução dos sintomas de depressão é um resultado que expressa bem o poder e o valor do voluntariado ambiental sénior em várias dimensões que passam pelo corpo, pela mente e pela parte emocional destas pessoas.

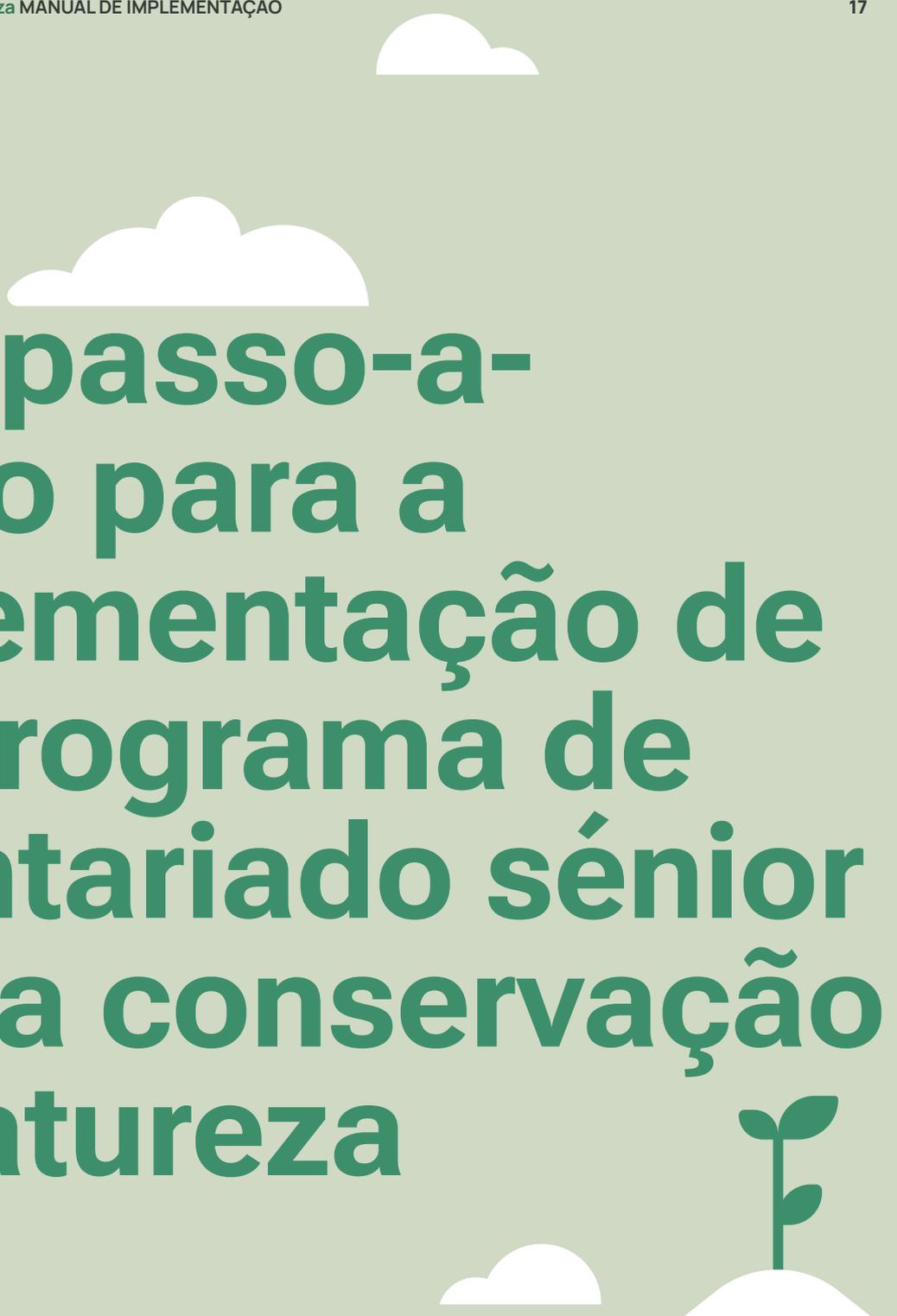
Para além dos benefícios relacionados com a socialização, o sentido de identidade e de comunidade e a realização enquanto cidadãos ativos, a ação voluntária dos seniores em prol da conservação da natureza pode e deve ser vista como uma forma eficaz de promover um envelhecimento ativo e saudável.



Plantação intergeracional realizada por um avô e um neto em Lousada, Portugal

06

Guia passo-a-passo para a implementação de um programa de voluntariado sénior para a conservação da natureza



Atualmente, a informação disponível sobre métodos eficazes para promover a ação cívica ambiental na comunidade sénior é bastante escassa, embora existam alguns estudos de caso publicados em alguns países.

Nesta secção, a tónica será colocada na disponibilização de informação científica e tecnicamente fundamentada que permita a qualquer entidade/parte interessada planear e implementar um programa de voluntariado ambiental dedicado aos seniores, com base nas "melhores práticas". Note-se que este processo, quando concebido e desenvolvido de raiz, pode assumir inúmeras formas, dependendo dos múltiplos fatores da realidade sócio-ambiental, religiosa,

financeira e política local. No entanto, existem componentes que são consideradas preponderantes para o sucesso e replicabilidade de qualquer programa de voluntariado ambiental sénior, independentemente da entidade ou local onde é implementado.

Os componentes essenciais de implementação são:

01. Identificação e avaliação da necessidade de intervenção do ponto de vista ambiental

e social

Em primeiro lugar, para que se possa delinear um programa de voluntariado para a conservação da natureza, é fundamental desenvolver um estudo sobre o estado de conservação do território e os desafios ambientais/ecológicos que este enfrenta. Esta avaliação pode ser efetuada através de uma parceria ou colaboração entre a organização promotora (ONG, centro de dia, etc.) e o município ou uma universidade, por exemplo. Ao mesmo tempo, como o voluntariado se baseia no envolvimento social da comunidade sénior, será relevante avaliar os indicadores demográficos de uma determinada localidade ou região geográfica. Assim, um conhecimento mais profundo do contexto ambiental e social (amostra sénior) presente no território permitirá conceber uma estratégia de implementação consideravelmente mais adaptada ao contexto existente;

02. Parcerias e/ou consulta pormenorizada das partes interessadas (entidades e indivíduos)

Quando se trata de uma entidade de cariz social ou ambiental, a implementação de um programa de voluntariado



Atividade intergeracional de observação de aves em Lousada, Portugal

sénior na área do ambiente requer a criação de parcerias entre a entidade que trabalha com o público-alvo e as organizações que se dedicam a trabalhar na área da conservação da natureza. Ao fazer esta correspondência de interesse mútuo, a organização ambiental fornece os conhecimentos e as competências sobre como desenvolver e implementar um programa de educação e de voluntariado baseado no envolvimento da comunidade, enquanto a organização social dá acesso ao envolvimento dos idosos, bem como fornece informações essenciais sobre as necessidades e os interesses especiais de cada pessoa. Nestes casos, ou

seja, quando o programa visa incluir um grupo restrito de beneficiários de uma entidade social num programa de voluntariado pró-ambiental, a amostra é mais reduzida e o processo facilitado.

No entanto, quando se trata de uma entidade social mais alargada (por exemplo, uma ONG que apoia minorias), ou de uma entidade pública, por exemplo, uma câmara municipal, existe uma enorme janela de oportunidades que pode representar um enorme potencial de intervenção, mas também um enorme desafio.

Para aumentar as hipóteses de sucesso do programa, a equipa de gestão e coordenação terá de definir quais as partes interessadas que pode ou quer incluir no programa. Isto porque, em qualquer sociedade, existe uma grande diversidade de grupos que constituem a comunidade sénior, de acordo com as condições de saúde, sociais e financeiras de cada indivíduo. É importante refletir sobre "por onde começar?", porque querer incluir todos os grupos, com necessidades e capacidades muito específicas, pode gerar vários obstáculos nas fases iniciais de conceção e implementação. Por conseguinte, um dos primeiros passos no planeamento de um programa de voluntariado ambiental

sénior será avaliar as potenciais partes interessadas e os beneficiários diretos, ou seja, o promotor terá de identificar organizações e/ou grupos formais, bem como conhecer pessoas individuais com as quais tem interesse em trabalhar, dependendo do grupo-alvo que o projeto irá atingir (por exemplo, idosos integrados em grupos ou idosos em alto risco de isolamento, como os que vivem sozinhos e à parte das iniciativas promovidas pelo município ou organizações). Desta forma, inicia-se o processo de criação dos grupos de intervenção que serão convidados a participar no programa de voluntariado.

Note-se que nesta fase é importante gerir cuidadosa e conscientemente as expectativas,

uma vez que a identificação dos intervenientes não significa, por um lado, qualquer garantia do seu interesse em participar no programa de voluntariado e, por outro, que existam as estruturas/condições legais e logísticas para que possam efetivamente participar.

03. Primeiro contacto com as partes interessadas

Após a identificação clara e objetiva das possíveis partes interessadas, o organizador pode começar por contactar as entidades formais. A apresentação da ideia e da proposta

de parceria pode ser feita diretamente às partes interessadas através de um convite formal via e-mail, sendo que, sempre que possível, é vantajoso estabelecer um contacto mais próximo com os membros da Direção da entidade. Instituições de solidariedade social públicas, privadas e público-privadas, centros de dia, lares de idosos, universidades seniores, associações sem fins lucrativos. No caso de parcerias entre organizações sociais e ambientais, é importante que a gestão do projeto, através das equipas de coordenação, estabeleça um momento de apresentação detalhada dos objetivos do programa de voluntariado, para que haja uma comunicação transparente e fluida sobre as motivações de cada entidade. Quando as parcerias surgem no âmbito de uma rede mais alargada de parceiros, como é o caso das parcerias entre uma câmara municipal e organizações que trabalham em prol da comunidade e/ou da conservação da natureza, o contacto com as entidades deve ter em conta o fator igualdade no que respeita ao trabalho das várias organizações que atuam no terreno, sem correr o risco (ainda que não intencional) de manifestar o sentimento de segregação social.

04. Análise de investimentos financeiros

Este ponto refere-se à gestão dos custos a curto e médio prazo. Os custos diretos dos programas de voluntariado podem ser relativamente baixos, mas deve ser feita uma análise dos custos estimados durante as várias fases do programa. É importante compreender a disponibilidade de recursos humanos para a implementação do programa e os custos associados à contratação de funcionários, se necessário. Por vezes, há voluntários seniores interessados em participar no apoio logístico das atividades de voluntariado ambiental, o que pode ser um recurso valioso para a execução das ações e para a sustentabilidade financeira do programa. Muitas vezes, os espaços para reuniões e eventos ocasionais são disponibilizados gratuitamente. O que aumenta a preocupação com os custos são geralmente as despesas de deslocação dos voluntários. Trata-se de um fator de grande relevância, na medida em que muitos idosos não têm autonomia para se deslocarem sozinhos, o que constituiria um fator prioritário de exclusão, para além do facto de a disponibilização de transportes públicos incitar à coesão social do grupo.

05. Burocracia e Organização Interna

A parte burocrática e a organização logística na implementação e acompanhamento de um programa de voluntariado ambiental sénior surge como um pilar essencial para o seu sucesso. Existem vários documentos de registo e bases de dados que devem ser criados pela equipa de coordenação, documentos esses que são utilizados em qualquer programa de voluntariado. Um plano de ação, cronograma,

calendário, fichas de inscrição de voluntários, métricas de monitorização e avaliação, entre outros, permitem não só um maior desempenho no planeamento e organização antes da execução, como também facilitam a monitorização e melhoria dos resultados.

A criação de um plano de ação para o programa de voluntariado é uma ferramenta de organização interna que utiliza uma metodologia detalhada para definir metas e objetivos, as iniciativas a desenvolver, e apontar os responsáveis pelas várias tarefas, permitindo o acompanhamento cuidadoso da evolução do programa para que sejam alcançados os melhores resultados. Mais uma vez, um documento Excel pode ser a ferramenta utilizada para criar tanto o plano de ação como o calendário. Este último tem a vantagem de organizar as ações a realizar, os recursos necessários e os prazos a cumprir através de um único diagrama visual, como o diagrama de Gantt. A calendarização é uma base de dados simples que surge como um complemento mais detalhado do calendário, pelo que esta base de dados pode registar ações diárias, semanais e mensais a realizar ao longo do ano. Os campos a preencher neste calendário podem ser: dia da semana, data, hora de início e de fim, monitor, local, entidade participante, responsável, nome da ação e/ou oficina, idade dos participantes, sessão, nome da escola e do agrupamento, número de turmas (no caso de ações intergeracionais e de poder envolver alunos), número de alunos, disciplinas, número de idosos, número da atividade, endereço eletrónico, contacto telefónico, observações, cobertura fotográfica, veículos para os monitores, necessidade de transporte dos participantes.

A inscrição do voluntário deve implicar o preenchimento de um boletim ou ficha de inscrição, disponível online ou em papel, e é posteriormente devolvida ao promotor do voluntariado. Dado que, neste caso, o público-alvo são os idosos, e dependendo do nível de literacia digital dos voluntários, dar a opção de se registar digitalmente ou em papel pode ser uma forma de tornar o processo mais inclusivo. Após a conclusão destes documentos, a equipa de coordenação reúne a informação numa base de dados (um documento Excel é sempre uma ferramenta de fácil utilização que cumpre o objetivo) que estará disponível para consulta sempre que necessário. De um modo geral, o boletim ou a ficha de inscrição deve conter os seguintes tópicos: 1. Identificação; 2. Ocupação; 3. Experiência em atividades de voluntariado; 4. Competências linguísticas (apenas no caso de um programa de voluntariado internacional); 5. Cuidados especiais; 6. Motivação para participar; 6. Disponibilidade; 7. Assinatura e data. A equipa de coordenação terá de gerir a base de dados com essa informação e atualizá-la de acordo com as entradas e saídas dos voluntários, bem como criar calendários de trabalho diários, semanais e mensais.

O desenvolvimento de métricas de acompanhamento e avaliação pode ser mais ou menos sólido, ou pode nem sequer existir. Tudo depende da disponibilidade de recursos humanos, de tempo e das prioridades estabelecidas pela entidade promotora do voluntariado. A monitorização e a avaliação podem ser excelentes indicadores da qualidade da intervenção e do impacto gerado ao longo do programa, tanto nos voluntários em termos sociais, emocionais, intelectuais, entre outros campos que podem ser avaliados, bem como no terreno em termos de melhoria ecológica.

06. Recursos humanos e instalações

É importante conhecer a disponibilidade de recursos humanos para a implementação do programa e os custos associados à contratação de funcionários, quando necessário. Por vezes, há voluntários seniores interessados em participar no apoio logístico das atividades de voluntariado ambiental, o que pode ser um recurso valioso para a realização de numerosas ações e para a sustentabilidade financeira do programa. Muitas vezes, as instalações para reuniões e eventos ocasionais são disponibilizadas gratuitamente. O que aumenta a preocupação com os custos são geralmente as despesas de deslocação dos voluntários. Trata-se de um fator de grande relevância, na medida em que muitos idosos não têm autonomia para se deslocarem sozinhos, o que constituiria um fator prioritário de exclusão, para além do facto de a disponibilização de transportes públicos incitar à coesão social do grupo.

07. Investigação e desenvolvimento

Um programa de voluntariado ambiental requer alguma pesquisa sobre as ações de interesse a realizar, dependendo do grupo de voluntários, das necessidades e características de cada local e/ou região, das condições climáticas, entre outros aspetos. Neste sentido, é importante que a equipa de coordenação estude, compreenda e analise o que é feito em termos de voluntariado ambiental sénior, e mais do que isso, que tenha a oportunidade de trabalhar a criatividade e planos de ação alternativos para que o programa tenha um fator diferenciador. O tempo despendido nesta componente de investigação e na dinamização do processo criativo permite desenvolver um programa mais atrativo e apelativo, potenciando o interesse e a motivação dos voluntários seniores. Só a título de exemplo, a conjugação de ações de voluntariado ambiental com momentos e experiências socioculturais são sempre um fator de enorme enriquecimento. Este tipo de modelo exige alguma dedicação por parte da entidade promotora, que pode envolver esforços de investigação e propostas de parcerias e colaborações, e pode também exigir algum esforço financeiro, dependendo do tipo de atividades complementares.

Foi desenvolvida uma compilação de boas práticas da Dinamarca, Chipre, Suíça, Itália, Islândia e Portugal - os países do consórcio Grey4Green - com o objetivo de servir de inspiração a outras organizações e voluntários na Europa para projetos que gostariam de realizar. Pode ser consultado aqui.

08. Seguros

No que respeita ao seguro de acidentes, existem pelo menos duas situações possíveis. As entidades sociais têm um seguro anual dos seus beneficiários, pelo que as atividades de voluntariado ambiental estão salvaguardadas pelo seguro da instituição, não acrescentando custos adicionais. No entanto, se os voluntários forem recrutados de forma independente, ou seja, se o programa de voluntariado pressupõe a participação sénior da comunidade em geral, abrindo vagas para inscrição, não existe um seguro pré-estabelecido. E, neste último caso, a entidade ou entidades que promovem o voluntariado devem garantir que os voluntários estão cobertos por um seguro de acidentes.

09. Alimentação

É igualmente importante estimar os custos da alimentação, uma vez que esta desempenha uma função social. No início ou no final de uma ação de voluntariado (dependendo da agenda do programa), servir um bom lanche aumenta o valor do programa, porque os voluntários sentem-se apreciados e reconhecidos pelo trabalho que realizaram, e gera também um momento de descanso, recuperação de energias, reflexão, partilha e convívio entre os voluntários. Independentemente da realidade cultural e social, este é um fator que, de uma forma geral, potencia a motivação dos seniores de forma transversal em qualquer comunidade. A água ou uma bebida quente, dependendo da região ou do país, é algo que deve estar sempre presente durante todas as ações de voluntariado.

10. Divulgação e comunicação

O planeta e a sustentabilidade ambiental estão cada vez mais em voga em todo o mundo. Com isto, entende-se que a divulgação e comunicação dos programas ambientais demonstra por si só o valor do esforço feito pela comunidade e pelo sector associativo para contribuir para a proteção dos valores naturais. Para além disso, ao divulgar o programa de voluntariado ambiental sénior, é possível chegar a mais potenciais voluntários, colaboradores, parceiros, entre outras partes interessadas.

A divulgação é diferente da comunicação, mas ambas são estratégias muito importantes que devem ser tidas em conta em qualquer programa de voluntariado ambiental. A

divulgação é unidirecional e envolve o envio de informações através de publicações, redes sociais, apresentações, uma página Web do projeto, entre outras vias. A comunicação é bidirecional e envolve canais como workshops, mesas redondas ou eventos.

11. Materiais e equipamentos de campo

Os custos de implementação incluem também a aquisição de algum material de proteção individual e de higiene, como um estojo de primeiros socorros, protetor solar, lenços de papel ou papel higiênico, luvas de trabalho (optando sempre que possível por utilizar luvas reutilizáveis, mas caso não haja essa disponibilidade, devem ser fornecidas luvas descartáveis. Além disso, é necessário dispor de materiais e ferramentas de trabalho no terreno. Existem lojas onde se podem alugar estes materiais, mas se se tratar de um programa contínuo, será mais viável comprar as ferramentas. É importante listar os materiais de primeira e segunda necessidade, dependendo do tipo de ações de voluntariado que serão implementadas (por exemplo, picaretas e enxadas se o objetivo for plantar árvores e remover espécies invasoras; pinças extensíveis, recipientes apropriados e balanças portáteis para a recolha e pesagem de lixo em geral e beatas de cigarro; entre outros. Recomenda-se a aquisição de luvas de tecido grosso para uma maior proteção nos trabalhos com maior risco de acidente (descasque ou arranque de plantas invasoras), que, embora mais caras do que as luvas descartáveis, proporcionam uma maior proteção e são mais sustentáveis do ponto de vista ambiental e económico a longo prazo. A lavagem de materiais e luvas é um custo que pode ser reduzido se a equipa de coordenação puder realizar esta tarefa. Se for demorado e houver flexibilidade financeira para o fazer, as luvas podem ser lavadas na lavandaria. Na análise de custos, a rede de parceiros locais pode ser uma mais-valia, não só em termos de parcerias institucionais entre organizações sociais, ambientais e municipais, mas também em termos de criação de financiamentos e patrocínios por parte do sector empresarial.

12. Angariação de fundos e subvenções

Tendo em conta todos estes possíveis custos associados ao programa de voluntariado sénior, é bastante relevante que a entidade promotora tenha em consideração a existência de financiamentos públicos e privados disponíveis para apoiar projetos de impacto ambiental e social, para que a equipa coordenadora se possa candidatar. Dependendo do país, existem várias oportunidades de financiamento, como as nacionais, regionais e internacionais ou as europeias promovidas pela Comissão Europeia para promover projetos de inovação. No que diz respeito aos financiamentos europeus, existem programas financiados e convites abertos centrados

em diferentes áreas de trabalho, como o financiamento da coesão e o financiamento da ação climática. As subvenções e as oportunidades de financiamento privado são disponibilizadas através de subvenções para projetos tradicionais, integrados e preliminares, bem como para operações de organizações sem fins lucrativos. Para além destes financiamentos internacionais, o crowdfunding tem sido uma forma importante de obter apoio financeiro para implementar e impulsionar novos programas e projetos. De um modo geral, o crowdfunding é a prática de financiar um projeto ou empreendimento através da angariação de fundos junto de um vasto leque de pessoas que têm a vontade voluntária de contribuir com um montante relativamente pequeno, mas por vezes com montantes elevados, normalmente através de financiamento online. Todos os passos acima referidos representam algumas preocupações cruciais para iniciar um projeto de voluntariado sénior centrado na conservação da natureza, pelo que existem vários aspectos burocráticos relacionados com o trabalho executivo e administrativo que são igualmente essenciais de abordar. Este manual foi concebido a par de um pacote executivo, que é um dos resultados intelectuais do Projeto Erasmus+ Grey4Green, para facilitar informações claras e úteis para as organizações interessadas em criar um projeto dedicado ao voluntariado sénior para a conservação da natureza.

Recomendações a ter em conta durante os processos de conceção, planeamento e execução de um programa de voluntariado ambiental sénior:

01. Compreender o nível de conhecimentos gerais sobre o ambiente e a conservação da natureza dos seniores com potencial ou motivação para se tornarem voluntários, bem como explorar e registar o percurso de vida no que diz respeito, por exemplo, ao conhecimento empírico sobre a natureza e tradições locais, artes e ofícios, competências de vida e ocupação de vida, e hobbies, e ainda aferir a opinião, perceção e comportamento face ao ambiente é um trabalho que pode acrescentar valor ao programa de voluntariado, ainda que possa ser um pouco exaustivo. Tudo isto pode ser feito através de inquéritos aplicados presencialmente ou digitalmente, podendo ser colocadas questões abertas e fechadas com a utilização de uma escala de inquérito, como a escala de Likert. É também

muito importante utilizar uma linguagem simples e direta. As entrevistas informais e as dinâmicas de mesa redonda também representam abordagens válidas e eficazes para promover um ambiente de partilha sobre o percurso e a visão de cada sénior. Esta informação poderia, portanto, ser incluída no portefólio de informação sénior.

02. Proporcionar uma base de conhecimentos técnicos e teóricos sobre o ambiente e sustentabilidade para incitar o envolvimento dos idosos é uma ação muito relevante, não só na fase inicial do programa, mas ao longo de todo o voluntariado. Pretende-se, por um lado, promover a transferência ou o aprofundamento de conhecimentos sobre a área de trabalho e, por outro, clarificar eventuais percepções erradas sobre a capacidade de contribuição dos idosos. Isto deve-se ao facto de alguns idosos pensarem que não têm conhecimentos suficientes e competências especializadas para desempenhar determinadas tarefas. Ao criar sessões regulares e interactivas de literacia científica, educação ambiental e iniciativas de ciência cidadã adaptadas ao público-alvo, é possível dar um impulso à confiança dos voluntários, para além de contribuir para o ODS 4 (Objectivos de Desenvolvimento Sustentável). No âmbito do Projeto Grey4Green, para além deste manual que apresenta as orientações passo-a-passo para a implementação de programas de voluntariado ambiental sénior, foi também produzido um outro manual, especificamente dedicado aos seniores que estejam interessados em participar num programa desta natureza. O livro inclui vários capítulos sobre o voluntariado, mas também sobre o ambiente e o potencial contributo dos seniores para a conservação da natureza.

03. Disponibilizar uma oferta de formação aos cidadãos seniores para que se sintam capacitados e habilitados a exercer verdadeiramente a ação cívica e compreendam o seu valor no papel de cidadão ativo, dentro e fora do programa de voluntariado. A aprendizagem adquirida no processo de formação desenvolve a capacidade de liderança dos seniores para a ação climática, mas também tem a função de fomentar um sentido crítico sobre as suas próprias ações e as ações geradas por uma maior sensibilização e mobilização social. Por último, a formação abre o leque de oportunidades onde os seniores se podem integrar de acordo com as suas áreas de interesse e especialização. O modelo de formação deve ser adaptado à realidade de cada país, aos contextos locais, aos tipos de público e ao poder financeiro disponível. O Projeto Grey4Green incluiu dois cursos de formação intitulados "Envelhecimento Ativo e Conservação da Natureza" lecionados no Chipre e em

França, nos quais alguns seniores dos países do consórcio do projeto tiveram a oportunidade de participar e alargar os seus conhecimentos em torno de três temas principais: envelhecimento ativo e saudável, voluntariado ambiental e conservação da natureza.

04. Adaptar as atividades e tarefas tendo em conta as capacidades e limitações do grupo, prestando especial atenção a cada pessoa enquanto indivíduo, para que ninguém se sinta excluído ou limitado por alguma questão logística ou organizacional. Uma etapa essencial, após a definição das necessidades e das prioridades da intervenção voluntária, é a organização de atividades de voluntariado que permitam a realização de diferentes tarefas com diferentes níveis de dificuldade. Desta forma, os idosos podem escolher e beneficiar do desenvolvimento de atividades ou tarefas que correspondam aos seus interesses e capacidades.

05. O planeamento das ações de voluntariado deve ter como critério primordial a acessibilidade ao local, tanto no que respeita aos transportes que levarão as pessoas ao local, mas também ao acesso a pé a partir do sítio onde os idosos são deixados pelo transporte e o local exato onde a ação se desenvolverá. É igualmente importante, em função do perfil do grupo, garantir instalações como casas de banho.

06. Assegurar que os voluntários seniores recebam informações claras e detalhadas sobre o plano de trabalho e questões logísticas: acesso, transportes, instalações (se há ou não casa de banho), refeições, lanches, horários, roupa e calçado mais adequados à atividade a realizar e apresentar claramente os objetivos da atividade e um eventual plano B em caso de constrangimentos imprevistos.

07. Incluir alternativas no caso de ações exigirem a utilização obrigatória da Internet ou de equipamento eletrónico. Há muitos programas ambientais que dão ênfase à promoção de ações de ciência cidadã (por exemplo, utilizando plataformas internacionais para o registo da biodiversidade, como a BioDiversity4all, mas também iniciativas como o inventário "relâmpago" BioBlitz de toda a biodiversidade encontrada em determinadas horas ou dias) e que não têm a Internet como elemento-chave do envolvimento. Pode ser importante averiguar as condições do local, mas também avaliar se os objetivos da ação se adequam às competências e interesses dos idosos. Por

vezes, pode ser vantajoso solicitar ou fornecer materiais físicos para o registo da biodiversidade, como um caderno e um lápis, e a utilização apenas da câmara do telemóvel ou de uma máquina fotográfica pode ser suficiente para cumprir o objetivo de uma atividade desta natureza, dependendo, naturalmente, do grau de rigor científico e/ou técnico pretendido pelo monitor. As atividades estrategicamente concebidas para serem realizadas sem a utilização deste tipo de dispositivos tecnológicos podem, em muitas situações, ser um fator de maior participação das pessoas idosas, uma vez que estas podem não aceder ou utilizar facilmente estes dispositivos e plataformas tecnológicas e digitais.

08. Estabelecer conexões entre organizações ligadas à conservação da natureza e associações apoiadas pela comunidade sénior.

Existem inúmeras associações ou grupos não formais de idosos em vários países que se reúnem e procuram beneficiar do envolvimento nestes espaços através da socialização, por exemplo, ao mesmo tempo que geram benefícios para as comunidades onde vivem, como o combate ao isolamento social, a promoção da dignidade, da qualidade de vida e das competências individuais dos idosos. Estes espaços, onde a comunidade sénior se reúne frequentemente, proporcionam atividades significativas, contactos sociais e

oportunidades de participação comunitária. Uma vez que muitas destas associações têm raízes profundas e estabelecidas nas comunidades locais, pode ser uma mais-valia criar colaborações destinadas a envolver os idosos em ações de voluntariado ambiental.

09. Combinar a intergeracionalidade como um recurso valioso para o envolvimento de voluntários seniores na conservação da natureza.

A promoção do voluntariado intergeracional no domínio do ambiente é extremamente promissora e tem múltiplas vantagens. Os encontros intergeracionais na natureza e em benefício da natureza reforçam fortemente o sentimento de "motivação herdada" e de "generatividade" das pessoas idosas. Além disso, abre espaço para a partilha de conhecimentos, competências, experiências, percepções da natureza e das numerosas formas de relevo que ocorreram ao longo de muitas décadas. Assim, é possível promover conversas e debates sobre a visão das várias gerações face ao atual cenário climático e à urgência de intervenção. Os laços afetivos e emocionais, a cooperação e a ajuda, a tolerância, a empatia e muitas outras competências sócio-emocionais são cultivadas em paralelo nas ações de voluntariado intergeracional.



Atividade de educação ambiental sobre as árvores autóctones gigantes em Lousada, Portugal

"O voluntariado ambiental fornece não só uma oportunidade de realização pessoal, que advém do trabalho voluntário, mas também a promoção da saúde do ambiente e, por conseguinte, da nossa própria saúde física e mental. No meu ponto de vista, também permite uma nova ligação e proximidade com a natureza, algo que está a faltar nos dias de hoje, e é sempre uma experiência enriquecedora e interessante."

Victoria Garbayo, 21 anos de idade, Portugal, estudante de mestrado

10. O desenvolvimento de estratégias de retorno para voluntários seniores é um passo que vale a pena considerar, como o reconhecimento, a apreciação e a valorização das contribuições dos seniores para a proteção da natureza, por parte da entidade que promove o voluntariado. O retorno não é uma recompensa monetária, mas sim a oportunidade de proporcionar momentos, experiências e mensagens que gratificam o voluntariado. Pode ser, por exemplo, um momento musical, um passeio, um bilhete para uma peça de teatro na escola, uma visita ou atividade com crianças ou jovens, um postal de agradecimento à organização e à equipa que trabalha com os seniores, ou mesmo uma fotografia de uma das ações de voluntariado mais significativas. Todas estas retribuições servem de gatilho para momentos de alegria em comunidade, valorizando o trabalho voluntário efetuado e fomentando o sentimento de motivação intergeracional em prol do ambiente.

11. Promover e divulgar o projeto na página Web do projeto, nas redes sociais ou através de comunicados de imprensa. Para além disso, organizar todas as comunicações numa base em dados, num documento Excel, por exemplo). O desenvolvimento de uma estratégia eficaz de comunicação e divulgação permite aumentar o alcance dos projetos e programas de voluntariado, o que, por sua vez, gera maior reconhecimento e visibilidade. O estabelecimento de colaborações e parcerias que, por vezes, se tornam essenciais para a evolução e a sustentabilidade do projeto, decorre frequentemente da capacidade de estabelecer uma comunicação transparente e regular. Paralelamente, quando surgem notícias nos meios de comunicação social ou na imprensa de ações em que os seniores foram os agentes ativos, há um grande sentimento de orgulho e de autoestima, promovendo um envelhecimento saudável pelo facto de os seniores se sentirem úteis e reconhecidos publicamente.

07

Tire o máximo partido da retribuição dos voluntários seniores (experiências, partilha, motivação, alegria, realização, cidadania, etc.)



O trabalho voluntário abre oportunidades para os idosos acrescentarem inúmeras experiências de aprendizagem às suas vidas, não só no domínio técnico-científico, mas também nos domínios cultural, social, emocional e humano. Quando um voluntário se desloca para outro local, região ou país para realizar um trabalho voluntário, geralmente valoriza saber mais sobre a riqueza e a autenticidade dessa nova realidade. Naturalmente, a participação ocasional ou regular trará experiências diferentes, talvez o trabalho voluntário diário ou semanal possa facilitar uma experiência mais imersiva, nomeadamente com a comunidade local, mas também com a organização promotora do voluntariado, a respectiva equipa com a qual se colabora, bem como com a observação dos resultados a longo prazo.

"O voluntariado em áreas protegidas na Islândia é muito importante uma vez que

complementa o trabalho dos guardas-florestais e gestores locais em projetos que seriam muito difíceis de realizar sem a ajuda dos voluntários."

Roger, 78 anos, Islândia, professor reformado

O contacto com os locais pode ser promovido pela própria organização através de ações pontuais de voluntariado abertas à comunidade, nas quais, por exemplo, se desenvolvem dinâmicas de quebra-gelo, dinâmicas de trabalho de grupo e partilha sobre o território e o impacto local sobre o voluntariado ambiental. Também os momentos de convívio e animação podem ser planeados para incluir a comunidade local, escolas, universidades, grupos etnográficos ou outros.

O envolvimento da comunidade local permite-lhe estar informada sobre as motivações que levam os voluntários às suas regiões, e assim estar mais aberta a eventualmente colaborar na realização de ações ambientais. Para além da satisfação de fazer um trabalho voluntário e de partilhar experiências com pessoas que pensam da mesma forma, a experiência dos voluntários entre si pode também ser enriquecida através da promoção de relações interpessoais, onde se podem construir sentimentos de cooperação, espírito de equipa, compreensão, tolerância, humildade, vontade de aprender com os outros, adaptabilidade e até possíveis laços de amizade. Este contacto entre voluntários pode ser fomentado pelas organizações que promovem o voluntariado e constitui um fator essencial para os voluntários encararem a experiência com um verdadeiro sentido de realização pessoal. A organização pode também, por outro lado, incentivar o voluntário a tomar a iniciativa de procurar integrar-se autonomamente na vida cultural e social da região, apresentando ao voluntário dicas de locais e eventos de carácter cultural, histórico, de lazer, lúdico e natural (parques



Desfolhar o milho para manter viva esta antiga tradição agrícola numa atividade intergeracional em Lousada, Portugal

nacionais, naturais, urbanos, áreas protegidas, entre outros) que podem até servir de inspiração para os trabalhos de restauro ecológico realizados pelos voluntários seniores.

A equipa de promoção do voluntariado tem um papel muito importante em termos de escuta ativa das reações dos voluntários. Na gestão que a coordenação e/ou equipa de campo tem de fazer no dia a dia, saber dar espaço aos voluntários para partilharem o que sentem, o que pensam, o que os faz duvidar ou o que os fortalece e motiva é capaz de, por vezes, fazer toda a diferença no significado que o voluntário atribui à experiência, e nos resultados obtidos com as ações realizadas. Como em tudo o resto, a equipa terá de ser sensível ao que recebe destas partilhas, mas também terá de ser cuidadosamente gerida, filtrando o que vale a pena repensar, ajustar e/ou melhorar, entre a equipa e o trabalho que a organização desenvolve e entre o que está apenas no campo pessoal de um voluntário e que a organização pouco pode alterar. O voluntariado gera, por vezes, um quadro de fases de enorme motivação e de diminuição dessa

mesma motivação, devido a inúmeros fatores, sendo que, no caso dos seniores, as dificuldades ao nível da saúde física ou mental/emocional podem estar na origem dessas oscilações motivacionais. Neste sentido, a equipa de coordenação e/ou de terreno deve acolher as reações dos voluntários, mas não permitir que as bases da estrutura do programa sejam postas em causa ou enfraquecidas. A comunicação eficaz é um pilar que desempenhará um papel importante na gestão das expectativas e dos resultados dos voluntários. Do mesmo modo, a equipa de apoio ao voluntário pode acompanhar de perto o mesmo, estando aberta a partilhar com a equipa as reações do voluntário sénior sobre o seu trabalho, adaptação, etc. Uma boa liderança implica muito respeito, reconhecimento e gratidão da equipa pelo esforço e dedicação dos seniores ao trabalho voluntário, e este aspeto pode aumentar o empenho e a motivação dos voluntários, potenciando o sucesso da organização e criando uma estratégia baseada em valores humanos e sociais. Por isso, a valorização e o reconhecimento dos voluntários são ingredientes essenciais na receita para a realização de um programa de voluntariado centrado nas motivações ambientais, mas sem diminuir as motivações sociais e humanas.

Quando os programas de voluntariado exigem alojamento, é importante que a organização compreenda as necessidades dos idosos e tente adaptar da melhor forma possível os recursos disponíveis às prioridades existentes. A alimentação e o sono são fatores que podem favorecer muito a experiência, ou, pelo contrário, quando as condições são limitadas ou inadequadas, podem gerar algum desconforto ou insatisfação por parte dos voluntários. E quando se trata de um público que geralmente procura segurança no seguimento das suas rotinas, torna-se essencial garantir que as necessidades dos seniores são satisfeitas.

Os tópicos mencionados são apenas alguns indicadores que podem ser adotados ou considerados pelas organizações no sentido de proporcionar experiências de voluntariado mais significativas e que, no cenário ideal, provoquem algum tipo de transformação nos seniores, ou seja, que acrescentem conhecimento, aprendizagem que os acompanhe no dia a dia.



Atividade intergeracional sobre a conservação da natureza através de uma abordagem social em Lousada, Portugal



08

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 seniores 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, fornecendo orientação e apoio, dando o exemplo e promovendo um sentido de comunidade no seio do grupo.

Se os voluntários tiverem alguma dificuldade durante o programa, podem sempre contar com o apoio do chefe de equipa ou do coordenador do programa. As informações fornecidas pelos voluntários são sempre confidenciais. Os voluntários estarão rodeados de pessoas com a mesma mentalidade e vontade de o ajudar a sentir-se incluído no projeto.

Artigo 7 Todo o voluntário tem o direito de conciliar a sua atividade de voluntariado com a sua vida privada e profissional, e pode, 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 Todo o voluntário tem o direito de ser voluntário 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 a apoio por parte dos prestadores de serviços de voluntariado (uma vez que os postos de voluntariado não são remunerados, tornar os voluntários elegíveis para entrar como turistas).

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

Direitos ao desenvolvimento pessoal

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

Artigo 15 Todo o voluntário tem o direito a que a contribuição, 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 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, a fim de realizar atividades de voluntariado. Se a execução das atividades de voluntariado exigir uma certa flexibilidade por parte das obrigações contratuais ou educativas, o voluntário deve procurar obter o acordo do contratante ou do prestador de serviços educativos.

9.2 Responsabilidades do voluntário

Artigo 17 Todo o 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, missão, objetivos e valores do prestador de serviços de voluntariado;

Artigo 19 Todos os voluntários respeitam os compromissos assumidos com o prestador de serviços de voluntariado no que respeita à quantidade de tempo e de esforço que foram acordados em comum para a atividade de voluntariado e à qualidade que tem de ser fornecida;

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

Artigo 21 Todos os voluntários respeitam a confidencialidade da informação (organizacional), em especial no que respeita a assuntos jurídicos e a dados pessoais dos membros, do pessoal e dos beneficiários das atividades de voluntariado.

Artigo 22 Todo o voluntário compreende que o voluntariado tem como objetivo o benefício do bem comum ou da sociedade,

Artigo 23 Cada voluntário coopera com outros voluntários dentro da organização, sempre que relevante, e contribui para a sustentabilidade da organização através da comunicação com os outros e de uma transferência de responsabilidade no final da sua participação.

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

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 voluntários 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 voluntários 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.

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

9.5 Responsabilidades no apoio aos voluntários

Artigo 36 Os prestadores de serviços de voluntariado devem reembolsar o voluntário das 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, deve ser atualizado durante a atividade de voluntariado;

Artigo 38 Os prestadores de serviços voluntários comprometem-se a desenvolver e a aplicar normas de qualidade que garantam a preparação e as devidas instruções, ofereçam orientação pessoal, assistência e acompanhamento ao longo de todo o processo, mecanismos de avaliação claros e apoio total na realização das atividades de seguimento necessárias; idealmente, o prestador de serviços de voluntariado deve ter como objetivo dispor de um sistema de garantia da 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 apresentação de relatórios aos voluntários, a fim de garantir a sustentabilidade das atividades de voluntariado;

Artigo 41 Os prestadores de serviços de voluntariado devem assegurar 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 volun-

tariado devem assegurar que os voluntários se sintam proprietários do projeto através da co-decisão na implementação do processo e do direito a participar nos processos democráticos relacionados com o projeto. O prestador de serviços de voluntariado deve garantir o acesso dos voluntários à participação no dia a dia da organização e nos seus processos de decisão. Além disso, os prestadores de serviços devem 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 devem garantir o apoio necessário a grupos-alvo específicos de potenciais voluntários, como as pessoas com deficiência ou problemas de saúde mental, os menores ou os idosos, 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 assegurar que o voluntário tem a possibilidade de desenvolver aptidões e competências e que lhe são fornecidos os instrumentos para refletir conscientemente sobre os processos de aprendizagem;

Artigo 44 Os prestadores de serviços de voluntariado devem assegurar 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 devem garantir a privacidade do voluntário na sua vida pessoal e profissional, e proteger igualmente os seus dados.



Avós da Ação Climática num protesto pelo clima realizado em Aarhus, Dinamarca

10

Quadro jurídico-legal de 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 com idosos, 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 dos idosos, 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 enquadramento legal do voluntariado português Lei n.º 71/98;

- Quadro jurídico para a 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, que cria as condições de promoção e apoio do voluntariado;
- Estudo sobre o voluntariado na União Europeia - Relatório Portugal.

França

O Ministério francês das Cidades, da Juventude e dos Desportos publica um guia anual sobre o voluntariado, "LE GUIDE DU BÉNÉVOLAT", que inclui disposições importantes como o seguro para os voluntários. Embora algumas associações sejam 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 quando subscrevem um seguro.

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

peçoal 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 sobre o contrato de associação

Chipre

Enquanto programa de Voluntariado Ambiental no Chipre, é importante compreender o enquadramento legal do voluntariado no país. Eis alguns recursos e informações sobre o quadro jurídico dos programas de voluntariado ecológico no Chipre:

"Descobri a alegria do voluntariado quando estava na faculdade e, desde então, nunca mais olhei para trás. Eu acho que é verdadeiramente gratificante ver os sorrisos nos rostos das pessoas que ajudei, e isso mantém-me motivada para continuar a retribuir para a minha comunidade."

Eleni, 55 anos, Chipre, professora reformada

- Lei cipriota sobre o voluntariado: A lei cipriota sobre o voluntariado (Lei 93(I)/2017) define o quadro jurídico do voluntariado no país. Define o voluntariado, enuncia os direitos e as obrigações dos voluntários e das organizações de voluntários e estabelece procedimentos para o reconhecimento das organizações de 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 cipriota sobre o voluntariado;

- Quadro jurídico para as organizações que contratam voluntários: As organizações que contratam 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 podem contratar 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 uma cobertura de seguro para os voluntários durante o seu serviço. Inclui a cobertura de acidentes, doença e responsabilidade civil. Além disso, os voluntários estão protegidos pela legislação laboral cipriota;

- Páginas de internet 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 em Chipre. A sua página de internet fornece informações sobre o quadro jurídico do voluntariado no país, bem como recursos para voluntários e organizações.

Islândia

O quadro geral é que as leis especiais não se aplicam ao recrutamento de voluntários ou ao seu trabalho. No entanto, pode acontecer que grupos especiais estejam previstos em leis específicas, por exemplo, na lei relativa aos nadadores-salvadores e às equipas de procura e salvamento. Vale a pena mencionar que, de acordo com o artigo 1.º da Lei sobre as condições de trabalho dos trabalhadores e o seguro obrigatório dos direitos de pensão, salários e outras condições de trabalho, que as organizações membros do mercado de trabalho acordam, devem corresponder ao salário mínimo, independentemente do género, nacionalidade ou duração da contratação, para todos os trabalhadores na profissão em causa na área abrangida pelo acordo.

"O Programa de Voluntariado para a Conservação da Islândia dá a incrível oportunidade de ampliar o teu horizonte ao conheceres várias pessoas com diferentes estilos de vida e origens de países de todo o mundo."

Sophie, 33 anos de idade, Islândia, diretora de Investigação e Desenvolvimento Comercial da Medical Detection Dogs

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.

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

Declaração da ASÍ e da SA relativa aos voluntários, onde, entre outras coisas, se afirma o acima exposto.

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.

"Construir trilhos pela Islândia ensinou-me muito sobre diferentes técnicas, trabalho de equipa e improvisação mas também a apreciação de um trabalho árduo quando se anda num caminho bem feito".

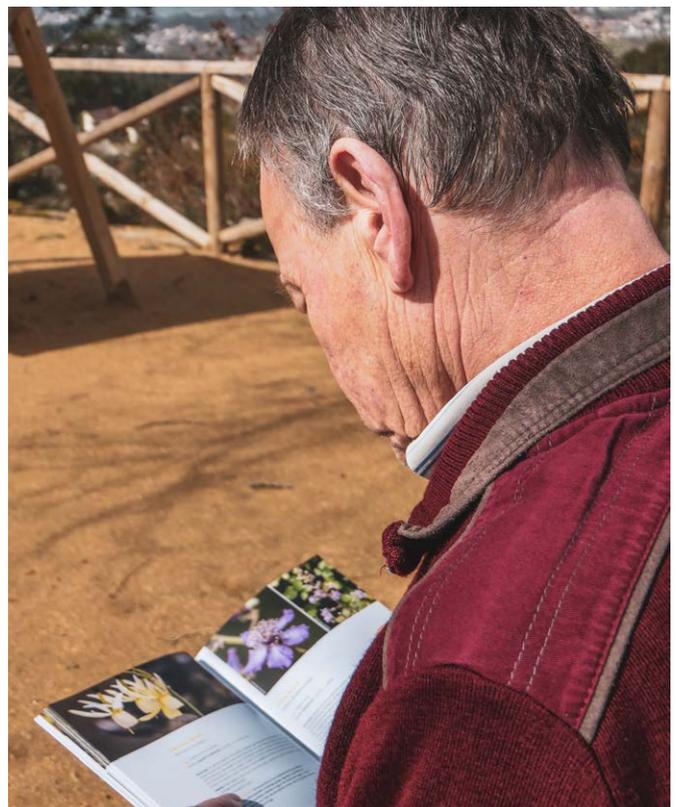
Chris, 28 anos, Islândia, técnico de aquacultura

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, uma vez que realizam trabalho prático, mas também adquirem e partilham muitos conhecimentos. Os voluntários realizam frequentemente tarefas que de outra forma não seriam efetuadas. 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 na página oficial da Agência do Ambiente da Islândia.



Atividade intergeracional sobre cidades sustentáveis utilizando peças LEGO numa escola em Lousada, Portugal



Passeio interpretativo ambiental com idosos numa floresta autóctone em Lousada, Portugal

11

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.

- Para que o voluntariado decorra em segurança, essencialmente em tarefas que podem ter algum risco acrescido, é importante que os voluntários sigam um conjunto de regras e orientações para evitar acidentes ou incidentes. Quando os programas de voluntariado implicam a utilização de ferramentas de trabalho, o seu modo de funcionamento deve também ser apresentado ao voluntário de forma clara e pormenorizada;

- Mais uma vez, dependendo do tipo de organização e

de voluntariado, a realização de ações de formação pode ser preponderante não só em termos de segurança do voluntário, mas também para a qualidade do trabalho realizado;

- A equipa de campo e de coordenação, quando a organização disponibilizar tais postos, 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 revelar a sua condição médica 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 no terreno e/ou de coordenação, como a existência de doenças autoimunes (ex.: artrite reumatoide) ou doença crónica (ex.:

doença coronária);

- Se o voluntário for, deve assegurar-se de que tem consigo a medicação necessária e suficiente para o período de tempo em que vai efetuar 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 nunca deve trabalhar sozinho, sendo geralmente acompanhado por um membro da equipa e por um líder (ou um coordenador), que pode idealmente ter formação em primeiros socorros, especialmente quando se trata de programas de voluntariado ao ar livre;

- O chefe de equipa ou o coordenador deve ter um telefone para chamar os serviços de emergência, se necessário;

- O voluntário deve ser informado se está coberto por um seguro, pois, consoante a organização, este pode ser da responsabilidade do próprio voluntário, em que existe a obrigação de subscrever um seguro de acidentes, ou pode ser garantido pela própria organização. Há também algumas entidades que não exigem qualquer tipo de seguro, no entanto, o voluntário deve estar ciente das implicações que isso pode ter em caso de qualquer problema de saúde ou acidente;

- A maioria dos países europeus dispõe de 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 estão 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.

parte dos programas de voluntariado na União Europeia, no entanto, 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 (Working Environment Act) é criar um ambiente de trabalho físico e mental seguro e saudável para todos. As regras da lei aplicam-se, por conseguinte, a todos os que "trabalham", mesmo que se trate de trabalho voluntário e independentemente de ser efetuado sob os auspícios de uma associação, de um município ou de um terceiro. A legislação em matéria de saúde e segurança do trabalho voluntário na Dinamarca está sujeito 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 no âmbito do seu trabalho voluntário. Apesar da presente legislação nacional, existem organizações, como é o caso da Associação Grandparents' Climate Action (avós para a 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 de campo (como, por exemplo, plantações, construção de caminhos, etc.). Na Islândia, todos os voluntários devem concordar com uma diretriz geral de saúde e segurança.

Assim, é evidente que o chefe de equipa e/ou a equipa de coordenação têm de informar detalhadamente os voluntários sobre as condições relacionadas com as questões de saúde e segurança, tendo em conta o país em que operam e também a política da própria organização.



Atividade intergeracional sobre a natureza e as tradições locais em Lousada, Portugal

As diretrizes acima apresentadas abrangem uma grande

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 Kāwhiri: 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:

CARTA DE VOLUNTARIADO CARTA EUROPEIA DOS DIREITOS E RESPONSABILIDADES DOS VOLUNTÁRIOS

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



Cofinanciado pela
União Europeia

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida. Número do Projeto: 2021-1-DK01-KA220-ADU-000026601