



# GUIA VOLUNTÁRIO

---

DEPARTAMENTO DE AÇÕES DE VOLUNTARIADO E EDUCATIVAS

## **O que é o Departamento de Ações de Voluntariado e Educativas (DAVE)?**

O DAVE é a mais recente estrutura integrada na Associação de Estudantes de Enfermagem, criada com o propósito de fomentar valores essenciais como a resiliência, a coesão, a solidariedade e o compromisso com o bem comum. Este departamento nasce da convicção de que cada indivíduo tem um papel ativo na construção de uma sociedade mais justa e equilibrada, promovendo o desenvolvimento, o bem-estar, a paz e a partilha de conhecimento, pilares fundamentais para o fortalecimento das comunidades. No contexto social em que nos inserimos e, sobretudo, no cerne da nossa futura profissão enquanto enfermeiros, a empatia assume um papel central na arte de cuidar. Este princípio, que orienta a prática da Enfermagem, encontra na entreajuda um dos seus alicerces fundamentais. É com base nesta filosofia que surge o DAVE, um projeto de voluntariado que visa incentivar a participação ativa dos estudantes em iniciativas solidárias, reforçando o compromisso social da Enfermagem e promovendo um impacto positivo na vida daqueles que mais necessitam.

## **Qual é a nossa missão?**

Promover iniciativas de voluntariado e desenvolver projetos educativos na área da saúde, com a finalidade de desencadear um impacto significativo a nível local, nacional e internacional, através da participação ativa na comunidade e da disseminação do conhecimento em prol do bem-estar coletivo.

## **O que pretendemos?**

Procuramos voluntários empenhados, motivados e com espírito de trabalho em equipa, que demonstrem disponibilidade para assumir um compromisso contínuo com o DAVE ao longo deste ano. Valorizamos a proatividade, a dedicação e a disposição para enfrentar novos desafios, promovendo o crescimento pessoal e coletivo através da experiência de voluntariado.

## **Quem pode integrar a bolsa de voluntários do DAVE?**

Podem candidatar-se todos os estudantes atualmente inscritos no 1.º e 2.º Ciclos de Estudos da Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho.

## **Compromisso**

Todos os voluntários, a partir do momento da sua candidatura, comprometem-se a participar ativamente nas atividades para as quais se inscrevam, de acordo com a sua disponibilidade, assegurando assim o cumprimento das responsabilidades assumidas no âmbito do DAVE.

## **Reuniões**

Antes da realização de cada atividade, é obrigatória a participação numa reunião preparatória, na qual serão transmitidas as informações essenciais para garantir o seu adequado funcionamento. Durante esta reunião, serão detalhadas as tarefas atribuídas a cada voluntário, os procedimentos relativos à deslocação para o local da atividade e quaisquer outros aspetos considerados relevantes para a sua execução. Este momento permitirá esclarecer dúvidas e assegurar que todos os participantes estejam devidamente informados e preparados para desempenhar as suas funções com eficácia.

## **Despesas**

Todas as despesas incorridas pelos voluntários no âmbito das atividades do DAVE serão integralmente assumidas pela AEEUM, desde que as faturas correspondentes sejam emitidas com o seu número de contribuinte. Estas despesas abrangem tanto a aquisição de material necessário para a realização das atividades como os custos de transporte ou deslocação até à instituição parceira, garantindo assim que os voluntários possam exercer as suas funções sem encargos adicionais.

## **Certificados**

Por cada atividade concluída, o voluntário terá direito a um certificado emitido pela Associação de Estudantes de Enfermagem da Universidade do Minho, o qual atestará a sua participação e frequência na referida atividade, reconhecendo o seu envolvimento no processo.

## ATIVIDADES A REALIZAR COM OS VOLUNTÁRIOS

### Programa de Educação em Saúde

No âmbito do nosso compromisso contínuo com a promoção da saúde e do bem-estar, propomos a criação de um Programa de Educação em Saúde, com enfoque na adoção de estilos de vida saudáveis. Este programa será estruturado em torno de princípios fundamentais que visam promover um impacto duradouro na qualidade de vida e na saúde da população jovem. A nossa intervenção será dirigida a crianças e jovens, abordando áreas essenciais para um desenvolvimento saudável e consciente, tais como:

- Alimentação saudável;
- Prática de atividade física;
- Prevenção de comportamentos aditivos e dependências;
- Saúde sexual e reprodutiva;
- Saúde mental e psicológica;
- Desenvolvimento da inteligência emocional.



As atividades serão conduzidas por meio de ações educativas e lúdicas, projetadas para promover a aprendizagem de forma dinâmica, interativa e adaptada às características e necessidades específicas da faixa etária em questão. Este programa reflete o nosso empenho em consolidar a Associação de Estudantes de Enfermagem como um agente ativo na construção de uma sociedade mais saudável, com ênfase na educação e na prevenção desde a infância e adolescência.



## Alimentação Saudável e Atividade Física

### **Objetivos:**

- Reconhecer a importância dos hábitos alimentares para a saúde da criança e do adolescente: o papel da família, da escola e dos grupos;
- Descrever os principais erros nos hábitos alimentares dos portugueses;
- Analisar perturbações de saúde mais comuns relacionados com a alimentação;
- Descrever as recomendações de uma alimentação saudável da DGS – dieta mediterrânea;
- Aumentar o conhecimento sobre os consumos alimentares, promovendo decisões alimentares informadas;
- Desenvolver a consciência corporal e o sistema psicomotor da criança e do adolescente;
- Reduzir o risco de desenvolvimento da obesidade e doenças crónicas;
- Reduzir os sentimentos de depressão e ansiedade, promovendo o bem-estar psicológico



## Segurança Rodoviária

### **Objetivos:**

- Promoção de uma sociedade de prevenção e de segurança rodoviária;
- Incentivar atitudes para a proteção dos utilizadores no espaço rodoviário, particularmente dos mais vulneráveis;
- Motivar as escolas a ter políticas de Segurança Rodoviária e Mobilidade;
- Promover a mudança de comportamentos e transformação de hábitos de forma a diminuir a sinistralidade rodoviária, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida da população;



## Bullying e Violência Física

### **Objetivos:**

- Aumentar os conhecimentos sobre bullying e violência promovendo um ambiente escolar saudável e seguro para as crianças;
- Promover a aceitação da diversidade;
- Abordar eventuais consequências e implicações para as vítimas;
- Sensibilizar sobre a importância de pedir ajuda;
- Ensinar como atuar perante uma situação de bullying e/ou violência;
- Combater o estigma associado a estes temas.



## Saúde Sexual e Reprodutiva

### **Objetivos:**

- Descrever o que é a sexualidade;
- Descrever os principais aspetos biológicos e emocionais da puberdade;
- Promover a aceitação do corpo em transformação, desenvolvendo conhecimentos sobre o mesmo;
- Descrever conceitos como identidade de género, identidade sexual e orientação sexual;
- Promover valores de respeito, inclusão e não discriminação;
- Abordar questões relacionadas com o consentimento e a sua importância;
- Desenvolver capacidades emocionais e comunicacionais para tomar decisões na área da sexualidade e comunicá-las de forma assertiva;
- Contribuir para que os alunos fiquem a conhecer diferentes formas de abusos sexuais e saibam como se proteger e agir perante essa situação;

## Comportamentos Aditivos e Dependências

### **Objetivos:**

- Alertar para a dependência destas substâncias, especificando os riscos (comportamentais) de cada uma;
- Sensibilizar os alunos para os riscos que estas substâncias provocam na sua saúde e nos que os rodeiam;
- Informar que existem programas e associações para estes vícios e que um dependente pode mudar;
- Alertar sobre os fatores de risco internos (psicológicos) e externos (sociais) que podem influenciar na adição de substâncias psicoativas;
- Explicar que existem diferentes perfis de usuário de substâncias psicoativas (o experimentador, usuário ocasional, usuário habitual e usuário dependente).

## Sustentabilidade e Ambiente

### **Objetivos:**

- Reconhecer a importância do meio ambiente e da natureza para a saúde e vida do Ser Humano;
- Descrever de que modo podemos atuar para proteger o meio ambiente;
- Enumerar estratégias para garantir que as necessidades das gerações futuras sejam asseguradas;
- Perceber o impacto do uso indiscriminado dos recursos naturais;
- Compreender como promover a preservação e manutenção do meio ambiente;
- Constatar que medidas podem ser tomadas.

## Saúde Oral

### **Objetivos:**

- Promover a saúde oral em crianças e adolescentes;
- Promover estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para a melhoria do estado de saúde oral da população em geral;
- Incentivar a higiene oral;
- Ensinar a importância de uma correta higiene oral e os seus riscos associados.

## Inteligência emocional

### **Objetivos:**

- Reconhecer a importância dos afetos, promovendo o conhecimento de si e do outro;
- Melhorar o reconhecimento e a verbalização das emoções (comunicação verbal e não verbal);
- Compreender que as emoções são expressas de diferentes formas, respeitando as emoções dos outros;
- Desenvolver competências de identificação dos vários tipos de emoções (desagradáveis, agradáveis);
- Compreender a influência da gestão das emoções nas aprendizagens;
- Desenvolver um projeto de intervenção que permita aos alunos um maior conhecimento das suas emoções e da forma de as gerir.

### **Programa “Envelhecer com Dignidade”**

A criação do programa "Envelhecer com Dignidade", a ser implementado em colaboração com instituições que prestam assistência a esta faixa etária, como Lares, Centros de Dia e Associações Comunitárias, visa proporcionar uma oportunidade única aos estudantes de Enfermagem para aplicar os seus conhecimentos de forma prática, promovendo cuidado e acolhimento aos idosos.

Este programa está orientado por objetivos fundamentais, nomeadamente:

- Reforço do bem-estar físico e emocional dos idosos por meio de ações de apoio;
- Promoção da interação intergeracional, estimulando o respeito e a valorização das experiências de vida dos mais velhos;
- Oferta de experiências práticas que contribuem para o crescimento pessoal e profissional dos estudantes, enriquecendo o seu desenvolvimento humano.

A iniciativa reflete o compromisso da nossa candidatura em integrar o saber académico com a prática solidária, fortalecendo os laços entre a comunidade estudantil e a sociedade, e reforçando a importância da Enfermagem como um pilar essencial para o cuidado e dignidade nesta faixa etária.

## Programa de Rastreios na Comunidade

Considerando que o ritmo acelerado e as exigências cotidianas da sociedade atual frequentemente levam ao descuido com a própria saúde. Este programa terá como objetivo proporcionar à população a oportunidade de realizar uma avaliação rápida e acessível do seu estado de saúde. As atividades ocorrerão em locais estratégicos e de grande movimento, como espaços públicos, permitindo que, em poucos minutos, cada indivíduo possa obter informações essenciais sobre o seu bem-estar. Este programa reflete o nosso compromisso com a promoção da saúde pública, aproximando os cuidados de saúde da comunidade e destacando o papel ativo dos estudantes de Enfermagem na prevenção de doenças e na sensibilização para a importância do autocuidado.

### Objetivos:

- Rastreio de Parâmetros Vitais;
- Promoção da Literacia em Saúde;
- Treino de Competências Clínicas;

## Recolhas Solidárias

Com o objetivo de apoiar famílias e instituições carenciadas da nossa região, propomos a realização de recolhas solidárias, um programa a ser realizado durante períodos festivos e datas comemorativas, como o a Páscoa, o Dia da Criança e o regresso às aulas. A angariação dos bens e a elaboração de cabazes solidários será promovida através de diversas iniciativas junto da comunidade académica e local, por meio de campanhas de recolha de alimentos, roupas e brinquedos, materiais escolares.





Além disso, será estabelecida uma colaboração estreita com parceiros e instituições locais, a fim de ampliar o alcance da ação e garantir uma maior efetividade na distribuição. O programa também buscará incentivar a solidariedade e o envolvimento ativo dos estudantes, promovendo um espírito de compromisso social e responsabilidade. Este programa reflete o compromisso da nossa candidatura em gerar um impacto positivo nas comunidades mais vulneráveis, reforçando os valores de empatia, solidariedade e responsabilidade social, que são fundamentos essenciais da prática da Enfermagem.

#### **Objetivos:**

- Ajudar quem mais precisa;
- Unir os estudantes por uma causa;
- Criar parcerias locais;
- Dar o exemplo na comunidade;

#### **Projeto de apoio a populações vulneráveis**

Este projeto visa apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade, estabelecendo contacto direto com Casas de Acolhimento, Instituições de caráter Social e Hospitais Psiquiátricos, entre outros locais. Ao longo do mandato, os nossos voluntários atuarão em diferentes faixas etárias, adaptando as ações às necessidades específicas de cada grupo. A intervenção terá como foco o acompanhamento, apoio emocional, atividades educativas e promoção de hábitos de vida saudáveis, de forma a contribuir para o bem-estar integral e a inclusão social das populações apoiadas.

Desta forma, pretendemos que a nossa intervenção não se limite a um apoio pontual, mas que se estabeleça como um compromisso ético de proximidade e defesa da dignidade humana. Ao integrar o voluntariado na vivência académica, reforçamos a importância da responsabilidade social e preparamos os futuros profissionais de enfermagem para uma prática mais humanizada, capaz de reconhecer e intervir sobre os determinantes sociais que impactam a saúde e a resiliência das comunidades mais fragilizadas.

#### **Objetivos:**

- Fomento da Inclusão e Dignidade Social;
- Desenvolvimento de Competências Éticas e Humanistas;

- Promoção do Bem-Estar e Saúde Mental;

### **Formação e Desenvolvimento dos Voluntários**

O programa de voluntariado visa garantir a formação, acompanhamento e valorização dos nossos voluntários, proporcionando-lhes competências práticas e humanas essenciais para a execução dos projetos. Será criada uma estrutura de gestão eficiente que assegure a coordenação das ações, o acompanhamento individualizado e o reconhecimento do contributo de cada voluntário. Paralelamente, o programa fomenta uma cultura de reflexão e partilha de experiências, permitindo que os voluntários consolidem competências transversais de comunicação e empatia, fundamentais para a futura prática clínica. Desta forma, o voluntariado deixa de ser uma ação isolada para se tornar um percurso de maturação pessoal e profissional.

### **Objetivos:**

- Desenvolvimento de Competências Relacionais e Empáticas;
- Autoavaliação e Prática Reflexiva;
- Desenvolvimento pessoal e de capacidades sociais;
- Promoção do Trabalho em Equipa e Liderança;

### **Estabelecimento de Parcerias e desenvolvimento de colaborações**

Propomos a criação de parcerias estratégicas com entidades que contribuam para amplificar o alcance e a eficácia das nossas ações de voluntariado e iniciativas educativas. Estas parcerias teriam como objetivos a potencialização de recursos e competências disponíveis, permitindo a realização de projetos de maior impacto; a promoção de colaborações interinstitucionais, de forma a fortalecer a ligação entre a Associação de Estudantes e as organizações da área de saúde. Ao desenvolver essas colaborações, reforçamos o nosso compromisso em transformar a Associação de Estudantes num agente ativo de mudança para alcançar resultados concretos e duradouros.

AEEUM e Braga, 20 de fevereiro de 2026

Amita Mesquita

Anita Miguel Pregueiro Mesquita - Presidente da Direção

Fabiana Magalhães

Fabiana da Silva Magalhães – Vice-Presidente do Departamento de Ações de Voluntariado e  
Educativas

