



MANUAL do VOLUNTÁRIO  
da FÁBRICA dos SONHOS  
2023





## Bem-vindo à Cova do Mar!

É com grande satisfação que te damos as boas-vindas por te juntares a nós nesta causa. Sabemos que o voluntariado pode parecer uma tarefa difícil e exigente, mas acreditamos que nunca se perde por dar, especialmente quando isso contribui para construir uma sociedade mais justa e equitativa.

A Cova do Mar é uma associação sem fins lucrativos que tem como missão a ação humanitária e ativista em prol de um impacto social profundo. Trabalhamos para alcançar a nossa missão através de projetos no terreno e de *advocacy*.

Os nossos projetos são desenvolvidos com o objetivo de promover a mudança positiva na comunidade, apoiando as famílias, crianças, jovens e animais residentes no Bairro do 2.º Torrão, na Trafaria.

Acreditamos que a mobilização de pessoas como tu é essencial para alcançar mudanças significativas a nível local, com potencial para se repercutir.

Agradecemos a todos os voluntários que escolhem dedicar o seu tempo e esforço a apoiar a nossa causa.

Vamos mudar o mundo, de mãos e patas dadas com os animais!





## O que é o Manual de Acolhimento ao Voluntário?

O Manual de Acolhimento ao Voluntário é um instrumento criado com o objetivo de facilitar o processo de acolhimento/integração das pessoas interessadas em participar, de forma ativa, em ações de voluntariado na Associação Cova do Mar.

Com este documento pretende-se que os voluntários se familiarizem com a associação, a sua cultura, objetivos, funções e responsabilidades.

O presente manual funcionará como um guia que incluirá as regras e as políticas que os voluntários devem seguir, as formas de comunicação e *feedback*, bem como boas práticas para a sua ação.





## Missão

Conforme estipulado no artigo 2.º dos Estatutos, a Associação Cova do Mar tem como fim: « Deixar à humanidade o legado de uma associação que defenda de igual forma: os Direitos Humanos, os Direitos dos Animais e os Direitos do Ambiente; através do desenvolvimento de projetos sociais para ajudar a mudar o mundo e de ações de *advocacy* (ativismo de políticas públicas, sensibilização pública), compreendendo, ainda, projetos de atividades de ocupação de tempos livres para crianças e jovens carenciados, projetos relativos à proteção animal e/ou ambiental, e projetos de apoio social a famílias de comunidades excluídas, vítimas de calamidades públicas, migrantes, refugiados, ou em situações similares.»

## Visão

Na Cova do Mar temos a visão de um futuro onde a Humanidade toma decisões mais equilibradas e conscientes, respeitando os direitos humanos, dos animais e do ambiente de forma equitativa e sustentável, garantindo assim que a defesa de direitos num destes âmbitos não viola a defesa de direitos nos outros.

## Valores

A equipa da Cova do Mar norteia-se pelos seguintes valores:



### **Sentido de Missão e Resiliência**

*Agir com sentido de missão alinha-nos com o nosso propósito, razão de existir e compromisso. É o porquê de desempenharmos o nosso papel na sociedade, onde nos coloca em contacto com realidades duras e pesadas. E num caminho onde só com uma grande resiliência humana é que somos capazes de encontrar soluções e de nos adaptarmos às situações que fogem do nosso controlo ou a obstáculos que aparentam ser intermináveis e intransponíveis.*



### **Equidade e Imparcialidade**

*A equidade vincula-nos à importância de adoptar-nos um comportamento justo, correto e honesto, uma disposição para reconhecermos imparcialmente o direito de cada um. Significa que nos movemos imparcialmente na defesa de que todos tenham acesso aos seus direitos e às mesmas oportunidades, com neutralidade.*



### **Ética e Integridade**

*A ética e a integridade são guias nas nossas atitudes, são o que nos ajuda a distinguir entre o que é certo ou errado, relembram a importância de agir em prol do bem-estar da população e não em busca dos seus próprios interesses pessoais. São imprescindíveis para o bom funcionamento da associação e para o bom relacionamento entre todos os que para ela contribuem, garantindo que haja respeito mútuo dentro das relações.*

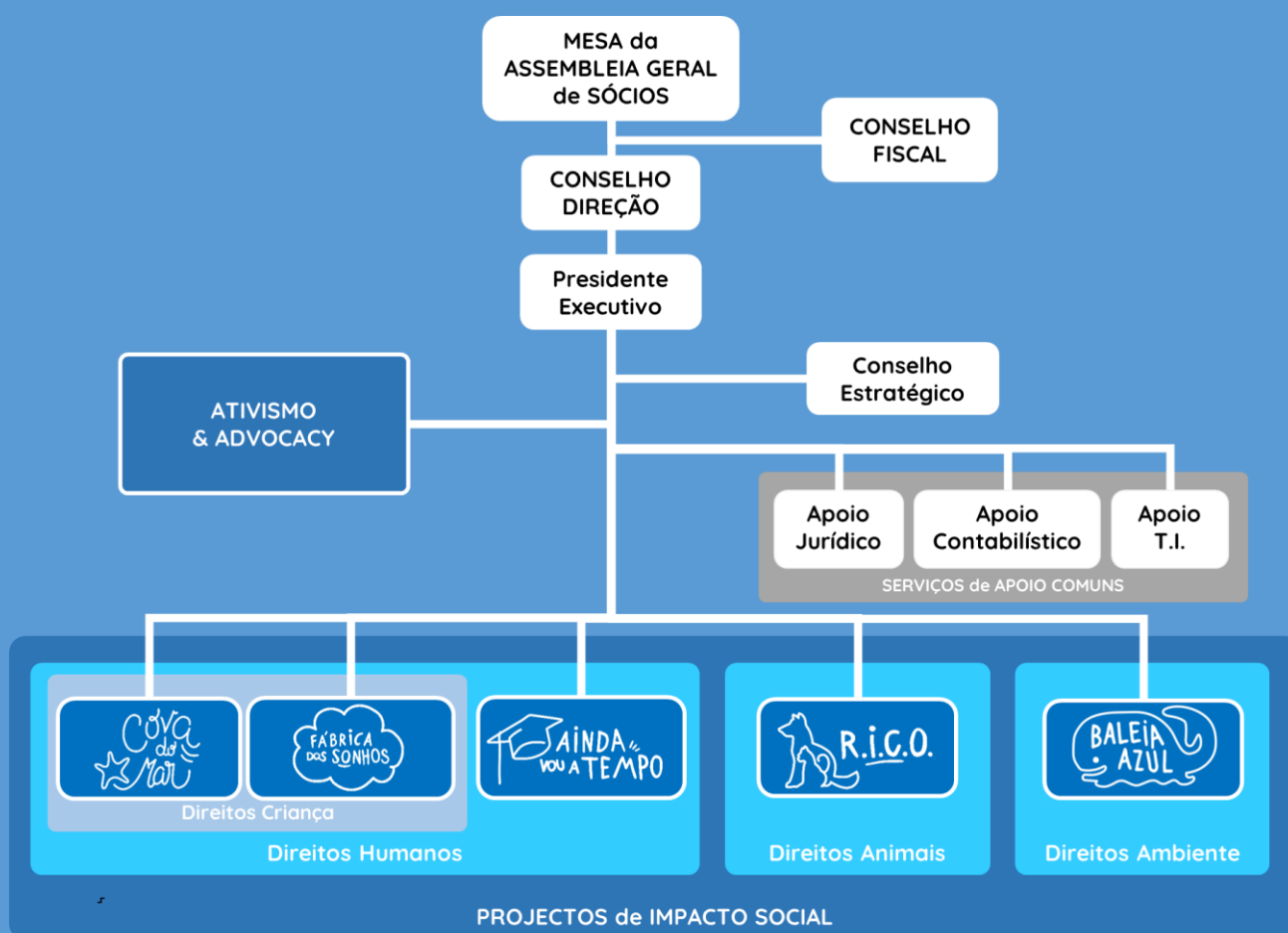




### **Horizontalidade e Transparência**

*Apesar de a associação ter uma estrutura organizacional vertical, promovemos uma cultura de relação organizacional horizontal nas relações e na comunicação. A tomada de decisões é, sem que possível, partilhada num ambiente onde cada um pode dar o seu contributo da forma mais pura possível, e recorreremos apenas à verticalidade quando é estritamente necessário ou quando não existe consenso de decisão. Esta postura de promoção da horizontalidade também nos obriga a uma partilha de informação amplamente mais transparente, para que a tomada de decisão seja mais ágil e mais rica em conteúdo estratégico, num ambiente construtivo, de envolvimento e de proximidade, seja na relação com os beneficiários (diretos ou indiretos), parceiros, colaboradores ou prestadores de serviços. É para nós a prova de que crescemos melhor e mais rápido, se as decisões tiverem em consideração várias perspectivas diferentes.*



# Organigrama



-  Equipas compostas por prestadores de serviços, voluntários ou parceiros
-  Áreas Core de Ação



# FÁBRICA DOS SONHOS

A Fábrica dos Sonhos é um projeto de uma ludoteca comunitária da iniciativa da Associação Cova do Mar (CdM), que tem a missão de que nenhuma criança deveria pagar para brincar, um espaço com um programa lúdico rico e com uma visão solidária e humanitária, com o objetivo maior de mudar o mundo criando os novos líderes do amanhã.

Vivemos numa sociedade onde a brincadeira é um negócio à volta da felicidade das crianças e jovens e da disponibilidade financeira dos agregados familiares, desde o brinquedo ao apoio ao estudo, karaté, colónias de férias e centros de Atividades de Tempos Livres (ATL's). Tudo é um motivo financeiro para entreter e trazer felicidade às crianças. No entanto, esse acesso ao brincar além de ser limitado (porque os pais nunca conseguem dar tudo), exclui as crianças e jovens cujos agregados familiares vivem no limiar da pobreza extrema e/ou em contextos de exclusão social.

Assim, a Fábrica dos Sonhos é, enquanto projeto de ludoteca comunitária, uma das formas da Associação Cova do Mar defender e reconhecer os Direitos da Criança, partindo, precisamente, do Artigo 31.º:

«Convenção sobre os Direitos da Criança: PARTE I Artigo 31.º

1. Os Estados Partes reconhecem à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e atividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística.
2. Os Estados Partes respeitam e promovem o direito da criança de participar plenamente na vida cultural e artística e encorajam a organização, em seu benefício, de formas adequadas de tempos livres e de atividades recreativas, artísticas e culturais, em condições de igualdade.»

Apesar de partir dos direitos plasmados no Artigo 31.º, todas as atividades da Fábrica dos Sonhos - Projeto de Ludoteca Comunitária se regem pelo cumprimento de todos os direitos consagrados na Convenção sobre os Direitos da Criança.





## Cova do Mar

A nossa história começou em agosto de 2015, de forma informal, com atividades gratuitas na Cova do Vapor, Trafaria, para as crianças da freguesia, durante as pausas lectivas. O nome "Cova do Mar" surgiu com a criação do hino, fundamental para selar o mágico espírito de grupo e de proximidade criado com as crianças, e que alimentou também a continuidade destas atividades, férias após férias, até à fundação da associação homónima.

Findo o ciclo anual de atividades de 2016, precisámos de crescer para melhor corresponder às necessidades das crianças. Decidimos então obter a licença de campos de férias abertos do IPDJ para aumentar o período das atividades além dos três dias seguidos. Este objetivo foi atingido em outubro desse ano, com a obtenção da licença nº 342 do IPDJ.

## AINDA VOU A TEMPO

Projeto de empoderamento e capacitação destinado às mães e aos jovens das famílias das crianças da FS, para que estes sintam que ainda vão a tempo de realizar os seus sonhos. O AvT conta com diversas parcerias para a criação de várias atividades, como *workshops* ou o acesso a cursos certificados, dependendo do perfil e necessidades dos adultos, surgindo como forma de: **a)** dar a mão aqueles que não tiveram a oportunidade de ter uma FS quando foram crianças; e, **b)** dar oportunidade às crianças da FS que, entretanto, se tornaram adultas, de poderem continuar ligadas ao projeto mas agora através de voluntariado especializado.

Desde o nascimento do AvT, em junho de 2021, até à data, contribuímos para a certificação de 5 adultos do B2T como "Monitores de Campos de Férias", os quais fazem parte da equipa de monitores voluntários da FS; destes, 2 são "ex-crianças" da FS e, outros 2, são mães de crianças atualmente apoiadas na FS.



O projeto RICO - Resgate e Intervenção de Cães e Outros, tem como missão unir as crianças e os animais, criando equipas distintas de crianças e adultos que intervêm diretamente na comunidade animal da sua área geográfica.

As intervenções são efetuadas na área geográfica dos projetos da associação, algumas simultaneamente com a sensibilização das crianças sobre como devem respeitar os Direitos dos Animais.



O projeto Baleia Azul tem como objetivo impedir que mais lixo chegue ao mar, protegendo assim a vida marinha. Inspirados pela baleia que, ao abrir a boca para se alimentar, acaba por engolir todo tipo de lixo e morrer, por isso, o projeto visa aumentar a quantidade de lixo reciclado em terra para prevenir que ele chegue ao mar e cause danos à vida marinha.





## Voluntário de Apoio à Coordenação

O voluntário de apoio à coordenação assume funções ao nível do apoio logístico na Associação. Pode apoiar na organização e arrumação da Fábrica dos Sonhos, bem como apoiar na coordenação e preparação de outras ações e atividades que não contem com a presença de crianças.

### Perfil

Não existe um perfil ideal para este tipo de voluntariado, acreditamos que todos têm a capacidade de trazer algo de novo à associação e de contribuir para o seu crescimento. Por isso, valorizamos as seguintes características:

- Sentido de compromisso com a missão da Cova do Mar;
- Responsabilidade para com as tarefas que lhe são atribuídas;
- Proatividade e iniciativa para o desenvolvimento de novas ideias e soluções;
- Capacidade de trabalhar em equipa, saber ouvir e respeitar as opiniões dos membros da equipa;
- Flexibilidade e capacidade de adaptação;
- Idade mínima de 18 anos.

Além das características mencionadas, a Cova do Mar valoriza a diversidade e a inclusão na sua equipa de voluntários, portanto, não fazemos distinção de género, etnia, orientação sexual, religião, entre outras. Todos são bem-vindos!

### Deveres do Voluntário Apoio à Coordenação

- Respeitar os objetivos, valores e normas de funcionamento da Cova do Mar;
- Cumprir com as atividades para as quais se disponibilizou;
- Zelar pela imagem da Cova do Mar e do voluntariado em geral;
- Colaborar com a equipa da Cova do Mar e respeitar as orientações dos coordenadores e responsáveis pelas atividades;
- Garantir pela segurança e integridade física dos outros voluntários, dos beneficiários das atividades e do ambiente envolvente;
- Manter a confidencialidade e privacidade das informações a que tiver acesso durante as atividades.

### Condições do Voluntariado

A determinar individualmente com cada voluntário.



## Monitor de Atividades Voluntário

O monitor de atividades voluntário tem um papel imprescindível no dia-a-dia da Fábrica dos Sonhos. Assume funções na gestão e dinamização de atividades com as crianças, acompanha atividades a realizar no exterior, entre outras, devendo garantir a segurança e o bem-estar das crianças. Sabemos que é necessário ter muita responsabilidade para realizar atividades com crianças. Porém, na Cova do Mar só isso não é suficiente: é imperativo que todos os monitores voluntários tenham formação certificada na área para que, assim, consigamos garantir a segurança das nossas crianças e manter a qualidade das atividades que proporcionamos.

### Perfil

Para tal, definimos os seguintes requisitos mínimos:

- No caso de monitores voluntários para as atividades gerais, é obrigatória formação como Monitor de Campo de Férias, ATL, CAF/AAF, ou equivalente;
- No caso de monitores voluntários para atividades técnicas específicas, a formação obrigatória é na da área da atividade que vão dinamizar;
- Habilitação mínima: 12º ano;
- Gosto e apetência para trabalhar com crianças e jovens, dos 6 aos 17 anos;
- Capacidade de trabalho individual, de gestão de tempo e de reação perante imprevistos;
- Ter bom espírito de equipa, boa capacidade de comunicação e relação com os jovens e colegas de trabalho;
- Competências de assiduidade, pontualidade, proatividade e resiliência;
- Boa capacidade de comunicação e espírito de missão humanitária.

### Deveres do Monitor de Atividades Voluntário

- Respeitar a confidencialidade de informações relativas aos educandos e respetivas famílias;
- Respeitar os membros da Cova do Mar e da Fábrica dos Sonhos (colegas, educandos, encarregados de educação e voluntários);
- Cumprir os horários acordados com a Cova do Mar;
- Ser cuidadoso na linguagem, nas atitudes e relações humanas;
- Saber cativar e estimular os educandos. Não deve manifestar atitudes de insegurança ou utilizar a coação física ou psicológica;



- Cumprir os objetivos definidos no plano de atividades, no contexto da sua autonomia funcional e no espírito da equipa;
- No caso de serem desenvolvidas atividades que requeiram alteração da disposição do mobiliário de uma sala de aula, o monitor deve ter iniciativa e ser responsável pela reposição do mesmo segundo a disposição inicial;
- Ter a preocupação de se manter receptivo ao espírito de renovação, atualização e pesquisa, suscetível de contribuir para um constante aperfeiçoamento pedagógico, tendo em vista a formação integral da criança ou jovem, sempre em articulação com o coordenador, sempre em articulação com o coordenador;
- Levar ao conhecimento da Direção da Cova do Mar todas as ocorrências significativas, deficiências e anomalias que se verifiquem em qualquer aspecto do funcionamento da Fábrica dos Sonhos, no sentido de serem tomadas as medidas e providências devidas.
- Participar as suas faltas, com a antecedência possível, ao Coordenador;
- Garantir a arrumação e respetiva limpeza do espaço.

## Condições do Voluntariado

A determinar individualmente com cada voluntário.



## Direitos do Voluntário

- Participar em atividades de voluntariado adequadas às suas capacidades e interesses, dentro do âmbito de atuação da Cova do Mar e dos seus projetos;
- Ser informado sobre os objetivos, valores e atividades da Cova do Mar;
- Ser formado e apoiado na execução das suas atividades de voluntariado;
- Ser tratado com respeito e dignidade, sem qualquer tipo de discriminação.



## Responsabilidades da Cova do Mar

- Fornecer formação e acompanhamento adequados nas tarefas a serem realizadas pelos voluntários;
- Garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável para os voluntários;







## Gestão do Voluntariado



### Avaliação de Necessidades

Antes de cada Call aos voluntários, será realizada uma avaliação das necessidades da associação, de forma a aferir o número de voluntários necessários para a ação.



### Divulgação

A chamada aos voluntários será realizada através das redes sociais da Associação, onde será divulgada a ficha de inscrição do voluntariado.



### Recrutamento

Os candidatos a voluntário serão contactados via telefone ou email para o agendamento de uma entrevista de triagem.



### Entrevista

Os candidatos devem fazer-se acompanhar pelo seu documento de identificação e pelo CV atualizado. As entrevistas são realizadas pela Coordenador do projeto, que avaliará o perfil do candidato e que, com base no mesmo, o encaminhará para a tarefa adequada.



### Assinatura do Contrato

O resultado da entrevista será comunicado ao candidato via email. Seguidamente será agendada uma data para a assinatura do contrato de voluntariado.



### Preparação

De forma a promover o sucesso e a adequação do voluntariado, o voluntário receberá formação teórica, formação "on the job" e acompanhamento constante.



### Supervisão

É responsabilidade do Coordenador supervisionar o processo de voluntariado, como forma de contribuir para a aprendizagem e capacitação do voluntário na aquisição de competências e autonomia na realização de tarefas.



### Avaliação

A avaliação será contínua, com vários momentos de partilha de feedbacks. O voluntário deverá realizar uma auto-avaliação relativa às atividades em que esteve envolvido.



### Reconhecimento

Caso solicitado pelo voluntário, a Associação Cova do Mar poderá emitir um certificado de voluntariado.

## Legislação

Documentos legislativos portugueses relacionados com a prática de voluntariado, por ordem cronológica de publicação:

- [Decreto-Lei N.º 40/89, de 1 de Fevereiro](#) - Institui o seguro social voluntário, objeto de adaptação ao voluntariado pelo Decreto-Lei n.º 389/99 de 30 de setembro
- [Decreto-Lei n.º 168/93, de 11 de maio](#) - Relativo ao voluntariado jovem para a solidariedade
- [Decreto-Lei n.º 205/93, de 14 de junho](#) - Estabelece medidas relativas à concretização de ações de voluntariado jovem para a cooperação
- [Portaria n.º 685/93, de 22 de julho](#) - Aprova o Regulamento de Execução do Voluntariado Jovem para a Solidariedade



- Lei n.º 71/98, de 3 de novembro - Estabelece as bases do enquadramento jurídico do voluntariado.
- Resolução da Assembleia da República n.º 7/99 de 19 de fevereiro - Aprova, para ratificação, o Tratado de Amesterdão, que altera o tratado da União Europeia, os Tratados que instituem as Comunidades Europeias e alguns atos relativos a esses Tratados.
- Decreto-Lei n.º 389/99, de 30 de setembro - Regulamenta a Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, criando as condições que permitam promover e apoiar o voluntariado.
- Resolução de Conselho de Ministros n.º 50/2000, de 30 de março - Define a composição e o funcionamento do Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado.
- Lei n.º 20/2004, de 5 de junho de 2004 (DR132/2005 SÉRIE I-A, de 5 de junho de 2004) - Aprova o Estatuto do Dirigente Associativo Voluntário
- Decreto-Lei n.º 176/2005, de 25 de outubro - Altera o n.º 1 do art.º 4.º do Decreto-Lei n.º 389/99, de 30 de setembro





## Metodologia e Critérios de Avaliação

A Avaliação do processo de voluntariado será contínua e irá basear-se na participação, interesse, adequação e motivação demonstrados ao longo das atividades.

Os voluntários terão, ao longo do processo de voluntariado, sessões individuais com o coordenador como forma de obter informações sobre o seu desempenho e fornecer informação sobre as suas expectativas e percepção relativas às atividades de voluntariado.

## Estrutura da Formação Geral dos Voluntários

Programa	Duração	Metodologia	Responsável
Sessão de Boas vindas	30 minutos	Educação não-formal	Coordenador de Projeto
Enquadramento, missão, visão e valores da Associação Cova do Mar	60 minutos	Apresentação expositiva	Coordenador de Projeto
Áreas de Intervenção da Associação Cova do Mar	60 minutos	Apresentação expositiva	Coordenador de Projeto
Plano de Voluntariado da Associação Cova do Mar	60 minutos	Apresentação expositiva	Coordenador de Projeto
Sessão de Encerramento	30 minutos	Educação não-formal	Coordenador de Projeto





# Contrato de Voluntariado

Entre a Associação Cova do Mar, com sede na Rua 5ª Avenida, nº 83, 2825-897 Trafaria, doravante designada por "Organização Promotora", residente em, doravante designado por "Voluntário".

Considerando que:

A Organização Promotora, é uma entidade sem fins lucrativos que se dedica à defesa dos direitos humanos, dos animais e do ambiente;

O Voluntário deseja prestar serviços voluntários à Associação sem qualquer remuneração.

## Cláusula 1 Objeto

O presente contrato tem por objeto regular a prestação de serviços voluntários pelo Voluntário à Associação, de acordo com os objetivos desta última.

O Voluntário prestará serviços de forma gratuita, sem qualquer tipo de remuneração, e de acordo com as instruções da Associação.

## Cláusula 2 Direitos e deveres da Associação

A Associação compromete-se a fornecer ao Voluntário as condições necessárias para o desempenho da sua atividade, nomeadamente, o acesso às instalações e equipamentos necessários, bem como formação adequada.

A Associação compromete-se a respeitar a dignidade e a integridade física e moral do Voluntário, e a assegurar-lhe condições de trabalho adequadas.

A Associação compromete-se a proporcionar ao Voluntário um seguro de acidentes pessoais durante o período em que estiver a exercer a sua atividade voluntária.



### Cláusula 3

#### Direitos e deveres do Voluntário

O Voluntário compromete-se a exercer as suas funções com zelo e dedicação, respeitando os objetivos da Associação e as suas normas de funcionamento.

O Voluntário compromete-se a cumprir as instruções da Associação e a manter o sigilo sobre as informações confidenciais a que tiver acesso no âmbito da sua atividade voluntária.

O Voluntário reconhece que a prestação dos serviços voluntários não gera qualquer tipo de vínculo laboral com a Associação.

### Cláusula 4

#### Duração

O presente contrato tem início na data da sua assinatura e vigorará por prazo indeterminado.

O presente contrato poderá ser denunciado por qualquer das partes, mediante comunicação escrita à outra parte, com antecedência mínima de 5 dias úteis.

### Cláusula 5

#### Legislação Aplicável

A legislação aplicável ao contrato de voluntariado em Portugal é a Lei do Voluntariado, aprovada pela Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, e alterada pela Lei n.º 30/2013, de 8 de maio.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Local e data

-----  
[Assinatura da Associação]

-----  
[Assinatura do Voluntário]







# Ficha de Inscrição de Voluntários

(registo de horas)

data	projeto	horário efetuado	total de horas	assinatura voluntário	assinatura coordenador