



---

# GUIA DO VOLUNTÁRIO

# QUEM SOMOS

---



**SONHA  
FAZ E  
ACONTECE**

# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## A ASSOCIAÇÃO

A **SONHA FAZ E ACONTECE** nasceu em abril de 2012 depois de, no verão anterior, alguns de nós terem aterrado pela primeira vez na ilha do Príncipe, em São Tomé e Príncipe.

O que começou por ser uma missão de voluntariado de um mês transformou-se rapidamente num trabalho permanente de promoção da Educação nos PALOP.



# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## A ASSOCIAÇÃO

### PORQUÊ NOS PALOP?

Por um lado, porque partilhamos a língua portuguesa e uma história comum; por outro, porque alguns dos PALOP estão classificados como “mais pobres do mundo”, devido à falta de oportunidades formativas e às necessidades prementes na área da saúde e do respeito pelos direitos humanos fundamentais.





# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## A ASSOCIAÇÃO

### APOSTAR NO EMPREENDEDORISMO SOCIAL

Na SFA, adotando dinâmicas inovadoras nos desafios que encontramos, criamos valor social sustentável e em escala através do envolvimento das comunidades com que trabalhamos.

Desta forma, dotamos os nossos beneficiários das ferramentas necessárias para que, num futuro próximo, se assumam como agentes autónomos da mudança nas respetivas comunidades.



# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## MISSÃO



portuguesa

# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## VALORES

### EMPREENDEDORISMO SOCIAL

Fidelidade à nossa missão

Inovação

Impacto real

Replicabilidade / Escalabilidade

Sustentabilidade

### VOLUNTARIADO

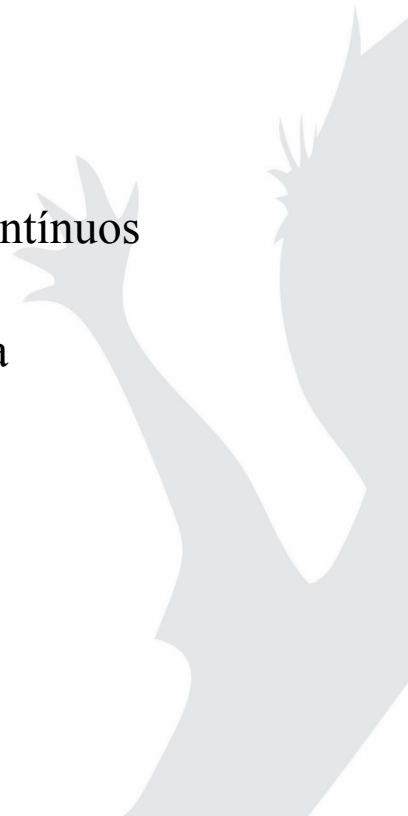
Juventude

Gratuidade

Compromisso e respeito contínuos

Pró-atividade / Polivalência

Garantia de sucesso



# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## ORGANIZAÇÃO E ESTRUTURA

### EQUIPAS DA ESTRUTURA

Recrutamento e Formação

Fundraising

Marketing e Comunicação

Jurídico e Financeiro

### EQUIPAS DE PROJETO

Projeto Portugal

Projeto Príncipe



# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## DIREÇÃO



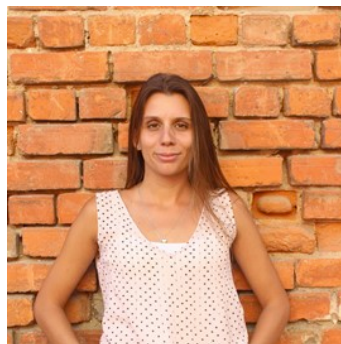
TERESA  
TEIXEIRA



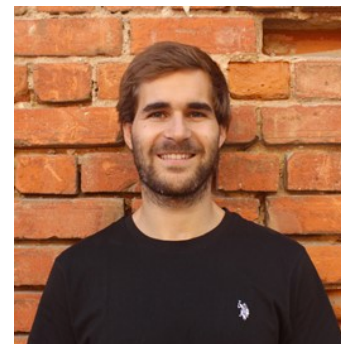
RAQUEL S.  
PÓVOAS



NÁDIA DINIS



SOFIA MARQUES



RICARDO  
GONÇALVES





# SONHA FAZ E ACONTECE

---

## OS PROJETOS

### **PROJETO PRÍNCIPE**

Local: São Tomé e Príncipe



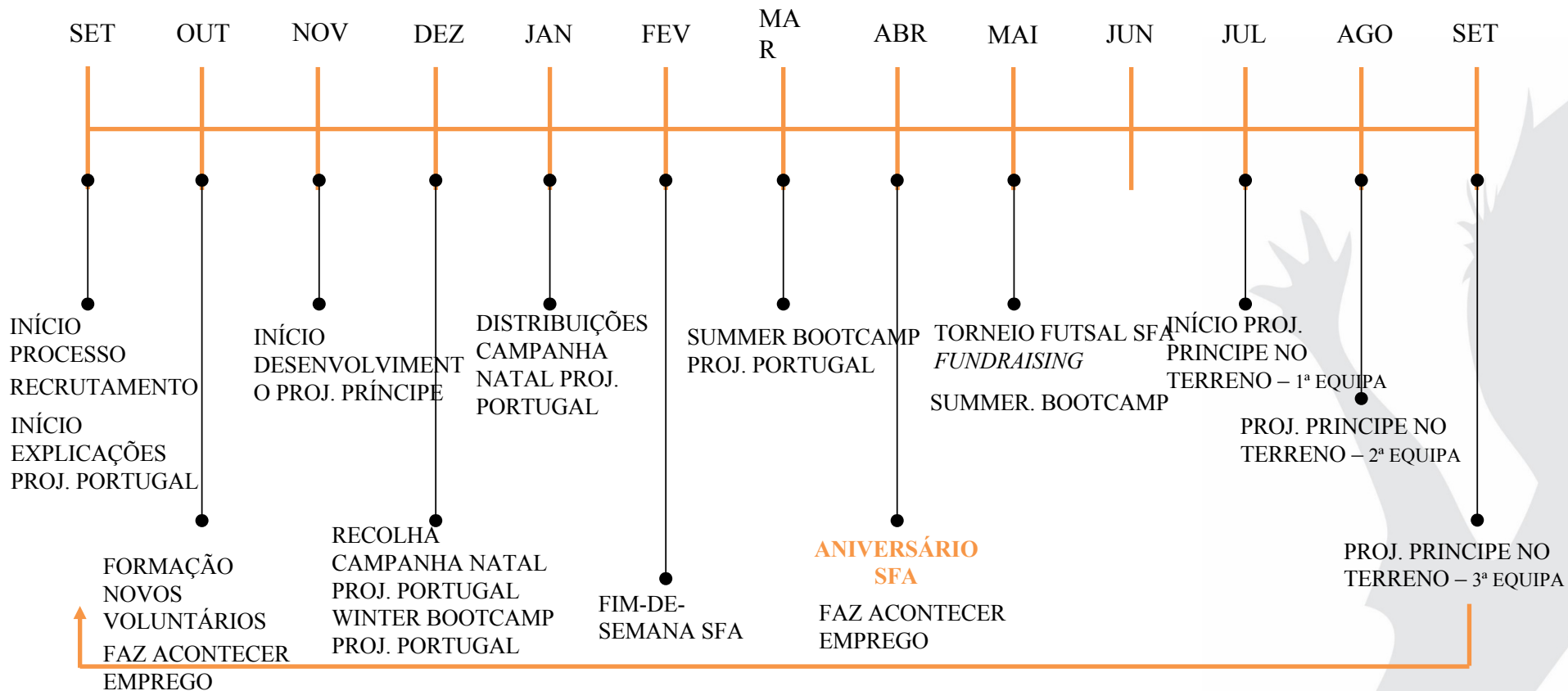
### **PROJETO PORTUGAL**

Local: Portugal



# SONHA FAZ E ACONTECE

## TIMELINE ANUAL





# PROJETO PORTUGAL

---



**SONHA  
FAZ E  
ACONTECE**



# PROJETO PORTUGAL

---

## O QUE FAZEMOS

Criando sinergias entre os voluntários SFA e os padrinhos institucionais, definimos e implementamos planos de intervenção meritocráticos e personalizados que contribuem para o sucesso académico e social de cada um dos estudantes provenientes dos PALOP que estão em Portugal e que são apoiados pela SFA.

Os três eixos em que trabalhamos:

- EDUCAÇÃO
- INTEGRAÇÃO SOCIAL
- INSERÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO



# PROJETO PORTUGAL

---

## ÁREAS DE TRABALHO

### **EQUIPAS DE SONHO**

Os voluntários fazem o levantamento das necessidades dos estudantes em várias áreas (burocráticas, logísticos, procura de emprego etc.) e respondem às mesmas, ajudando-os e criando uma ligação e amizade com eles.

### **FAZ ACONTECER EMPREGO**

Apoio na aquisição de competências, construção do CV, procura de trabalho e na integração no mercado de trabalho. Realizam-se atividades como formações, visitas a empresas, estágios de verão etc.

### **BOOTCAMPS**

Fins-de-semana organizados sob uma temática central (emprego, cultura, etc.) em que voluntários e estudantes passam o tempo juntos a trabalhar competências. Realizam-se duas vezes por ano.

# PROJETO PORTUGAL

---

## ÁREAS DE TRABALHO

### **CAMPANHA DE NATAL**

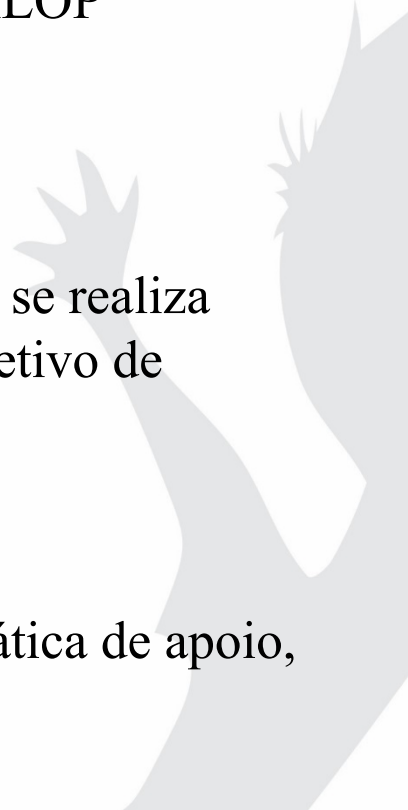
Campanha de angariação de material escolar, roupa de inverno, kits de higiene e cabazes alimentares. Após a recolha dos bens junto das empresas parceiras, é feita a distribuição de norte a sul do país a todos os estudantes PALOP identificados com necessidades.

### **ENCONTROS DE SONHO**

Encontros entre os estudantes e os voluntários do projeto, em que se realiza uma atividade cultural, um passeio ou outro programa, com o objetivo de promover a integração e o convívio.

### **EXPLICAÇÕES DE INGLÊS E MATEMÁTICA**

Durante o ano letivo, os voluntários dão aulas de Inglês e Matemática de apoio, todos os sábados.





# PROJETO PRÍNCIPE

---



**SONHA  
FAZE  
ACONTECE**

# PROJETO PRÍNCIPE

---

## O QUE FAZEMOS

Todos os anos, criamos equipas de jovens voluntários que, após preparação intensiva de um projeto de atividades, partem de Lisboa rumo à ilha do Príncipe. Os principais eixos onde atuamos são:

- EDUCAÇÃO
- EMPREENDEDORISMO SOCIAL
- DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



# PROJETO PRÍNCIPE

---

## ÁREAS DE TRABALHO

### EDUCAÇÃO

#### **CAMPO DE FÉRIAS DE XINÁA FOGÁA**

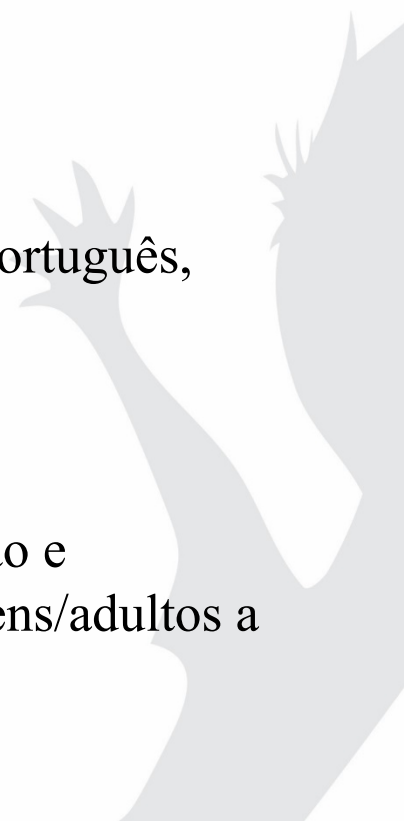
Organização de um campo de férias para cerca de 100 crianças, com atividades lúdicas e educativas

#### **ESCOLA GRAVANA**

Formação contínua para jovens dos 12 aos 16 anos nas áreas de Português, Inglês, Informática e Matemática.

#### **UNIVERSIDADE GRAVANA**

Formação contínua nas áreas de Empreendedorismo, Comunicação e Desenvolvimento Pessoal, Inglês e Informática direcionada a jovens/adultos a partir dos 16 anos.





# PROJETO PRÍNCIPE

---

## ÁREAS DE TRABALHO

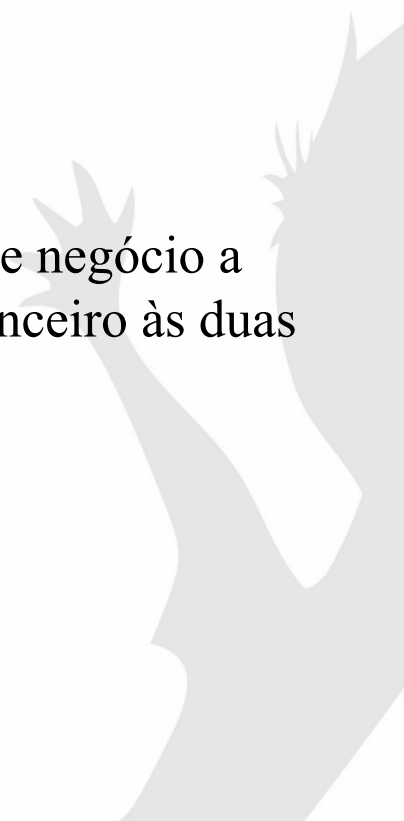
### EMPREENDEDORISMO SOCIAL

#### **ESTÁGIOS PROFISSIONAIS**

Promoção de estágios de curta duração para jovens entre os 16 e os 18 anos em parceria com empresas que operam na ilha do Príncipe

#### **CONCURSO DE EMPREENDEDORISMO**

Realização de sessões de mentoria e acompanhamento de ideias de negócio a desenvolver por empreendedores locais e atribuição de apoio financeiro às duas ideias vencedoras, bem como a sua monitorização à distância.



# PROJETO PRÍNCIPE

---

## ÁREAS DE TRABALHO

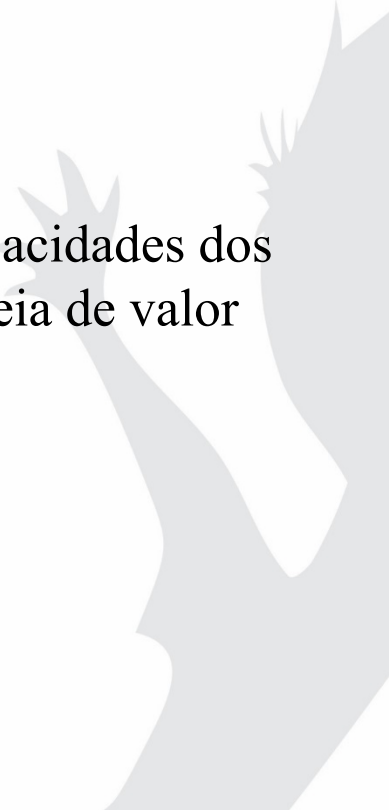
### DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

#### **REABILITAÇÃO DE INFRAESTRUTURAS DE SAÚDE E EDUCAÇÃO**

Melhoria e recuperação das infraestruturas para a implementação das atividades a que se destinam com maior qualidade e eficiência.

### NOVOS PROJETOS

O Projeto Príncipe é também constituído pelas competências e capacidades dos seus voluntários. Por isso, cada voluntário pode apresentar uma ideia de valor ou propor uma atividade a implementar.





# PERGUNTAS FREQUENTES

---



**SONHA  
FAZ E  
ACONTECE**

# PROJETO PRÍNCIPE

---



# PERGUNTAS FREQUENTES

---

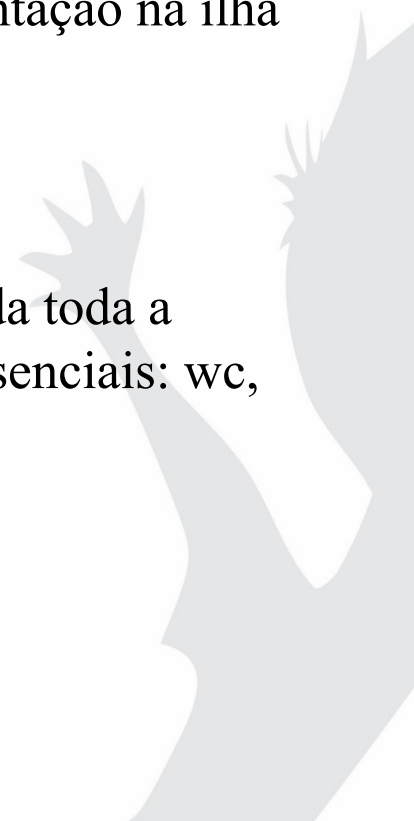
## PROJETO PRÍNCIPE

### QUAL É O CUSTO DO PROGRAMA DE VOLUNTARIADO?

O programa de voluntariado não obriga a pagamentos diretos à SFA. No entanto, os voluntários na ilha do Príncipe são responsáveis pelo pagamento da viagem de ida e volta (em média, 1000€) e pelos custos de alimentação na ilha (em média, 200€/mês).

### ONDE FICAMOS ALOJADOS?

Numa casa disponibilizada por um parceiro local onde fica alojada toda a equipa, em quartos partilhados. A casa tem todas as condições essenciais: wc, cozinha, máquina de lavar roupa, roupa de cama.



# PERGUNTAS FREQUENTES

---

## PROJETO PRÍNCIPE

### QUAIS SÃO OS REQUISITOS PARA SER VOLUNTÁRIO?

- Mínimo de 20 anos de idade;
- Viver na zona da grande Lisboa (ou ter disponibilidade para se deslocar semanalmente);
- Ter vontade de acrescentar valor e aprender.



# PERGUNTAS FREQUENTES

---

## PROJETO PRÍNCIPE

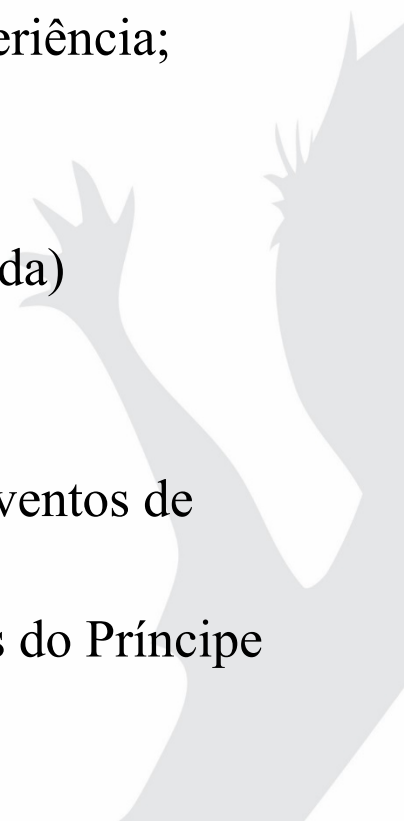
### QUAIS SÃO OS DIREITOS E DEVERES DO VOLUNTÁRIO?

#### **DIREITOS**

- Apoio e mentoria na elaboração de um plano de trabalho de equipa;
- Apoio em todo o que necessites antes, durante e depois da experiência;
- Jornadas de formação de voluntários;
- Apoio no terreno dado pelos voluntários locais;
- Transfer do aeroporto do Príncipe até à cidade (chegada e partida)
- T-shirt da associação;

#### **DEVERES**

- Assistir obrigatoriamente às formações, reuniões de equipa e eventos de *fundraising*;
- Respeitar a cultura, religião e tradições das comunidades locais do Príncipe





# PERGUNTAS FREQUENTES

---

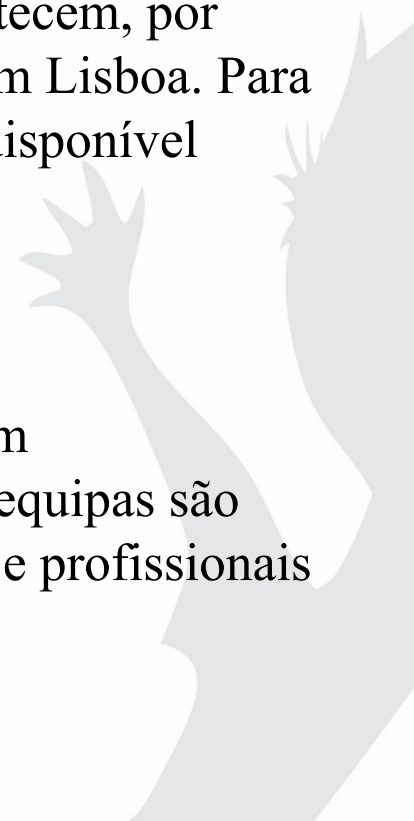
## PROJETO PRÍNCIPE

### QUAL É A DISPONIBILIDADE NECESSÁRIA?

Durante o período de preparação e desenvolvimento do projeto (entre outubro e a partida para a ilha) é crucial que estejas presente nas reuniões de equipa, formações e atividades de *fundraising*. Estes compromissos acontecem, por norma, todas as semanas com uma duração média de 2 horas, e em Lisboa. Para a implementação do projeto no terreno, é necessário que estejas disponível durante um mês, entre julho e setembro.

### COMO SE ORGANIZAM AS EQUIPAS?

As equipas são constituídas normalmente entre 4-5 elementos com características, capacidades e competências complementares. As equipas são formadas pela associação, em função das características pessoais e profissionais de cada um, bem como a sua disponibilidade.



# PERGUNTAS FREQUENTES

---

## PROJETO PRÍNCIPE

### COMO ME POSSO INSCREVER?

Envia um email com a tua carta de motivação para realizar o projeto, assim como o teu CV, para o email [formacao@sonhafazacontece.org.pt](mailto:formacao@sonhafazacontece.org.pt)

### COMO É O PROCESSO DE SELEÇÃO?

Após a inscrição realiza-se uma formação inicial para que possas conhecer todos os detalhes da associação e do projeto, e fiques com a certeza que é este o projeto certo para ti. Esta formação é de carácter obrigatório e acontece normalmente em setembro ou outubro. Em seguida, realizamos entrevistas individuais a cada um dos candidatos. Por fim, serão anunciadas as equipas para o projeto.

# PERGUNTAS FREQUENTES

---

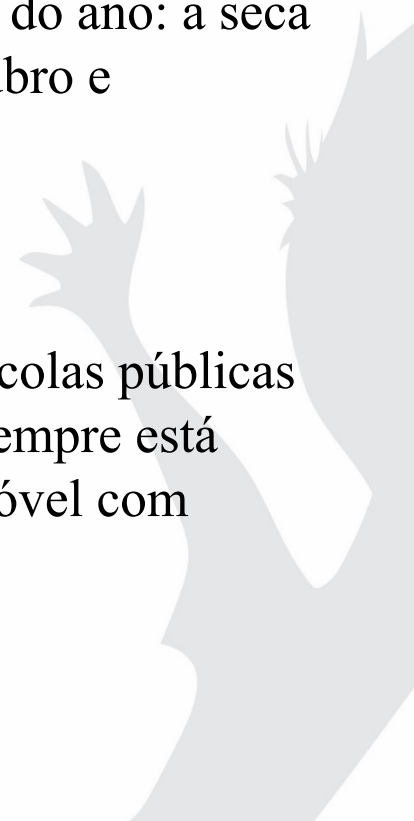
## PROJETO PRÍNCIPE

### COMO É O CLIMA NO PRÍNCIPE?

São Tomé e Príncipe tem um clima equatorial quente e húmido. O que lhe oferece um clima ameno durante todo o ano com uma temperatura média entre os 24° e os 26° graus. Diferencia-se principalmente duas estações do ano: a seca de Junho a Setembro e a época de chuvas de Março a Maio, Outubro e Novembro.

### HÁ INTERNET E TELEFONE NO PRÍNCIPE?

Sim, Existe um café disponível na ilha com internet e algumas escolas públicas também têm rede wireless. No entanto a conexão é fraca e nem sempre está disponível. Podes optar por comprar um cartão SIM para o telemóvel com dados móveis incluídos.





# PROJETO PORTUGAL

---



**SONHA**  
**FAZ E**  
**ACONTECE**

# PERGUNTAS FREQUENTES

---

## PROJETO PORTUGAL

### QUAL É O CUSTO DO PROGRAMA DE VOLUNTARIADO?

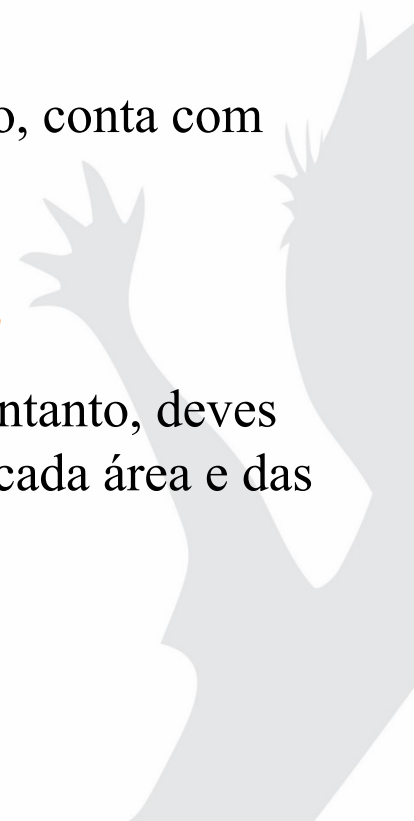
O programa de voluntariado não obriga a pagamentos diretos à SFA.

### QUAL É A DISPONIBILIDADE NECESSÁRIA?

Depende das atividades em que te envolvas no projeto, no entanto, conta com pelo menos 2h semanais.

### POSSO ESCOLHER EM QUE ÁREA QUERO COLABORAR?

Sim, tentamos sempre dar resposta à vontade do voluntário. No entanto, debes ter em consideração que também dependerá das necessidades de cada área e das tuas características e competências.



# PERGUNTAS FREQUENTES

---

## PROJETO PORTUGAL

### COMO ME POSSO INSCREVER?

Envia um email com a tua carta de motivação, assim como o teu CV, para o email [formacao@sonhafazacontece.org.pt](mailto:formacao@sonhafazacontece.org.pt).

### COMO É O PROCESSO DE SELEÇÃO?

Após a inscrição realiza-se uma formação inicial para que possas conhecer todos os detalhes da associação e do projeto, e fiques com a certeza que é este o projeto certo para ti. Esta formação é de carácter obrigatório. Em seguida, realizamos entrevistas individuais a cada um dos candidatos. Por fim, serão anunciadas as equipas para o projeto.

# RECOMENDAÇÕES

---



**SONHA  
FAZ E  
ACONTECE**



# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

---

## PROJETO PRÍNCIPE

### DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Passaporte: obrigatório e com uma validade mínima de 6 meses antes do dia de partida.
- Visto São Tomé e Príncipe: É necessário solicitar o visto na embaixada de São Tomé e Príncipe em Lisboa com antecedência de pelo menos 3 semanas antes da partida. O visto é solicitado por cada um dos voluntários.

### MOEDA E BANCOS

A moeda nacional é a dobra. É possível fazer o câmbio de moeda na ilha do Príncipe. Não existem caixas multibanco na ilha, é recomendável levar todo o dinheiro necessário em efetivo. Tem em conta que também não é possível realizar pagamentos com cartão multibanco ou de crédito.

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES

---

## PROJETO PRÍNCIPE

### VACINAS

Não existem vacinas obrigatórias para visitar o território. No entanto recomenda-se que marques uma consulta do viajante antes da viagem para que te possam aconselhar da melhor forma. A consulta do viajante está disponível em vários centros de saúde em Lisboa.

### CUIDADOS DE SAÚDE

Para informação atualizada sobre os cuidados de saúde disponíveis ver [aqui](#).

### ASSISTÊNCIA MÉDICA

Existe um hospital na ilha do Príncipe, no entanto, com recursos bastante escassos e falta de medicamentos. Recomenda-se a contratação de um seguro de saúde antes da viagem.



---

**OBRIGADA**

FICAMOS A TUA ESPERA.

