

# Associação Desporto Adaptado **PORTO**



**Plano Interno de **Voluntariado****

**e**

**Plano de Formação de Voluntariado**

**Janeiro de 2022**



## **NOTA INTRODUTÓRIA**

Na atualidade, para a maioria dos cidadãos, ser voluntária/o é um dever de cidadania, levando o indivíduo a desenvolver de sua livre vontade um conjunto de ações de interesse social e comunitário em prol dos seus concidadãos ou da sociedade, em geral. O conceito de voluntariado tem vindo a evoluir, estando na atualidade muito ligado à execução de um trabalho qualificado, que tem em conta o talento e a habilidade de quem o executa, onde executa e com que finalidade o executa.

À/o voluntária/o são exigidas capacidades e competências, de acordo com o apoio a assegurar, que não se resume apenas ao apoio direto a pessoas, mas pode também ser exercido em áreas, como: ação social, proteção civil, proteção do património, da natureza e dos animais e outras de interesse para as comunidades. Vários mitos têm dificultado, em certa medida, o desenvolvimento do exercício do voluntariado, uma vez que há quem o identifique essencialmente como uma prática feminina, realizada por pessoas desocupadas, de mais idade, sem profissão ou desempregadas.

Na atualidade estes mitos não têm fundamento, dado que os homens, tal como as mulheres, podem ser voluntários, encontrando-se, pois, no voluntariado pessoas de ambos os sexos com vida profissional ativa, aposentados, desempregados e estudantes com diversos graus de escolaridade. Verifica-se, portanto, que o voluntariado pode ser exercido por qualquer cidadão, desde que seja responsável, tenha interesse pelo desenvolvimento de atividades de carácter social e comunitário e deseje aproveitar ao máximo e disponibilizar as suas capacidades e conhecimentos, em prol do bem comum.

A Associação de Desporto Adaptado do Porto – ADADA Porto, desde o seu início, tem dedicado abertura ao voluntariado com pessoas com diversos diagnósticos e deficiências em situação de isolamento, solidão e/ou dependência, exercendo a sua ação em estreita colaboração com as famílias e estabelecendo parcerias com entidades públicas e privadas, cujas atividades visem também o apoio a crianças, jovens e adultos no desenvolvimento de ações de índole desportivo, terapêutico e reabilitativo que se complementem e contribuam para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.



É norma da ADADA Porto que os voluntários que aderem à Associação não comecem as suas atividades sem participar numa ação de formação inicial e, uma vez em atividade, sejam devidamente orientados, acompanhados e avaliados no exercício do voluntariado.

Assim, tendo em vista contribuir para a prática de um voluntariado o mais qualificado possível e exercido em segurança, por parte das/os voluntárias/os, emite a ADADA este documento designado Manual do Voluntário, que contém as orientações necessárias a um adequado desempenho das atividades que lhes são, em geral, cometidas.



## **1. O QUE É O MANUAL DO VOLUNTARIO DA ADADA - ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO ADAPTADO DO PORTO?**

O manual do voluntario é um documento elaborado pela ADADA com a finalidade de informar a/o candidata/o a voluntária/o dos trâmites da sua admissão na Associação e como se processa a sua integração, quando atinge o estatuto de voluntária/o, passando a ter o apoio e acompanhamento necessários a um exercício do voluntariado responsável junto dos alunos/utentes para a situação de ação desportiva adaptada.

### **2. OBJECTIVOS DO MANUAL:**

- Informar sobre a ADADA Porto e o seu funcionamento;
- Orientar a/o candidata/o a voluntário sobre o processo de admissão na ADADA;
- Apoiar a/o voluntária/o no desempenho das suas atividades junto dos alunos/utentes para a situação de ação desportiva adaptada;

### **3. PARTES INTEGRANTES DO MANUAL:**

#### **3.1. INFORMAÇÃO GERAL SOBRE A ADADA**

#### **3.2. COMO PODE SER VOLUNTÁRIA/O DA ADADA.**

#### **3.3. ACTUAÇÃO DA/O VOLUNTÁRIA/O**

##### **3.1. INFORMAÇÃO GERAL SOBRE A ADADA PORTO**

A Associação de Desporto Adaptado do Porto abreviadamente designada por ADADA, tem a sua sede oficial, na Rua de Grijó, nº 48 - 2º Esq. Traseiras concelho do Porto e união de freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos, contudo conta com uma delegação administrativa situada no Pavilhão Municipal do Lagarteiro na Rua Francisco Xavier Esteves, \* 4300-005 Porto.



A ADADA Porto, criada em 17 de Novembro de 2014 atua sem delegações e/ou comissões instaladoras noutras localidades do País, e usufrui do estatuto de Organização Não Governamental das Pessoas com Deficiência de Âmbito Local.

#### **Tem na sua Missão**

Divulgar e proporcionar a prática desportiva estruturada a cidadãos com deficiência.

#### **Tem na sua Visão**

Ser uma associação de reconhecimento nacional no que concerne à prática desportiva, utilizando-a como meio de desenvolvimento integral da pessoa com deficiência.

#### **Tem os seguintes Valores**

A ADADA assume como seus valores a preocupação com o próximo, ética e defesa dos direitos dos cidadãos com deficiência, sinergia de competências, dedicação e bom relacionamento institucional.

A ADADA Porto prossegue os seguintes objetivos: promover, divulgar e proporcionar a prática desportiva a cidadãos das cinco grandes áreas de deficiência: Motora, Paralisia Cerebral, Mental, Visual e Auditiva.

Como funciona a ADADA?

A face mais visível da ADADA é a Natação Adaptada, cujo coordenador técnico, prof. Pedro Lima, e alguns atletas da atual equipa representaram anteriormente as cores do Leixões SC, do qual trouxeram um passado repleto de medalhas e títulos em competições nacionais e internacionais – que agora conquistam com o azul e negro da ADADA.

À Natação Adaptada a ADADA acrescentou, entretanto, a Psicomotricidade e mais duas modalidades de Desporto Adaptado – o Boccia e a Patinagem.

### **3.2. COMO PODE SER VOLUNTÁRIA/O DA ADADA**

Se quiser ser voluntária/o da ADADA Porto, dirija-se ao portal da associação em [www.adada.pt](http://www.adada.pt) e preencha o formulário no rodapé da página em “Plano de Voluntariado” e informe-se como



pode ser voluntário – **ver anexo**. Para a ADADA é voluntária/o a pessoa que reúna as características definidas pela **Lei nº 71/98, de 3 de Novembro, artº 3º “... é o indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar ações de voluntariado no âmbito de uma organização promotora.”**

#### Admissão da/o voluntária/o

A admissão de uma/um candidata/o a voluntária/o na ADADA obedece a um processo que compreende várias fases, nomeadamente:

##### **- Seleção da/o candidata/o**

A seleção da/o candidata/o inicia-se por uma entrevista com o técnico responsável pela avaliação das candidaturas, procurando verificar se as/os interessadas/os reúnem condições para o exercício do voluntariado, de acordo com o perfil definido pela ADADA ou seja:

- Motivação para o apoio e acompanhamento de pessoas portadoras de deficiência ou incapacidade em situação de alteração motora, cognitiva, emocional ou comportamental;
- Idade igual ou superior a 18 anos
- Disponibilidade de tempo
- Interesse e gosto pelo trabalho de voluntariado
- Facilidade de comunicação
- Capacidade de iniciativa
- Sentido de responsabilidade
- Equilíbrio emocional
- Respeito pelo outro em qualquer circunstância
- Apresentação cuidada

#### Formação inicial

O início do exercício do voluntariado é antecedido da participação numa ação de formação, que proporciona informação sobre, nomeadamente: filosofia da ADADA, legislação de



enquadramento do voluntariado, ética e deontologia do exercício do voluntariado e atuação da/o voluntária/o junto dos alunos/ utentes para a situação de ação desportiva adaptada.

Esta formação terá seguimento em futuras ações de formação, de acordo com as necessidades verificadas no decurso do respetivo exercício.

#### Assinatura do programa do voluntariado

A/o candidata/o, que obteve bons resultados na entrevista de seleção e na ação de formação inicial, passa a ter estatuto de voluntária/o e assina com a ADADA um compromisso designado Programa de Voluntariado – **ver documento** -, a partir do qual passa a poder apoiar e acompanhar a/s pessoa/s portadoras de deficiência, alunos e atletas da ADADA Porto, sob orientação do respetiva coordenadora.

#### Direitos e Deveres da/o voluntária/o

A/o voluntária/o no exercício da sua atividade de voluntariado tem, segundo a Lei nº 71/98, de 3 de Novembro, direitos e deveres, que devem orientar as suas atitudes e comportamentos.

#### **São direitos da/o Voluntária/o**

- Ter acesso a programas de formação inicial e contínua.
- Dispor de um cartão de identificação de voluntária/o.
- Exercer o seu trabalho de voluntária/o em condições de higiene e segurança.
- Estar protegido por seguro contra acidentes ou doença contraídos no exercício do voluntariado.
- Estabelecer o programa de voluntariado com a Associação, após devidos esclarecimentos e aferição de interesses de ambas as partes.
- Participar na preparação do plano de trabalho que lhe foi proposto.
- Ser reembolsado das importâncias despendidas no exercício das atividades programadas pela Associação dentro dos limites estabelecidos pela mesma.
- Ver esclarecidas e tratadas devidamente as questões que possam pôr em causa o seu bom nome



### **São deveres da/o Voluntária/o**

- Observar os princípios éticos e deontológicos por que se regem as atividades de voluntariado que realiza, designadamente: o respeito pela vida privada de todos quanto dele beneficiam.
- Observar as normas que regulam o funcionamento da Associação a que presta colaboração, bem como as dos respetivos programas ou projetos a que seja afeto.
- Atuar de forma diligente, isenta e solidária com todos os intervenientes nas atividades que executa, em particular: familiares, outros voluntários e pessoal de serviços, que apoiam o utente.
- Informar a entidade promotora da existência de maus tratos infligidos ao utente, a fim de serem tomadas as medidas necessárias.
- Participar nos programas de formação destinados ao correto desenvolvimento do exercício do voluntariado.
- Zelar pela boa utilização dos recursos materiais e dos bens, equipamentos e utensílios postos ao seu dispor.
- Colaborar com os elementos da organização promotora, respeitando as suas opções e seguir as suas orientações.
- Não assumir o papel de representante da Associação sem o seu consentimento e autorização.
- Garantir a regularidade do exercício de voluntariado, de acordo com o programa estabelecido com a ADADA Porto.
- Utilizar devidamente a identificação como voluntária/o no exercício das suas atividades.

### **3.3. ACTUAÇÃO DA/O VOLUNTÁRIA/O**

A atuação da/o voluntária/o não se resume apenas ao apoio e acompanhamento do aluno ou atleta, destina-se também a participar e desenvolver atividades noutras áreas da ADADA,



sempre que solicitada/o e de acordo com as suas aptidões e interesses. Os princípios gerais de atuação são, nomeadamente:

- Reconhecer e respeitar o disposto nos Estatutos e Regulamento Interno da ADADA.
- Observar o estabelecido no Programa de Voluntariado, que assinou.
- Respeitar o utente em qualquer circunstância.
- Atuar de forma gratuita, desinteressada e responsável sem esperar contrapartidas e compensações patrimoniais. Apresentam-se as várias áreas de intervenção da/o voluntária/o, nomeadamente com o utente, família, outros voluntários, ADADA, entidades parceiras e redes sociais.

### **3.3.1. Atuação da/o Voluntária/o com o aluno/ atleta**

Na sua atuação com o aluno/ atleta a/o voluntária/o deve:

- Ter em atenção a idade, género, necessidades e expectativas.
- Contribuir para a promoção da sua autonomia e prevenção de fatores de perda de independência.
- Respeitar a identidade, intimidade, privacidade, confidencialidade, usos e costumes do utente.
- Respeitar as suas convicções ideológicas, religiosas e culturais.
  - Respeitar as relações familiares existentes não tomando partido em eventuais conflitos.
- Informar a ADADA da existência de eventuais maus tratos ou negligência por parte de familiares ou outras pessoas.
- Colaborar com outras entidades que estejam a apoiar o aluno/ atleta e de acordo com orientações da ADADA.
- Informar a ADADA de eventuais “queixas” que o aluno/ atleta faça a seu respeito, a fim de serem pronta e devidamente esclarecidas.



- Procurar estar informada/o sobre os recursos existentes na comunidade com interesse para o desenvolvimento das suas atividades e respetivo acesso.

### **3.3.2 Apoio na Associação**

A atuação da/o voluntário em contexto de piscina ou pavilhão tem de ter em conta as regras específicas de funcionamento dessa organização, sendo o desenvolvimento das atividades de voluntariado acordado entre a ADADA Porto e a respetiva entidade.

### **3.3.3 Atuação da/o voluntária/o com outros voluntários**

A ADADA integra um conjunto de voluntárias/os que executam diversas atividades, entre as quais se situam as de apoio e acompanhamento de alunos e atletas e ainda atividades de diversa natureza, que concorrem para o bom êxito da atuação da ADADA.

Estas atividades são atribuídas às/aos voluntárias/os, tendo em conta as suas capacidades, competências e interesses, competindo a cada um ter as atitudes e os comportamentos adequados no relacionamento uns com os outros, a saber:

- Respeitar a dignidade e liberdade dos outros voluntários, reconhecendo-os como pares e valorizando o seu trabalho.
- Colaborar na integração e participação de outros voluntários.
- Contribuir para criação de um espírito de grupo e de missão.
- Solicitar, se necessário, a intervenção da entidade promotora em caso de conflito grave não solucionável entre pares.

### **3.3.4 Atuação da/o voluntária/o em atividades da ADADA Porto**

Além do apoio direto ao utente, a/o voluntária/o pode ser solicitado a desenvolver na ADADA outras atividades, como:

- Colaboração na angariação de fundos.



- Colaboração na organização e participação em “Dias Abertos”, Eventos, etc.
- Colaboração na organização e participação, nomeadamente em: Campos de férias inclusivos.
- Acompanhamento dos utentes, nomeadamente a: treinos, aulas, provas, torneios, campeonatos, outros.
- Participação em reuniões periódicas de coordenação e avaliação do seu empenho e desempenho.
- Participação em encontros, seminários, congressos e outras.

### **3.3.5 Atuação da/o voluntária/o com entidades parceiras**

A ADADA Porto, a fim de melhor corresponder às necessidades dos seus inscritos e associados, estabelece com entidades públicas e privadas parcerias que possibilitam uma maior abrangência da sua atuação devido à complementaridade que se estabelece entre as respetivas atuações.

A/o voluntária/o deve conhecer as entidades parceiras da ADADA com as quais tenha de estabelecer contactos, atuando de acordo com as orientações que sejam dadas.

A/o voluntária/o, quando colabora diretamente com uma entidade parceira, tem de observar o estabelecido entre a Entidade e a ADADA, relativamente à sua atuação nesse contexto.

### **3.3.6 Atuação da/o voluntária/o e a Redes Sociais**

O voluntário no uso das Redes Sociais não pode, ética e deontologicamente, utilizá-las de forma a lesar o bom nome da ADADA, de colaboradores, de utentes e seus familiares.

Não pode ainda utilizar as redes sociais em seu próprio proveito.

### **3.3.7 Registo das atividades realizadas**



À/o voluntária/o é exigido o registo, em documento emitido pela Delegação ou Comissão Instaladora, de todas as atividades desenvolvidas no decurso da sua atuação.

Este documento integrará o processo da/o voluntário/o e será um dos elementos a considerar na sua avaliação periódica.

#### **4. O QUE NÃO É PERMITIDO À/O VOLUNTÁRIA/O**

A escassez de recursos humanos existentes nalgumas organizações impede-as, muitas vezes, de proporcionar aos seus usuários a atenção, afetividade e disponibilidade de tempo compatível com os seus desejos e necessidades, pelo que a atuação da/o voluntária/o não substitui a ação dos serviços, apenas a complementa.

Contudo, a/o voluntária/o deve ter em atenção, que lhe não é permitido, nomeadamente:

- Estabelecer relações afetivas excessivas com o utente e família.
- Intervir nas questões e nos conflitos familiares.
- Utilizar o telemóvel durante a permanência junto do utente, a menos que se trate de uma situação de urgência, informando previamente que o terá de fazer.
- Utilizar bens do utente, como: telefone, alimentos ou outros.
- Dar conselhos sobre alteração de terapias, medicação, de dietas e outros, mas indicando a consulta de um técnico de saúde – médico ou terapeuta.
- Alterar as orientações dos serviços que apoiam o aluno ou atleta.

#### **5. ENQUADRAMENTO, SUPERVISÃO E AVALIAÇÃO DA/O VOLUNTÁRIA/O**



O bom desenho das funções da/o voluntária/o depende, em grande medida, da forma como se processa o seu enquadramento, supervisão e avaliação, quer no âmbito das atividades que desenvolve da responsabilidade da ADADA Porto, quer no âmbito de atividades desenvolvidas em entidades parceiras protocoladas com a ADADA Porto.

Este tipo de atividades são da responsabilidade da Direção da Delegação ou Comissão Instaladora, onde a voluntária/o exerce voluntariado. Contudo estas atividades podem ser delegadas em voluntários com a **função de coordenação de voluntários** ou no **técnico** que a entidade parceira tenha designado, como coordenador dos voluntários.

O **enquadramento** visa, neste caso, ajudar o voluntário a situar-se na organização, quer se trate da ADADA ou de uma entidade parceira, onde presta o apoio, obtendo informação sobre a mesma, sobre os utilizadores que vai apoiar, como desenvolver as atividades do programa estabelecido, quem o vai supervisionar e avaliar.

### **Supervisão**

A supervisão é uma atividade que visa acompanhar o desenvolvimento e a aprendizagem de práticas, a fim de que a/o voluntário/a adquira competências na esfera do voluntariado, que vai exercer.

A supervisão, no exercício do voluntariado, visa promover a capacidade de reflexão crítica relativamente às ações desenvolvidas e seu impacto social no bem-estar dos outros e seu contexto.

A supervisão visa por último a emancipação do voluntário, através da construção de competências (atitudes, saberes e capacidades), facilitadoras da auto-determinação e tomada de decisões.

A **supervisão** pode ser exercida, nomeadamente por:

- Observação direta do desempenho do voluntário
- Reuniões de trabalho para reflexão conjunta.



No caso de se verificar a falta de adaptação do voluntário às atividades executadas ou a existência de atitudes ou comportamentos inadequados, devem ser analisadas as causas e discutidas com o voluntário

- Medidas corretivas
  - Transferência para outro tipo de resposta
- Cessação do exercício de voluntariado

A **avaliação** é uma atividade corrente da prática institucional, que visa conhecer os resultados obtidos em relação aos objetivos traçados para se poder corrigir desvios, que possam eventualmente ter surgido.

A avaliação é um processo e, como tal, deve desenvolver-se ao longo de todo o período em que a/o voluntária/o presta o seu apoio, sendo estabelecidos previamente os respetivos períodos de avaliação sistemática das atividades desenvolvidas e da adequação das suas atitudes e comportamentos para com todos os intervenientes, em particular para com o utente e sua rede de suporte e ainda para com o pessoal, ao serviço das entidades parceiras.

A avaliação deve ser realizada com base em indicadores previamente definidos, que permitam comprovar se os objetivos e as metas estabelecidas foram ou não atingidas, bem como os elementos (internos e/ou externos) que para tal tenham contribuído.

## **6. INCUMPRIMENTO DAS ORIENTAÇÕES DA ADADA**

As questões de incumprimento relativas nomeadamente a:

- Atitudes e comportamentos das/os voluntárias/os relativamente à Direcção da Delegação ou da Comissão Instaladora e sua orientação.
- Falta de cumprimento do Programa de Voluntariado acordado entre a/o voluntária/o e a Direcção da Direcção da Delegação ou Comissão Instaladora.
- Não aceitação das orientações da/o Coordenadora/or, quanto às atividades a desenvolver nas várias áreas de intervenção da/o voluntária/o, sem justificação.
- Não participação nas ações de formação calendarizadas, sem justificação aceitável.

O incumprimento de uma ou mais destas questões será resolvido com base no disposto no Regulamento Interno da ADADA Porto.



E uma folha com ANEXOS



(contactos)

# ADADA PORTO

## PLANO DE FORMAÇÃO PARA A PRÁTICA DE VOLUNTARIADO

### Enquadramento

A importância do Voluntariado na sociedade atual, como instrumento de intervenção social bem como forma de exercício de cidadania tem vindo a assumir uma importância crescente. A prática do Voluntariado deve, todavia, ser exercida com responsabilidade e conhecimento dos diferentes contextos e diferentes públicos a que se destina. A falta de formação dos voluntários constitui uma dificuldade ao nível do seu desempenho eficiente e responsável e, ao mesmo tempo, um dos obstáculos ao seu acolhimento pelas organizações. Neste contexto, é importante uma formação consistente, quer no plano da compreensão dos contextos de ação voluntária, quer dos direitos e deveres enquanto voluntário/a.

### **I - OBJETIVOS DA FORMAÇÃO E COMPETÊNCIAS**

O curso de **Formação para a Prática de Voluntariado** visa formar voluntários que promovam uma cultura responsável, solidária e de coesão social, capaz de contribuir para uma maior qualidade de vida de todos os cidadãos e que reforce os valores da cidadania.

O curso engloba dois níveis de formação complementares:

- **Formação Inicial para a Prática de Voluntariado (FIPV)**, que permitirá a aquisição de competências aos seguintes níveis

- Sensibilização para a especificidade do trabalho voluntário, por referência ao trabalho profissional;
- Compreensão dos pressupostos ético-deontológicos do trabalho voluntário e do enquadramento legal do voluntariado (direitos e deveres);



- Valorização da dimensão humana e comunicacional no trabalho de voluntariado;
- Preparação psicológica para o trabalho voluntário;
- Preparação para o acompanhamento de atividades de animação cultural e educativa, incluindo técnicas expressivas;
- Delineamento de uma carta de compromisso e de planeamento da atividade voluntária;
- Partilha de experiências com outros voluntários no sentido de promover o debate sobre as questões operativas do voluntariado.

**1 - Formação para a Prática de Voluntariado em Campo Específico (FPVCE).** Esta formação acrescentará as seguintes competências:

- Compreensão do perfil de voluntariado em função das populações consideradas e das instituições de enquadramento.
- Compreensão da complexidade dos contextos de ação.
- Conhecimento sobre dinâmicas do trabalho de voluntariado em situações e com grupos específicos, designadamente:
  - a) Populações com deficiência e dependentes;
  - b) situações de risco e perigo social;
  - c) situações de exclusão social

## **II - PLANO GLOBAL DO CURSO**

### **0 – ORGANIZAÇÃO**

O grupo da Formação será o núcleo responsável pela organização da formação dentro da associação.

A formação será assegurada por técnicos e professores convidados ou não, conforme as necessidades, bem como por formadores e colaboradores externos.

A formação será co-assessorada por alunos voluntários da FPCE-UP.

**1 – DURAÇÃO MÁXIMA: 50 HORAS**



**2 – Nº DE CURSOS:** Anualmente serão realizados 2 cursos de Formação para a Prática de voluntariado (Julho e Dezembro).

**3 - Nº DE SESSÕES por curso (3 horas):** 16

**4 – HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** 3ªfeira e 5ªfeira, das 17 às 20 horas.

**5 - Nº TOTAL DE SEMANAS PREVISTAS:** 8 por curso + Colóquio

**6 – INÍCIO DA FORMAÇÃO:**

**Curso** – primeira terça feira ou quinta feira de cada mês.

**7 - Nº MÁXIMO DE FORMANDOS POR CURSO:** 25

**8 – ESTRUTURA DO CURSO:**

O curso de **Formação para a Prática de Voluntariado (FPV)** será constituído por dois blocos:

- a) **Formação Inicial para a Prática de Voluntariado (FIPV)**, formação mínima
- b) **Formação para a Prática de Voluntariado em Campos Específicos (FPVCE)** para acompanhamento de populações diversos contextos e problemáticas.

**9 - MODULOS DE FORMAÇÃO:** Formação inicial: 5 módulos (15 horas); Trabalho voluntário com populações específicas (5 modulos; 10 sub-módulos) (29 horas); Abertura do Curso e Colóquio de Encerramento (6 horas)