

# Programa de Voluntariado entre Pares



# Índice

Introdução .....	5
O que é voluntariado entre pares? .....	5
Componentes essenciais do programa.....	6
<b>Utilização do programa em diferentes temas.....</b>	<b>7</b>
O programa .....	8
<b>Formação e mentoria para voluntários entre pares pelo EXEO Lab .....</b>	<b>8</b>
<i>Introdução</i> .....	8
<i>Fundamentos teóricos</i> .....	8
<i>Estrutura teórica</i> .....	9
<i>Importância do tema</i> .....	12
<i>Tendências atuais e investigação</i> .....	13
<i>Desafios e considerações</i> .....	15
<i>Conclusão</i> .....	16
<b>Criação de espaços seguros e redes de apoio por Sedaví .....</b>	<b>18</b>
<i>Introdução</i> .....	18
<i>Fundamentos teóricos</i> .....	19
<i>Estrutura teórica</i> .....	20
<i>Importância do tema</i> .....	21
<i>Tendências atuais e investigação</i> .....	24
<i>Desafios e considerações</i> .....	26
<i>Conclusão</i> .....	29

<b>Recrutamento e seleção de voluntários pela BERLINK.....</b>	<b>31</b>
<i>Introdução .....</i>	<i>31</i>
<i>Fundamentos teóricos .....</i>	<i>32</i>
<i>Importância do tema .....</i>	<i>33</i>
<i>Tendências atuais e investigação.....</i>	<i>35</i>
<i>Conclusões.....</i>	<i>36</i>
<b>Desenvolvimento do programa e criação de recursos pela RightChallenge.....</b>	<b>38</b>
<i>Introdução .....</i>	<i>38</i>
<i>Fundamentos teóricos .....</i>	<i>38</i>
<i>Estrutura teórica.....</i>	<i>39</i>
<i>Importância do tema .....</i>	<i>40</i>
<i>Tendências atuais e investigação.....</i>	<i>41</i>
<i>Desafios e considerações.....</i>	<i>42</i>
<i>Conclusão .....</i>	<i>43</i>
<b>Avaliação e melhoria contínua pela IFESCOOP .....</b>	<b>45</b>
<i>Introdução .....</i>	<i>45</i>
<i>Fundamentos teóricos .....</i>	<i>45</i>
<i>Estrutura teórica.....</i>	<i>46</i>
<i>Importância do tema .....</i>	<i>47</i>
<i>Tendências atuais e investigação.....</i>	<i>50</i>
<i>Desafios e considerações.....</i>	<i>51</i>
<i>Conclusão .....</i>	<i>55</i>
<b>Envolvimento da comunidade e parcerias da CARDET .....</b>	<b>57</b>

<i>Introdução</i> .....	57
<i>Fundamentos teóricos</i> .....	57
<i>Importância do tema</i> .....	58
<i>Tendências atuais e investigação</i> .....	59
<i>Desafios e considerações</i> .....	59
<i>Conclusão</i> .....	62
Nota final.....	63
Anexos – Exemplo aplicado: Conscientização sobre a violência doméstica.....	65
<b>Anexo I – Exemplo de programa de sensibilização para jovens</b> .....	<b>65</b>
<i>Sessão de sensibilização para jovens (16-24 anos)</i> .....	65
<b>Anexo II – Exemplo de programa de sensibilização para pais e cuidadores</b> .....	<b>69</b>
<i>Sessão de sensibilização para famílias, pais e cuidadores</i> .....	69
<b>Anexo III – Relatório de implementação piloto</b> .....	<b>73</b>
<b>Anexo IV – Exemplos de materiais do programa de sensibilização</b> .....	<b>78</b>
<i>Sessão de sensibilização para jovens (16-24 anos) Materiais</i> .....	78
<i>Sessão de sensibilização para famílias, pais e cuidadores</i> .....	79
Referências.....	81

## Introdução

O **Programa de Voluntariado entre Pares (P2P) SOons Of Silence** é um modelo adaptável e transferível para a construção de iniciativas de voluntariado inclusivas e baseadas na comunidade, fundamentadas no apoio mútuo e na liderança partilhada. Concebido para ser utilizado por instituições, autoridades locais, organizações da sociedade civil e contextos educativos, este manual fornece um quadro abrangente para o estabelecimento e a manutenção de programas de voluntariado entre pares, independentemente do foco temático específico.

Este guia não prescreve uma única área temática. Em vez disso, oferece uma metodologia flexível que pode ser aplicada a uma ampla gama de temas sociais, educativos ou cívicos, desde a saúde mental e a participação dos jovens até à ação ambiental ou à inclusão social. O **projeto SOons Of Silence**, no âmbito do qual este modelo foi testado, centrou-se especificamente no impacto da violência doméstica no desenvolvimento comportamental de crianças e jovens. Como tal, os exemplos práticos incluídos nos anexos baseiam-se nesse contexto temático.

Ao recorrer às relações entre pares, à experiência vivida e ao envolvimento local, o modelo P2P capacita os voluntários para cocriar soluções, sensibilizar e promover comunidades mais fortes e resilientes.

## O que é o voluntariado entre pares?

O voluntariado entre pares coloca os participantes no centro do processo, tanto como contribuintes como beneficiários. Em vez de seguir um modelo tradicional de cima para baixo, esta abordagem valoriza a responsabilidade partilhada, a colaboração e a aprendizagem mútua. Os voluntários são apoiados para conceber e liderar atividades, aprender uns com os outros e criar espaços seguros e inclusivos para o diálogo e a ação.

### Os princípios fundamentais do modelo P2P incluem:

- Colaboração horizontal em vez de hierarquia.

- Reciprocidade e apoio mútuo.
- Empoderamento através da experiência partilhada.
- Flexibilidade e adaptabilidade às necessidades e temas locais.

## Componentes essenciais do programa

Este manual está estruturado em torno de seis áreas essenciais para criar e gerir um programa de voluntariado entre pares bem-sucedido. Cada secção inclui recomendações práticas, ferramentas e modelos para apoiar a implementação.

### 1. Formação e mentoria para voluntários pares

Este componente centra-se no desenvolvimento das capacidades dos voluntários através de uma aprendizagem estruturada e de uma mentoria contínua. Os voluntários são dotados de competências de facilitação, comunicação e liderança para desempenharem eficazmente as suas funções.

### 2. Criação de espaços seguros e redes de apoio

Esta secção orienta as organizações na promoção de ambientes baseados na confiança que promovam a segurança psicológica, a inclusão e o diálogo aberto, cruciais para o trabalho entre pares, especialmente quando os voluntários provêm de contextos vulneráveis ou marginalizados.

### 3. Recrutamento e seleção de voluntários

Descreve boas práticas para a divulgação, seleção, integração e proteção dos voluntários. A ênfase é colocada em garantir a acessibilidade, a diversidade e a definição clara das funções.

### 4. Desenvolvimento de programas e criação de recursos

Fornece ferramentas para ajudar as organizações a cocriar atividades com voluntários, alinhadas com as prioridades locais e áreas temáticas. Inclui métodos de planeamento participativo e modelos de desenvolvimento de conteúdo adaptáveis.

## **5. Avaliação e melhoria contínua**

Apoia a conceção de práticas reflexivas e baseadas em evidências para avaliar resultados, captar aprendizagens e adaptar o programa ao longo do tempo.

## **6. Envolvimento da comunidade e parcerias**

Oferece estratégias para construir relações com escolas, serviços sociais, organizações juvenis e outras partes interessadas para reforçar o alcance e a sustentabilidade das iniciativas lideradas por pares.

## **Utilização do programa em diferentes temas**

Embora o projeto-piloto original no âmbito do projeto SOons Of Silence se tenha centrado na sensibilização para a violência doméstica e os seus efeitos nas crianças e nos jovens, a metodologia descrita neste manual pode ser aplicada a qualquer tema relevante para o seu contexto. Quer a sua organização se ocupe de justiça climática, literacia digital, aprendizagem intergeracional ou inclusão de refugiados, este manual oferece uma estrutura que pode ser adaptada aos seus objetivos.

## O programa

### Formação e mentoria para voluntários pares pelo EXEO Lab

#### Introdução

#### Visão geral

Esta secção centra-se na importância da formação e mentoria no contexto do programa de voluntariado entre pares (P2P), parte do projeto SOOS (Sons Of Silence). A atividade foi concebida para capacitar os jovens através de uma abordagem liderada por pares que promove o apoio mútuo, a liderança e o crescimento pessoal. Embora a experiência piloto tenha contado com jovens afetados por questões delicadas, como a violência doméstica, os princípios da formação são aplicáveis a uma vasta gama de temas em que os jovens beneficiam de mentoria e de ambientes de apoio inclusivos.

#### Objetivos

- Dotar os voluntários de competências essenciais em mentoria entre pares, comunicação e liderança.
- Criar ambientes entre pares emocionalmente seguros, inclusivos e solidários.
- Desenvolver práticas de mentoria sustentáveis e integradas na resiliência da comunidade.

#### Fundamentos teóricos

#### Conceitos-chave

O conceito central desta secção é **a mentoria entre pares**, definida como uma relação recíproca e entre pares, entre indivíduos com estatuto, idade ou antecedentes semelhantes, com o objetivo de promover o crescimento mútuo, o apoio e o desenvolvimento de competências. No contexto do programa de voluntariado SOOS entre pares, a mentoria permite aos jovens voluntários apoiarem-se mutuamente na gestão dos efeitos emocionais e sociais de serem vítimas indiretas de violência

doméstica. Proporciona ligações autênticas, empatia e o desenvolvimento de resiliência partilhada.

Outro conceito fundamental é o empoderamento, em particular **o empoderamento dos jovens**. Trata-se de permitir que os jovens ganhem controlo sobre as suas vidas, promovendo a autonomia, a confiança e a participação. O empoderamento não consiste apenas em prestar apoio, mas também em reconhecer as capacidades e o potencial dos jovens como líderes, agentes de mudança e mentores nas suas comunidades.

Um terceiro conceito fundamental é a ideia de um **espaço seguro**: um ambiente física e emocionalmente protegido, onde os indivíduos se sentem livres para se expressar sem medo de julgamento, discriminação ou danos. Os espaços seguros são cruciais para promover a confiança e criar as condições para um diálogo honesto, a cura e a conexão.

### **Quadro teórico**

O modelo **GROW**, que significa Goal (Objetivo), Reality (Realidade), Options (Opções) e Will (Vontade), é um quadro importante para o processo de mentoria, pois é muito útil para orientar conversas e sessões de mentoria. Os mentores são treinados para ajudar os seus mentorados a articular objetivos pessoais, avaliar as circunstâncias existentes, explorar táticas potenciais e comprometer-se com ações específicas. A simplicidade e versatilidade do modelo GROW tornam-no ideal para jovens mentores com diferentes níveis de experiência. Esta abordagem valoriza a cocriação, a resolução colaborativa de problemas e o reconhecimento da experiência vivida como fonte de conhecimento. Incentiva os mentores a não se verem como autoridades, mas como facilitadores do crescimento, capazes de inspirar agência e resiliência nos outros.

O modelo também é baseado em práticas inclusivas e conscientes do trauma, essenciais para apoiar jovens que podem ter passado por adversidades. Ao treinar mentores de pares em escuta ativa, consciência emocional e comunicação respeitosa, o programa

garante que as relações de mentoria permaneçam éticas, responsivas e psicologicamente seguras.

O modelo GROW é simples e acessível, tornando-o ideal para jovens mentores com pouca experiência prévia. Capacita os mentorados a assumir o controlo dos seus objetivos, alinha-se com o foco da SOOS no empoderamento dos jovens e é adaptável a questões emocionais e sociais, como a autoconfiança e o bem-estar. O seu estilo suave e não diretivo incentiva conversas reflexivas e conduzidas pelos pares, em vez de conselhos de especialistas. Quando aplicado com sensibilidade, também se enquadra numa estrutura informada sobre traumas, permitindo que os mentorados progridam ao seu próprio ritmo num ambiente seguro e de apoio.

Aqui estão **alguns exemplos práticos** de como os mentores podem aplicar o **modelo GROW** em situações da vida real com os seus pares, por exemplo, aqueles que são vítimas indiretas de violência doméstica.

#### **A. Reconstruir a confiança para o envolvimento social**

Por exemplo, um jovem sente-se isolado e relutante em participar na escola ou em eventos sociais devido à ansiedade causada por conflitos familiares ou exposição passada à violência doméstica.

##### **Aplicação do GROW:**

- **G – Objetivo:**

*Mentor:* «O que gostaria de fazer com mais confiança?»

*Mentorado:* «Gostaria de me sentir bem ao sair com os amigos ou participar em atividades extracurriculares.»

- **R – Realidade:**

*Mentor:* «Como te sentes agora quando pensas em fazer isso?»

*Mentorado:* «Normalmente sinto-me nervoso ou acho que as pessoas estão a julgar-me. Por isso, fico em casa.»

- **O – Opções:**

*Mentor:* «Que pequenos passos podes tentar dar? Há alguma situação que te pareça um pouco mais fácil do que outras?»

*Mentorado:* «Talvez eu possa tentar ir ao clube juvenil uma vez por semana com alguém em quem confio.»

- **W – Vontade:**

*Mentor:* «O que queres tentar na próxima semana? E como posso ajudar?»

*Mentorado:* “Vou ao clube juvenil na quinta-feira. Posso enviar-lhe uma mensagem depois para contar como foi?”

## **B. Encontrar um objetivo pessoal depois de se sentir perdido**

Por exemplo, um jovem afetado por violência doméstica indireta sente-se desconectado do seu futuro, sem motivação e sem ver um caminho a seguir.

### **Aplicação GROW:**

- **G – Objetivo:**

*Mentor:* «O que gostarias que fosse diferente na tua vida neste momento?»

*Mentorado:* «Quero sentir que estou a ir para algum lado ou que sou importante.»

- **R – Realidade:**

*Mentor:* «Onde te sentes bloqueado neste momento?»

*Mentorado:* «Não tenho nada pelo que ansiar ou em que trabalhar.»

- **O – Opções:**

*Mentor:* «Há alguma coisa que gostavas de fazer ou que te desperta a curiosidade?»

*Mentee:* «Eu adorava desenhar, mas já não faço isso há muito tempo.»

- **W – Vontade:**

*Mentor:* «Gostaria de explorar isso novamente? Qual seria um pequeno passo que estaria disposto a dar esta semana?»

*Mentorado:* “Sim. Vou comprar um caderno de desenho e desenhar algo neste fim de semana.”

## **Importância do tópico**

### **Significado**

A inclusão do modelo GROW na estrutura de formação e mentoria é significativa porque fornece uma abordagem clara, estruturada e adequada aos jovens para conduzir conversas de mentoria entre pares. Um dos principais desafios ao trabalhar com jovens mentores, especialmente aqueles sem formação formal, é a falta de confiança ou clareza sobre como apoiar os outros de forma eficaz. O modelo GROW aborda este problema, oferecendo um roteiro simples, mas eficaz, que ajuda os mentores a gerir as discussões sem se sentirem sobrecarregados.

No contexto do SOOS, que se centra em jovens vítimas (indiretas) de violência doméstica, esta importância é ainda mais proeminente. Estes jovens sofrem frequentemente uma perda de controlo sobre o seu ambiente ou circunstâncias pessoais. O modelo GROW inverte esta narrativa, centrando a conversa nos objetivos, escolhas e ritmos do mentorado. Torna-se uma ferramenta para restaurar a autonomia e reforçar a ideia de que os jovens podem definir os seus próprios caminhos, tomar decisões e imaginar um futuro, apesar das experiências passadas.

Além disso, o modelo reflete os valores fundamentais da educação não formal e do trabalho participativo com jovens, que são a base da abordagem SOOS. Reforça o diálogo entre pares em vez da educação vertical e ajuda a demolir a mentoria para voluntários que não se consideram «especialistas», mas querem oferecer um apoio significativo.

### **Impacto**

O impacto prático da aplicação do modelo GROW num programa de voluntariado entre pares é tanto individual como coletivo. A nível individual, os mentorados beneficiam de um processo seguro e orientado que os ajuda a articular as suas necessidades, explorar possibilidades e dar pequenos passos significativos em frente. Quer o objetivo seja reconstruir a confiança social, estabelecer limites ou perseguir um interesse pessoal, o modelo facilita a autodescoberta e a ação positiva. Uma vez que a abordagem é apoiada pelo mentor, mas orientada pelos jovens, promove a autoeficácia, que é crucial para o empoderamento e a resiliência a longo prazo.

Para os mentores pares, a utilização do modelo GROW melhora a sua capacidade de se envolverem de forma significativa e ética com os outros. Proporciona-lhes um quadro prático sobre o qual podem construir, reduzindo a ansiedade de «dizer a coisa certa» ou «resolver» problemas. Em vez disso, concentram-se em fazer as perguntas certas e em apoiar os colegas na reflexão e no crescimento. Esta dinâmica reforça os princípios da escuta ativa, do apoio sem julgamento e da empatia, componentes essenciais de uma mentoria eficaz e de uma prática informada sobre traumas.

Num nível mais amplo, o uso do modelo GROW contribui para a consistência e qualidade das experiências de mentoria. Como todos os mentores recebem uma estrutura comum, o apoio prestado torna-se mais consistente e impactante, permitindo uma melhor documentação, reflexão e melhoria durante o ciclo de vida do projeto.

## ***Tendências atuais e investigação***

### ***Revisão da literatura***

Nos últimos anos, um número crescente de pesquisas e práticas confirmou a eficácia das abordagens baseadas em pares no trabalho com jovens, especialmente no tratamento de problemas sociais complexos, como violência doméstica, trauma e exclusão social. Uma tendência importante na Europa e internacionalmente é a integração de modelos de mentoria entre pares em programas de empoderamento de jovens, reconhecendo

que os jovens muitas vezes se sentem mais compreendidos e apoiados quando se envolvem com alguém de idade ou experiência semelhante.

Vários estudos mostram que a mentoria entre pares melhora os resultados psicossociais, particularmente entre jovens expostos a experiências negativas. Por exemplo, o apoio entre pares tem sido associado a maior autoestima, redução do sentimento de isolamento, melhor regulação emocional e maior envolvimento na vida comunitária. Essas descobertas estão em consonância com os objetivos do projeto SOOS, que busca apoiar jovens vítimas indiretas de violência doméstica por meio do envolvimento estruturado e empático de voluntários.

Outra tendência importante é a crescente ênfase na mentoria informada sobre traumas. Esta abordagem reconhece que muitos jovens carregam feridas emocionais de experiências como violência familiar, abandono ou instabilidade. Neste contexto, a mentoria é mais eficaz quando os mentores são instruídos a reconhecer respostas ao trauma, respeitar limites e as emocionais e criar espaços emocionalmente seguros. A investigação destaca que os modelos tradicionais de «aconselhamento» podem ser contraproducentes para jovens vulneráveis, enquanto abordagens baseadas na escuta ativa, empatia e coexploração, como as defendidas pelo modelo GROW, são muito mais eficazes.

Além disso, iniciativas recentes financiadas pela UE (incluindo projetos para jovens Erasmus+) têm promovido consistentemente metodologias de aprendizagem não formal e experiencial em contextos de mentoria. Esses métodos enfatizam a aprendizagem pela prática, a reflexão e a participação como ferramentas essenciais para construir confiança e competência entre jovens voluntários. O uso de estruturas flexíveis, como o GROW, se encaixa bem nesses modelos educacionais, pois permite que mentores e mentorados adaptem suas conversas de acordo com as necessidades em evolução.

Por fim, há um reconhecimento crescente da importância de espaços seguros liderados por pares para a cura e o desenvolvimento. Iniciativas lideradas por jovens que combinam mentoria, criatividade e expressão emocional têm demonstrado maior

envolvimento e sustentabilidade do que os sistemas de apoio de cima para baixo. Estas conclusões reforçam a estratégia central do projeto SOOS: construir uma rede de voluntários que não seja apenas solidária, mas também autossustentável, liderada por jovens e enraizada na experiência vivida.

## ***Desafios e considerações***

### ***Desafios potenciais***

A implementação de um modelo de mentoria entre pares apresenta vários desafios: um dos mais prementes é que muitos jovens voluntários podem não ter experiência prévia em mentoria ou facilitação, o que pode causar incerteza sobre o seu papel ou hesitação em se envolver totalmente com os mentorados.

Isto é acompanhado por uma falta de confiança ou medo de dizer «a coisa errada», especialmente quando se lida com temas emocionalmente complexos, como, por exemplo, a violência doméstica.

Outro desafio é o stress emocional que os próprios mentores podem carregar. Muitos voluntários podem ter sido, por exemplo, indiretamente afetados pela violência doméstica, e apoiar outras pessoas com experiências semelhantes pode desencadear emoções não resolvidas ou levar a uma fadiga de compaixão. Sem apoio e supervisão adequados, os mentores podem sentir-se sobrecarregados ou isolados no seu papel.

Por fim, podem existir desafios relacionados com a confidencialidade e o estabelecimento de limites. Os mentores podem não compreender totalmente como lidar com situações que envolvem revelações pessoais, especialmente se surgirem preocupações graves. Sem orientações claras, podem confundir os limites pessoais com os limites da mentoria, colocando-se a si próprios ou aos outros em risco.

### ***Reflexões***

Para enfrentar esses desafios, os mentores devem receber formação estruturada não apenas sobre como usar estruturas como o GROW, mas também sobre comunicação

básica, inteligência emocional e consciência do trauma. Os mentores nunca devem sentir que estão a trabalhar sozinhos. Check-ins regulares com facilitadores ou coordenadores treinados podem oferecer espaço para refletir, fazer perguntas e procurar ajuda quando necessário. A supervisão entre pares (onde os mentores podem partilhar experiências e apoiar-se mutuamente) também pode reduzir a sensação de isolamento e promover a aprendizagem coletiva. O modelo de mentoria deve ser adaptável a diversas situações de vida, preferências de comunicação e prontidão emocional. Os mentores e os mentorados devem poder cocriar o seu processo de envolvimento, escolhendo formatos e tópicos. Por fim, a incorporação de mecanismos de avaliação e feedback contínuos garantirá que o processo de mentoria permaneça relevante, eficaz e seguro.

## **Conclusão**

Este tópico desempenha um papel central no sucesso geral do Programa de Voluntariado entre Pares SOOS. Ao introduzir uma estrutura estruturada, mas flexível, como o modelo GROW, e ao basear a abordagem de mentoria na educação não formal e no empoderamento dos jovens, o programa equipa os mentores pares com as competências e a mentalidade necessárias para oferecer um apoio significativo, ético e emocionalmente seguro. Ao longo do programa, a mentoria não é vista como um processo unidirecional, mas como uma relação dinâmica e recíproca que contribui para a cura, a aprendizagem e o empoderamento tanto dos mentores como dos mentorados.

## **Considerações finais**

A mentoria entre pares, quando feita com cuidado, pode ser uma ferramenta poderosa para a transformação pessoal e social, especialmente em contextos onde os jovens são indiretamente afetados por traumas ou violência. Ela promove a conexão, cultiva a empatia e cria um sentimento de pertencimento, muitas vezes ausente na vida dos jovens que sofrem marginalização.

O projeto SOOS demonstra que equipar os jovens com as ferramentas, o espaço e o apoio certos pode libertar o seu potencial como agentes de mudança, não só nas suas

próprias vidas, mas também nas suas comunidades. O modelo de mentoria e formação não é apenas uma componente do programa, é uma forma de resiliência, solidariedade e empoderamento coletivo.

## Criação de espaços seguros e redes de apoio por Sedaví

### *Introdução*

#### *Visão geral*

Esta secção explora a relevância estratégica da criação de espaços seguros e do desenvolvimento de redes de apoio no contexto de iniciativas de voluntariado entre pares (P2P), para pessoas que sofreram, testemunharam ou são vítimas indiretas de uma ampla gama de fenómenos: ou seja, qualquer tipo de violência, situações de pobreza, desigualdade, etc. Esses jovens, embora nem sempre sejam os destinatários diretos dos abusos, sofrem profundos impactos emocionais, psicológicos e de desenvolvimento por terem crescido em lares marcados pela violência, pelo controlo coercitivo ou pela instabilidade crónica.

O Programa de Voluntariado entre pares do SOOS posiciona-se como uma resposta inovadora e centrada nos jovens a este desafio. Ao incorporar princípios informados sobre o trauma, orientados para o empoderamento e baseados na comunidade na sua estrutura, o programa procura criar ambientes onde os jovens se sintam emocional e fisicamente seguros, ligados a pares e mentores de confiança e empoderados para participar nos seus próprios processos de cura.

Neste contexto, os espaços seguros não são apenas locais físicos, mas estruturas relacionais e emocionais que priorizam a segurança, a confiança, a consistência e a escolha. As redes de apoio são igualmente dinâmicas, abrangendo mentores pares, voluntários, profissionais qualificados e instituições comunitárias que trabalham em conjunto para responder de forma holística às necessidades dos jovens vulneráveis. Estes componentes são essenciais para construir resiliência a longo prazo, prevenir danos futuros e promover um sentimento de pertença e propósito.

Em consonância com as estratégias da UE para a juventude e os quadros de igualdade de género, esta secção apresenta tanto a base teórica como as recomendações práticas necessárias para integrar estratégias de espaços seguros e redes de apoio nos

programas de voluntariado juvenil. Baseia-se em investigação recente, modelos de intervenção validados e nas experiências vividas por jovens e voluntários envolvidos na prevenção e recuperação da violência doméstica.

## **Objetivos**

- **Articular a importância da criação de espaços seguros** como componente central dos programas para jovens informados sobre traumas, independentemente dos fenómenos que causam esses traumas.
- **Definir o papel e a estrutura das redes de apoio** que oferecem assistência emocional, informativa e prática sustentada através do envolvimento entre pares, mentoria e colaboração comunitária.
- **Fundamentar o modelo de intervenção em quadros teóricos relevantes**, incluindo Cuidados Informados sobre o Trauma, Teoria dos Sistemas Ecológicos, Teoria do Empoderamento e Teoria do Apoio Social.
- **Fornecer orientações concretas para a conceção, implementação e avaliação** de programas liderados por voluntários que priorizem a segurança psicológica, a integridade ética e a inclusão.
- **Apoiar a replicação estratégica destas práticas em contextos europeus**, com ênfase na adaptabilidade e na resposta cultural.
- **Contribuir para os objetivos da UE em matéria de participação dos jovens, prevenção da violência baseada no género e bem-estar psicossocial**, dotando os jovens voluntários das ferramentas, conhecimentos e apoio necessários para atuarem como agentes de mudança nas suas comunidades.

## **Contexto teórico**

### **Conceitos-chave**

- **Espaços seguros**



Espaços seguros são ambientes intencionalmente projetados, físicos ou virtuais, que promovem segurança emocional, física e psicológica. Esses espaços são regidos por princípios como confidencialidade, não julgamento e respeito mútuo. Esses espaços seguros permitem a expressão emocional, a narrativa e a autorrecuperação em ambientes estruturados e empáticos que reduzem ativamente o risco de reviver a experiência, seja ela qual for.

- **Redes de apoio**

As redes de apoio consistem em sistemas interpessoais e institucionais que fornecem assistência emocional, prática e psicológica. No contexto dos jovens afetados pela violência doméstica, estas redes podem incluir mentores pares formados, educadores, conselheiros escolares, organizações comunitárias e adultos de confiança. Para estes jovens, as redes de apoio são essenciais para reduzir o isolamento, promover a resiliência e facilitar o acesso a serviços e oportunidades que incentivem o desenvolvimento pessoal (Bellotti et al., 2021; Copeland et al., 2023; Project PAVE, s.d.).

## **Quadro teórico**

### **Cuidados Informados sobre o Trauma (TIC)**

Os cuidados informados sobre o trauma são um quadro que reconhece o impacto generalizado do trauma e procura integrar essa compreensão em todos os aspetos da conceção de programas e da prestação de serviços. Os TIC enfatizam seis princípios: segurança, confiabilidade, apoio entre pares, colaboração, empoderamento e sensibilidade cultural. Em programas para jovens, isso inclui preparar facilitadores para reconhecer respostas ao trauma, oferecer aos jovens escolha e voz e estabelecer ambientes emocionalmente seguros. Esses elementos têm demonstrado, reduzir a ansiedade e aumentar o envolvimento e a confiança dos participantes (Ohio Domestic Violence Network, 2020; Youth Endowment Fund, 2023).

### **Teoria do Apoio Social**

Esta teoria postula que diferentes formas de apoio social, emocional (empatia), informativo (orientação), instrumental (ajuda tangível) e de avaliação (validação), são fundamentais para gerir o stress e promover a saúde mental. O apoio estruturado entre pares, os diálogos em grupo facilitados e os programas de mentoria oferecem estes tipos de apoio. Evidências de programas de recuperação de traumas e programas para jovens sugerem que, quando estas formas de apoio estão consistentemente presentes, os resultados relacionados com a resiliência, a autoestima e a conexão melhoram (Bani-Fatemi et al., 2020; Copeland et al, 2023; Kort Butler, 2017).

### **Teoria do empoderamento**

A Teoria do Empoderamento enfatiza o desenvolvimento da agência, da consciência crítica e da participação ativa na construção da própria vida e do ambiente. Em programas para jovens liderados por pares, isso reflete-se na atribuição de papéis aos participantes na co-concepção de atividades, na facilitação de discussões ou na liderança de iniciativas. O empoderamento promove o envolvimento, a confiança e um sentimento de pertença, componentes essenciais para uma recuperação sustentável da exposição à violência. Os programas que aplicam esta teoria relatam uma melhoria nas competências de tomada de decisão, no envolvimento da comunidade e no aumento da autoeficácia entre os jovens (Batista et al, 2018).

### ***Importância do tema***

#### ***Significado***

A criação de espaços seguros e redes de apoio é um elemento fundamental para a implementação bem-sucedida de programas de voluntariado entre pares destinados a apoiar pessoas em geral que passaram por uma ampla gama de fenómenos sociais que podem acabar causando traumas e sequelas. Sem estruturas de apoio direcionadas, essas experiências não resolvidas podem ter um impacto significativo no seu desenvolvimento psicológico, funcionamento social e resultados educacionais. (Ohio Domestic Violence Network, 2020; Meherali et al., 2025).

Os espaços seguros funcionam como ambientes sensíveis ao trauma, onde estes jovens podem sentir-se protegidos e valorizados. Quando devidamente concebidos através de limites claros, facilitação baseada na empatia e envolvimento dos pares, proporcionam a base para reconstruir a confiança, fomentar o sentimento de pertença e promover a cura. Além disso, as redes de apoio, incluindo pares formados, mentores e profissionais da comunidade, oferecem um envolvimento sustentado, estratégias de regulação emocional e caminhos para a capacitação.

Essas estruturas não são apenas benéficas; elas são necessárias. Elas permitem a restauração da agência em jovens que foram silenciados ou marginalizados pela violência doméstica e reduzem riscos de longo prazo, como abuso de substâncias, desligamento acadêmico ou perpetuação da violência em relacionamentos futuros (Project PAVE, s.d.). No contexto mais amplo do Projeto SOOS, a inclusão destes componentes ajuda a garantir que as intervenções não sejam apenas responsivas, mas também transformadoras, abordando as raízes da vulnerabilidade enquanto nutrem a resiliência.

### **Impacto**

A presença de espaços seguros bem concebidos e redes de apoio lideradas por pares produz benefícios mensuráveis tanto para os participantes individuais como para a comunidade em geral.

Para os jovens envolvidos:

- **Desenvolvimento psicossocial:** O acesso a ambientes seguros e ao apoio dos pares permite a expressão emocional, melhora a autoestima e reduz os sintomas de ansiedade e depressão em jovens adultos. (Richard et al., 2022; Simmons et al., 2023).
- **Envolvimento educativo e vocacional:** Programas que incorporam espaços seguros demonstraram melhoria na frequência escolar e aumento da motivação

entre adolescentes afetados pela violência (Centros de Controlo e Prevenção de Doenças, 2024)

Para os voluntários:

- **Maior retenção e compromisso:** Os voluntários que participam de programas estruturados e emocionalmente seguros são mais propensos a permanecer engajados e relatar maior satisfação, pois seu trabalho contribui claramente para uma mudança social significativa (Gaber et al, 2022).
- **Crescimento pessoal:** Os próprios voluntários beneficiam da experiência, ganhando melhores competências de comunicação, empatia e um sentido de propósito, o que contribui para o seu crescimento pessoal e futuro emprego (Simmons et al., 2023).

Ao nível da comunidade:

- **Coesão social e inclusão:** Estes programas promovem espaços inclusivos e acolhedores para os jovens, onde estes podem construir relações livres de julgamentos e violência.
- **Prevenção de problemas sociais:** Ao intervir precocemente junto das pessoas afetadas por problemas sociais e oferecer alternativas ao isolamento e à disfunção, esses programas contribuem para a resiliência da comunidade a longo prazo e para a mudança intergeracional (Bani-Fatemi et al., 2020).

Em suma, abordar este tema no âmbito do voluntariado entre pares não é um complemento opcional, mas sim um caminho fundamental para garantir a segurança, a dignidade e as oportunidades para todos os jovens afetados pela violência doméstica.

## *Tendências atuais e investigação*

### *Revisão da literatura*

Estudos destacam o papel transformador dos espaços seguros e das redes de pares na redução dos sintomas de trauma, na melhoria do bem-estar emocional e na prevenção de danos psicossociais a longo prazo.

- **Bani-Fatemi et al. (2020)** descobriram que intervenções psicoeducacionais em grupo melhoraram a qualidade de vida e reduziram a vitimização entre mulheres sobreviventes com histórico de e de falta de moradia e exposição a traumas. Espaços seguros e estruturados permitiram que as participantes processassem o trauma enquanto construía apoio comunitário.
- **Bellotti et al. (2021)** exploraram o papel das redes de apoio pessoal em casos de violência doméstica, identificando que tanto as relações positivas como as ambivalentes podem influenciar significativamente o comportamento de procura de ajuda.
- **Velasco et al. (2022)** avaliaram o PRO-Mueve Relaciones Sanas, um programa de prevenção da violência de género para adolescentes. As suas conclusões demonstram que programas de educação entre pares bem concebidos reduzem significativamente as crenças sexistas e normalizam dinâmicas de relacionamento saudáveis nas populações jovens.

### *Tendências*

Várias tendências emergentes estão a moldar o panorama dos programas para jovens liderados por pares e informados sobre traumas:

- **Intervenções co-concebidas:** Em toda a Europa, os jovens estão cada vez mais envolvidos como cocriadores de programas concebidos para os apoiar. Este modelo de coprodução garante que o conteúdo, a estrutura e a entrega são relevantes para os jovens, culturalmente adequados e empoderadores.

Por exemplo, o projeto **Lights4Violence**, implementado em seis países europeus, incluindo Espanha, Itália, Reino Unido, Roménia, Polónia e Portugal, envolveu adolescentes dos 13 aos 17 anos na co-concepção de narrativas digitais para promover relações saudáveis e prevenir a violência no namoro. Através de workshops participativos, os alunos criaram curtas-metragens que refletem as suas perspetivas sobre a violência doméstica, promovendo assim o pensamento crítico e estratégias de prevenção lideradas pelos pares (Vives-Cases et al., 2019).

- **Espaços digitais seguros:** As plataformas de apoio online entre pares e as ferramentas móveis de saúde mental são amplamente utilizadas em toda a Europa, especialmente no contexto pós-pandémico. Estes espaços ampliam o alcance e a acessibilidade para os jovens que podem estar relutantes em participar em contextos tradicionais ou que vivem em áreas remotas. Por exemplo, a plataforma ENYOY, na Holanda, oferece terapia social digital moderada para jovens com problemas emergentes de saúde mental, proporcionando um ambiente seguro e anónimo para apoio (van Doorn et al., 2021).
- **Abordagens interseccionais:** Os programas europeus mostram um interesse crescente na aplicação de uma perspetiva interseccional, o que implica reconhecer o impacto combinado do género, raça, estatuto de imigração e contexto socioeconómico nas experiências de violência dos jovens. Em programas com uma perspetiva interseccional, são concebidos espaços seguros e inclusivos e sistemas de apoio entre pares para acomodar e validar estas identidades interseccionais. No entanto, vários programas ainda carecem desta abordagem interseccional (AEGEE-Europe, 2018).

Esses desenvolvimentos refletem uma mudança de paradigma mais ampla em direção a modelos de atendimento centrados nos jovens, informados sobre traumas e relacionais, que visam não apenas abordar os danos, mas também cultivar a cura, a agência e a resiliência entre os jovens sobreviventes.

## **Desafios e considerações**

### ***Carga emocional e trauma vicário em voluntários pares***

Um dos riscos mais significativos nos programas de voluntariado entre pares que lidam com trauma e violência doméstica é o potencial de sobrecarga emocional ou trauma secundário entre os voluntários. Embora muitos pares e apoiantes sejam motivados por um forte senso de solidariedade e propósito, a exposição repetida a qualquer situação de angústia pode levar a sintomas de trauma vicário, esgotamento ou fadiga da compaixão (Marchant, 2016).

Para mitigar esses efeitos, os programas devem incluir estruturas de proteção, tais como:

- Supervisão em níveis por profissionais treinados (por exemplo, psicólogos ou assistentes sociais especializados em trauma).
- Sessões de *'debriefing'* programadas e grupos de reflexão entre pares.
- Limites claros sobre o âmbito das funções dos voluntários e vias de encaminhamento para casos de crise.

A não satisfação destas necessidades pode comprometer não só o bem-estar dos voluntários, mas também a segurança e a eficácia de toda a rede de apoio.

### ***Confidencialidade e construção de confiança nas redes de pares***

Estabelecer confiança é um elemento fundamental na criação de espaços seguros. No entanto, a confidencialidade pode ser complexa nas relações entre pares, onde os limites pessoais podem ser difusos. Os jovens podem hesitar em partilhar experiências sensíveis se não tiverem a certeza de que a sua privacidade será respeitada.

As melhores práticas incluem:

- Formação obrigatória em confidencialidade para voluntários.
- Criação de acordos partilhados dentro dos grupos de pares sobre escuta respeitosa e tratamento de informações.

- Protocolos claros para situações que exijam denúncias obrigatórias (por exemplo, perigo iminente ou revelação de abusos).

A violação da confiança — intencional ou acidental — pode levar à re-traumatização, ao afastamento dos sistemas de apoio ou à perda de envolvimento (Mental Health America, s.d.).

### ***Sensibilidade cultural e interseccionalidade***

As pessoas afetadas pela violência e por situações de desigualdade podem ter origens culturais, étnicas, de género e socioeconómicas diversas, e estas identidades interseccionais influenciam a forma como percebem o apoio e procuram ajuda. Os programas que são culturalmente rígidos ou ignoram estas diferenças podem, inadvertidamente, excluir ou alienar participantes vulneráveis.

Para garantir a sensibilidade cultural:

- Os materiais devem ser traduzidos e adaptados linguisticamente e contextualmente.
- Os programas devem incorporar as vozes dos jovens sub-representados ou minoritários na sua conceção, implementação e avaliação (National Network for Youth, s.d.).
- Os funcionários e voluntários devem receber formação em humildade cultural, princípios anti-preconceito e linguagem inclusiva.

A interseccionalidade deve ser reconhecida como um princípio organizacional fundamental — e não uma reflexão tardia — na prática informada sobre traumas.

### ***Restrições de recursos e barreiras de acessibilidade***

Muitos programas de apoio liderados por pares operam com recursos financeiros, tecnológicos e humanos limitados. Isso pode prejudicar a sua capacidade de expansão, manter o impacto ou alcançar jovens em áreas rurais ou carentes.

Os desafios incluem:

- Falta de financiamento para bolsas ou supervisão de voluntários.
- Acesso limitado a espaços que sejam física e emocionalmente seguros.
- Acesso digital desigual, especialmente em comunidades remotas ou de baixa renda. (Ohio Domestic Violence Network, 2020).

Respostas inovadoras incluem:

- Aproveitar ferramentas digitais gratuitas (por exemplo, plataformas compatíveis com dispositivos móveis, espaços virtuais seguros).
- Parcerias com escolas, bibliotecas e ONGs para partilhar infraestruturas.
- Desenvolvimento de kits de formação modulares e de baixo custo para replicação liderada pela comunidade

### ***Responsabilidades legais e éticas***

Os pares de apoio não são profissionais clínicos treinados nem têm a obrigação de denunciar em muitos casos, mas podem ainda assim deparar-se com revelações de abuso ou sinais de automutilação. (Shalaby & Agyapong, 2020). Sem formação adequada, podem agir de forma a comprometer a segurança ou violar os requisitos legais.

Para lidar com isso:

- Os voluntários devem ser treinados para reconhecer os limites de suas funções.
- Todos os programas de apoio entre pares devem incluir mapas de encaminhamento e procedimentos de escalonamento.
- Os jovens devem ser informados, desde o início, sobre quando a confidencialidade pode precisar ser quebrada para garantir a segurança.

A consistência ética e a conformidade legal não são meramente processuais; fazem parte do ambiente de confiança e segurança que define um espaço verdadeiramente seguro.

Enfrentar estes desafios não é secundário à missão, é fundamental para ela. Os modelos entre pares construídos em torno de práticas informadas sobre traumas, culturalmente

inclusivas e juridicamente sólidas podem apoiar de forma significativa os jovens afetados pela violência doméstica. No entanto, alcançar isso requer um planejamento deliberado, investimento sustentado e um compromisso inabalável com o bem-estar dos participantes e voluntários.

## **Conclusão**

### **Resumo**

A criação de espaços seguros e o estabelecimento de redes de apoio lideradas por pares não são apenas práticas benéficas, mas componentes essenciais de qualquer intervenção que busque apoiar pessoas afetadas por qualquer tipo de problema social. Como demonstrado até agora, essas estruturas contribuem significativamente para a recuperação psicológica, emocional e social das pessoas em geral.

Com base numa estrutura informada sobre traumas, interseccional e orientada para o empoderamento, explorámos como os espaços seguros servem como ambientes protetores onde os jovens podem restabelecer um sentido de agência, desenvolver literacia emocional e construir relações de confiança. Simultaneamente, as redes de apoio, particularmente aquelas incorporadas em modelos de voluntariado entre pares, oferecem o tipo de cuidado relacional sustentado que os sistemas formais muitas vezes têm dificuldade em fornecer. Essas redes estão frequentemente em uma posição única para construir confiança, promover uma identidade comum e modelar normas de comportamento positivas.

Os fundamentos teóricos, como o Cuidado Informado sobre Trauma, a Teoria do Apoio Social e a Teoria do Empoderamento, mostram que abordar os efeitos das questões sociais sobre os jovens deve ser feito de forma holística, com atenção às experiências individuais, aos contextos comunitários e aos sistemas sociais mais amplos. Além disso, a literatura académica recente e as avaliações práticas de programas reforçam que a co-concepção pelos jovens, a relevância cultural, a segurança emocional e a acessibilidade digital estão a emergir como tendências-chave no campo.

Ao mesmo tempo, vários desafios estruturais e éticos devem ser abordados para garantir a sustentabilidade e a segurança dessas iniciativas. Isso inclui gerenciar as demandas emocionais impostas aos voluntários, salvaguardar a confidencialidade, manter a sensibilidade cultural e navegar pelos limites legais do trabalho de apoio entre pares. Sem uma resposta proativa e profissionalizada a esses desafios, há o risco de re-traumatização, desgaste dos voluntários ou diminuição do impacto do programa.

### ***Considerações finais***

O desenvolvimento de espaços seguros e redes de apoio centradas nos jovens representa um investimento crítico tanto na recuperação individual como na transformação social mais ampla. Estas iniciativas podem promover a resiliência, interromper ciclos de violência e capacitar os jovens para se tornarem participantes ativos no seu próprio bem-estar e no dos seus pares. Também ajudam a fomentar uma cultura de empatia, solidariedade e inclusão, qualidades essenciais para qualquer sociedade democrática e equitativa.

Para o Programa de Voluntariado entre Pares do projeto SOOS, isso significa incorporar essas práticas não como recursos complementares, mas como pilares centrais da intervenção. Significa treinar os voluntários não apenas no que fazem, mas em como fazem, com sensibilidade, autoconsciência e uma compreensão clara do seu papel. Significa criar oportunidades para a liderança juvenil, para o diálogo honesto e para a cura em espaços coletivos.

Em última análise, quando espaços seguros são criados com intenção e redes de apoio entre pares são cultivadas com cuidado, eles fazem mais do que responder aos efeitos da violência, eles ajudam a construir futuros definidos pela esperança, conexão e dignidade.

## Recrutamento e seleção de voluntários pela BERLINK

### Introdução

Nesta secção, iremos descrever o objetivo do recrutamento e seleção de participantes no contexto de um programa entre Pares. O processo de recrutamento e seleção é fundamental para organizações que trabalham com jovens, especialmente no contexto de projetos europeus como o Erasmus+ e iniciativas que promovem o bem-estar, a inclusão e o envolvimento cívico.

No âmbito do projeto SOOS (Sons of Silence), que visa fornecer ferramentas às vítimas diretas e indiretas de violência doméstica, bem como fornecer ferramentas aos jovens para reconhecerem situações potencialmente perigosas nas suas próprias vidas e nas dos seus pares, é essencial garantir uma abordagem bem estruturada e ética ao recrutamento de voluntários. Este guia tem como objetivo apoiar as organizações juvenis na conceção e implementação de estratégias eficazes de recrutamento e seleção que estejam em consonância com os valores europeus e os objetivos do projeto.

### Objetivos

Os principais objetivos deste guia são:

- Fornecer um quadro abrangente para o recrutamento e seleção de voluntários em projetos centrados na juventude.
- Promover práticas de recrutamento inclusivas, transparentes e éticas.
- Destacar as melhores práticas que podem aumentar o impacto das contribuições dos voluntários.
- Oferecer ferramentas práticas e considerações para garantir a segurança, a motivação e a retenção dos voluntários.
- Contribuir para o objetivo geral de promover o envolvimento dos jovens em projetos de sensibilização sobre o tema da violência doméstica, tal como promovido pelo projeto SOOS e/ou outras iniciativas que possam ser de interesse.

## **Fundamentos teóricos**

Um processo de recrutamento e seleção bem estruturado tem as suas raízes tanto na teoria pedagógica como nos princípios da inclusão social. O sucesso do Programa de Voluntariado entre pares do SOOS depende do envolvimento dos *participantes certos da maneira certa*. Isso requer uma compreensão dos fatores que motivam os indivíduos a participar, das estruturas que orientam a aprendizagem inclusiva e ao longo da vida e das competências necessárias para beneficiar e contribuir de forma significativa para o programa.

As melhores práticas para o recrutamento e seleção de voluntários podem ser derivadas de teorias da motivação, inclusão social e psicologia organizacional.

### **Teoria da Autodeterminação**

De acordo com a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985), os indivíduos são mais propensos a se envolver em atividades voluntárias quando se sentem **autónomos**, **competentes** e **conectados** aos outros. **A autonomia** é definida como a sensação de que o indivíduo tem controlo sobre as suas próprias ações; **a competência** é definida como a perceção de ter domínio e sentir-se eficaz em cada contexto; **a relação** pode ser descrita como um sentimento de conexão e pertença. Além disso, as estratégias de recrutamento inclusivas baseiam-se na teoria da equidade e nos princípios da justiça social para garantir que todos os indivíduos, independentemente da sua origem, tenham oportunidades iguais de participar.

No contexto do voluntariado P2P, os participantes são mais propensos a se envolver de forma significativa quando se sentem empoderados para escolher o seu papel, acreditam na sua capacidade de contribuir e se sentem parte de uma comunidade de pares que os apoia. O recrutamento deve, portanto, concentrar-se não apenas na adequação demográfica, mas também em garantir que o ambiente possa atender a essas necessidades, aumentando a motivação, o envolvimento e a retenção.

### **Modelos de seleção baseados em competências**

O processo de recrutamento também deve considerar **abordagens baseadas em competências**, focando não apenas na experiência ou qualificações, mas no potencial de uma pessoa para desenvolver e aplicar competências relevantes. As **Competências-Chave Europeias para a Aprendizagem ao Longo da Vida** fornecem um quadro útil, especialmente:

- Competências pessoais, sociais e de aprendizagem
- Competência de cidadania
- Competência digital
- Consciência e expressão cultural

As práticas de seleção são informadas por teorias de gestão de risco, garantindo a segurança dos voluntários e dos beneficiários, especialmente quando se trabalha com menores ou grupos vulneráveis. Uma seleção eficaz combina considerações éticas com as necessidades organizacionais, equilibrando a abertura com a responsabilidade.

As ferramentas de seleção (por exemplo, entrevistas, questionários, autoavaliações) devem ser concebidas para explorar estas competências essenciais e alinhá-las com os objetivos das atividades de voluntariado. Esta mudança de «quem sabe mais» para «quem pode crescer e contribuir mais» é particularmente importante para trabalhar com grupos desfavorecidos ou sub-representados.

### ***Importância do tema***

O voluntariado é um pilar de muitas iniciativas centradas na juventude, proporcionando não só energia e inovação, mas também atuando como uma ponte entre as comunidades e as instituições. Em projetos como o SOOS, os voluntários desempenham um papel transformador, atuando como multiplicadores de conhecimento, educadores de pares e modelos a seguir, trabalhando em áreas emocionalmente sensíveis e complexas, como a violência doméstica e a saúde mental dos jovens.

Neste contexto, **o recrutamento e a seleção** são mais do que etapas organizacionais, são protetores éticos e práticos da qualidade e integridade do projeto. Um processo de recrutamento atento e inclusivo garante que:

- Os participantes estejam autenticamente comprometidos com a causa.
- Diferentes vozes e origens estejam representadas, juntamente com aqueles que têm experiências vividas relacionadas com as questões abordadas.
- Os voluntários possuam a empatia, a responsabilidade e a inteligência emocional necessárias para desempenhar funções de apoio entre pares.

Simultaneamente, mecanismos de triagem robustos protegem tanto os participantes quanto os beneficiários, identificando:

- Possíveis lacunas entre a preparação, as capacidades ou a compreensão do voluntário em relação à função.
- Áreas específicas em que pode ser necessário formação ou orientação contínua para garantir um envolvimento significativo.
- Estratégias ideais para alinhar as competências e necessidades únicas de cada voluntário com funções e responsabilidades adequadas.
- A forma como os voluntários são recrutados e selecionados afeta diretamente a credibilidade, a segurança e o sucesso de um projeto.
- Processos de recrutamento mal geridos podem levar a:
  - Incompatibilidades e dinâmicas prejudiciais.
  - Desmotivação ou desistência devido a expectativas pouco claras ou falta de apoio.
  - Prejuízo à credibilidade do programa, especialmente se os voluntários não estiverem adequadamente preparados.

Por outro lado, um recrutamento estruturado e inclusivo garante que as pessoas certas estejam nas funções certas, promovendo o compromisso a longo prazo e resultados

positivos. Em contextos que envolvem o bem-estar dos jovens, a saúde mental e a prevenção, o recrutamento e a seleção éticos são componentes indispensáveis para uma prática ética. Eles determinam não só quem participa no projeto, mas também, e mais importante, quão seguro, inclusivo e transformador esse projeto será para todos os envolvidos.

### ***Tendências atuais e investigação***

Nos últimos anos, a investigação no campo da gestão de voluntários evoluiu significativamente, adaptando-se às mudanças nas tecnologias, às expectativas sociais e à transformação dos perfis dos voluntários. Estas tendências são relevantes para garantir que as estratégias de recrutamento e seleção continuem a ser inclusivas, éticas e eficazes:

1. **Recrutamento digital:** A digitalização do envolvimento dos voluntários resulta na mudança da forma como as organizações os identificam e atraem. As redes sociais, as plataformas online e as ferramentas baseadas em IA são utilizadas para expandir horizontes e influenciar. Os esforços de recrutamento devem incluir estratégias de comunicação digital fortes que ressoem com os jovens para garantir a pertinência.
2. **Correspondência baseada em valores:** Há uma ênfase no alinhamento de valores no recrutamento de voluntários, para que as inclinações pessoais dos voluntários estejam em sintonia com as missões e objetivos da organização. De facto, pesquisas mostram que quando os voluntários estão alinhados com os valores das empresas, eles são mais comprometidos, engajados e eficazes.
3. **Micro-voluntariado:** cada vez mais organizações estão a oferecer oportunidades flexíveis e de curta duração, chamadas Micro-voluntariado, que se adaptam ao estilo de vida dos voluntários. Estas podem incluir compromissos virtuais, tarefas de promoção ou eventos pontuais.

4. **Recrutamento inclusivo:** Há uma crescente consciência em torno dos esforços intencionais para alcançar grupos sub-representados, incluindo jovens com menos oportunidades, para tornar as oportunidades de voluntariado cada vez mais acessíveis e garantir que eles tenham poder de participação.
5. **Seleção baseada em competências:** Ir além do processo de seleção tradicional, que muitas vezes se baseia em verificações básicas de antecedentes e qualificações formais, é fundamental para avaliar competências sociais, inteligência emocional e resiliência. Na verdade, as abordagens modernas estão progressivamente centradas na seleção baseada em competências para avaliar características como empatia, competências de comunicação e consciência intercultural.

Em conjunto, estas tendências refletem a natureza mutável do voluntariado juvenil, especialmente a forma como é visualizado e implementado. Os jovens de hoje procuram experiências significativas, flexíveis e orientadas para valores, e é responsabilidade de programas como o SOOS ir ao seu encontro.

## **Conclusões**

O recrutamento e a seleção de voluntários são frequentemente mal compreendidos como tarefas administrativas, mas são mais do que isso, são funções estratégicas e críticas que moldam o coração de qualquer projeto juvenil. Para projetos como o SOOS e iniciativas semelhantes, que se concentram em temas sensíveis e socialmente significativos, estes processos determinam a eficácia com que os jovens se envolvem em papéis significativos, seguros e impactantes.

Na verdade, a forma como os voluntários são identificados, selecionados e preparados tem consequências diretas nos resultados do projeto. Ao adotar práticas estruturadas, inclusivas e reflexivas, as organizações podem construir redes de voluntários resilientes que contribuem significativamente para o âmbito mais amplo da promoção da saúde, coesão comunitária e empoderamento dos jovens. Em essência, um processo de

recrutamento e seleção cuidadoso, quando bem feito, é necessário para garantir que os jovens não apenas participem do programa, mas também façam parte dele.

## Desenvolvimento do programa e criação de recursos pela RightChallenge

### Introdução

#### Visão geral

A conceção de um programa abrangente de voluntariado entre pares permite que os voluntários recebam adequadamente as competências, os conhecimentos e as ferramentas necessárias para apoiar os jovens no tema escolhido para o programa de voluntariado. Uma estrutura e uma alocação de recursos inadequadas têm o potencial de gerir mal ou estagnar o impacto de todo o programa. Esta secção procura aprofundar as características mais importantes da preparação do programa, detalhando como formular um programa de apoio entre pares. Também aborda a questão do desenvolvimento de recursos para que tanto os voluntários como os destinatários do serviço tenham acesso a materiais adequados, credíveis e fáceis de usar.

#### Objetivos

- Fornecer orientações detalhadas sobre como conceber um programa de voluntariado entre pares que seja estruturado, eficaz e sustentável.
- Descrever as melhores práticas para criar recursos de alta qualidade que apoiem tanto os voluntários como os beneficiários.
- Garantir que o programa possa ser adaptado e implementado em diferentes contextos, mantendo os seus princípios fundamentais e eficácia.

### Fundamentos teóricos

#### Conceitos-chave

- **Desenvolvimento do programa:** é o processo de conceção de um programa de voluntariado entre pares, que inclui a definição de metas de eficiência, eficácia e sustentabilidade. Também está incluída a definição de objetivos, atribuição de



funções e responsabilidades, atividades e métodos de avaliação. (Brown & Jones, 2020).

- **Criação de recursos:** Desenvolvimento de materiais de formação e ensino, tais como manuais, kits de ferramentas, guias e manuais para voluntários. Os recursos desenvolvidos devem basear-se em factos e dados, ser fáceis de compreender e poder ser alterados para se adaptarem a diferentes contextos. (Johnson & Lee, 2021).

## Quadro teórico

A criação de programas e dos materiais associados decorre de teorias já existentes sobre a eficácia de uma abordagem baseada em pares. A familiaridade com estas teorias ajuda na criação de um programa realista e baseado em evidências.

**A Teoria da Aprendizagem Social** (Bandura, 1977) é uma das teorias mais relevantes que aponta a importância da aprendizagem através da observação e da modelagem. Os programas P2P baseiam-se nesta teoria, em que os voluntários servem como figuras positivas para os jovens. Esta teoria também exige formação suficiente e materiais adequadamente desenvolvidos para permitir que os voluntários prestem um apoio adequado.

Uma visão adicional significativa é **a Cuidados Informados sobre Trauma** (SAMHSA, 2014), que sublinha a necessidade de reconhecer e atender ao trauma de maneira acolhedora. Uma vez que os principais participantes do programa podem ter sido traumatizados por, por exemplo, violência doméstica entre os pais, é importante abordar questões de segurança, confiança e bem-estar emocional na conceção dos recursos e do programa (Smith et al., 2019).

**A psicologia comunitária** (Dalton et al., 2001) é igualmente importante na conceção do programa. Ela enfatiza a capacitação das comunidades para ajudar os seus membros de forma holística. Uma forte coesão comunitária permite programas entre pares com um sentido de propriedade coletiva em relação ao bem-estar das crianças.

## **Importância do tema**

### **Significado**

Uma estrutura de programa organizada, juntamente com recursos de apoio, é vital para o sucesso de um programa de voluntariado. Na ausência de uma direção definida, os voluntários tendem a oferecer assistência menor, que pode ser insuficiente e potencialmente prejudicial (Brown e Jones, 2020).

Com atenção ao desenvolvimento do programa, há uma garantia da adequação de todos os componentes, incluindo a formação e supervisão dos voluntários, bem como a disponibilidade e sustentabilidade dos recursos. Os voluntários com uma abordagem bem definida tendem a concentrar-se no desenvolvimento de interações produtivas com os beneficiários, em vez de lutar contra a ambiguidade.

### **Impacto**

A criação de recursos é igualmente importante, uma vez que materiais eficazes para voluntários permitem que estes compreendam o seu papel, fornecem informações básicas sobre trauma e saúde mental juvenil e descrevem bons métodos de envolvimento (Johnson & Lee, 2021). Além disso, manuais, materiais de formação e outros recursos do programa ajudam a manter a uniformidade nas diferentes implementações do programa.

O programa tem muito a ganhar em sua capacidade de empoderar os jovens para se recuperarem, promover a resiliência e aprender habilidades de adaptação, fortalecendo o desenvolvimento do programa e o investimento em recursos. Como resultado dessas mudanças, a confiança e a eficácia dos voluntários em seus papéis aumentam, levando a melhores relações entre pares, maior confiança e melhor senso de apoio comunitário (Smith et al., 2019).

## ***Tendências atuais e investigação***

### ***Revisão da literatura***

O desenvolvimento estruturado de programas de voluntariado está a tornar-se cada vez mais importante, de acordo com estudos mais recentes. As evidências mostram que os jovens que sofrem, por exemplo, de violência doméstica tendem a ter melhores resultados de saúde mental quando os programas de pares são bem estruturados (Brown & Jones, 2020; Smith et al., 2019). Além disso, o estudo de Johnson e Lee (2021) indica que os serviços voluntários oferecidos por meio de plataformas digitais são mais fáceis de aceder e envolver-se.

### ***Tendências***

- **Ferramentas online para partilha de informações:** Atualmente, muitos programas incorporaram o uso de portais da web, aplicações móveis e sistemas de e-learning para facilitar o acesso a materiais instrutivos e de apoio. As redes de apoio e mentoria também podem ser fornecidas digitalmente (Johnson & Lee, 2021).
- **Envolvimento de recursos:** Envolver jovens beneficiários juntamente com voluntários qualificados no desenvolvimento dos recursos do programa ajuda a garantir que os materiais sejam úteis e atraentes. A cocriação permite que os jovens sintam que têm participação e os motiva a fazer parte da conceção do programa (Smith et al., 2019).
- **Métodos de formação ativos e práticos:** As aulas expositivas estão a tornar-se menos comuns com a adoção da aprendizagem experiencial, como dramatizações, simulações e discussões interativas. Estas estratégias promovem a retenção de informações, enquanto equipam os voluntários com as competências necessárias para o trabalho prático (Brown & Jones, 2020).
- **Seguir padrões baseados em evidências:** Os programas que têm uma estrutura definida para a saúde mental e cuidados informados sobre traumas tendem a ser

mais funcionais. A incorporação de psicólogos, assistentes sociais e especialistas em jovens no desenvolvimento dos materiais torna o conteúdo relevante e utilizável (Dalton et al., 2001).

## ***Desafios e considerações***

### ***Desafios potenciais***

Embora o desenvolvimento de programas e a criação de recursos sejam essenciais, eles também apresentam certos desafios:

- **Garantir a relevância cultural e a inclusão:** Os materiais devem ser adaptáveis a diferentes contextos culturais, idiomas e valores comunitários para garantir ampla acessibilidade.
- **Equilibrar a padronização com a flexibilidade:** embora um programa estruturado seja importante, ele também deve permitir adaptações locais com base nas necessidades específicas da comunidade.
- **Lidar com limitações de financiamento e recursos:** muitos programas de voluntariado operam com orçamentos limitados, tornando essencial o desenvolvimento de recursos económicos e o aproveitamento de parcerias para aceder a apoio adicional.
- **Manter o envolvimento dos voluntários:** Desenvolver materiais envolventes que mantenham os voluntários motivados e comprometidos ao longo do tempo pode ser um desafio. Incorporar elementos de gamificação, reconhecimento entre pares e oportunidades de aprendizagem contínua pode ajudar a manter o envolvimento.

### ***Considerações***

Para superar essas questões, é recomendável que os programas incluam um componente de feedback, no qual voluntários e beneficiários possam comentar sobre a relevância do programa e oferecer sugestões de modificações. Além disso, o uso da

tecnologia para oferecer recursos acessíveis, mas importantes, pode ser útil para aumentar a cobertura e o impacto.

Algumas práticas avançadas que melhoram a eficácia e a continuidade do programa de voluntariado P2P incluem:

- **Programa de ensino estratificado:** crie um currículo de formação adequado que abranja os seguintes níveis: escuta ativa, conhecimento sobre traumas, intervenção em crises e autocuidado do voluntário.
- **Biblioteca de recursos abrangente:** criar um site que sirva como ponto de acesso único para os voluntários obterem manuais, vídeos, estudos de caso e instrumentos de autoavaliação.
- **Orientação e supervisão:** forneça mentores aos novos voluntários para garantir que o nível de apoio necessário esteja disponível.
- **Exercícios frequentes de reflexão/debriefing:** moderar discussões regulares onde os voluntários possam delinear problemas específicos que os moderam.
- **Parcerias comunitárias:** Envolver membros da comunidade, como agências locais, escolas e formadores em saúde mental, para oferecer sessões de formação complementares.

## Conclusão

### Resumo

Para que o programa de voluntariado entre pares seja bem-sucedido, um aspecto crucial que deve ser cuidado é o desenvolvimento eficaz do programa e a criação de recursos. Tal programa garante consistência, eficiência e conformidade com as melhores práticas, enquanto bons recursos equipam os voluntários com o conhecimento e as habilidades necessárias para o envolvimento eficaz dos jovens. O impacto geral e a sustentabilidade do programa são reforçados através da integração de quadros teóricos, tendências emergentes e melhores práticas (Brown & Jones, 2020; Smith et al., 2019).

## ***Considerações finais***

Uma organização que desenvolve programas de voluntariado com base na participação voluntária precisa realizar avaliações contínuas e fazer alterações para garantir o sucesso. O envolvimento ativo de voluntários, jovens beneficiários e especialistas em todas as fases da concepção do programa e do desenvolvimento do material reforça a iniciativa. A utilização destas plataformas digitais, a concepção de materiais e a utilização de abordagens informadas sobre o trauma permitem que estes programas tenham um impacto positivo na vida dos jovens que sofrem as consequências da violência doméstica entre os pais (Johnson e Lee, 2021).

## Avaliação e melhoria contínua pela IFESCOOP

### Introdução

#### Visão geral

A avaliação e o aprimoramento contínuo dos programas de voluntariado entre pares (P2P) desempenham um papel crucial para garantir seu sucesso e eficácia a longo prazo. As iniciativas baseadas no voluntariado dependem de um forte envolvimento, colaboração estruturada e impacto sustentável. A implementação de métodos de avaliação sistemáticos ajuda as organizações a avaliar a eficácia dos seus programas, identificar áreas a melhorar e implementar estratégias para melhorar as experiências dos voluntários e os resultados dos projetos. As estratégias de melhoria contínua garantem que estas iniciativas permaneçam relevantes e adaptáveis às dinâmicas sociais em mudança, às necessidades da comunidade e aos objetivos organizacionais. Uma abordagem de avaliação bem estruturada permite uma tomada de decisão informada, uma melhor alocação de recursos e um maior grau de satisfação das partes interessadas.

#### Objetivos

- Fornecer orientações detalhadas sobre como avaliar e melhorar um programa de voluntariado entre pares.
- Descrever as melhores práticas para a avaliação do programa e sua melhoria contínua.
- Garantir que o programa permaneça relevante e adaptável à realidade do contexto em mudança.

### Fundamentos teóricos

#### Conceitos-chave

- **Métricas de avaliação:** definição e explicação de medidas quantitativas e qualitativas para avaliar o sucesso do programa.

- **Melhoria contínua:** definição e explicação de estratégias iterativas para aumentar o envolvimento dos voluntários e o impacto do projeto.

## Quadro teórico

Estas são fontes e referências relevantes utilizadas para apoiar o quadro de avaliação e as recomendações. Estas referências oferecem informações valiosas sobre a implementação e os benefícios da avaliação entre pares e das atividades de melhoria contínua, que podem ser fundamentais para aumentar o envolvimento dos voluntários e os resultados do programa.

A incorporação da avaliação entre pares (P2P) e das atividades de melhoria contínua nos programas de voluntariado pode aumentar significativamente a sua eficácia e sustentabilidade. Abaixo estão várias referências académicas que fornecem insights sobre essas práticas:

- **Feedback entre pares combinado e melhoria contínua:** Este estudo explora como a integração de mecanismos de feedback entre pares com estratégias de melhoria contínua pode melhorar os processos de segurança em contextos organizacionais:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0925753516302673?>
- **Eficácia do feedback entre pares na aprendizagem colaborativa:** Esta análise qualitativa examina como o feedback entre pares promove a responsabilidade individual, a motivação e o desenvolvimento de competências de resolução de problemas em ambientes de aprendizagem em equipa:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10403473/?>
- **Implementação de atividades de revisão por pares em cursos educacionais:** Este recurso discute os benefícios e os desafios da conceção de atividades de revisão por pares, destacando como a revisão por pares eficaz pode melhorar as competências de escrita e pensamento crítico dos alunos:

<https://teaching.resources.osu.edu/teaching-topics/implementing-peer-review-activities?>

- **Avaliação entre pares e revisão por pares na aprendizagem colaborativa:** Este guia descreve como a avaliação entre pares funciona como uma estratégia de aprendizagem colaborativa, incentivando os alunos a avaliar criticamente as contribuições dos seus pares e a refletir sobre padrões de qualidade do trabalho :<https://www.uwlax.edu/catl/guides/teaching-improvement-guide/how-can-i-improve/peer-evaluation/?>

## **Importância do tema**

### **Significado**

A avaliação e a melhoria contínua não são atividades pontuais, mas práticas contínuas que mantêm o impulso, garantem a qualidade do programa e maximizam o impacto dos esforços de voluntariado P2P ao longo do tempo. Sem elas, os programas correm o risco de estagnar, tornar-se ineficientes e perder a confiança da comunidade.

A avaliação e a melhoria contínua são fundamentais para o sucesso e a eficácia a longo prazo dos programas de voluntariado entre pares (P2P) por várias razões importantes:

- **Garantia de relevância e capacidade de resposta.** As iniciativas de voluntariado P2P operam frequentemente em ambientes comunitários dinâmicos, onde as necessidades evoluem ao longo do tempo. A avaliação regular ajuda os programas a manterem-se alinhados com estas necessidades em constante mudança, garantindo que os esforços dos voluntários continuam a ter impacto e a ser relevantes.
- **Promove a responsabilidade e a transparência.** A avaliação sistemática fornece evidências mensuráveis das conquistas e desafios de um programa. Essa transparência fortalece a confiança entre as partes interessadas — incluindo

voluntários, membros da comunidade e financiadores —, mostrando que o programa valoriza o feedback e a tomada de decisões baseada em evidências.

- **Informa a tomada de decisões estratégicas.** A avaliação gera dados e insights que orientam o planeamento estratégico e a alocação de recursos. Os processos de melhoria contínua ajudam as organizações a adaptar as suas abordagens com base no que está a funcionar, levando a um uso mais eficiente e eficaz do tempo, das pessoas e do financiamento.
- **Aumenta o envolvimento e a retenção de voluntários.** Quando os voluntários veem que o seu feedback leva a mudanças positivas, sentem-se ouvidos e valorizados. Isso promove uma cultura de participação, aprendizagem e respeito mútuo, que é crucial para manter o envolvimento e a motivação dos voluntários a longo prazo.
- **Impulsiona a inovação e o crescimento.** Uma cultura de melhoria contínua incentiva a experimentação, a reflexão e a aprendizagem com os sucessos e os fracassos. Essa mentalidade impulsiona a inovação e permite que os programas evoluam de forma criativa em resposta aos desafios e oportunidades da comunidade.
- **Constrói a aprendizagem e a capacidade organizacional.** Os processos de avaliação não só melhoram as atividades atuais, mas também constroem conhecimentos e competências internas que fortalecem a capacidade geral da organização para planear, implementar e expandir iniciativas.

### *Impacto*

Os processos de avaliação e melhoria contínua são vitais para maximizar o impacto do programa de voluntariado P2P. Eles capacitam os indivíduos, fortalecem o tecido da comunidade e ajudam o Projeto SOOS a permanecer focado, eficaz e resiliente ao longo do tempo.



A implementação de processos sólidos de avaliação e melhoria contínua dentro da estrutura de voluntariado entre pares (P2P) traz benefícios de longo alcance que melhoram as experiências individuais dos voluntários, promovem laços comunitários mais fortes e elevam a eficácia geral do Projeto SOOS:

### **Benefícios para os voluntários**

- **Desenvolvimento e crescimento de competências:** O feedback das avaliações permite que os voluntários reflitam sobre as suas contribuições, aprendam novas competências e melhorem as suas práticas, levando ao desenvolvimento pessoal e profissional.
- **Maior motivação e retenção:** Os voluntários que veem o impacto tangível do seu trabalho e a capacidade de resposta do programa ao feedback, são mais propensos a permanecer engajados e comprometidos.
- **Maior sentido de propriedade e agência:** A melhoria contínua promove uma cultura participativa, capacitando os voluntários a moldar a direção de seus projetos e a sentir uma conexão mais profunda com a missão.

### **Fortalecimento do envolvimento da comunidade**

- **Melhor capacidade de resposta às necessidades locais:** A avaliação das atividades em curso garante que os projetos estejam alinhados com as necessidades em evolução da comunidade, o que aumenta a relevância e a confiança.
- **Participação inclusiva:** Quando o feedback contínuo é incentivado, mais vozes (incluindo as de grupos marginalizados) são incluídas na tomada de decisões, aprofundando o envolvimento da comunidade.
- **Relações reforçadas:** práticas de avaliação transparentes criam laços mais fortes entre voluntários, partes interessadas locais e beneficiários, reforçando um compromisso comum com a mudança social.

### **Melhoria dos resultados do projeto SOOS**

- **Tomada de decisão baseada em dados:** a avaliação produz insights valiosos que informam ajustes estratégicos, aumentando a eficiência e a eficácia geral do projeto SOOS.
- **Escalabilidade e replicação:** Aprender com o que funciona (e o que não funciona) permite o desenvolvimento de modelos escaláveis que podem ser aplicados em outras comunidades ou iniciativas.
- **Sustentabilidade e resiliência:** A melhoria contínua garante que o programa seja adaptável, sustentável e capaz de evoluir em resposta a desafios e oportunidades externos, salvaguardando o impacto a longo prazo.

## *Tendências e pesquisas atuais*

### *Revisão da literatura*

Estudos recentes destacaram a importância de métodos de avaliação robustos e estratégias de melhoria contínua em iniciativas baseadas em voluntariado. As principais conclusões deste conjunto de pesquisas incluem:

### *Tendências*

- **Estruturas de avaliação abrangentes:** Culp (1999) introduziu um modelo de quatro etapas para a avaliação de programas de voluntariado, abrangendo entradas, saídas, resultados e impactos. Esta estrutura enfatiza a importância de avaliar os recursos investidos, as atividades realizadas, os resultados alcançados e os efeitos mais amplos na comunidade:

<https://www.researchgate.net/publication/234734439> Evaluating the Impact of Volunteer Programs

- **Integração de metodologias de avaliação:** Utterback e Heyman (1984) analisaram várias metodologias de avaliação — comparação de modelos de programas, análise de custo-benefício e revisão qualitativa de programas. Eles defendem uma abordagem abrangente que incorpore as três para avaliar

eficazmente os programas de voluntariado, destacando a necessidade de estratégias de avaliação diversificadas para captar a natureza multifacetada das iniciativas de voluntariado: <https://eric.ed.gov/?id=EJ310848&>

- **Medição do impacto centrada nas partes interessadas:** Handy e Srinivasan (2004) propuseram uma abordagem centrada nas partes interessadas para avaliar o impacto dos serviços voluntários. Ao recolher avaliações de gestores, funcionários e voluntários, este método proporciona uma compreensão holística de como os esforços dos voluntários melhoram a qualidade do serviço, enfatizando o valor de diversas perspetivas nos processos de avaliação: [https://www.researchgate.net/publication/288217433\\_Evaluating\\_the\\_Volunteer\\_Program\\_Contexts\\_and\\_Models?](https://www.researchgate.net/publication/288217433_Evaluating_the_Volunteer_Program_Contexts_and_Models?)
- **Modelo de Avaliação CIPP:** Desenvolvido por Stufflebeam e colegas na década de 1960, o modelo **CIPP** (Contexto, Entrada, Processo, Produto) oferece uma abordagem focada na decisão para a avaliação de programas. Ele fornece informações de forma sistemática para a gestão e operação do programa, orientando os avaliadores a avaliar as necessidades, os processos de implementação e os resultados, facilitando assim a melhoria contínua: [https://en.wikipedia.org/wiki/CIPP\\_evaluation\\_model?](https://en.wikipedia.org/wiki/CIPP_evaluation_model?)

Coletivamente, estes estudos destacam que a implementação de métodos de avaliação estruturados e a adoção de estratégias de melhoria contínua são cruciais para aumentar a eficácia e a sustentabilidade dos programas baseados no voluntariado.

## **Desafios e considerações**

### **Desafios potenciais**

Os processos de avaliação e melhoria contínua apresentam certos desafios:

- **Restrições de recursos:** os programas de voluntariado operam com orçamentos apertados, o que torna crucial a criação de recursos de avaliação e melhoria com boa relação custo-benefício. As restrições de recursos (sejam financeiros,

humanos ou tecnológicos) podem prejudicar significativamente a eficácia da avaliação e melhoria dos programas de voluntariado entre pares (P2P):

- **Capacidade de avaliação limitada:** A falta de financiamento ou pessoal pode impedir o programa de realizar avaliações completas, análises de dados ou atividades de acompanhamento necessárias para a melhoria contínua.
- **Ferramentas e tecnologia inadequadas:** sem as ferramentas adequadas (como software de pesquisa ou plataformas de gestão de dados), a recolha e análise de feedback tornam-se complicadas, reduzindo a precisão e a pontualidade das informações.
- **Pessoal e voluntários sobrecarregados:** Quando os recursos são escassos, o pessoal e os voluntários podem ficar sobrecarregados, dando prioridade às operações diárias em detrimento de práticas reflexivas, como avaliação e planeamento.
- **Oportunidades mínimas de formação:** Restrições orçamentais podem limitar a formação sobre métodos de avaliação ou estratégias de melhoria contínua, diminuindo a capacidade geral de evoluir o programa de forma eficaz.
- **Atrasos na implementação de melhorias:** Mesmo quando são identificadas áreas a melhorar, os recursos limitados podem retardar ou impedir mudanças, prejudicando a motivação dos voluntários e o impulso do programa.
- **Retenção de voluntários:** A retenção de voluntários desempenha um papel fundamental na sustentabilidade e no sucesso dos programas de voluntariado entre pares (P2P). A alta rotatividade ou a baixa retenção podem afetar negativamente o processo de avaliação e melhoria contínua de várias maneiras:

- **Participação inconsistente:** Quando os voluntários saem com frequência, é difícil acompanhar o progresso, o envolvimento ou os resultados a longo prazo, tornando mais difícil avaliar a eficácia do programa com precisão.
- **Perda de conhecimento institucional:** Os voluntários que saem levam consigo insights e experiências valiosas que poderiam contribuir para melhorias no programa, reduzindo as oportunidades de aprendizagem e adaptação.
- **Aumento das necessidades de formação:** A integração constante de novos voluntários desvia tempo e recursos das atividades de avaliação e desenvolvimento.
- **Feedback distorcido:** se as avaliações captam apenas as opiniões de voluntários de curto prazo ou desmotivados, os dados podem não refletir o impacto mais profundo ou os desafios enfrentados ao longo do tempo.
- **Redes de pares fracas:** A elevada rotatividade perturba o sentido de comunidade e apoio essencial aos modelos P2P, tornando mais difícil manter uma colaboração consistente e a partilha de conhecimentos.
- **Limitações na recolha de dados:** As limitações na recolha de dados podem afetar significativamente a avaliação e a melhoria contínua dos programas de voluntariado entre pares (P2P) de várias maneiras:
  - Dados incompletos ou imprecisos: Os voluntários podem não registar consistentemente as suas atividades ou resultados, levando a lacunas no conjunto de dados. Isso pode resultar numa imagem pouco clara da eficácia do programa ou das áreas que precisam de melhorias.
  - Participação limitada: Nem todos os voluntários podem estar dispostos ou aptos a participar em inquéritos, entrevistas ou sessões de feedback, o que pode distorcer os resultados e reduzir a representatividade dos dados.

- Restrições de recursos: Programas pequenos ou com financiamento insuficiente podem não ter as ferramentas, o pessoal ou o tempo necessários para recolher, gerir e analisar dados abrangentes.
- Preconceito e subjetividade: Os dados auto-relatados pelos voluntários podem ser influenciados por preconceitos pessoais, levando a avaliações excessivamente positivas ou negativas.
- Questões de privacidade e ética: a recolha de dados confidenciais sem as devidas salvaguardas pode levar a questões éticas e reduzir a confiança entre os voluntários, afetando a abertura e a honestidade dos seus comentários.

## Considerações

Para superar essas limitações, algumas práticas podem ajudar a lidar com elas:

- **Restrições de recursos:** para gerir as restrições de recursos, **aproveite ferramentas de baixo custo ou de código aberto** (como Google Forms, Trello ou Airtable) para recolha de dados e acompanhamento de projetos. Envolve os voluntários no processo de avaliação, formando **uma equipa de monitorização liderada por pares**, que desenvolva capacidades e reduza a pressão sobre o pessoal. Além disso, **estabeleça parcerias com universidades ou organizações locais** que possam oferecer apoio pro bono à avaliação, estagiários ou recursos partilhados para melhorar os esforços de avaliação e melhoria sem um investimento financeiro pesado.
- **Retenção de voluntários:** para melhorar a retenção, promova um **forte sentimento de pertença e propósito** por meio de reconhecimento regular, sistemas de apoio entre pares e funções significativas. Implemente **ciclos de feedback** em que os voluntários vejam como suas contribuições levam a mudanças tangíveis, o que reforça o compromisso. Além disso, oferecer **oportunidades de desenvolvimento pessoal e de competências** pode motivar

os voluntários a permanecerem envolvidos por mais tempo, melhorando tanto a qualidade da avaliação quanto a eficácia geral do programa P2P.

- **Limitações na recolha de dados:** Para enfrentar esses desafios, implemente um **sistema simples de recolha de dados digitais** (por exemplo, pesquisas ou aplicativos compatíveis com dispositivos móveis) que seja fácil para os voluntários usarem regularmente. Combine isso com **formação sobre a importância de relatórios precisos**, garanta **o anonimato sempre que possível** e agende verificações periódicas para recolher dados quantitativos e qualitativos. A incorporação de abordagens de métodos mistos (por exemplo, combinando inquéritos com entrevistas informais) pode aumentar a riqueza e a fiabilidade do processo de avaliação.
- **As considerações éticas** são fundamentais e incluem um compromisso com a justiça, a transparência e a confidencialidade no processo de avaliação. É essencial respeitar os direitos e as contribuições dos voluntários, garantindo que as suas vozes sejam ouvidas e valorizadas.
- **O envolvimento das partes interessadas** é vital para reunir uma ampla gama de perspetivas, tornando o processo de avaliação não apenas abrangente, mas verdadeiramente reflexivo das necessidades reais da comunidade.
- **Para garantir relevância e eficácia duradouras**, o programa deve permanecer adaptável, demonstrando uma resposta proativa ao panorama social e económico em evolução. Esta flexibilidade permite que o programa continue a ter um impacto significativo na comunidade.

## Conclusão

### Resumo

Para que o programa de voluntariado entre pares seja bem-sucedido e permaneça relevante ao longo do tempo, um aspeto crucial é o processo de avaliação e melhoria contínua.

A avaliação permite obter dados sobre o nível de cumprimento dos objetivos do programa e sobre o nível de satisfação dos voluntários participantes.

A melhoria contínua permite converter os resultados da avaliação em adaptações e melhorias do programa, da sua estrutura, do seu conteúdo e das suas atividades. Isto permite que o programa continue a cumprir os seus objetivos à medida que a realidade do contexto em que é implementado e do grupo participante evolui e muda ao longo do tempo.

### ***Considerações finais***

Os programas de voluntariado baseados na participação voluntária são programas orientados para objetivos. Como tal, a organização precisa realizar avaliações contínuas e fazer alterações para garantir o sucesso e a relevância ao longo do tempo. Envolver ativamente voluntários, jovens beneficiários e especialistas em todas as fases da execução do programa é crucial em ambos os processos: avaliação e melhoria contínua. Utilizar recursos e ferramentas económicos e atividades que poupem tempo e respeitem o tempo que os voluntários dedicam à participação é fundamental para envolver os voluntários na avaliação e melhoria do programa.

## Envolvimento comunitário e parcerias da CARDET

### Introdução

O envolvimento comunitário e as parcerias são essenciais quando se trata de voluntariado. Para trabalhar de forma eficaz com temas como a violência doméstica (VD), os voluntários devem cercar-se de uma rede forte e trabalhar em colaboração com uma rede diversificada de partes interessadas locais. Este capítulo descreve os fundamentos teóricos, os estudos atuais sobre a importância do envolvimento comunitário em iniciativas de voluntariado e os desafios que os voluntários podem enfrentar, mas também sugestões sobre como construir um ambiente resiliente e de apoio para os voluntários.

- Destacar a importância do envolvimento da comunidade e das parcerias em programas de voluntariado.
- Identificar as principais partes interessadas e explorar estratégias para fortalecer a colaboração entre jovens voluntários e partes interessadas.

### Contexto teórico

Como o envolvimento da comunidade e as parcerias podem apoiar iniciativas de voluntariado? Como os voluntários podem ser ajudados por meio desse aspeto, ao mesmo tempo em que retribuem à comunidade?

Existem diferentes perspetivas teóricas sobre como responder às perguntas acima, mas também estudos que apresentam a importância do envolvimento e das parcerias. A Investigação-Ação Participativa (Israel, B. A., et al., 2012) defende o trabalho com a comunidade, em vez de simplesmente fazer pela comunidade. Isto inclui envolver ativamente os jovens, garantir a sua participação nos processos de tomada de decisão e capacitá-los para contribuir para o desenvolvimento e melhoria do programa de

voluntariado. O envolvimento e a validação dos indivíduos têm demonstrado aumentar o envolvimento e o apoio às iniciativas comunitárias.

Outra metodologia, o Desenvolvimento Comunitário Baseado em Ativos (ABCD), (Kretzmann, J., et al., 1993) enfatiza a identificação e o uso dos pontos fortes e recursos de uma comunidade. O ABCD promove um senso de responsabilidade comunitária, particularmente na abordagem de questões como a violência doméstica, e incentiva esforços colaborativos para desenvolver soluções eficazes. Como resultado, há ênfase no apoio aos jovens e na promoção do voluntariado.

### ***Importância do tema***

Por que é importante criar parcerias no voluntariado? Qual é o impacto para os voluntários?

O envolvimento da comunidade e as parcerias são componentes essenciais do voluntariado, especialmente quando se trata de questões delicadas como a violência doméstica (VD). Graças à colaboração, os voluntários têm um forte sistema de apoio baseado numa rede sólida de recursos, serviços, aconselhamento psicológico e assistência jurídica. Além disso, proporciona sustentabilidade e estabilidade às ações voluntárias, desenvolvimento de competências como liderança, defesa de direitos e envolvimento social. Por fim, o envolvimento da comunidade visa partilhar a responsabilidade e ajuda a reduzir o estigma.

O impacto do envolvimento comunitário e da parceria para os voluntários é o benefício da formação e orientação por profissionais, equipando-os com as ferramentas para apoiar os pares de forma eficaz, envolvendo-se com organizações parceiras com experiência, oportunidades de carreira e acesso a uma rede. Além disso, um sistema de apoio pode ajudar a reduzir o esgotamento e promover o seu bem-estar. Por outro lado, o impacto da parceria para a comunidade é aumentar a sensibilização e a educação e partilhar conhecimentos com novas pessoas sobre diferentes temas que podem apoiá-las ou protegê-las, como a violência doméstica.

## Tendências atuais e investigação

As tendências e pesquisas atuais mostraram a importância do envolvimento comunitário e da parceria. No artigo *The Causal Relationship Between Volunteering and Social Cohesion: A Large-Scale Analysis of Secondary Longitudinal Data* (Davies, B., Abrams, D., Horsham, Z. et al., 2024), é mencionada a relação positiva entre o voluntariado e a coesão social. Os dados limitados não permitem determinar se a coesão social causa o voluntariado ou se o voluntariado causa a coesão social, mas existem estudos que mostram que redes sociais fortes ou um sentimento de conexão e pertença à comunidade incentivam muitas pessoas a se voluntariar. Além disso, algumas evidências mostram que o voluntariado faz com que as pessoas se sintam mais conectadas à sua comunidade e dá a oportunidade para que elas se conectem umas com as outras e criem uma rede.

Em 2023, o voluntariado sem fins lucrativos nos Estados Unidos aumentou para 28,3%, envolvendo 75,8 milhões de pessoas, após uma diminuição durante a pandemia da COVID-19. O número mais elevado de voluntariado destaca a resiliência do envolvimento da comunidade e a sua importância na manutenção dos sistemas de apoio social (Beaty, 2024). Outro estudo (Gagnon et al., 2021) na região semi-rural de Quebec examinou o voluntariado apoiado por empregadores em pequenas e médias empresas (PMEs). Os resultados sugerem que o apoio das PMEs ao voluntariado faz parte de uma abordagem inclusiva do envolvimento comunitário, promovendo a interdependência entre empresas e organizações sem fins lucrativos locais.

## Desafios e considerações

### Desafios

Alguns dos desafios do envolvimento comunitário e das parcerias com programas de voluntariado podem ser:

- **Sensibilidade do tema:** A sensibilidade do tema pode ser estigmatizada em muitas culturas ou comunidades e a barreira emocional deve ser considerada não

só para o grupo-alvo, mas também para os voluntários que podem enfrentar reações negativas ou resistência ao sensibilizar ou apoiar sobreviventes.

- **Falta de conhecimento, formação e financiamento:** A falta de informação ou formação sobre diferentes temas, tanto para voluntários como para comunidades, pode afetar negativamente o grupo-alvo. Além disso, o financiamento limitado pode levar a problemas com o pessoal e com as formas de apoiar o programa de voluntariado (Organização Mundial da Saúde, 2013).
- **Segurança e bem-estar dos voluntários:** A segurança e o bem-estar dos voluntários são essenciais e podem ser afetados por histórias traumáticas ou por situações que afetam a sua saúde mental (esgotamento, trauma secundário, etc.) ou segurança pessoal (Caringi, J. C., et al., 2013).
- **Barreiras de coordenação e comunicação:** Barreiras linguísticas, diferentes prioridades e diferenças culturais podem afetar a colaboração entre diferentes partes interessadas e voluntários (Kania, J., et al., 2011).
- **Proteção de dados e conformidade com o RGPD:** Proteger as informações pessoais ao trabalhar com sobreviventes ou jovens não é apenas essencial, mas requer o cumprimento rigoroso das leis de proteção de dados, como o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD). Em alguns casos, a não inclusão de jovens no programa de voluntariado deve-se a preocupações com a confidencialidade, a preparação emocional ou a percepção de falta de experiência e, como resultado, as vozes dos jovens são excluídas ou minimizadas.

## Considerações

As considerações visam identificar e envolver as principais partes interessadas e estratégias de parceria.

### Identificação das principais partes interessadas

Em primeiro lugar, a identificação e o envolvimento das principais partes interessadas são um passo essencial para a colaboração. Algumas das partes interessadas podem ser:

- Organizações juvenis e redes de voluntários,

- Escolas locais e instituições educativas,
- Serviços sociais e de saúde,
- Serviços de aplicação da lei e proteção infantil,
- Governo local e conselhos municipais,
- Redes de sobreviventes e grupos de defesa das vítimas de violência doméstica,
- ONG e OSC.

### Estratégias de parceria

O Centre for Court Innovation (2021) fornece algumas estratégias para desenvolver e manter parcerias sólidas.

- **Consultas regulares e co-concepção:** Reuniões regulares com os voluntários e parceiros podem dar-lhes a oportunidade de serem ouvidos e co-conceberem quaisquer atividades ou implementações em conjunto.
- **Memorando de Entendimento (MoUs):** Para uma colaboração de longo prazo, mas também para esclarecer as responsabilidades e funções de cada uma das partes, é importante identificar as responsabilidades e proceder com um MoU ou qualquer outro tipo de acordo.
- **Fóruns comunitários e mesas redondas:** O diálogo aberto pode proporcionar às organizações e instituições a oportunidade de ouvir em primeira mão os desafios que o grupo-alvo enfrenta.
- **Workshops de capacitação:** Os workshops para melhorar os conhecimentos das organizações ou dos voluntários sobre a violência doméstica são importantes e mantêm os voluntários e o pessoal atualizados sobre as novas tendências, etc. Além disso, ao dar aos voluntários a oportunidade de partilhar os seus conhecimentos ou experiência, a organização pode desenvolver mais competências.

- **Feedback:** Ao estabelecer formas ou ferramentas para que os indivíduos partilhem o seu feedback, as organizações, etc., podem melhorar e dar às pessoas a oportunidade de partilhar quaisquer incidentes ou formas de se adaptarem a novas necessidades.

## Conclusão

O envolvimento da comunidade e as parcerias são componentes vitais para o sucesso dos projetos de voluntariado que abordam a violência doméstica, especialmente entre os jovens. Ao trabalhar com uma ampla rede de partes interessadas — incluindo ONGs, escolas e governos locais —, os voluntários recebem mais apoio e estão mais bem equipados para causar um impacto significativo.

Ao garantir a colaboração entre voluntários e partes interessadas, as estratégias asseguram que os voluntários sejam protegidos e capacitados, e as parcerias garantem esforços voluntários de longo prazo com jovens que estão prontos para retribuir à comunidade.

## Nota final

**O Programa de Voluntariado entre pares SOons Of Silence** é mais do que um conjunto de diretrizes operacionais, é uma estrutura para o envolvimento transformador da comunidade. Enraizado nos princípios do respeito mútuo, liderança partilhada e responsabilidade social, este modelo redefine a forma como o voluntariado pode ser imaginado e implementado em diversos contextos na Europa e além.

Ao depositar confiança nos indivíduos, especialmente nos jovens, e permitir que se tornem aprendizes e líderes, a abordagem P2P cria espaço para uma participação autêntica. Ela reconhece que a experiência vivida é uma forma poderosa de conhecimento e que as comunidades prosperam quando as pessoas se sentem vistas, ouvidas e empoderadas para agir.

Este manual foi concebido tendo em mente a flexibilidade e a adaptabilidade. Pode ser adotado por escolas, municípios, ONG, organizações juvenis ou grupos informais e adaptado a diferentes contextos culturais, sociais ou temáticos. Quer se trate de trabalhar na prevenção da violência doméstica, na justiça climática, na inclusão dos jovens, na segurança digital ou na saúde mental, as ferramentas aqui fornecidas podem apoiar o desenvolvimento de iniciativas de voluntariado relevantes, envolventes e impactantes.

Os exemplos incluídos nos anexos, com foco na violência doméstica e seu impacto sobre crianças e jovens, ilustram como este modelo pode ser aplicado a questões altamente sensíveis e urgentes. Eles oferecem uma visão sobre como os voluntários podem apoiar os esforços de sensibilização, prevenção e construção da resiliência nas suas comunidades. No entanto, estes exemplos não são prescritivos. Em vez disso, destinam-se a inspirar outros a adaptar o modelo às suas próprias realidades, usando criatividade, empatia e uma compreensão profunda das necessidades locais.

É importante ressaltar que o sucesso de um programa de voluntariado entre pares não depende de grandes orçamentos ou do tamanho da instituição. O que realmente é



necessário é um compromisso com a inclusão, a cocriação e um objetivo comum. Quando os voluntários são tratados não como ajudantes, mas como parceiros e agentes de mudança, o resultado é uma comunidade mais forte, mais conectada e mais responsiva.

À medida que os desafios sociais se tornam mais complexos, as abordagens baseadas em pares oferecem uma resposta poderosa, fundamentada na solidariedade, no empoderamento e na ação. Ao investir nas pessoas e dar-lhes as ferramentas para se organizarem, refletirem e liderarem, estamos a investir numa mudança sustentável e impulsionada pela comunidade.

Convidamo-lo a utilizar, adaptar e desenvolver este programa no seu próprio contexto. Que seja um ponto de partida, um documento vivo que evolui com cada nova experiência e cada voz que se junta ao movimento.

Juntos, podemos criar espaços onde o voluntariado se torna um catalisador para a dignidade, a autonomia e a transformação social.

## Anexos – Exemplo prático: Sensibilização para a violência doméstica

Para ilustrar como o modelo P2P pode ser aplicado na prática, este manual inclui um conjunto de anexos baseados na implementação realizada pelos parceiros do projeto no contexto da prevenção e sensibilização para a violência doméstica. Estes servem como exemplos práticos e reais que outros podem adaptar aos seus próprios temas.

### Anexo I – Exemplo de programa de sensibilização para jovens

Sessões conduzidas por pares, concebidas para ajudar os adolescentes a compreender os sinais, a dinâmica e os impactos da violência doméstica e para promover relações respeitadas e não violentas.

#### *Sessão de sensibilização para jovens (16-24 anos)*

**Título:** «Vamos falar sobre isso: reconhecer e agir contra a violência doméstica»

**Grupo-alvo:** Jovens dos 16 aos 24 anos

**Duração:** aproximadamente 2 horas

#### **Objetivos:**

- Sensibilizar para o que é a violência doméstica e como afeta os jovens.
- Capacitar os jovens para reconhecer sinais de abuso e exposição.
- Equipar os jovens com ferramentas práticas para responder com segurança e procurar ajuda.

#### **Estrutura e atividades:**

##### **1. Boas-vindas e quebra-gelo – «Como é a sensação de segurança?» (15 min)**

- Os participantes são recebidos e apresentados aos objetivos da sessão.

- Quebra-gelo: Cada pessoa escreve uma palavra ou desenha um símbolo num post-it que represente «segurança» para si e/ou utiliza ferramentas como, por exemplo, Miro, Mentimeter, Kahoot e outras.
- As notas são colocadas numa parede ou num flipchart e discutidas brevemente para refletir sobre a diversidade do que significa «sentir-se seguro» e/ou impressas a partir dos programas.

## 2. Mini-workshop - «Compreender a violência doméstica» (20 min)

- Apresentação interativa conduzida pelo facilitador ([aqui](#)) utilizando linguagem e imagens adequadas aos jovens.
- Tópicos abordados:
  - O que é violência doméstica? (com exemplos)
  - Tipos de abuso: físico, emocional, psicológico, financeiro, digital
  - Estatísticas importantes (breves e fáceis de compreender)
  - O impacto da violência doméstica na saúde mental, nas relações e na autoestima

## 3. Cenários inspirados na vida real - Atividade em grupo (45 min)

- Os participantes são divididos em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas.
- Cada grupo recebe um cenário impresso ([aqui](#)) baseado em situações realistas e relevantes para os jovens:
  - **Cenário 1: O telemóvel silencioso:** Tom, 17 anos, tornou-se retraído. Ele está constantemente a verificar o telemóvel e parece ansioso quando este vibra. Os seus amigos notam que ele não pode mais sair, a menos que mostre à namorada onde está.
  - **Cenário 2: Silêncio furioso em casa:** Liam, 16 anos, mora com a mãe e o companheiro dela. Há discussões frequentes, gritos e portas batidas. Liam

evita convidar amigos para casa e tenta distrair a irmã mais nova quando as coisas pioram.

- **Cenário 3: Controlo online:** Sara, 18 anos, está num novo relacionamento. O seu namorado exige acesso às suas palavras-passe das redes sociais e insiste em aprovar as suas publicações. Se ela se recusa, ele acusa-a de esconder coisas.
- **Cenário 4: Pressão para ficar calada:** Leila, 19 anos, confidenciou a uma amiga sobre discussões e violência ocasional em casa. A amiga disse-lhe para ignorar, para evitar piorar as coisas. Leila sente-se isolada e insegura sobre em quem confiar.

- **Instruções:**

- Discuta: O que está a acontecer? Como a pessoa se sente?
- Identifique sinais de alerta e respostas possíveis.
- Partilhe as ideias com todo o grupo, facilitando com empatia e incentivo.

#### 4. Dramatização – «Intervenções seguras» (20 min)

- Dois ou três pares de voluntários representam exemplos de como um jovem pode apoiar um amigo:
  - **Cenário A:** Um amigo abre-se sobre algo preocupante em casa.
  - **Cenário B:** Um amigo está a ser controlado no seu relacionamento.
- Cada par apresenta a sua versão e, em seguida, o grupo dá feedback.
- O facilitador resume o que se deve e não se deve fazer:
  - Ouça sem julgar
  - Expressar preocupação e oferecer ajuda para encontrar apoio
  - Não pressione nem assuma mais do que pode suportar

#### 5. Reflexão e parede de apoio (15 min)



- Os participantes são convidados a escrever uma mensagem de esperança, incentivo ou solidariedade num cartão ou nota adesiva e/ou usar ferramentas como, por exemplo, Miro, Mentimeter, Kahoot e outras.
- As notas são afixadas num «Mural de Apoio», impressas a partir da ferramenta ou recolhidas numa caixa e expostas.
- O facilitador convida 2–3 voluntários para partilhar uma mensagem ou insight.
- Distribua panfletos com ([modelo aqui](#)):
  - Linhas de apoio locais/nacionais
  - Dicas para apoiar um amigo
  - Informações sobre serviços para jovens

## **6. Momento de avaliação (15 min)**

- Os participantes preenchem um formulário de avaliação estruturado que inclui indicadores quantitativos e qualitativos. Questionário em português [aqui](#).
- As avaliações serão recolhidas e resumidas por país e posteriormente integradas no relatório de implementação do projeto para demonstrar o alcance, o envolvimento, os resultados da aprendizagem e o feedback dos jovens.

## Anexo II – Exemplo de programa de sensibilização para pais e cuidadores

Atividades e materiais destinados a envolver os pais no reconhecimento dos efeitos comportamentais da violência doméstica nas crianças e a apoiar uma comunicação aberta e informada sobre o trauma dentro das famílias.

### *Sessão de sensibilização para famílias, pais e cuidadores*

**Título:** «*Proteger as nossas crianças: compreender a violência doméstica e o seu impacto*»

**Grupo-alvo:** Pais, tutores e cuidadores de crianças e jovens

**Duração:** aproximadamente 2 horas

#### **Objetivos:**

- Sensibilizar para o que é a violência doméstica e como esta afeta crianças e adolescentes.
- Capacitar pais e cuidadores para identificar sinais de exposição e intervir com segurança.
- Promover uma comunicação aberta e solidária dentro das famílias.
- Fornecer acesso a recursos, orientação e vias de encaminhamento.

#### **Estrutura e atividades:**

##### **1. Boas-vindas e quebra-gelo – «Como é um lar seguro?» (15 min)**

- Os participantes são recebidos e apresentados aos objetivos da sessão.
- Quebra-gelo: Cada pessoa escreve uma palavra ou frase num post-it (ou através de ferramentas como Miro, Mentimeter, Kahoot, etc.) que descreva o que significa para ela um lar seguro.
- As respostas são exibidas e discutidas brevemente para reconhecer as diferentes experiências de «segurança» no ambiente doméstico.

## 2. Mini-workshop – «O que é violência doméstica e como ela afeta as crianças?» (20 min)

- Apresentação conduzida pelo facilitador ([aqui](#)) utilizando linguagem inclusiva e acessível e recursos visuais.
- **Tópicos abordados:**
  - O que é violência doméstica? (exemplos da dinâmica familiar)
  - Tipos de abuso: físico, emocional, psicológico, sexual, económico
  - Sinais de que uma criança pode estar a ser afetada (emocionais, comportamentais, académicos, sociais)
  - Como a violência no lar afeta o desenvolvimento, as relações e a saúde mental das crianças
  - Importância das respostas de apoio dos adultos

## 3. Situações da vida real – Discussão em grupo (45 min)

- Os participantes são divididos em pequenos grupos.
- Cada grupo recebe um documento impresso ([aqui](#)) baseado em situações reais de parentalidade:
  - **Cenário 1: Elena:** Elena, 14 anos, era alegre e sociável. Desde a separação dos pais, tornou-se retraída, irritável e evita eventos escolares.
  - **Cenário 2: Daniel:** Daniel, 10 anos, imita frequentemente frases agressivas que ouve em casa. Ele grita com os colegas de turma e uma vez disse a um professor: «É assim que o meu pai faz quando a minha mãe não o ouve».
  - **Cenário 3: Ana:** Ana, 17 anos, age de forma excessivamente protetora com o irmão de 6 anos. Ela intervém frequentemente quando o pai começa a gritar e tenta distrair o irmão com jogos ou auscultadores.

- **Cenário 4: Sofia:** Sofia, 12 anos, ouve discussões frequentes entre os pais. O pai grita, bate portas ou atira objetos com frequência. Quando ela diz à mãe que se sente assustada, a mãe responde: «Não é assim tão mau, ele só está stressado». Sofia sente-se confusa e insegura, sem saber se está a exagerar ou se está realmente em perigo.

- **Instruções:**

- Reflita: Que comportamentos ou riscos observa?
- Como a criança pode estar a sentir-se?
- O que um pai, professor ou adulto de confiança poderia fazer?
- Partilhe as conclusões com o grupo, com cuidado e abertura.

#### **4. Perguntas e respostas com especialistas – Apoiar as crianças (30 min)**

- Uma sessão de perguntas e respostas facilitada por um profissional (por exemplo, psicólogo ou terapeuta familiar) ou alguém com experiência vivida.
- Os participantes podem fazer perguntas anonimamente (por exemplo, usando post-its ou formulários online).
- Concentre-se em como responder quando uma criança se abre, como criar um ambiente doméstico mais seguro e quando/como procurar ajuda.

#### **5. Ferramentas e recursos para cuidadores (15 min)**

- Apresentação de materiais de apoio:
  - Estratégias de comunicação para falar com crianças sobre temas difíceis
  - Como perceber sinais subtis de angústia
  - Contatos de referência e como acessar apoio
- Os folhetos incluem ([modelo aqui](#)):
  - Linhas de apoio nacionais/locais

- Redes de apoio aos pais
- Orientação sobre onde procurar ajuda profissional

## 6. Momento de avaliação (15 min)

- Os participantes preenchem um formulário de avaliação estruturado (impresso ou digital) com indicadores quantitativos e qualitativos ([questionário em português aqui](#)).
- As perguntas de feedback podem incluir:
  - «O que aprendeu que não sabia antes?»
  - «O que faria de diferente em casa?»
  - «Sente-se mais preparado para apoiar uma criança?»
- Os resultados são compilados por país e resumidos no relatório de implementação do projeto para avaliar o envolvimento, os resultados e a relevância nacional.

## Anexo III – Relatório de implementação piloto

### 1. Contexto e objetivo geral

O Programa de Voluntariado P2P proporcionou sessões de sensibilização sobre violência doméstica (VD) para jovens e pais/cuidadores em seis países europeus. Os principais objetivos eram melhorar o reconhecimento do abuso, reforçar a confiança para intervir ou procurar apoio e promover comunidades mais seguras através do conhecimento e de ferramentas práticas. As atividades foram cofinanciadas pela União Europeia.

### 2. Realização e estrutura das sessões

- **Parceiros e países:**
  - Câmara Municipal de Sedavi (Espanha – Sedavi)
  - IFESCOOP (Espanha – Valência)
  - RightChallenge (Portugal – Porto)
  - EXEO LAB (Itália – Potenza)
  - CARDET (Chipre – Nicósia, online)
  - Berlink ETN GmbH (Alemanha – Berlim)
- **Grupos-alvo:** Jovens (11–24), pais/cuidadores, assistentes sociais.
- **Total de sessões:** 7 (mistura de presenciais e online, algumas com jovens e adultos).
- **Número de participantes:** Normalmente, 1–24 por sessão, dependendo do parceiro e do contexto.
- **Metodologias:** Apresentações, discussões, exercícios de simulação, dramatização (quando possível), resultados criativos (murais, desenhos) e formulários de avaliação abrangentes.

### 3. Resultados quantitativos e qualitativos específicos por país

<b>País</b>	<b>Tipo de sessão</b>	<b>Número de participantes</b>	<b>Principais resultados quantitativos</b>	<b>Principais conclusões qualitativas</b>
<b>Espanha (Sedavi)</b>	Pais/cuidadores	4 (1 homem, 3 mulheres)	Melhor compreensão da violência doméstica, forte vontade de ajudar; reconhecimento das barreiras culturais/sexistas	«Não podemos optar por não fazer nada»; importância de estar informado e procurar ajuda
<b>Espanha (IFESCOOP)</b>	Pais/cuidadores	5 (3 homens, 2 mulheres)	100% sentiram-se mais confiantes reconhecer sinais, aceder a ajuda e valorizaram o conteúdo	Enfatizaram o ciclo da violência, o impacto da violência doméstica nas crianças e desejaram replicar a sessão
<b>Portugal (RightChallenge)</b>	Jovens (contexto escolar; idades entre 11 e 13 anos)	24 (15 rapazes, 8 raparigas e 1 rapariga transgénero)	43% pontuação máxima na compreensão da violência doméstica; 71% (pontuação 4 ou 5) no reconhecimento de sinais; 100%	Notável consciência do apoio dos pares, pedidos para mais atividades, destaque para «ajudar sempre a próxima pessoa»

			(pontuação 4 ou 5) no apoio/procura de ajuda	
<b>Itália (EXEO LAB)</b>	Misto: jovens e pais (idades entre 22 e 50 anos)	5	95% consideraram a sessão «muito útil» /«útil» (média de 4,6/5); 87% sentiram-se mais conscientes do papel da comunidade; 90% dos jovens adquiriram competências interpessoais	Os pais valorizaram os gestos diários em casa, os jovens sentiram-se menos sozinhos; forte interesse na discussão entre pares
<b>Chipre (CARDET)</b>	Misto (online: jovens e pais)	4 (1 jovem, 3 adultos, todos mulheres)	Pontuação máxima em todos os itens do questionário	Conhecimento prático adquirido; valorização do intercâmbio intergeracional; intenção de continuar a utilizar os materiais
<b>Alemanha (Berlink)</b>	Jovem (orientação individual, 23 anos)	1 (rapariga trans)	Melhoria significativa na compreensão da violência doméstica, identificação do	Destaque para os limites do autocuidado, apoio emocional, necessidade de

			abuso e confiança para apoiar outras pessoas	grupos de apoio; reflexões empáticas
--	--	--	---	---

#### 4. Reflexões transnacionais

- **Adaptação e envolvimento:** Os materiais foram adaptados e traduzidos para cada contexto. Em contextos juvenis desafiantes (Portugal, Alemanha), certas atividades foram omitidas ou substituídas para manter o envolvimento.
- **Empoderamento:** Os participantes relataram maior confiança para agir, reconhecimento mais claro dos sinais e compreensão de que «não fazer nada é consentir».
- **Apoio dos pais e da família:** Os pais destacaram o valor da ação preventiva e do diálogo aberto em casa. Os jovens apreciaram não se sentirem sozinhos e saber como ajudar os amigos.
- **Interesse em replicar:** Muitos grupos expressaram o desejo de continuar/replicar estas atividades e divulgar os materiais localmente.

#### 5. Principais desafios

- Tabus culturais e resistência em discutir a violência doméstica, especialmente entre adultos.
- Gerir a atenção e o envolvimento de jovens desfavorecidos ou muito enérgicos.
- Questões logísticas relacionadas com a coordenação de horários, especialmente para a realização online (Chipre).
- Adaptar o ritmo/atividades a diferentes contextos e tamanhos de grupos (Itália, Alemanha).

#### 6. Recomendações

- Aumentar a interatividade com mais dramatizações e multimédia.

- Promover sessões conjuntas para grupos mistos e abrir o diálogo intergeracional.
- Oferecer formação adicional aos facilitadores sobre como adaptar as atividades às realidades locais.
- Continuar a construir e incentivar redes de apoio entre pares e espaços seguros.



## **7. Observações finais**

O programa conseguiu aumentar o reconhecimento da violência doméstica e a importância de a combater, dotando jovens e adultos de conhecimentos e competências práticos e transferíveis. Os resultados demonstram um apetite por trabalho contínuo, reforço de capacidades e replicação, com uma base sólida para um maior envolvimento da comunidade e ação a nível local, regional e europeu.

## Anexo IV – Exemplos de materiais do programa de sensibilização

### Sessão de sensibilização para jovens (16-24 anos) Materiais

#### Situações da vida real

  Cofinanciado pela União Europeia

### O telefone silencioso

**Personagem:** Tomás, 17

**História:**



O Tomás tornou-se recentemente mais retraído. Verifica constantemente o telemóvel e fica visivelmente tenso sempre que recebe uma mensagem. Os amigos começam a reparar que ele deixa de sair, exceto se partilhe com a namorada a prova de onde está. Ele diz: "Ela é assim mesmo – preocupa-se muito".



**Temas-chave:**

- Controlo digital
- Manipulação emocional
- Minimização do comportamento abusivo

**Sugestões para debate:**

- Que sinais de comportamento pouco saudável estão presentes?
- Como acha que o Tomás se está a sentir?
- O que é que um amigo que o apoia poderia dizer ou fazer?
- Se fosses o Tomás, com quem poderias falar?

  Cofinanciado pela União Europeia

### Silêncio irritado em casa

**Personagem:** Leandro, 16

**História:**



Leandro vive com a mãe e o novo companheiro dela. Quase todas as noites, há discussões ruidosas, gritos e pancadas nas portas. Começou a evitar dormir fora e já não convida amigos. Muitas vezes tenta manter a irmã mais nova distraída ou leva-a para fora de casa quando as coisas se tornam intensas.



**Temas-chave:**

- Exposição à violência doméstica
- Carga emocional sobre os irmãos
- Vergonha e isolamento social

**Sugestões para debate:**

- O que o Leandro está a fazer para proteger a irmã?
- Como assistir a estas discussões o pode afetar?
- A quem é que o Leandro se poderia dirigir para pedir ajuda ou apoio?
- Como abordaria um amigo na situação do Leandro?

  Cofinanciado pela União Europeia

### Controlo online

**Personagem:** Sara, 18

**História:**



Sara está numa nova relação. O namorado verifica frequentemente o telemóvel dela e pede-lhe as suas palavras-passe. Insiste em aprovar as suas publicações nas redes sociais antes de as partilhar e fica furioso quando ela responde tardiamente às suas mensagens. Ele diz-lhe: "Se não tens nada a esconder, porque não me deixas verificar?"



**Temas-chave:**

- Abuso digital
- Controlo coercivo
- Justificar comportamentos prejudiciais

**Sugestões para debate:**

- O comportamento do namorado da Sara revela cuidado ou controlo?
- Que emoções poderá a Sara estar a sentir?
- O que um amigo poderia dizer para a ajudar a ver a situação com mais clareza?
- Como encorajaria alguém na situação dela a procurar apoio?

  Cofinanciado pela União Europeia

### Pressão para ficar calada

**Personagem:** Leila, 19

**História:**



Leila confidenciou a uma amiga que os seus pais discutem agressivamente e, por vezes, empurram-se um ao outro. A amiga disse-lhe para não contar nada, dizendo: "Não te envolvas – não é o nosso lugar". Desde então, Leila tem-se sentido mais isolada e insegura sobre se o facto de ter falado foi um erro.

**Temas-chave:**

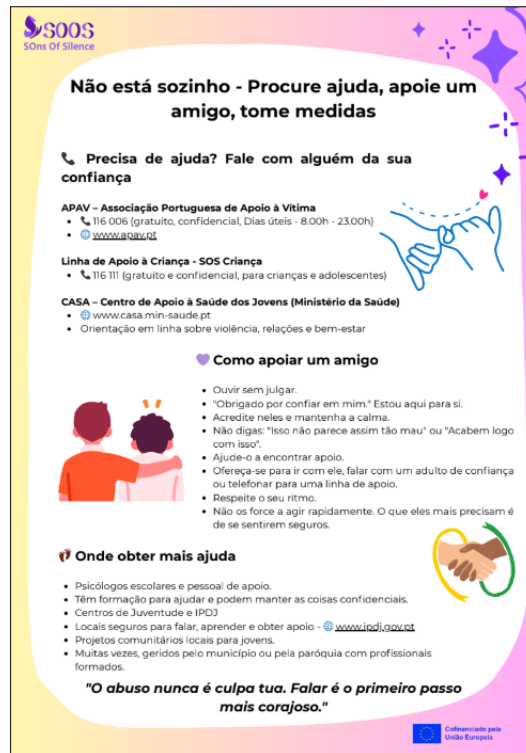
- Reação desdenhosa dos pares
- Silenciamento e insegurança
- Exposição à violência familiar

**Sugestões para debate:**

- Como é que a reação da amiga de Leila a afectou?
- Qual teria sido uma reação melhor?
- Como é que podemos apoiar alguém que se abre connosco?
- O que é que a Leila poderia fazer a seguir?

## Folhetos



**Não está sozinho - Procure ajuda, apoie um amigo, tome medidas**

**📞 Precisa de ajuda? Fale com alguém da sua confiança**

**APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**

- ☎ 116 006 (gratuito, confidencial, Dias Úteis - 8.00h - 23.00h)
- 🌐 [www.apav.pt](http://www.apav.pt)

**Linha de Apoio à Criança - SOS Criança**

- ☎ 116 111 (gratuito e confidencial, para crianças e adolescentes)

**CASA - Centro de Apoio à Saúde dos Jovens (Ministério da Saúde)**

- 🌐 [www.casa.min-saude.pt](http://www.casa.min-saude.pt)
- Orientação em linha sobre violência, relações e bem-estar

**💖 Como apoiar um amigo**

- Ouvir sem julgar.
- "Obrigado por confiar em mim." Estou aqui para si.
- Acredite neles e mantenha a calma.
- Não diga: "Isso não parece assim tão mau" ou "Acabem logo com isso".
- Ajude-o a encontrar apoio.
- Ofereça-se para ir com ele, falar com um adulto de confiança ou telefonar para uma linha de apoio.
- Respeite o seu ritmo.
- Não os force a agir rapidamente. O que eles mais precisam é de se sentirem seguros.

**📍 Onde obter mais ajuda**

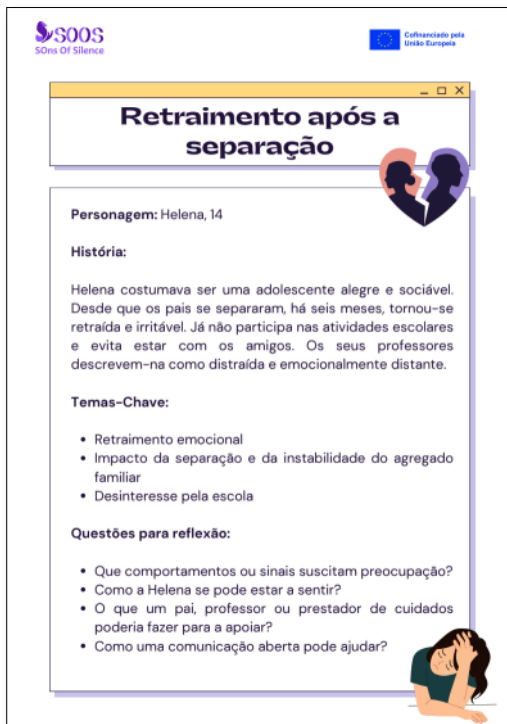
- Psicólogos escolares e pessoal de apoio.
- Têm formação para ajudar e podem manter as coisas confidenciais.
- Centros de Juventude e IPDJ
- Locais seguros para falar, aprender e obter apoio - 🌐 [www.iodj.gov.pt](http://www.iodj.gov.pt)
- Projetos comunitários locais para jovens.
- Muitas vezes, geridos pelo município ou pela paróquia com profissionais formados.

**"O abuso nunca é culpa tua. Falar é o primeiro passo mais corajoso."**

Cofinanciado pela União Europeia

## Sessão de sensibilização para famílias, pais e cuidadores

### Situações da vida real



**Retraimento após a separação**

**Personagem:** Helena, 14

**História:**

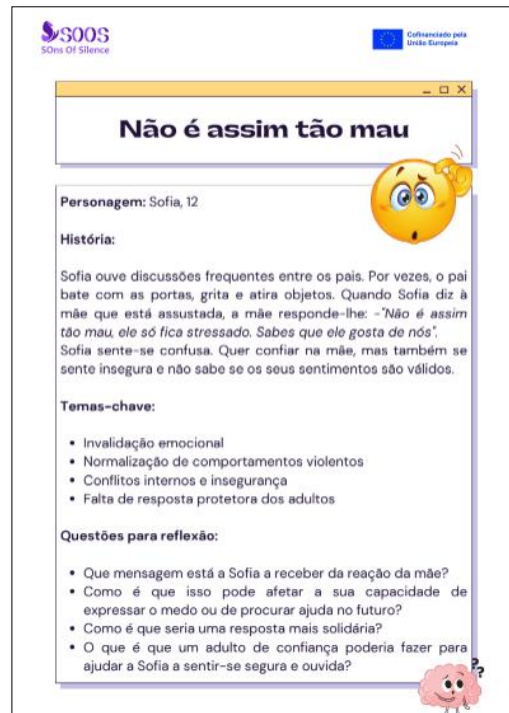
Helena costumava ser uma adolescente alegre e sociável. Desde que os pais se separaram, há seis meses, tornou-se retraída e irritável. Já não participa nas atividades escolares e evita estar com os amigos. Os seus professores descrevem-na como distraída e emocionalmente distante.

**Temas-Chave:**

- Retraimento emocional
- Impacto da separação e da instabilidade do agregado familiar
- Desinteresse pela escola

**Questões para reflexão:**

- Que comportamentos ou sinais suscitam preocupação?
- Como a Helena se pode estar a sentir?
- O que um pai, professor ou prestador de cuidados poderia fazer para a apoiar?
- Como uma comunicação aberta pode ajudar?



**Não é assim tão mau**

**Personagem:** Sofia, 12

**História:**

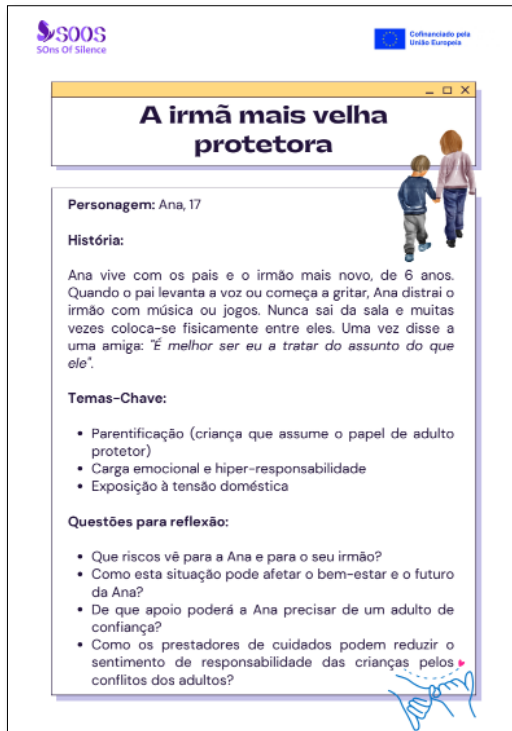
Sofia ouve discussões frequentes entre os pais. Por vezes, o pai bate com as portas, grita e atira objetos. Quando Sofia diz à mãe que está assustada, a mãe responde-lhe: "Não é assim tão mau, ele só fica stressado. Sabes que ele gosta de nós". Sofia sente-se confusa. Quer confiar na mãe, mas também se sente insegura e não sabe se os seus sentimentos são válidos.

**Temas-chave:**

- Invalidação emocional
- Normalização de comportamentos violentos
- Conflitos internos e insegurança
- Falta de resposta protetora dos adultos

**Questões para reflexão:**

- Que mensagem está a Sofia a receber da reação da mãe?
- Como é que isso pode afetar a sua capacidade de expressar o medo ou de procurar ajuda no futuro?
- Como é que seria uma resposta mais solidária?
- O que é que um adulto de confiança poderia fazer para ajudar a Sofia a sentir-se segura e ouvida?



**A irmã mais velha protetora**

Personagem: Ana, 17

História:

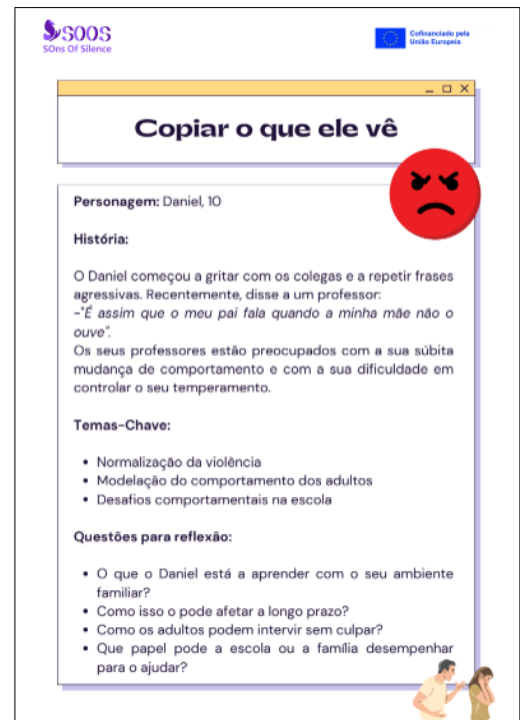
Ana vive com os pais e o irmão mais novo, de 6 anos. Quando o pai levanta a voz ou começa a gritar, Ana distrai o irmão com música ou jogos. Nunca sai da sala e muitas vezes coloca-se fisicamente entre eles. Uma vez disse a uma amiga: "É melhor ser eu a tratar do assunto do que ele".

Temas-Chave:

- Parentificação (criança que assume o papel de adulto protetor)
- Carga emocional e hiper-responsabilidade
- Exposição à tensão doméstica

Questões para reflexão:

- Que riscos vê para a Ana e para o seu irmão?
- Como esta situação pode afetar o bem-estar e o futuro da Ana?
- De que apoio poderá a Ana precisar de um adulto de confiança?
- Como os prestadores de cuidados podem reduzir o sentimento de responsabilidade das crianças pelos conflitos dos adultos?



**Copiar o que ele vê**

Personagem: Daniel, 10

História:

O Daniel começou a gritar com os colegas e a repetir frases agressivas. Recentemente, disse a um professor: "É assim que o meu pai fala quando a minha mãe não o ouve". Os seus professores estão preocupados com a sua súbita mudança de comportamento e com a sua dificuldade em controlar o seu temperamento.

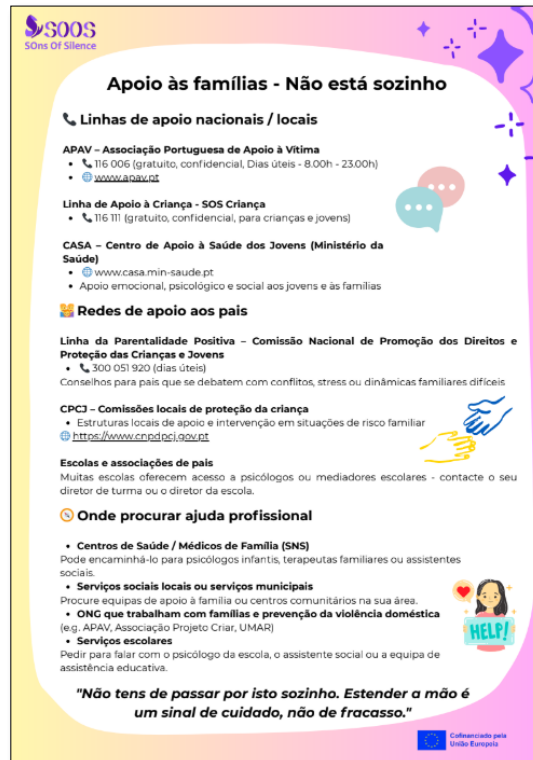
Temas-Chave:

- Normalização da violência
- Modelação do comportamento dos adultos
- Desafios comportamentais na escola

Questões para reflexão:

- O que o Daniel está a aprender com o seu ambiente familiar?
- Como isso o pode afetar a longo prazo?
- Como os adultos podem intervir sem culpar?
- Que papel pode a escola ou a família desempenhar para o ajudar?

## Folhetos



**Apoio às famílias - Não está sozinho**

**Linhas de apoio nacionais / locais**

**APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**

- ☎ 116 006 (gratuito, confidencial, Dias úteis - 8.00h - 23.00h)
- [www.apav.pt](http://www.apav.pt)

**Linha de Apoio à Criança - SOS Criança**

- ☎ 116 111 (gratuito, confidencial, para crianças e jovens)

**CASA - Centro de Apoio à Saúde dos Jovens (Ministério da Saúde)**

- [www.casa.min-saude.pt](http://www.casa.min-saude.pt)
- Apoio emocional, psicológico e social aos jovens e às famílias

**Redes de apoio aos pais**

**Linha da Parentalidade Positiva - Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens**

- ☎ 300 051 920 (dias úteis)

Conselhos para pais que se debatem com conflitos, stress ou dinâmicas familiares difíceis

**CPCJ - Comissões locais de proteção da criança**

- Estruturas locais de apoio e intervenção em situações de risco familiar
- <https://www.cnpdpcr.gov.pt>

**Escolas e associações de pais**

Muitas escolas oferecem acesso a psicólogos ou mediadores escolares - contacte o seu diretor de turma ou o diretor da escola.

**Onde procurar ajuda profissional**

- **Centros de Saúde / Médicos de Família (SNS)**  
Pode encaminhá-lo para psicólogos infantis, terapeutas familiares ou assistentes sociais.
- **Serviços sociais locais ou serviços municipais**  
Procure equipas de apoio à família ou centros comunitários na sua área.
- **ONG que trabalham com famílias e prevenção da violência doméstica**  
(e.g. APAV, Associação Projeto Criança, UMAR)
- **Serviços escolares**  
Pedir para falar com o psicólogo da escola, o assistente social ou a equipa de assistência educativa.

**"Não tens de passar por isto sozinho. Estender a mão é um sinal de cuidado, não de fracasso."**

## Referências

- AEGEE-Europe (2018). *Documento de posição sobre interseccionalidade e elaboração de políticas*. <https://www.aegEE.org/position-paper-on-intersectionality-and-policy-making/>
- Anson, I.F., & Anson, C.M. (2017). Avaliação da resposta de pares e instrutores à escrita: uma análise de corpus a partir de um inquérito a especialistas. *Avaliação da Escrita*, 33, 12-24. <https://doi.org/10.1016/j.asw.2017.03.001>
- Associação para a Administração Voluntária (AVA). (2021). *Diretrizes éticas para gestores de voluntários*.
- Bandura, A. (1977). *Teoria da aprendizagem social*. Prentice Hall.
- Bani-Fatemi, A., Abderhalden, L., Magwood, O., Hung, M., Pinto, N., Khanlou, N., ... & Poremski, D. (2020). Apoio a mulheres sobreviventes de violência de género em situação de sem-abrigo: resultados de uma intervenção psicoeducativa de promoção da saúde em grupo. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 601540. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.601540>
- Batista, T., Johnson, A., & Baach Friedmann, L. (2018). Os efeitos dos programas de empoderamento juvenil no empoderamento psicológico de jovens que estão a sair do sistema de acolhimento familiar. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(4), 541–559. <https://doi.org/10.1086/700275>
- Beaty, T. (19 de novembro de 2024). Voluntários voltaram às organizações sem fins lucrativos em 2023, após a pandemia ter reduzido a participação. AP News. <https://apnews.com/article/how-to-volunteer-volunteering-rates-ameriacorps-5d7e0ecb10410bc926ba15b8dab604ce>
- Bellotti, E., Chernyak-Hai, L., & Gjorgjievski, M. (2021). Relações ambivalentes e consistentes: o papel das redes pessoais em casos de violência doméstica. *Inclusão Social*, 9(4), 140–150. <https://doi.org/10.17645/si.v9i4.4545>

- Bronfenbrenner, U. (1979). *A ecologia do desenvolvimento humano: Experiências pela natureza e pelo design*. Harvard University Press.
- Brown, P., & Jones, L. (2020). O papel do apoio estruturado entre pares em iniciativas de saúde mental para jovens. *Journal of Adolescent Research*, 35(4), 412-428.
- Caringi, J. C., Hardiman, E. R., & Tracey, M. S. (2013). Estresse traumático secundário entre assistentes sociais que responderam aos ataques terroristas de 11 de setembro. *Journal of Social Work Education*, 49(3), 480-494. <https://doi.org/10.1080/10437797.2013.796785>
- Centro para a Inovação Judicial. (2021). 10 dicas para envolver as partes interessadas na sua formação sobre violência doméstica. [https://www.innovatingjustice.org/sites/default/files/media/document/2024/CCI\\_FactSheet\\_DV\\_10TipsforEngagingStakeholders\\_08192021.pdf](https://www.innovatingjustice.org/sites/default/files/media/document/2024/CCI_FactSheet_DV_10TipsforEngagingStakeholders_08192021.pdf)
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças. (29 de novembro de 2024). *Ambientes escolares seguros e de apoio*. <https://www.cdc.gov/healthy-youth/what-works-in-schools/safe-supportive-school-environments.html>
- Cho, K., Schunn, C.D., & Charney, D. (2006). Comentários sobre a escrita: tipologia e utilidade percebida dos comentários de revisores novatos e especialistas no assunto. *Comunicações escritas*, 23(3), 260-294. <https://doi.org/10.1177/0741088306289261>
- Comissão Europeia (2022). *Promover a saúde mental e o bem-estar dos jovens através do apoio entre pares – Resumo da política*.
- Comissão Europeia. (2023). *Guia do Programa Erasmus+*.
- Conselho da Europa (2020). *Fundamentos do trabalho com jovens – Da política à prática*.
- Copeland, L., Willis, S., Hewitt, G., Edwards, A., Jones, S., Page, N., Murphy, S., & Evans, R. (2023). Serviços de aconselhamento escolar e comunitário para crianças e jovens de 7 a 18 anos no Reino Unido: uma revisão rápida da eficácia, implementação e

aceitabilidade. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(2), 419–458.  
<https://doi.org/10.1002/capr.12688>

Dalton, J., Elias, M., & Wandersman, A. (2001). *Psicologia comunitária: Ligando indivíduos e comunidades*. Wadsworth.

Davies, B., Abrams, D., Horsham, Z. et al. A relação causal entre voluntariado e coesão social: uma análise em grande escala de dados longitudinais secundários. *Soc Indic Res* 171, 809–825 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11205-023-03268-6>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Teoria da autodeterminação*.

DuBois, D. L., & Karcher, M. J. (2014). *Manual de Mentoria Juvenil (2.ª ed.)*. SAGE Publications.

Erasmus+ SALTO Training & Cooperation Resource Centre (2021). *Youth Participation Toolkit*.

Gaber, J., Clark, R., Lamarche, L., Datta, J., Talat, S., Marentette-Brown, S., ... Mangin, D. (2022). Compreender a retenção de voluntários numa intervenção complexa e centrada na comunidade: um estudo de métodos mistos em Ontário, Canadá. *Saúde e assistência social na comunidade*, 30(6), e2787–e2796.  
<https://doi.org/10.1111/hsc.13775>

Gagnon, M., Beaudry, M., Lemyre, L., & Guay-Charette, A. (2021). Caminhos para parcerias locais em um ambiente semi-rural: um estudo qualitativo do envolvimento comunitário e do voluntariado apoiado por empregadores em pequenas e médias empresas e organizações sem fins lucrativos locais. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 12(1).  
<https://doi.org/10.29173/cjnser.2021v12n1a385>

Houlston C, Smith PK. O impacto de um programa de aconselhamento entre pares para lidar com o bullying numa escola secundária só para raparigas em Londres: um estudo longitudinal de curto prazo. *Br J Educ Psychol*. 2009;79(Pt 1):69–86. doi: 10.1348/000709908X293878. [DOI] [PubMed] [Google Scholar]

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10038377/>

Inoue, A.B. (2005). Pedagogia de avaliação baseada na comunidade. *Assessing Writing*, 9, 208-238. <https://doi.org/10.1016/j.asw.2004.12.001>

Israel, B. A., Eng, E., Schulz, A. J., & Parker, E. A. (Eds.). (2012). Métodos em pesquisa participativa baseada na comunidade para a saúde (2ª ed.). Jossey-Bass.

Jill Salahub. (1994-2021). Revisão por pares. The WAC Clearinghouse. Universidade Estadual do Colorado. Disponível em <https://wac.colostate.edu/resources/writing/guides/>

Johnson, K., & Lee, R. (2021). Inovação digital na formação de voluntários: Melhorar o apoio entre pares através da tecnologia. *Youth & Society*, 53(6), 975-993.

Joyce M. Ranney, Michael Zuschlag, Michael Coplen, Christopher Nelson, Feedback combinado entre pares e melhoria contínua associados à redução de lesões na Amtrak-Chicago, *Safety Science*, Volume 107, 2018, Páginas 130-144, ISSN 0925-7535, <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2017.06.010>.

Kania, J., & Kramer, M. (2011). Impacto coletivo. *Stanford Social Innovation Review*, 9(1), 36–41. [https://ssir.org/articles/entry/collective\\_impact](https://ssir.org/articles/entry/collective_impact)

Kopp, Bryan. Melhorando o feedback entre colegas e instrutores sobre redação. Fevereiro de 2014. <https://drive.google.com/file/d/0Bw50x9qy8rGrdFIOZ0NwMUc3dEU/view>

Kort-Butler, L. A. (2017). Teoria do apoio social. Em C. J. Schreck, M. J. Leiber, H. V. Miller e K. Welch (Eds.), *Enciclopédia da delinquência juvenil e justiça*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118524275.ejdj0066>

Kretzmann, J. P., & McKnight, J. L. (1993). Construindo comunidades de dentro para fora: Um caminho para encontrar e mobilizar os recursos de uma comunidade. Publicações ACTA.

Lerchenfeldt S, Kamel-ElSayed S, Patino G, Loftus S, Thomas DM. Uma análise qualitativa sobre a eficácia do feedback entre pares na aprendizagem em equipa. *Med Sci Educ.* 20 de junho de 2023; 33(4):893-902. doi: 10.1007/s40670-023-01813-z.

Lundstrom, K. & Baker, W. (2009). Dar é melhor do que receber: os benefícios da revisão por pares para a própria escrita do revisor. *Journal of Second Language Writing*, 18, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.jslw.2008.06.002>

Marchant, H. (2016). *Apoiar sobreviventes: O impacto emocional nos voluntários de linhas de apoio.*  
[https://www.academia.edu/25696192/Supporting\\_Survivors\\_The\\_Emotional\\_Impact\\_on\\_Helpline\\_Volunteers](https://www.academia.edu/25696192/Supporting_Survivors_The_Emotional_Impact_on_Helpline_Volunteers)

Meherali, S., Nisa, S., Aynalem, Y. A., Ishola, A. G., & Lassi, Z. (2025). Espaços seguros para a saúde mental dos jovens: Uma revisão exploratória. *PLOS ONE*, 20(4), e0321074. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321074>

Mental Health America (s.d.). *Lista de verificação: Criando espaços seguros para jovens.*  
<https://mhanational.org/resources/creating-safe-spaces-youth>

National Network for Youth (s.d.). *Kit de ferramentas de cuidados informados sobre trauma para prestadores de serviços a jovens.* <https://nn4youth.org/learn/trauma-informed-care-toolkit/>

Organização Mundial da Saúde. (2013). Respondendo à violência doméstica e à violência sexual contra as mulheres: diretrizes clínicas e políticas da OMS.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595>

Project PAVE (s.d.). <https://www.projectpave.org>

Putnam, R. D. (2000). *Jogando sozinho: O colapso e o renascimento da comunidade americana.* Simon & Schuster.

Rede de Violência Doméstica de Ohio (2020). *Abordagens informadas sobre trauma: práticas e protocolos promissores para programas de violência doméstica em Ohio.*

[https://www.odvn.org/wp-content/uploads/2020/05/ODVN\\_Trauma-Informed\\_Care\\_Manual\\_2020.pdf](https://www.odvn.org/wp-content/uploads/2020/05/ODVN_Trauma-Informed_Care_Manual_2020.pdf)

Reid, E. S. (2006). Revisão por pares: sucesso desde o início. *The Teaching Professor*, 20(8), 3.

Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E. A., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Revisão exploratória para avaliar os efeitos do apoio por pares ( ) na saúde mental de jovens adultos. *BMJ Open*, 12(8), e061336. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>

Salamon, L. M., & Sokolowski, S. W. (2018). *Medindo o impacto dos voluntários*.

SAMHSA. (2014). *Cuidados informados sobre traumas em serviços de saúde comportamental*. Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA.

Serviços de Ensino e Aprendizagem da Universidade McGill. «Exemplos de tarefas de PA». <https://www.mcgill.ca/tls/instructors/assessment/peer/examples>

Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Apoio entre pares na saúde mental: revisão da literatura. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572. <https://doi.org/10.2196/15572>

Simmons, M. B., Cartner, S., MacDonald, R., Knight, J., & Davis, E. (2023). A eficácia do apoio de pares de uma pessoa com experiência vivida de desafios de saúde mental para jovens com ansiedade e depressão: Uma revisão sistemática. *BMC Psychiatry*, 23, 194. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04578-2>

Smith, J., Taylor, C., & Martinez, R. (2019). Avaliação da eficácia dos programas de mentoria entre pares para jovens em risco. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36(5), 517-533.

Turner, G 1999, «Peer support and young people's health», *Journal of Adolescence*, vol. 22, n.º 4, pp. 567-72.

Van Doorn, M., Monsanto, A., Boeschoten, C. M., van Amelsvoort, T., Popma, A., Öry, F. G., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Jaspers, M. W. M., & Nieman, D. H. (2023).

Terapia social digital moderada para jovens com problemas emergentes de saúde mental: um estudo de usabilidade e método misto centrado no utilizador. *Frontiers in Digital Health*, 4, 1020753. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.1020753>

Velasco, L., Thomas-Currás, H., Pastor-Ruiz, Y., & Arcos-Rodríguez, A. (2022). PRO-Mueve Relaciones Sanas – Um programa de prevenção da violência de género para adolescentes: Avaliação da sua eficácia no primeiro ano de intervenção. *Frontiers in Psychology*, 12, 744591. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744591>

Vives-Cases, C., Davó-Blanes, M. C., Ferrer-Cascales, R., Sanz-Barbero, B., Albaladejo-Blázquez, N., & Sanz-Martos, S. (2019). Lights4Violence: uma intervenção educativa quase experimental de « » em seis países europeus para promover relações positivas entre adolescentes. *BMC Public Health*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6726-0>

Volunteer Ireland. (2022). *Melhores práticas na seleção de voluntários*.

WAC Clearinghouse. (s.d.). *Como posso tirar o máximo proveito da revisão por pares?* <https://wac.colostate.edu/resources/wac/intro/peer/>

Youth Endowment Fund (2023). *Avaliação do Programa de Formação e Implementação das Escolas Informadas sobre Trauma no Reino Unido*. <https://youthendowmentfund.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/TISUK-Trial-protocol-October-2023.pdf>

