



# GUIA DO VOLUNTÁRIO

O MANUAL COMPLETO DO VOLUNTARIADO PARA PESSOAS  
ENGAJADAS EM CAUSAS SOCIAIS



**impulso**





**Curitiba, agosto - 2019**

**Produção de conteúdo:** Patrícia Nalevaiko, Tania Mara Cardozo

**Revisão:** Ana Gabriela Borges, Elaine Tezza Moratelli

**Diagramação:** Arianne Cordeiro

**Imagens:** Freepik, Pixabay - todos os direitos reservados

# SUMÁRIO

<b>Introdução</b>	4
<b>O que é Voluntariado?</b>	5
<b>Como posso ajudar?</b>	6
<b>6 motivos para se tornar um voluntário</b>	7
<b>Quero ser voluntário! Por onde começar?</b>	8
<b>Centros de Referência em Voluntariado</b>	11



# Introdução

Você sabia que dos **207,7 milhões** de brasileiros, apenas **11%** realizam alguma atividade voluntária?



Nós, do **Instituto GRPCOM** e da **Associação Voluntários Amigos (AVA)**, queremos mudar essa realidade, pois acreditamos que uma sociedade melhor se constrói ao darmos as mãos e trabalharmos juntos.

Se você já pensou em ser voluntário, mas não foi em frente por acreditar que não tinha condições de ajudar, saiba que existem muitas maneiras de ser solidário e mesmo as atividades mais simples podem causar um grande impacto em uma comunidade. Além disso, a soma de pequenas ações pode gerar um resultado transformador em toda a sociedade.



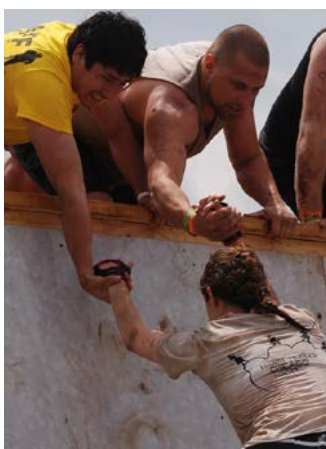
# O que é Voluntariado?

Voluntariado é o conjunto de ações, desenvolvidas sem fins lucrativos, que visam favorecer a sociedade (indivíduos, OSC, famílias ou comunidades), por meio de programas, projetos ou outras formas de intervenção.

Além de agregar muito às pessoas e organizações das mais diferentes causas sociais, o voluntariado também pode ser transformador para quem o executa, ou seja, o para o próprio voluntário.



# O que é Ser Voluntário?



Segundo a definição da ONU, voluntário “É o jovem ou o adulto que, devido a seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem estar social, ou outros campos...”

Ou seja, o voluntário é alguém que está disposto a ceder seu tempo e suas habilidades e que, além de qualquer aptidão, acredita na sua responsabilidade social e doa-se sem esperar um benefício direto. Trabalha por um mundo mais justo e melhor para todos.

# Como posso ajudar?

Existem muitas formas de atuar voluntariamente em uma instituição. Conheça abaixo os Tipos de Voluntários:



**Pontual ou Esporádico:** Participa de pequenos projetos ou ações pontuais.



**Permanente:** Mantém rotina permanente de comparecimento.



**Profissional:** Atua ofertando sua competência profissional, no local de trabalho ou na OSC.



**On-line:** Atividade virtual. Trabalho desenvolvido através da internet.



**Doador:** É o voluntário que atua através de doações materiais ou financeiras.



# 6 motivos para se tornar um voluntário



## **Voluntariado é cidadania!**

Exercer o voluntariado é uma forma de exercer a cidadania e fazer a sua parte pela transformação da sociedade.



## **Aprender coisas novas e conhecer outras realidades**

É comum que no voluntariado possamos experimentar novas habilidades e vivenciar realidades e contextos diferentes do nosso, expandindo a nossa visão de mundo.



## **Descobrir o que te move**

Encontrar uma causa e se engajar nela pela busca de um mundo melhor pode mudar a forma como você entende a vida!



## **Deixar um legado**

Ao fazer o bem, você deixa a sua marca e ajuda a construir um mundo melhor.



## **Ser valorizado no mercado de trabalho!**

As empresas valorizam cada vez mais as soft skills, habilidades como empatia e colaboração podem ser desenvolvidas durante o voluntariado e fazer a diferença no seu currículo.



## **Fazer o bem, só faz bem!**

Além de ajudar os outros, você também se sentirá muito melhor ao saber que faz a diferença!

A hand is holding a large yellow question mark cutout with a white border. The cutout is positioned on the right side of the page, partially overlapping the text area. The background is a light gray gradient.

# **Quero ser voluntário!**

## **Por onde começar?**

Ficou convencido e quer se voluntariar agora mesmo, mas não sabe por onde começar?

Confira, nas páginas a seguir, o nosso passo a passo!



# 01

## **Descubra qual é a causa que te motiva.**

Faça uma reflexão e pense em quais causas te engajam, em qual área você gostaria de ajudar.



## **Busque informações sobre a causa**

Pesquise quais são os maiores desafios da causa em questão, as soluções que já estão sendo implementadas e principalmente quais são as organizações da sua cidade que atuam com essa causa.

# 02

# 03

## **Faça uma análise do seu perfil**

Você se considera calmo ou agitado? É muito tímido ou extrovertido? Reconhecer características como essas possibilita que você encontre uma atividade que realmente combine com você.



## **Escreva uma lista com suas principais habilidades**

Podem ser atividades que você realiza profissionalmente ou como hobbies, mas lembre-se: algumas atividades não exigem experiência na área, a boa vontade é a habilidade mais importante!

# 04

# 05

## **Determine quanto tempo você pode dedicar**

Refleta sobre quanto tempo você pode dedicar e que tipo de voluntário você quer ser (pontual, profissional, on-line...)

PRÓXIMA PÁGINA



# 06

## **Procure um local em que possa se capacitar e ser encaminhado**

Se houver um centro de promoção do voluntariado, procure por capacitação e encaminhamento. Se você não conhece ou se não há nenhuma instituição promotora do voluntariado em sua região, procure diretamente uma organização ou iniciativa e descubra quais são as ações realizadas e a melhor forma de ajudar.



## **Visite mais de uma Organização antes de se comprometer**

Mesmo instituições que atuam com a mesma causa, podem ser diferentes. Procure pelo menos duas ou três organizações para descobrir em qual se sente mais à vontade.

# 07

# 08

## **Prepare-se para sua chegada:**

Não inicie sem ter certeza das ações que irá desenvolver, do conhecimento das regras da instituição e assinatura do Termo de Voluntariado. É obrigação de toda instituição deixá-lo seguro para dar o melhor de seu potencial



## **Assumi um compromisso? Seja responsável!**

Se você assumiu um compromisso com uma Organização, comprometendo-se a estar lá com certa frequência, seja responsável, pois além de a OSC estar contando com a sua colaboração, em muitos casos cria-se um vínculo afetivo com o público atendido, o que pode gerar uma expectativa.

# 09

# 10

## **Orgulhe-se da sua atitude!**

Dedicar uma parte do seu tempo livre para fazer o bem é motivo de orgulho! Parabéns por ajudar a construir o mundo com o qual sonhamos!



# Centros de Referência em Voluntariado

Os centros de voluntariado buscam ligar pessoas que querem ser voluntárias às organizações que estão procurando por algum serviço.

Conheça abaixo Centros e Plataformas que oferecem esse tipo de serviço:



A **AVA** atua em Curitiba capacitando as Organizações Sociais para receber os voluntários da forma mais organizada possível.

**Público atendido:** Organizações Sociais

**Objetivo:** Capacitação das OSC para receber os voluntários

**Atendimento:** 14h às 17h

O **ICAV** atende pessoas ou empresas que desejam iniciar ações de voluntariado, além de ajudar as OSC a divulgar as vagas que dispõem. Eles promovem, em Curitiba, palestras semanais para a formação de voluntários.

**Público Atendido:** Pessoas Físicas e Empresas

**Objetivo:** Capacitar e encaminhar pessoas que desejam iniciar um trabalho voluntário

**Atendimento:** 13h às 17h



## FREE HELPER

O **Free Helper** é uma startup social que ajuda as pessoas que querem ser voluntárias a encontrar Instituições que estão procurando por voluntários. O diferencial é que neste caso, o processo de seleção é realizado todo de maneira online, basta acessar o site e seguir às instruções.

**Público atendido:** Pessoas Físicas

**Objetivo:** Ligar pessoas que desejam ser voluntárias às instituições que buscam voluntários

**Atendimento:** on-line

O **Impulso** é um dos projetos desenvolvidos pelo Instituto GRPCOM, em todo o Paraná, que visa fortalecer o Terceiro Setor e vê no voluntariado uma das formas de se alcançar esse objetivo. Os interessados devem acessar ao site do Programa Impulso e se cadastrar, então, uma das pessoas responsáveis pela regional entra em contato com o candidato e com as Organizações, realizando um processo de mediação.

**Público Atendido:** OSC e pessoas físicas

**Objetivo:** Ligar pessoas que desejam ser voluntárias às Instituições cadastradas no Programa Impulso, em todo o Paraná.

**Atendimento:** 08h30 às 17h30 e on-line

# Impulso





**impulso**

