



Sol sem Fronteiras  
2023/2024

# Boletim Solsef

**COOPERAÇÃO POR TODO  
O MUNDO**

P. 6

**CUIDA-TE+: PROMOVER A  
SAÚDE JUVENIL E OS ESTILOS  
DE VIDA SAUDÁVEL**

P. 12

**FORMAÇÃO: CERTIFICAÇÃO  
PARA UM FUTURO DE  
SUCESSO**

P. 18

**A IMPORTÂNCIA DO  
VOLUNTARIADO NACIONAL**

P. 20

## EDITORIAL

Terminamos o ano de 2023 a celebrar 30 anos de existência da nossa querida Sol sem Fronteiras. Foi tanto um ano de retrospectiva do que se construiu em 30 anos em Portugal e além-fronteiras, como também do que ainda se quer construir, sempre tendo como meta o bem-comum. Queremos continuar a proporcionar mais sorrisos, mais histórias felizes, concretizar mais sonhos, cooperando sempre com os missionários e missionárias no terreno através dos nossos projetos.

Podemos, por vezes, questionar se lutar por um mundo mais justo e solidário valerá a pena. Podemos pôr em causa se conseguimos mudar vidas com os projetos que se desenvolvem em terras e continentes distantes do nosso país. Podemos até, em certos momentos da nossa vida associativa, querer desistir de arranjar mil e uma soluções para conseguir financiamento para um projeto. Eu, por vezes, duvidava se todo o esforço que as equipas faziam, realmente compensava, se valeria a pena.

Porém, este último ano mostrou-me que vale a pena. Vale a pena continuar a lutar, continuar a construir, continuar a acreditar que é possível quando vemos no terreno o resultado material e imaterial do trabalho e dedicação desenvolvidos na Sol sem Fronteiras. Vale a pena remar contra a corrente quando vemos e ouvimos os frutos que um projeto deu na vida de uma comunidade ou quando vemos refletidos nos olhos dos nossos beneficiários diretos um agradecimento por não nos esquecermos dos seus sonhos. Eu tive o privilégio de ver esses frutos.

Caminhamos neste ano de 2024 com muitos desafios por ultrapassar, muitos projetos por realizar e com a certeza de que vale sempre a pena lutar para que o Sol continue a nascer para TODOS, TODOS, TODOS!

[\\_Mariana Rodrigues](#) | Presidente da Direção Social



## ÍNDICE

<b>Editorial</b> .....	2
<b>Mensagem dos órgãos sociais</b> .....	4
<b>Cooperação para o Desenvolvimento</b> .....	6
<b>Educação para a Cidadania</b> .....	12
<b>Formação</b> .....	18
<b>Voluntariado Internacional</b> .....	19
<b>Voluntariado Nacional</b> .....	20
<b>Prenda Solidária</b> .....	22
<b>Como ajudar</b> .....	23

---

### Boletim Solsef

Ano: 2023/2024 | Capa: Crianças em Safim (Guiné-Bissau), pelo João Santos | Redatores: Inês Souta, Raquel Carreira, Chiara Chillod | Edição: Inês Souta | Design e Paginação: Lucía Rey

“

## Novo mandato, mesma dedicação: conhece a nova Direção Social da Sol sem Fronteiras

Damos as boas-vindas à nossa nova Direção Social, uma equipa de jovens voluntários que une caras familiares a novas energias. Juntos, estão prontos para liderar a Solsef ao longo dos próximos dois anos e trazem consigo um percurso marcado pelo voluntariado, dedicação e amor à causa.



**Mariana Rodrigues | Presidente**

Fazer parte da história da Solsef é, para mim, um grande orgulho e responsabilidade. Orgulho porque ao olhar para estes 30 anos vejo crescimento, persistência e muitos projetos concretizados que ajudaram a mudar vidas e mentalidades. Responsabilidade porque também está nas minhas mãos continuar a ajudar o belíssimo trabalho realizado por voluntários, missionários, direção e equipa executiva.



**Sandro Ferreira | Vice-presidente**

Ajudar a Solsef é ajudar quem mais precisa. É sempre nisso que penso quando estou a contribuir para esta associação pois sei que estou a contribuir indiretamente para mais igualdade neste mundo.



**Érica Cruz | Secretária**

É através dos Jovens Sem Fronteiras que a Sol sem Fronteiras se faz ecoar em mim e sempre foi uma alegria abraçar a missão de levar um Sol para todos. Agora fazendo parte desta equipa tudo se tornou mais perto e tenho a oportunidade de estar mais atenta aos projetos e trabalhar de forma ainda mais comprometida nos mesmos. Espero, juntamente com toda a equipa, potenciar uma energia renovada de forma que seja possível fazer face a todos os desafios!



**Ricardo Vieira | Tesoureiro**

Avançar para mais um mandato da Direção Social é afirmar o compromisso de querer estar mais presente na vida da Solsef. O contributo de cada pessoa que passa pela associação, dos voluntários ao incansável trabalho da nossa Equipa Executiva, culmina numa causa com impacto muito maior que aquele que a vista alcança. E compete à Direção Social estar presente com dinamismo e energias renovadas para potenciar o sucesso da missão da Solsef.



**Inês Prata | Vocal**

Para mim, a Sol sem Fronteiras é uma obra muito nobre, fruto da incessante vontade de servir que tanto caracteriza os Missionários do Espírito Santo. Espero contribuir para este serviço com a minha experiência a colaborar com a Solsef (já lá vão 10 anos). Parece muito tempo, mas a familiaridade que tenho com esta casa não impede nunca a novidade nem o desafio. E esta motivação só se consegue porque existe uma equipa unida, prestável e que deposita um enorme amor no seu trabalho.



**João Santos | Vocal**

A Solsef apareceu na minha vida aquando do projeto Aprender Vivendo 2019. Apesar de já conhecer a associação, foi a primeira vez que contactei diretamente. Rapidamente fiquei deslumbrado com todo o seu trabalho em tantas áreas e tantos países. Em 2023, voltei a partir e recebi o convite para participar na Direção Social. Para mim fez todo o sentido aceitar visto que, conhecendo a realidade da Guiné-Bissau, cabe-me a mim trabalhar cá para que algo aconteça lá. É o meu compromisso com as pessoas e com a missão que me faz trabalhar e acreditar que o Sol pode nascer para todos.



**Rita Antunes | Vocal**

Fazendo parte do grupo Jovens Sem Fronteiras, a Sol sem Fronteiras sempre esteve muito presente na minha vida. Fico muito feliz por fazer parte desta equipa e, por mais uma vez, ter a oportunidade de colocar as minhas mãos ao serviço. Fazer parte desta equipa vai também possibilitar uma maior proximidade aos projetos da Solsef. Com isto, espero conseguir ajudar a Solsef a crescer e a ser melhor cada dia.

### Cooperação para o Desenvolvimento em 2023: um ano de conquistas

Num mundo desigual em que os direitos fundamentais ainda estão longe de ser uma realidade global, as ONGD desempenham um papel fundamental na promoção da igualdade de oportunidades para todos. Na Solsef, desenvolvemos projetos de Cooperação para o Desenvolvimento em países de baixo índice de desenvolvimento humano que procuram apoiar o acesso à educação de qualidade e criar condições duradouras para o desenvolvimento dos jovens, procurando que estes alcancem o seu pleno potencial, contribuindo assim para uma sociedade mais justa e equitativa. Acreditamos que a educação é a chave para a transformação social e que todos os jovens, independentemente da sua origem ou contexto socioeconómico, têm o direito de alcançar o seu pleno potencial.



#### Qualificação Pedagógica: construção e formação no Liceu Dom Settimio Artur Ferrazzetta

Com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento da qualificação do sistema educativo no setor de Empada (Guiné-Bissau), até agosto de 2024 a Solsef está a desenvolver o projeto Qualificação Pedagógica, em parceria com a Cáritas Diocesana de Bafatá e com o apoio da Associação Ser Mais Valia. O Liceu Dom Settimio Artur Ferrazzetta, sob a coordenação da Cáritas Diocesana de Bafatá, é o único centro escolar com cobertura do ensino secundário no setor de Empada, na região de Quinara (na Guiné-Bissau).

Para melhorar a qualidade de ensino deste setor, desde setembro de 2023 que a Solsef está a apoiar a melhoria e reforço das infraestruturas escolares do Liceu, que conta com cerca de 1000 alunos e 40 professores. Tendo em vista a aposta no desenvolvimento da qualificação pedagógica do serviço educativo do setor de Empada, durante o ano letivo de 2023/2024 está também a ser desenvolvida a capacitação do corpo docente e da direção do Liceu e das escolas da região, graças ao apoio da associação Ser Mais Valia.



#### Rádios Educativas: melhorar as condições de acesso à (in)formação da população

Com o objetivo de potenciar o impacto educativo e a missão de difusão cultural da programação radiofónica das Rádios Educativas da Diocese de Ponta de Pedras (Brasil), na população marajoara, desde janeiro de 2023 que a Solsef se encontra a desenvolver o projeto “Rádios Educativas”. Através deste projeto, em parceria com a referida Diocese, e graças ao apoio das Campanhas de Solidariedade da Família Espiritana, foi possível abrir uma nova rádio (a Rádio Imaculada em Cachoeira do Arari) bem como adquirir e renovar os equipamentos e infraestruturas das rádios Itaguary e Magnificat (2 das 4 rádios educativas em funcionamento). Devido às características insulares da Diocese de Ponta de Pedras (situada no arquipélago do Marajó) e consequente dificuldade de locomoção e comunicação, estes canais de radiodifusão têm um papel fulcral no estabelecimento de pontes de comunicação entre a população, bem como na disseminação de (in)formação junto dos mais de 170.000 habitantes da diocese.



#### Jardim São Simão: água e saneamento para uma educação pré-escolar de qualidade

Com o apoio das Campanhas de Solidariedade da Família Espiritana, a Solsef está a apoiar, desde agosto de 2023, o projeto “Jardim de Infância São Simão” em parceria com os Missionários do Espírito Santo em Moçambique.

De forma a melhorar as condições de infraestrutura, saneamento e equipamento do Jardim de Infância São Simão em Nampula, foi construído um furo e depósito de água, que garantem o acesso constante e regular a este recurso essencial ao bom funcionamento do Jardim, bem como feita a remodelação das casas de banho e cozinha.

O Jardim de Infância, que se encontra a cargo dos Missionários do Espírito Santo em Moçambique, acolhe cerca de 70 crianças, 4 educadoras e 2 cozinheiras. A cargo do projeto foi também ministrada formação ao corpo de serviço do Jardim, por forma a melhorar a qualidade da resposta educativa prestada às crianças e à comunidade escolar como um todo.

# Entrevista com o P. Pedro Fernandes: a Solsef como instrumento na Missão Espiritana

Os Missionários do Espírito Santo enquanto “pais” da Solsef, têm sido, desde a sua fundação, o parceiro por excelência para a associação e, nos últimos anos, essa parceria intensificou-se significativamente. Tanto é que, em 2024, a Solsef concentra-se apenas em projetos de Cooperação para o Desenvolvimento em parceria com os Espiritanos. Esta decisão reforça a profunda sinergia entre as organizações, consolidando uma aliança que traz resultados muito positivos a um lado e a outro do mundo.



**A Solsef e os Missionários do Espírito Santo têm trabalhado em conjunto durante muitos anos. Como esta parceria tem evoluído ao longo do tempo e quais foram os marcos mais significativos desta colaboração?**

A Solsef foi fundada por um espiritano, o P. Firmino Cachada, no âmbito dos Jovens sem Fronteiras, para ser uma ONGD juvenil, ao serviço dos projetos de desenvolvimento promovidos pelos Jovens Sem Fronteiras (JSF), que é um movimento integrado na Família Espiritana e que bebe da sua espiritualidade e identidade missionária. Nesse sentido, os JSF tiveram sempre um lugar chave no desenvolvimento da associação e, portanto, também os espiritanos. Quando, a partir de certa altura, a Solsef fixou a sua sede nos espaços da Casa Provincial dos espiritanos, a proximidade estreitou-se ainda mais.

A associação foi crescendo e amadurecendo e, para além dos projetos apoiados pelos

JSF, foi-se abrindo a outros projetos de desenvolvimento, noutros âmbitos, mas sempre em coerência com a visão de desenvolvimento integral presente na sua fundação. A colaboração com a Congregação dos Missionários do Espírito Santo foi-se também consolidando e, sobretudo a partir de 2018, a Solsef mantém uma parceria importante no que se refere à gestão e acompanhamento dos projetos de desenvolvimento apoiados pela Família Espiritana, sobretudo através da LIAM e também no que se refere aos projetos de Voluntariado Missionário de curta e longa duração.

Mediante um protocolo criado entre as duas entidades, as campanhas missionárias espiritanas que têm por objeto projetos de desenvolvimento (frequentemente ligados à educação ou à saúde), são em grande parte geridos e acompanhados pela Solsef.

Também os voluntários pertencentes ao Voluntariado Missionário Espiritano e aos movimentos da animação missionária es-

piritana são formados e acompanhados pela Solsef. A Solsef é, portanto, uma parceira preciosa na planificação e execução de todos os projetos missionários que são especificamente projetos de desenvolvimento.

**Só entre 2023 e 2024, com os nossos projetos em conjunto, estamos a impactar cerca de 6.800 vidas de forma direta e mais de 200.000 de forma indireta. Como é que os Missionários do Espírito Santo avaliam estes projetos em termos de realização da sua missão global?**

De modo muito positivo, evidentemente. A Solsef trouxe mais profissionalismo, rigor e competência ao desenvolvimento dos nossos projetos ao serviço do desenvolvimento humano, da formação e do voluntariado. A avaliação inicial das candidaturas dos nossos diferentes projetos, a sua construção, a sua implementação e a sua avaliação contam com a parceria valiosa da Solsef e isso representa uma enorme mais-valia para a nossa missão. A Solsef conta com uma equipa verdadeiramente de eleição e é para nós um privilégio colaborar com estas pessoas e aprender com elas. É um bem maior para a missão espiritana que esta colaboração mutuamente enriquecedora possa prosseguir.

**Como líder Espiritano, Provincial desde 2018, e tendo em conta a sua experiência missionária, qual é a importância do trabalho desenvolvido pelos Missionários do Espírito Santo no setor social?**

Entendemos a nossa missão de modo muito abrangente. A Congregação do Espírito Santo é um instituto de Vida Religiosa Missionária que teve a sua génese em 1703, com o início de uma pequena comunidade de jovens estudantes, impulsionada por Cláudio Poullart des Places, vocacionada para a evangelização dos mais pobres, nas situações para onde não se conseguissem encontrar missionários. Ao longo do século XVIII partiram centenas de missionários para os territórios da América, da África e da Ásia, para trabalhar juntos dos mais pobres. Libermann, que consideramos nosso segundo fundador, deu um cunho profundamente africano ao projeto, acenando a opção pela libertação dos escravos e pela promoção dos excluídos e dos frágeis.

A dimensão do anúncio de Cristo e do Seu Evangelho, para nós, não podem separar-se da promoção da pessoa toda e é por isso que estamos igualmente comprometidos com o desenvolvimento económico e social, com a educação e a saúde e com a cultura, como eixos fundamentais de valorização das pessoas e das sociedades. São milhares os projetos de desenvolvimento humano e de serviço aos mais pobres promovidos pelos espiritanos, ou por diferentes entidades da família espiritana, em todo o mundo. Em Portugal, poderia referir-lhe, além da Solsef, o CEPAC, ao serviço das populações migrantes em situação de fragilidade, e a Associação Anima Una, ao serviço dos idosos, com uma IPSS a isso dedicada.

**De que modo é que a Solsef contribui para o plano global missionário da Congregação?**

Em grande parte, a parceria com a Solsef consubstancia muito da nossa missão universal nos países em desenvolvimento: vejo a Solsef como um “braço internacional” da nossa missão, para a área específica do desenvolvimento e do voluntariado. Ao nível nacional, o trabalho que é feito pela Solsef em prol da educação para o desenvolvimento é igualmente uma preciosa colaboração ao nosso próprio compromisso nessa área. Vejo a Solsef como um “braço espiritano” ao serviço de dimensões fundamentais da nossa missão: o desenvolvimento, a educação, a inclusão social e o voluntariado.

**Que caminhos de futuro vê para a Solsef no seio da Família Espiritana?**

Vejo e desejo muito futuro! E muita prossecução do compromisso tão sério e profundo que se tem vindo a realizar nestes trinta anos. Como missionários espiritanos, precisamos da Solsef e queremos ser também, para a Solsef, um contributo e um apoio.

Ao longo do tempo, a Solsef tem enfrentado múltiplos desafios e algumas dificuldades; isso é normal, faz parte do caminho de todas as forças vivas e é útil para as fazer crescer. Os espiritanos têm partilhado com a Solsef muitas dessas dores e alegrias e é para nós uma graça e um grande enriquecimento que assim tenha sido. Nesse sentido, só posso augurar que assim continue.

## Centro Social Sereboqui

Na região norte de Santa Cruz, na Bolívia, mais precisamente no município de Buena Vista, encontramos a Paróquia Los Santos Desposorios, onde é pároco o P. Márcio Asseiro, Missionário do Espírito Santo. Esta paróquia abrange cerca de 30 comunidades espalhadas por todo o território do município, junto da qual a equipa missionária tenta investir na formação de líderes comunitários e na educação cívica das crianças e adolescentes.



### O que acontece?

Numa região rural empobrecida, que enfrenta um aumento significativo no consumo de drogas entre adolescentes, a falta de oportunidades de formação para jovens e crianças alimenta um ciclo de evasão escolar e compromete o desenvolvimento do potencial destes jovens e do futuro da comunidade.

De acordo com a população local, a educação não é vista como um fator relevante para melhores oportunidades, algo que aliado à necessidade de trabalho precoce para sustentar a família e um mercado de trabalho que tende a favorecer a mão-de-obra barata (em detrimento de qualificada), leva à evasão escolar.

### O que iremos fazer?

Com o apoio das Campanhas de Solidariedade da Família Espiritana pretende-se apoiar o desenvolvimento socioeducativo no município de “Buena Vista” (Bolívia) através da criação do Centro Social Sereboqui, com capacidade para 200 jovens, de forma a dinamizar atividades sociais e culturais no município de “Buena Vista”, a partir da construção e equipamento de 4 salas multiusos, casas de banho e 2 gabinetes. A partir deste Centro Social, além de atendimento e apoio à população, serão dinamizadas formações cívicas, aulas de reforço escolar, ensaios da orquestra sinfónica da paróquia, bem como atividades lúdicas e desportivas para ocupação de tempos livres.

## Jardim de Infância P. Jonas

País muitas vezes esquecido e periférico das políticas internacionais, a Guiné-Bissau está bem no centro do “mapa” estratégico e afetivo da Solsef. Foi na região de Caió, há 30 anos atrás, que a Solsef, conjuntamente com os Missionários do Espírito Santo na Guiné-Bissau, deu os primeiros passos na cooperação através do apoio à construção da Escola-Ciclo Sem Fronteiras de Tubebe. Em 2024 reforçamos o nosso compromisso com a missão educativa da Congregação na Guiné-Bissau através do apoio à criação do Jardim de Infância P. Jonas em Safim.



### O que acontece?

A pequena infância tem sido uma área globalmente pouco valorizada pelas entidades estatais guineenses. Dadas as elevadas carências e necessidades educativas, os sucessivos Governos guineenses assumiram como prioridade prover a educação básica para todos. Neste sentido, compreende-se que os estabelecimentos existentes para a pequena infância sejam essencialmente de gestão privada.

O setor de Safim, na região de Biombo, à entrada de Bissau, tem vindo a assistir, nos últimos anos, a um forte crescimento demográfico, que não foi acompanhado pela oferta de estabelecimentos de ensino.

### O que iremos fazer?

A Solsef, em parceria com os Missionários do Espírito Santo de Bissau, quer, até dezembro de 2024, contribuir para o desenvolvimento educativo do ensino pré-escolar em Safim (Guiné-Bissau), através da construção e equipamento do Jardim de Infância Padre Jonas. Iremos acolher até 300 alunos em idade pré-escolar, bem como capacitar 6 educadores e pessoal de serviço de forma a criar um centro pré-escolar de referência.

O Jardim será gerido pelo Congregação na Guiné-Bissau e terá infraestrutura de refeição, casas de banho e zona recreativa, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para o desenvolvimento saudável e feliz das crianças da comunidade.

# Entre Sons de Bem-Estar: educação para saúde ao ritmo da música

Em 2023, pelo terceiro ano consecutivo, a Solsef foi responsável pela implementação das 60 sessões de Educação para a Saúde através da Música, enquadradas no Dispositivo 2.2 do Programa Cuida-te+, promovido pelo IPDJ, I.P. Em 2024, abraçamos de novo este grande desafio que nos leva a escolas, associações, casas de acolhimento e IPSS que trabalham com jovens dos 12 aos 25 anos dos 18 distritos de Portugal Continental.

A busca pelo bem-estar físico e mental é crucial na nossa sociedade e especialmente entre os jovens que, muitas vezes, enfrentam desafios únicos. Contudo, entender e falar sobre as emoções é uma tarefa muitas vezes difícil, principalmente para os jovens. É neste sentido que o projeto “Entre Sons de Bem-Estar” tem desempenhado um papel muito importante. A Solsef, que implementa este projeto desde 2021, em 2023 dinamizou com o musicoterapeuta Artur Correia, 60 sessões de norte a sul do País, sensibilizando cerca de 1300 jovens portugueses sobre temas como, saúde mental, comportamentos aditivos, afetos e alimentação e atividade física. Nestas sessões, a expressão musical, utilizada como metodologia principal, serve como uma linguagem universal, uma linguagem que ultrapassa barreiras e permite que os jovens se expressem de formas únicas sobre temas difíceis para eles de abordar, contribuindo a criar ambiente e ligações de confiança. A música é um ótimo veículo para permitir aflorar as emoções e melhorar o autoconhecimento e o conhecimento sobre os outros. Através da música, podemos

identificar as nossas emoções, classificá-las e regulá-las e até mesmo perceber o estado de espírito dos outros, partilhando as suas expressões e as nossas percepções.

Da avaliação de impacto das sessões, sabemos que estas contribuem para um aumento da sensação de bem-estar emocional e tomada de consciência (individual e de grupo) em torno das temáticas abordadas. Apesar de serem sessões de sensibilização pontuais e de curta duração, os participantes relatam uma sensação de maior leveza, autoconfiança e união do grupo, facto que sublinha, mais uma vez, a eficácia deste tipo de iniciativas na criação de ambientes e relações positivas, no reforço de vínculos de confiança entre os participantes, todos fatores que, de facto, contribuem em melhorar a nossa saúde física, psicológica e emocional.

Em 2024, a Solsef levará, ao abrigo do Programa Cuida-te+ do IPDJ, I.P., mais 60 sessões a escolas, instituições, IPSS e casas de acolhimento de todo país, com a musicoterapeuta Ana Matos.



“

## Chiara Chillod

Coordenadora de agenda e logística

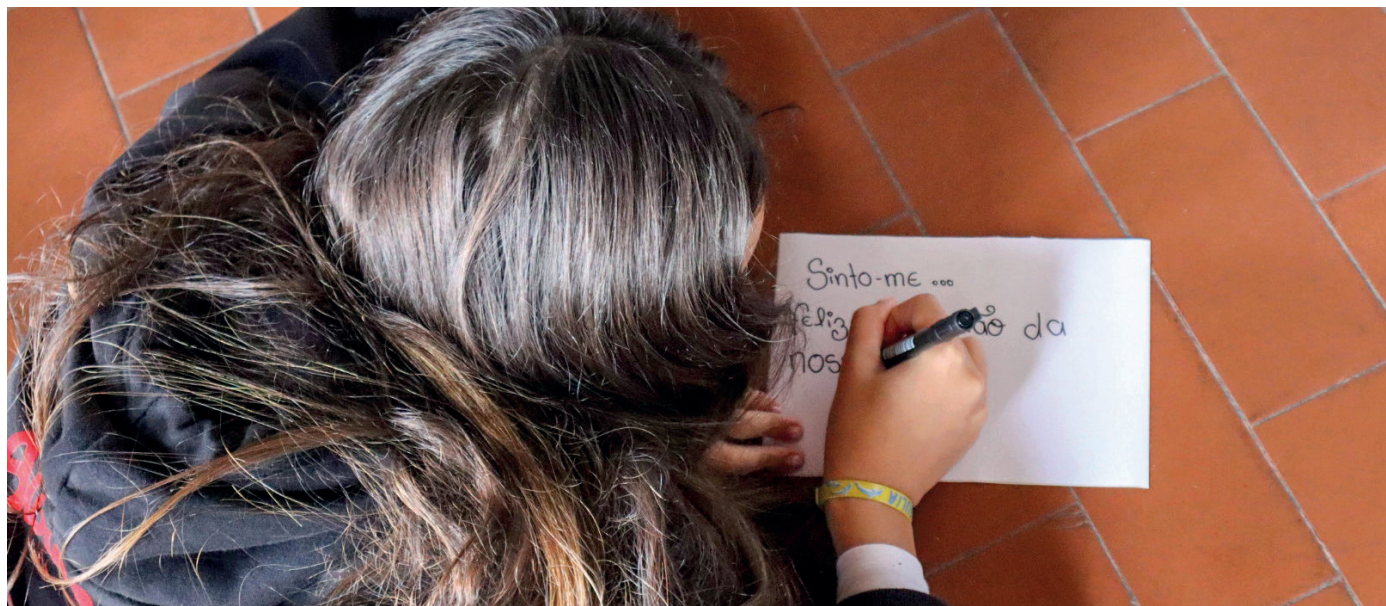
Integro a equipa da Solsef desde julho 2023 e a implementação das sessões do Programa Cuida-te+ foi o primeiro desafio que me foi lançado. Confesso que, no início, fiquei um pouco nervosa com a quantidade de sessões a realizar face ao tempo disponível, bem como duvidei se iria ser possível, com uma só sessão, abordar, de forma relevante para os jovens as temáticas propostas.

Nas sessões de Educação para a Saúde através da Música tive mais uma prova do potencial da Educação Não-Formal e dos jovens enquanto agentes de mudança, capazes de nos surpreender e ensinar muita coisa. Ao longo de todas as sessões que acompanhei, tive a possibilidade de observar o quão importante foi para muitos dos jovens ter um tempo e um espaço para sair da rotina e permitirem-se explorar algo novo, ouvirem e serem ouvidos e de quão isso lhe faz falta no seu dia-a-dia.

A música revelou-se um meio fantástico para falar de questões tão importantes como dependências, saúde mental e emoções, abrindo espaços de conexão e partilha muito ricos, pelo que acredito que conseguimos fazer a diferença para muitos dos jovens com os quais nos cruzamos.

## Bem-estar na Dança: promover a saúde e felicidade entre os jovens de Portugal

O projeto “Bem-Estar na Dança” levou a Solsef, ao lado da artista de dança Marta Coutinho, a implementar 30 sessões de Educação para a Saúde. Estas sessões estão enquadradas no Dispositivo 2.2 do Programa Cuida-te+, promovido pelo IPDJ, I.P., dando-nos a possibilidade de contribuir para fortalecer a consciência individual e coletiva dos jovens portugueses entre os 12 e os 25 anos sobre a importância de cuidar do corpo e da mente.



2023 foi o primeiro ano em que a Solsef foi responsável pela dinamização das 30 sessões previstas no âmbito do Dispositivo 2.2. do programa Cuida-te+ do IPDJ, I.P., complementando o trabalho já desenvolvido há 3 anos com a metodologia ativa da música.

Apesar da Solsef já ter familiaridade com o programa, a dinamização de sessões de Educação para a Saúde através da Dança trouxeram um desafio adicional: conseguir incentivar os 650 jovens participantes nestas sessões a sair, física e metaforicamente, da sua zona de conforto, exprimindo-se através do movimento e da fisicalidade.

Com o apoio da Marta Coutinho, artista com vasta experiência na dança educativa e criativa, foi possível trabalhar a utilização do movimento, como guia de exploração e reflexão sobre a maneira de perceber e conceber o corpo em vinculação com a

mente, e as suas possíveis aplicações na promoção do bem-estar no ser humano. A pandemia deixou marcas profundas nos jovens e aumentou o nível de ansiedade social e desconforto no contacto físico entre pares, pelo que estas sessões, apesar de muito mais desafiantes, têm um grande impacto, abrangendo a esfera emocional e social dos participantes.

As sessões são um “espaço seguro” onde se tenta criar um ambiente onde os participantes se possam expressar livremente e explorar a sua criatividade, o que é validado por muitos dos comentários deixados pelos jovens que testemunham uma sensação de leveza, liberdade e felicidade no final da atividade.

O balanço é extremamente positivo seja a nível de impacto, seja a nível de colaboração com a Marta Coutinho que continuará a acompanhar-nos na edição de 2024 do projeto que a Solsef voltará a implementar.

“

### Marta Coutinho

Artista dinamizadora



Em 2023 tive a enorme responsabilidade de pensar, criar e desenvolver as sessões de dança do programa “Cuida-te+ através da Dança” do IPDJ para jovens dos 12 aos 25 anos por todo o território de Portugal continental. Um enorme desafio! Como tornar significativa uma hora e meia da vida destes jovens através da experiência física, do movimento, da dança, da prática artística que utiliza o corpo para desbloquear temas tão complexos, profundos e abrangentes como os das temáticas deste programa - saúde mental, saúde sexual e reprodutiva, comportamentos aditivos e dependências e alimentação, atividade física e desportiva.

Em conjunto com a equipa Solsef, pensei num foco para cada grande área e propus a fisicalidade como motor de exploração. E emocionei-me com jovens que querem perder o medo de mostrar o que realmente sentem e querem para o presente e futuro; que desbloqueiam o receio de sair da norma; que sentem vontade de agir; que têm a coragem de dizer que estão tristes e deprimidos e querem ajuda; que querem mais momentos de felicidade; que se preocupam com os outros e são empáticos; que são corajosos e carinhosos; que abraçam desafios; que querem continuar a descobrir a vida e a enfrentar os desafios. Sim, uma hora e meia na vida de alguém pode ser significativa.



# Literacia Financeira



Com a sua 4ª edição a decorrer em 2024, o projeto Literacia Financeira, a implementar em parceria com o Oney Bank – Sucursal em Portugal, alia a Responsabilidade Social à Cidadania. Com o objetivo promover a “educação financeira”, no âmbito da Educação para a Cidadania, a Solsef promove sessões em escolas de todo o país, contando com uma vasta equipa de voluntários colaboradores do Oney Bank que aplicam a sua experiência profissional nestas visitas às escolas. Com a participação de alunos do ensino primário ao secundário, no âmbito das sessões sensibiliza-se para a importância da conceção de um orçamento familiar, a diferença entre despesas e receitas, entre gastos supérfluos e necessários, para a importância da poupança e como ser solidário através da consignação fiscal, entre outros conteúdos.

Em 2023 foram dinamizadas 60 sessões, em 19 escolas, graças ao envolvimento de 19 voluntários do Oney Bank, tendo desta maneira chegado a mais de 1500 alunos e 70 docentes. Queremos contribuir para a formação dos nossos jovens para que sejam consumidores mais informados e contribuintes mais responsáveis e solidários.

“



**Ágata Bettencourt**  
Employee Experience Specialist & HR CSR  
Lead no Oney Bank

**Na sua opinião, qual é a importância das empresas, como o Oney, envolverem-se em iniciativas sociais, especialmente aquelas direcionadas para a educação?**

O Oney Bank em Portugal já percorreu o caminho de três décadas a atuar como parceiro na transformação do comércio português, dando a todos a possibilidade de melhorar o seu dia-a-dia, através de um consumo informado e responsável.

Deste modo, parece-nos fundamental que possamos devolver à sociedade algo mais e por isso associamo-nos a causas e a organizações com muito mérito, como é o caso da Sol sem Fronteiras, que promove a sustentabilidade social junto das populações mais jovens e gera benefício para vários stakeholders, sejam parceiros, consumidores, clientes, sociedade civil.

A nossa assinatura – Your Money, Your Way – tem precisamente incluída esse aspeto, o de fomentar a partilha de informação financeira, ou seja, de certo modo, educar, para que cada pessoa, cada jovem ou adulto, possa fazer as suas escolhas com conhecimento, responsabilidade e confiança.

**Como avalia a colaboração entre organizações não governamentais e empresas privadas na busca por soluções sociais?**

Ainda temos um longo caminho pela frente, mas acreditamos que os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas vieram fortalecer esta colaboração.

Mais precisamente o ODS 17, que fomenta as parcerias. Procuramos assim colaborar de forma duradoura com o setor social para poder criar impacto junto das populações. A título de exemplo, somos membros do GRACE Empresas Responsáveis há 5 anos, onde somos parte ativa do cluster de Cidadania e Voluntariado e iniciamos, agora em 2024, o 4º ano de colaboração consecutiva com a Sol sem Fronteiras, num projeto pro bono de literacia financeira onde cooperam membros da Solsef e colaboradores do Oney, numa iniciativa que muito nos orgulha e com a qual, em conjunto, já chegámos a quase 4 mil alunos.

**Na sua experiência, como estas iniciativas contribuem para o desenvolvimento pessoal e social dos colaboradores?**

Queremos que os colaboradores tenham um desenvolvimento o mais diversificado possível: a nível profissional, pessoal, mas também social! Apoiamos os nossos colaboradores a terem experiências na empresa e fora dela. Damos meio-dia de trabalho para voluntariado corporativo, no qual os colaboradores podem participar, como exemplo, na ação de literacia financeira em parceria com a Sol sem Fronteiras.

Em suma, acreditamos que o Oney, de alguma forma, contribui para que cada pessoa que trabalha connosco se sinta útil também em devolver à sociedade um pouco de si.

**Quais são os planos futuros para a parceria entre a Sol sem Fronteiras e o Banco Oney, e como espera que a nossa colaboração evolua no futuro?**

Desejamos que os colaboradores continuem a sentir-se motivados a ajudar a sociedade, e, particularmente, em apoiar os jovens a adquirirem mais conceitos de literacia financeira, essenciais para o seu futuro enquanto cidadãos responsáveis. E contamos com a Sol sem Fronteiras para nos apoiar neste caminho!

# Escola de Cidadania

Aliando a Responsabilidade Social Corporativa à Educação para a Cidadania, o programa Escola de Cidadania é uma iniciativa que promove o voluntariado empresarial, pondo o capital humano acumulado nas empresas ao serviço dos jovens, através da dinamização de sessões sobre vários temas de Educação para a Cidadania em escolas de todo o país.

Em 2024 temos o objetivo de criar um espaço de aprendizagem destinado a jovens entre os 12 e os 18 anos. Pretendemos focar-nos nas áreas prioritárias da Educação para a Cidadania, conforme delineado no plano estratégico da Solsef. Os formadores serão os próprios colaboradores das empresas parceiras, que possuem experiência e formação nestas áreas.

Ao dotarmos os jovens de conhecimentos sobre cidadania, estamos a contribuir para o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes, empenhados e preparados para participar ativamente na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva. Por sua vez, os colaboradores envolvidos nesta iniciativa têm a oportunidade de desenvolver competências de liderança, comunicação e trabalho em equipa, ao mesmo tempo que fortalecem o seu sentido de responsabilidade social e conexão com a comunidade.

Conheces uma empresa solidária que queira juntar-se a nós? Não hesites em entrar em contacto!



# A Solsef recebe selo de aprovação da DGERT: formações certificadas para um futuro de sucesso

Em 2023, a Solsef iniciou o processo para se tornar uma Entidade Formadora Certificada pela DGERT. Em 2024, continuaremos a moldar o mundo através da formação, agora com o reconhecimento oficial da qualidade dos nossos procedimentos.



A Solsef foi fundada a 21 de outubro de 1993 sob o sonho de se fazer mais pelo desenvolvimento humano e pela justiça social nos países em desenvolvimento, trabalhando pela solidarização do mundo através da educação. Para concretizar esta missão, ao longo dos anos, a Solsef tem apostado cada vez mais na formação e capacitação dos seus voluntários, sócios, colaboradores e beneficiários dos projetos sociais, maioritariamente jovens em situação de vulnerabilidade social. Tendo como um dos seus objetivos, participar ativamente na formação da sociedade civil, principalmente dos jovens enquanto Agentes de Educação para a Cidadania Global, temos desenvolvido diversas ações de capacitação, no âmbito da educação formal e não formal, de forma transversal aos projetos de Cooperação Internacional, Educação para a Cidadania e Inclusão.

Adicionalmente, desde 2018, de forma ininterrompida e graças ao apoio do Programa Formar+ do IPDJ, I.P., a Solsef tem implementado uma oferta formativa anual (formação profissional certificada com o apoio de uma empresa externa de formação) dirigida aos seus voluntários, sócios e colaboradores com recurso a uma entidade certificada externa. 2023 não foi exceção e foram ministradas 2 ações formativas certificadas em parceria com a TECLA- Formação Profissional: “Primeiros Socorros e Cuidados para a Saúde no Voluntariado Internacional” e “Educação para a Cidadania no Voluntariado Internacional”.

De forma a potenciar a capacidade formativa no âmbito do terceiro setor, em 2023, graças ao apoio pontual do IPDJ, I.P. a Solsef tornou-se numa Entidade Formadora Certificada, reconhecida pela DGERT.



### Aprender Vivendo

O projeto Aprender Vivendo une alguns centros educativos de Peniche (o Agrupamento de Escolas de Atougua da Baleia, o Agrupamento de Escolas de Peniche, a Escola Secundária de Peniche e D. Luís de Ataíde) e a Solsef para proporcionar a alunos e professores uma experiência de voluntariado internacional. Tal aconteceu em agosto de 2023, em que 4 antigos alunos, 2 professores e 1 representante da Solsef voaram até Contuboeil, (Guiné-Bissau) para desenvolverem atividades escolares no Centro Educacional Irmã Valdelícia (CEIV), com a Congregação Santa Teresinha do Menino Jesus.



### Missão Cor Unum

Em 2024 tem lugar a segunda edição da Missão Cor Unum, uma ação de voluntariado de curta duração coordenada pelos Missionários do Espírito Santo em parceria com a Solsef.

Os voluntários, liderados pelo P. José Costa (Espiritano) e a Cristina Fontes (representante da Solsef), participarão durante o mês de agosto em atividades pastorais ligadas à Paróquia Beata Anuarite em Bissau (Guiné-Bissau), promovendo um enriquecedor intercâmbio cultural entre todos os participantes nas atividades desenvolvidas.

### Voluntariado para o Desenvolvimento de Capacidades

O Voluntariado para o Desenvolvimento de Capacidades é um programa de voluntariado destinado a pessoas formadas que integram projetos de cooperação da Solsef, colocando as suas competências profissionais ao serviço do desenvolvimento. Em 2024 contamos com a participação da Adriana Rente e a Teresa Pessoa, voluntárias da Ser Mais Valia, no âmbito das formações programadas no projeto Qualificação Pedagógica. Desde o final de 2023 que contamos com o apoio à distância, através de assessoria pedagógica, ao formador Ernesto Cabral Júnior na preparação e implementação das ações de formação previstas junto dos professores do sector de Empada (na Guiné-Bissau).

### Rede de Paróquias pela Solidariedade



Desde há vários anos que inúmeras paróquias por todo o país têm aberto as portas à Solsef, para apoiar os projetos de desenvolvimento levados a cabo em parceria com a igreja católica um pouco por todo o mundo. Em 2023 foram 34 paróquias que receberam os nossos voluntários e permitiram que pudéssemos divulgar os projetos Qualificação Pedagógica e Jardim de Infância P. Jonas, ambos na Guiné-Bissau, de forma a promover uma educação de maior qualidade nestes lugares.

Esta parceria frutuosa traz inúmeras alegrias para todas as partes envolvidas: por um lado, promovemos a missão em Portugal em que os nossos voluntários se tornam protagonistas na promoção de valores como a partilha e a solidariedade; por outro lado, as paróquias tornam-se ainda mais disponíveis para assumir um papel de promoção da solidariedade além-fronteiras. A cereja no topo do bolo é a imensa criatividade dos voluntários envolvidos que tantas vezes colocam, não só o seu tempo, como os seus talentos ao serviço do desenvolvimento, juntando à nossa banca solidária bolos e peças de artesanato feitas pelos próprios, de forma a multiplicar a solidariedade!



“

**São Amaro | LIAM de Turcifal**

A Solsef entrou na minha vida no ano em que fiz uma missão de voluntariado em Angola com os Missionários Espiritanos. Desde então foi feito um caminho de solidariedade e partilha, onde os valores transmitidos tanto pela Solsef como pela minha experiência missionária mudaram a minha forma de ser e pensar para com as injustiças e dificuldades do mundo.

Fazer brilhar o sol da solidariedade sem fronteiras abriu-me o coração e levou-me a dinamizar a minha Paróquia para a cooperação e desenvolvimento dos projetos apresentados pela Solsef. Com toda a comunidade em comunhão e participação tentamos ajudar na concretização dos projetos, vendendo os produtos de Natal, acreditando que podemos fazer mudanças concretas na vida de muitas pessoas, tornando assim o mundo mais justo e melhor.

Como batizados e enviados estamos de portas abertas para apoiar, ajudar e viver a missão com gestos que transformam o mundo.

### Voluntariado em ação: pessoas que impulsionam a missão da Solsef

Na Sol sem Fronteiras, o voluntariado é a força que nos ajuda a concretizar a nossa missão em diversas áreas, desde apoio jurídico até à arte da costura. Convidamos a todos, localizados onde estiverem, a juntarem-se a nós, seja presencialmente ou remotamente, de forma recorrente ou pontual, na nossa sede em Lisboa ou pelo mundo fora. Todas as mãos são bem-vindas para Fazer o Sol Nascer para Todos!



**Edmundo Freitas | Apoio informático**

Ser voluntário na Solsef é uma experiência enriquecedora. Ainda que invisível, ao desempenhar este trabalho de apoio informático, sinto-me integrado numa causa maior e ajudo a impulsionar a missão da Solsef, garantindo maior eficácia nas ações solidárias. Ser voluntário aqui é abraçar a esperança e a mudança, contribuindo para moldar um mundo mais justo.



**São Correia | Costura e vendas**

É um verdadeiro privilégio, tanto para mim pessoalmente como para a Catipele, poder colocar o meu ofício e a arte da costura ao serviço do Bem. Respeito e admiro a Solsef e todas as pessoas que dedicam os seus dias a esta instituição e a fazer o Sol nascer para todos. Em meu nome e em nome da Catipele: obrigada e parabéns!



**Mariana Rodrigues | Coro**

A música sempre esteve presente na minha vida e ser voluntária no Coro Solidário é sem dúvida uma alegria. O coro Solsef é um lugar de convívio, amizade e muita música. São Missas Solidárias, casamentos, etc. Se dizem que cantar é rezar duas vezes, sinto que neste grupo conseguimos dar o passo extra de estar presentes e rezar com cada comunidade por onde passamos.



**Dulce Helena e Hélia | Vendas de Natal**

Somos funcionárias da Escola Secundária de Peniche (ESP), e já há cerca de 20 anos que colaboramos com a Sol sem Fronteiras, mais ativamente há cerca de 7 anos. Seremos, sempre que estiver ao nosso alcance, voluntárias na vossa/nossa causa. Em troca gostamos de receber sorrisos de alegria de quem tão pouco tem, “juntos fazemos o sol nascer para todos”. Obrigada, Solsef!

# Prenda Solidária, gestos que transformam o mundo


O nosso negócio social continua a crescer e a transformar cada vez mais projetos solidários em realidade.

Imagina oferecer um presente que não só alegra quem o recebe, mas também faz a diferença em comunidades ao redor do mundo. A Prenda Solidária permite isso!

A nossa gama de produtos é tão grande quanto o amor que colocamos em cada um deles. Desde acessórios de moda únicos até produtos para crianças, temos algo para todas as pessoas e todas as ocasiões!

Mas o que torna a Prenda Solidária ainda mais especial é o impacto que tem nos projetos da Solsef. Graças a cada compra, conseguimos manter a nossa independência e flexibilidade para apoiar projetos sociais vitais. Em 2023, graças à generosidade dos nossos clientes, conseguimos angariar mais de 50 mil euros para apoiar um liceu na Guiné-Bissau e este ano, estamos focados na construção de um jardim de infância no mesmo país.

Portanto, ao escolher a Prenda Solidária, estás a fazer parte de algo maior. Juntos podemos transformar projetos em realidade. Sabe mais em [www.prendasolidaria.org](http://www.prendasolidaria.org)!



“  
**Carol Peixoto**  
Responsável pelo Atelier EmpoderArte

Eu sou a Carol, responsável pelo atelier EmpoderArte. Desde que me tornei costureira na Prenda Solidária pude ser uma parcela desse lindo e imenso projeto. Ser as mãos que transformam ideias em artigos incríveis para venda, me engrandeceu a alma.

A cada bom resultado, aumenta a nossa certeza de que estamos no bom caminho e sou muito feliz e grata por estar nessa equipa tão incrível. A Sol sem Fronteiras é muito mais dos que os seus projetos além-fronteiras, dentro da nossa equipa todos os dias recebemos motivação para continuar a trabalhar para com a solidariedade.

Só poderia sentir orgulho e gratidão de poder contribuir com o meu trabalho para a Prenda Solidária.

### Dá-nos a mão

O teu apoio é imprescindível para que possamos continuar a criar oportunidades de educação onde é mais preciso.

### Faz-te sócio/a

Junta-te a esta grande comunidade que já está a fazer uma mudança positiva no mundo! Sendo sócio/a, contribuis com uma quota anual de 15€ (para quem tem até 25 anos ou mais de 66 anos), 30€ (para quem tem de 26 a 65 anos) ou de 100€ (sócio/a benemérito/a). **Vem fazer parte desta família!**

### Torna-te voluntário/a

A tua ajuda é importante para fazer a diferença! Vem fazer parte da nossa rede!

Na Solsef, procuramos pessoas motivadas e disponíveis. Todos os perfis são importantes, mas do que mais precisamos é de pessoas que nos ajudem a fazer crescer a Prenda Solidária, o nosso negócio social, através das vendas, da criação dos artigos, da preparação das encomendas, etc. **Contamos contigo?**

### Faz um donativo

Os donativos são muito importantes para fazer realidade todos os nossos projetos em prol da justiça social. O teu donativo será aplicado onde for mais preciso mas, se o preferires, podes contribuir para um projeto em concreto. **Qualquer pequena ajuda é muito valiosa. Contamos contigo!**

### Dinamiza uma iniciativa solidária

Sabias que as tuas celebrações podem converter-se em ações solidárias a favor da Sol sem Fronteiras?

Podes oferecer lembranças da Prenda Solidária no teu casamento, aniversário, etc., ou contar com o nosso Coro Solidário, que animará, em troca de um donativo, esse evento tão especial.

Também nos podes receber na tua paróquia, escola, ou empresa para apresentarmos o nosso trabalho e a coisa não fica por aí. **Visita o nosso site para descobrires todas as nossas iniciativas solidárias ou, se tiveres alguma ideia, entra em contacto!**

### Prenda Solidária

A Prenda Solidária está-se a tornar numa fonte de financiamento muito importante que nos permite maior liberdade, ao não ficarmos tão dependentes dos financiamentos externos. **Adquire os nossos produtos solidários e ajuda-nos a transformar o mundo!**  
[www.prendasolidaria.org](http://www.prendasolidaria.org)

### Preenche impostos solidários

Doa 0.5% do teu IRS à Sol sem Fronteiras, sem qualquer custo. Só é preciso indicares o NIF da Solsef (503 070 092) quando entregares o IRS. Esta é uma das formas mais simples de apoiar o nosso trabalho e acredita, **estarás a fazer um donativo que te custará zero euros!**

# OBRIGADO AOS QUE FAZEM O SOL NASCER PARA TODOS



**ação missionária**



ANAFRE  
ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DE FREGUESIAS



**Prenda Solidária®**  
A loja da Sol sem Fronteiras



[www.prendasolidaria.org](http://www.prendasolidaria.org) | [prendasolidaria@solsef.org](mailto:prendasolidaria@solsef.org) | +351 967 535 168



[www.solsef.org](http://www.solsef.org) | [info@solsef.org](mailto:info@solsef.org) | +351 213 940 047 | +351 917 170 726



Rua de Santo Amaro 43, 4.º andar 1200-801, Lisboa IBAN: PT50 0035 0325 0000 0733 7303 5 NIF: 503 070 092