

# CASO- Católica SOLidária

Núcleo de voluntariado da Católica.Porto

# Manual do Voluntário

---

## Voluntariado Regular

Ano letivo 19\_20



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

PORTO



**UDIP**  
Unidade para o  
Desenvolvimento  
Integral da Pessoa





*“Voluntariar-se: decidir atuar por se reconhecer uma necessidade, com uma postura de responsabilidade social, sem esperar recompensa pecuniária, indo para lá dos deveres básicos de cada um.”*

*Susan Ellins e Katherine Noyes*

## **1. O VOLUNTARIADO DA CASO**

---

Ser voluntário da CASO é uma “marca educativa que transforma para a vida”, quando o voluntário aceita ser transformado e quando quer realmente transformar a sua vida e a dos outros, para melhor.

### **Quem é o voluntário da CASO?**

- 1) Alguém que acredita numa causa, que sente que tem um papel a desempenhar na sociedade civil, que está disponível não só em termos de “tempo real” como disponível para crescer e (re)descobrir as potencialidades que apresenta e que pode rentabilizar ao serviço do outro.
- 2) Alguém que identifica os seus limites mas considera que pode ter um papel ativo, no contexto que lhe é próximo, pois sabe que simples e comprometidos gestos diários fazem realmente a diferença.
- 3) Alguém que se deixa interpelar por quem passa por si na rua, que não é indiferente ao que acontece nas notícias, que não tapa os olhos aos problemas existente no SEU mundo. Por isso esforça-se diariamente por se posicionar no “lugar do outro” e assim tenta restituir a dignidade que frequentemente a pessoa considera que perdeu, fazendo-se espelho das potencialidades que essa pessoa traz consigo.
- 4) Alguém que está disponível para aprender, quando não sabe. Para crescer, quando sente que falha. Porque ser voluntário exige uma renovação constante da persistência, do enfrentar tantos dias cinzentos e torna-los em dias desafiantes.
- 5) Alguém que enfrenta os seus medos e age com coragem e ousadia! Nem todos resistem neste caminho de voluntariado mas, quando tal acontece, automaticamente assumem uma postura de voluntários para a vida. Porque, a partir do momento em que se inquietam, sabem que jamais poderão viver sossegados “de braços cruzados” perante as desigualdades sociais existentes à sua volta.

## **2. HISTÓRIA E MISSÃO**

---

### *Breve História e Contextualização*

A Católica Solidária – CASO, foi fundada em 2002, como o núcleo de voluntariado da Católica.Porto. Os nossos voluntários são maioritariamente estudantes, mas também docentes, funcionários e antigos alunos da Universidade.

Desde 2008, a CASO está inserida na UDIP- Unidade para o Desenvolvimento Integral da Pessoa, uma área que promove oportunidades de SER + na Católica Porto. A UDIP propõe anualmente um conjunto de iniciativas em diversas áreas e para diferentes públicos, possibilitando a desejável interação entre estudantes de todos os cursos e entre os colaboradores da Comunidade. Pretende dar rosto à missão evangelizadora da Universidade, desenvolvendo, à luz dos princípios e valores cristãos, as dimensões Solidária, Espiritual, Cultural e Social, de cada pessoa pertencente à comunidade Católica.Porto.

A responsabilidade de ser voluntário da CASO pressupõe a consciencialização de que se é parte integrante de um caminho de construção relacional, iniciado por voluntários de gerações anteriores (e possivelmente, a ser percorrido por voluntários de gerações futuras). O voto de confiança dado pelas instituições é elevado. Abrem-nos a porta dos seus espaços e casas com a máxima generosidade e por isso espera-se que o voluntário da CASO traduza o bom nome da Universidade Católica.

### **MISSÃO**

A CASO apresenta como principal missão:

- 1) Promover a solidariedade e estruturar o voluntariado, contribuindo para a formação integral da Pessoa na comunidade académica da Católica.Porto;
- 2) Cultivar a solidariedade na comunidade envolvente da Católica Porto, acrescentando valor a organizações e iniciativas que sejam reconhecidas como de interesse social e não colidam com o posicionamento da Universidade.

### 3. ESTRUTURA DA CASO

---

A CASO possibilita a oportunidade de realização de voluntariado regular (periodicidade semanal/quinzenal) em

#### **7 áreas SER+: Vida | Abrigo | Especial | Exemplo | Sabedoria | Profissional | Ambiental.**

##### **Porquê áreas “SER+”?**

Por acreditarmos que o processo de voluntariado poderá contribuir para o desenvolvimento integral da pessoa, através de uma dinâmica de partilha de saberes recíproca. Voluntários e destinatários poderão potenciar entre si aprendizagens para “ser+”. Qual a diferença entre as áreas?

- **SER+ Vida: voluntariado destinado a pessoas hospitalizadas**

*Propósito: apoiar e acompanhar crianças/adultos que se encontram hospitalizadas e seus respetivos familiares.*

- **SER+ Abrigo: voluntariado destinado a sem-abrigo, reclusos e refugiados**

*Propósito:*

- a) apoiar e acompanhar pessoas "sem abrigo", através da preparação e serviço de refeições.*
- b) apoiar e acompanhar reclusos ou refugiados, através de formações e dinamizações de atividades*

- **SER+ Especial: voluntariado destinado a pessoas com deficiências**

*Propósito: apoiar adultos ou crianças com perturbação mental através de atividades lúdicas e pedagógicas.*

- **SER+ Exemplo: voluntariado destinado a crianças/adolescentes (contexto educativo)**

*Propósito:*

- a) acompanhar adolescentes em risco de abandono/insucesso escolar através de apoio tutorial em escolas;*
- b) apoiar crianças ou adolescentes através da dinamização de atividades extracurriculares e acompanhamento no estudo - ATL's*

- **SER + Sabedoria: voluntariado destinado a pessoas com idade superior a 50 anos**

*Propósito: acompanhar idosos, em lares/centros de dia, através da dinamização de atividades de tempos livres e apoio nas suas tarefas diárias.*

- **SER + Profissional: voluntariado que permite aprender, fazendo;**

*Propósito: desenvolver atividades especializadas em alguma área académica de forma a ajudar Instituições necessitadas.*

- **SER + Ambiental: voluntariado em atividades que promovem a defesa do ambiente**

*Propósito: desenvolver atividades pedagógicas que estimulem o interesse pelas árvores, floresta e natureza; trabalhos no Viveiro de Árvores e Arbustos Autóctones: fazer sementeiras, mondar ervas, fazer transplantes e envasamento de plantas.*

Existe também a possibilidade de colaboração com a CASO apenas esporadicamente, através da área:

- **Ser + Pontual:** colaborar em iniciativas pontuais de voluntariado: Campanhas de recolha de alimentos a reverter a favor do Banco Alimentar Contra a Fome/Cruz Vermelha, campanhas de angariação de fundos (Liga Portuguesa Contra o Cancro, Cáritas...), limpeza florestal, divulgações, etc.

**NOTA:** Apenas os estudantes/ex-alunos/colaboradores da Católica Porto poderão realizar voluntariado regular através da CASO. No entanto, algumas atividades de voluntariado pontual encontram-se abertas a toda a comunidade envolvente (ex. familiares e amigos de alunos).

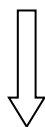
#### 4. ETAPAS NO PROCESSO DE VOLUNTARIADO

---

Que passos dar para ser voluntário da CASO em regime regular (semanal ou quinzenal)?

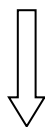
**1º PASSO: Comparecer na apresentação da CASO**

(no início de cada ano letivo realizam-se 2 sessões de apresentação);



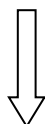
**2º PASSO: Marcar uma entrevista individual**

onde se pretende que cada pessoa seja selecionada para a respetiva área SER+, de acordo com os seus interesses/motivações e vagas existentes. Esta entrevista será realizada na CASO e deverá ser marcada através do preenchimento de um doodle, enviado após a apresentação;



**3º PASSO: Participar na 1ª formação inicial do ano**

(geral e específica de cada área de voluntariado);



**4º PASSO: Proceder à integração na instituição**

Início do voluntariado. Nesta fase, e no primeiro dia, o respetivo responsável de área SER+ deverá acompanhar os seus voluntários às instituições. Haverá um período experimental de 1 mês de voluntariado e posteriormente deverá ser tomada a decisão final de continuidade.

**Nota:** A adequação de expectativas, por parte do voluntário, torna-se um processo essencial nesta fase. É o voluntário que se deverá adaptar às dinâmicas da instituição e não o contrário, embora a presença renovadora do voluntário deva ser fortemente valorizada. Mas por vezes, o voluntário percebe que o trabalho de voluntariado que antecipava não corresponde à realidade. Implica, na maioria das vezes, confronto com a frustração e tentativa de encontrar estratégias para combatê-la.

## 5. EQUIPA CASO

---

A equipa da CASO é composta por um coordenador e um conjunto de estudantes “responsáveis”, convidados, para juntamente com a coordenação da CASO, apoiarem o seu respetivo grupo de voluntários. A seleção dos responsáveis é realizada através dos seguintes critérios:

- 1) Experiência anterior em voluntariado;
- 2) Capacidade de liderança;
- 3) Responsabilidade/assiduidade;
- 4) Capacidade para trabalhar em equipa;
- 5) Capacidade de organização e planeamento;
- 6) Ser atual aluno da UCP - CRP

Valorizamos a desejável proximidade existente entre responsáveis e voluntários, pois tal deverá fortalecer a qualidade do voluntariado da CASO.

Os responsáveis realizam um período de formação no início do seu compromisso e serão acompanhados, no decorrer do seu percurso de liderança, por parte da coordenação da equipa CASO/UDIP.

## 6. SUPERVISÃO DO VOLUNTARIADO

---

Desejamos que o voluntário se sinta sempre acompanhado (e valorizado!), por parte da equipa CASO e por parte das instituições. Neste sentido, o voluntário deve esperar:

1. Acompanhamento regular, através de email/telefone, no decorrer do seu voluntariado, por parte do Responsável de área;
2. Acompanhamento trimestral, através de reuniões presenciais, no decorrer do seu voluntariado, por parte do Responsável de área;
3. Formação no início do seu voluntariado, por parte da Coordenação + Responsável de área;
4. Apoio no momento de integração na instituição, por parte da Coordenação + Responsável de área;
5. **Certificado CASO** (no caso do voluntário cumprir os **critérios\*** definidos por parte da Coordenação) Os voluntários poderão requisitar o certificado, enviando um e-mail para o CASO, no fim do ano lectivo.



### **\*CRITÉRIOS PARA SE OBTER O CERTIFICADO CASO**

5.1. **Compromisso** – Cada voluntário só poderá dar, no máximo, 1/5 de faltas na totalidade do ano (sendo que se o aluno quiser trocar a hora/dia e a instituição assim o permitir, não será considerada falta); Este compromisso deverá ser anual, por se considerar fundamental que exista um período mínimo de tempo que promova o investimento relacional e formativo.

5.2. **Participação nas reuniões/formações da CASO** – Com vista a que os nossos voluntários sejam acompanhados de forma regular solicita-se que cada aluno participe nas formações/reuniões e encontros promovidos pela CASO, pois são de carácter formativo e obrigatório.

5.3. **Responsabilidade no voluntariado** – Pretende-se que cada voluntário assuma um compromisso de responsabilidade, perante a instituição e a CASO, acordando previamente um horário/ programa de atividades que deverá desempenhar.

6. Seguro de voluntariado, por parte da Coordenação. O voluntário da CASO, no desempenho das horas do seu voluntariado, estará coberto pelo seguro escolar.
7. Reunião individual com coordenação da CASO (quando necessário).

## **7. O QUE A CASO ESPERA DO VOLUNTÁRIO**

---

Confiamos muito nos nossos voluntários e esperamos que cada um deles dê o seu melhor, no respetivo contexto de voluntariado. Esforçamo-nos, através do acompanhamento por parte da equipa da CASO, para que os voluntários sejam agentes de transformação no contexto onde se inserem, para que deixem a sua marca positiva e única. Neste sentido, esperamos:

- 1- Compromisso e Responsabilidade** – Esperamos que os voluntários sejam responsáveis, esforçando-se por agir sempre com retidão e sentido ético, colocando-se no papel das pessoas que acompanham. Sabemos que por vezes existem imprevistos, mas solicitamos que os voluntários substituam o dia, quando não podem realizar voluntariado, evitando algum prejuízo que comprometa o desempenho do bom funcionamento da instituição. As dinâmicas/rotinas institucionais frequentemente dependem da presença do voluntariado e são alteradas quando este falta ou quando não são realizadas no tempo em que estavam previstas. Neste sentido, solicitamos a pontualidade do voluntário, tradutora do seu profissionalismo e respeito pelo tempo de quem se encontra à sua espera.

**Nota:** Quando o voluntário necessitar impreterivelmente de faltar, deverá avisar sempre (com a máxima antecedência!) a instituição e o seu responsável de Área Ser+. Consideramos que, excecionalmente na altura de exames, os voluntários poderão pedir dispensa, desde que previamente acordado com a instituição.

**2- Participação nas reuniões de Área/Formações** (ver tópico 6- 5.2)

**3- Feedback (quando necessário)** – Com vista a que os nossos voluntários sejam acompanhados de forma regular, é necessária a sua proatividade na transmissão de informação sobre o seu voluntariado à equipa CASO, através do envio de “feedback” ao seu responsável de área Ser+. (ver tópico 9)

## **8. BENEFÍCIOS (O QUE O VOLUNTÁRIO PODE ESPERAR DA CASO)**

Acreditamos que o voluntariado é uma aprendizagem que irá acompanhar o voluntário ao longo da sua vida. É sabido que existem frequentemente obstáculos, no que respeita à prática do voluntariado, mas acreditamos que no decorrer do percurso o voluntário possui inúmeras oportunidades para desenvolver diversas competências, precisamente através da superação desses obstáculos. Consideramos que o retorno, a nível de benefícios de voluntariado, irá depender fortemente do investimento que o voluntário estiver disposto a realizar no seu projeto de voluntariado. Quanto maior for o seu envolvimento e responsabilidade, maior será o desenvolvimento das suas competências de:

### **8.1 Pontualidade, assiduidade e responsabilidade:**

O desenvolvimento do sentido de compromisso é um dos aspetos chave no voluntariado de cariz universitário. Aprender a ser comprometido, ao longo do ano letivo e perante possíveis alturas de desmotivação, é um processo de preparação para o mercado de trabalho e para as restantes dimensões ao longo da vida adulta. É nesta “travessia” que se distinguem os voluntários genuinamente comprometidos dos voluntários “ocasionais”. O voluntariado deve ser visto com profissionalismo, ou seja, se o voluntariado fosse pago será que o desempenho no voluntariado seria o mesmo?! Confiamos que sim, pois esperamos que o voluntário encare a sua tarefa com rigor.

### **8.2 Gestão de tempo/capacidade de organização e tomada de decisão:**

Devido à elevada oferta de propostas extracurriculares, no Ensino Superior, e aos restantes compromissos pessoais, o voluntário é desafiado a gerir o seu tempo com eficácia, para não falhar na sua atividade de voluntariado. Assim, à medida que consegue renunciar a diversas solicitações, em detrimento do compromisso com a CASO, o voluntário estará a desenvolver a sua capacidade de tomada de decisão, bem como a capacidade de organização (através da antecipação de datas importantes como datas de testes, exames, compromissos familiares, pessoais, sociais, etc). “Os benefícios de gerir bem o tempo traduzem-se no aumento da produtividade”.

### **8.3 Capacidade de integração de imprevistos e resistência à frustração;**

Consoante as especificidades da área de voluntariado, no decorrer do ano, poderão existir imprevistos que surpreendam os voluntários. Tais poderão acontecer quer seja em relação a situações formais (ex. o voluntário desloca-se até à escola para realizar voluntariado, mas a escola está fechada porque há greve), quer seja em relação a questões mais práticas (ex. o voluntário está a apoiar o jantar de uma pessoa e ela engasga-se, etc.). Assim, o voluntário é desafiado a desenvolver competências como capacidade de improviso, flexibilidade, tolerância à frustração, entre outras. É fundamental que sempre que aconteçam imprevistos a equipa da CASO seja avisada de imediato.

### **8.4 Capacidade de adaptação ao contexto/desenvolvimento do sentido crítico e criatividade;**

O voluntário deverá sempre valorizar as regras das instituições e cumpri-las com o máximo rigor. Se elas existem é por algum motivo e desta forma, deverá partir do voluntário a proatividade para compreendê-las, quando as questiona. Após a finalização de um dia de voluntariado as dinâmicas institucionais mantêm-se e, por vezes, as mudanças podem criar alguma instabilidade não desejável.

No entanto, existem diversas instituições que estão recetivas às propostas criativas dos voluntários, nomeadamente no que respeita às atividades lúdicas. Assim, através de um planeamento consistente dessas propostas, o voluntário poderá desenvolver o seu potencial criativo, bem como o seu sentido crítico no que respeita a aspetos que possam ser melhorados.

### **8.5 Gestão assertiva de relações interpessoais/Comunicação/Trabalho em equipa;**

O contacto com pessoas tão diferentes entre si, nos contextos de voluntariado, permitirá ao voluntário trabalhar formas distintas de comunicação. Frequentemente o voluntário será percecionado como um “modelo” perante a resolução de possíveis conflitos que possam surgir nas instituições. É essencial que assuma uma postura sempre conciliadora e que em caso de dúvida seja sempre apoiado pelo seu responsável de Área SER+.

A assertividade é um aspeto que o voluntário deverá desenvolver, principalmente no que respeita aos seus limites de atuação. Destacamos também a capacidade de trabalhar em equipa, considerando o trabalho complementar que frequentemente o voluntário realiza com os profissionais e técnicos que integram os contextos de voluntariado. Este trabalho em rede é fundamental para cimentar o positivo contributo do voluntário no contexto onde se insere.

### **8.6 Sentido de responsabilidade social/ Sentido ético**

O desenvolvimento do sentido ético, perante a justiça social, é uma bagagem que o voluntário levará consigo, ao longo da vida. A realidade de voluntariado é, frequentemente, difícil de compreender. A vulnerabilidade, inerente à temática do voluntariado, promove frequentemente uma inquietação e posterior procura de sentido perante situações de sofrimento. Aqui existe um potencial de

crescimento forte por parte do voluntário, a nível da renovação do olhar perante a sua própria realidade. Ao criar laços afetivos com quem se encontra numa situação de grande fragilidade, frequentemente, o voluntário sente uma parte de si envolvida na mesma e, neste sentido, uma predisposição forte para integrar o seu contributo na construção de um mundo mais equitativo e justo.

## **9. FORMAS DE COMUNICAÇÃO INTERNA**

---

Como forma de comunicação interna privilegiamos o contacto através de e-mail, para dar a conhecer reuniões/ formações ou restantes iniciativas promovidas pela CASO. Solicitamos assim que os voluntários visitem com regularidade o seu email. Destacamos também a possibilidade do envio de feedbacks, por parte dos voluntários, ao respetivo responsável de área. Os feedbacks são uma ferramenta de comunicação que tem como principal objetivo dar a conhecer a experiência de voluntariado, como forma de reflexão e integração, através da descrição de 5 principais tópicos:

- 1) Principais dificuldades;
- 2) Principais momentos de gratificação/aspectos positivos;
- 3) Atividades desenvolvidas;
- 4) Comentários/sugestões/dúvidas/partilha de sentimentos;
- 5) Proposta de planeamento da próxima sessão (consoante a flexibilidade/pertinência por parte da instituição).

O feedback poderá ser enviado para o email do responsável de área. A resposta do responsável ao feedback deverá ser enviada com conhecimento da CASO, sendo as questões de privacidade e confidencialidade devidamente salvaguardadas.

**Nota:** Em caso de alteração de email, solicitamos o favor de alertarem a CASO.

## **10. CONFIDENCIALIDADE**

---

Quando consideramos questões de confidencialidade é importante atendermos à vulnerabilidade inerente aos diversos contextos de voluntariado que integramos. Há questões que são referenciadas em reuniões, que não devem ser referenciadas no exterior. Neste sentido, pede-se aos nossos voluntários o máximo sigilo no que toca à identificação de pessoas pertencentes aos contextos que acompanham. Referimos também que, por parte da equipa da CASO, atenderemos com confidencialidade às questões partilhadas entre responsáveis e voluntários.

## **11. DESLOCAÇÕES**

---

No momento de integração, tentaremos corresponder às expectativas dos voluntários, nomeadamente em relação à proximidade da futura instituição face à sua residência ou Campus Universitário que frequentam. Nem sempre tal é possível, pois as vagas para cada instituição são limitadas. Neste sentido, solicita-se aos voluntários que apresentem facilidade em deslocar-se autonomamente o favor de se disponibilizarem para integrar instituições mais afastadas da sua zona preferencial, comparativamente aos alunos que não têm facilidade de deslocação.

## **12. CUIDADOS ÉTICOS A CONSIDERAR**

---

É crucial que os limites de atuação dos voluntários estejam bem definidos: nunca deverão substituir o papel de um profissional, mas sim complementá-lo. Frequentemente os voluntários são confundidos com “estagiários”. Quando tal se suceder, deverão indicar que são voluntários e que há limites a considerar na sua postura de atuação.

Alertamos também para o facto de o voluntário evitar promessas (que não possa cumprir), evitar presentes (apenas em casos excecionais), evitar facultar os seus dados pessoais e assumir uma postura exemplar, nomeadamente no que respeita à não utilização do telemóvel, em contexto de voluntariado.

Em anexo segue o Código Ético do Voluntário (Fonte: IAVE), que deverá ser considerado por todos os voluntários da CASO.

## **13. VERIFICAÇÃO DE REGISTOS CRIMINAIS**

---

Algumas instituições parceiras poderão requerer o registo criminal dos seus voluntários. Este poderá ser solicitado na loja do cidadão (preço- 5€).

## **14. CÓDIGO DE VESTUÁRIO E SEGURANÇA**

---

De forma geral, no que respeita ao vestuário no desempenho do voluntariado, salientamos a importância do voluntário se adaptar ao contexto onde está inserido. Não pretendemos que o voluntário se “despersonalize”, mas que tenha atenção à descrição com que se veste. Há contextos de voluntariado em que um mínimo sinal de “extravagância” pode ser considerado como uma ofensa ou provocação. Um voluntário deve manter uma postura de simplicidade e isso poderá ser transmitido através da forma como se veste e utiliza os seus bens materiais. Para além disso, a descrição é uma forma de prevenção e proteção, perante eventuais danos materiais e físicos que possam ocorrer.

## **15. POLÍTICA DE RESCISÃO**

---

Em caso de finalização de voluntariado, solicita-se que tal decisão seja previamente acordada com a CASO e a instituição em questão. Por norma, deverá ser finalizado em finais de Junho.

Caso o voluntário desista, anteriormente ao período de finalização do seu compromisso de voluntariado, solicitamos que comunique tal desistência à instituição e à equipa da CASO, pois é fundamental tentarmos antecipar o impacto negativo da sua saída e da sua substituição.

Quer por motivos de desistência ou finalização de voluntariado, solicitamos que seja preenchido um questionário de saída *online*, de forma a procedermos a futuras alterações e melhoramentos.

## 16. TESTEMUNHOS

---

*“Para mim o voluntariado é lidar com cada pessoa como se fosse a única que ali estivesse. Porque cada uma tem uma história, uma família, é filho, mãe ou pai de alguém. Merece que a tratemos de forma única e merece tudo o que possamos e tenhamos para lhe oferecer, mesmo que não seja muito. Cada pessoa, com a sua história, tem algo diferente para nos ensinar. Seja com o sorriso, com palavras, com gestos, com o olhar ou com uma simples expressão. (...) O voluntariado não é um passatempo nem uma atividade extracurricular. É uma característica e faz parte de nós. São pessoas com histórias únicas que, semanalmente, me dão muito, muito mais do que eu a elas.”*

Mafalda Magro

*“Pela primeira vez, os sem-abrigo que eu estava habituada a ver na rua e a tantas vezes, por força da vida e do hábito, a ignorar, transformaram-se em conhecidos, começaram a ter caras, nomes, histórias de vida. Conheci um Porto diferente! Uma cidade paralela à que conheço desde que nasci! Aprendi sobretudo a não julgar! A não julgar as pessoas, as suas vivências, a sua aparência! Servir estas pessoas e conhece-las deixou-me de coração cheio! Senti-me útil, senti que estava a ajuda-las e a ajudar a minha cidade também. ADOREI a experiência e estou ansiosa para aprender mais e conhecer mais!”*

Filipa Ximenes







UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA



**UDIP**  
Unidade para o  
Desenvolvimento  
Integral da Pessoa

PORTO

CASO- Católica SOLidária

**CAMPUS FOZ**

Rua Diogo Botelho, 1327

4169-005 PORTO

PORTUGAL

Email: [caso@porto.ucp.pt](mailto:caso@porto.ucp.pt)

**[www.facebook.com/catolica.solidaria](https://www.facebook.com/catolica.solidaria)**

**[www.udip.porto.ucp.pt/caso](http://www.udip.porto.ucp.pt/caso)**

**Instagram: [caso.catolica](https://www.instagram.com/caso.catolica)**