



# Plano de AÇÃO 2022

Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social

N.º de tel. 223 206 439  
N.º de tlm. 914 096 013

Rua dos Regueirais, n.º 83  
4435-417 - Rio Tinto

[www.querer-ser.pt](http://www.querer-ser.pt)  
[geral@querer-ser.pt](mailto:geral@querer-ser.pt)

---

---

**Índice**

**Nota Introdutória** ..... 2

**Caracterização da Entidade** ..... 3

    Enquadramento ..... 3

    Missão ..... 4

    Visão ..... 4

    Valores ..... 4

    Objeto Social ..... 5

**Projetos & Atividades Previstas** ..... 6

    Núcleo Emprego & Empreendedorismo ..... 6

    Núcleo Social ..... 11

    Núcleo Social (outras atividades) ..... 15

**Cronograma** ..... 33

**Recursos Humanos** ..... 34

    Equipa Técnica ..... 34

    Organograma ..... 34

    Estrutura ..... 35

    Órgãos sociais ..... 36

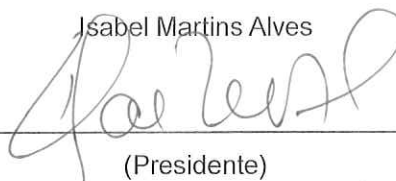
**Conclusão** ..... 36

Nos termos do Artigo 36º alínea, número 1, alínea c) dos Estatutos vem a Direção propor à Assembleia-Geral que sejam aprovados o Orçamento e Plano de Atividades para o Exercício de 2022.

Rio Tinto, 10 de novembro de 2021

A Direção,

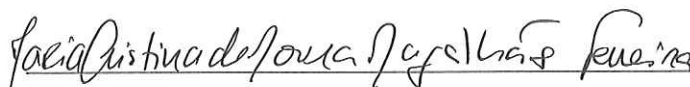
Isabel Martins Alves



(Presidente)

QUERER SER - A. P. D. SOCIAL  
Rua dos Regueirais, 83  
4435-417 RIO TINTO  
Tel. 223 206 439  
NIPC: 507 507 860

Cristina Ferreira



(Tesoureira)

## Plano de Atividades

### Nota Introdutória

O Plano de Atividades para o ano de 2022 procura reforçar o alinhamento da Querer Ser em torno da razão basilar da sua existência enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que procura prestar apoio à comunidade nas áreas do emprego e empreendedorismo, da prevenção e combate à violência doméstica e de género e da inclusão social de crianças e jovens de contextos socioeconómicos vulneráveis, visando a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social. Conscientes do meio onde nos encontramos inseridos, dos destinatários de cada uma das nossas ações e da importância da nossa rede de parceiros para a prossecução dos nossos objetivos, os projetos que se encontram em execução e as atividades que seguidamente apresentamos vão de encontro à Missão, aos Valores e à Visão da Instituição. Assim, o presente plano reflete a definição da estratégia de atuação da Querer Ser para o ano que se aproxima e discrimina os objetivos a atingir, a programação das ações e atividades a desenvolver e os recursos necessários à sua realização. O acompanhamento da execução do Plano de Atividades possibilitará identificar atempadamente eventuais desfasamentos e adotar medidas de adaptação e ajustamento que possibilitem a concretização dos atributos e da missão da Associação.

*“Não devemos  
permitir que alguém  
saia da nossa  
presença sem se  
sentir melhor e mais  
feliz.”*

*Madre Teresa de  
Calcutá*

Ao pensarmos na elaboração do Plano de Atividades para o ano de 2022 não podemos deixar de reconhecer o impacto da pandemia de covid-19 e a conseqüente procura crescente da nossa Associação por parte dos cidadãos e das cidadãs do nosso concelho. Por essa razão, permanecemos ambiciosos nas ações que queremos concretizar e no bem-estar que queremos proporcionar aos nossos beneficiários otimizando todos os recursos disponíveis e garantindo uma equipa multidisciplinar motivada e determinada em superar todos os obstáculos e em melhorar de forma constante a qualidade dos serviços prestados pela Associação.

## Caracterização da Entidade

### Enquadramento

A Querer Ser tem orientado o seu trabalho para a promoção do emprego e do empreendedorismo, ferramentas essenciais na luta contra o desemprego e a exclusão social. Sendo este o princípio basilar que sustenta o seu trabalho desde o dia da sua criação, a Associação dispõe de respostas qualificadas e abrangentes a todas as populações do concelho: o GIP, a EPAT, o INCORPORA, a Formação Modular Certificada e, mais recentemente, o Projeto INcluir. Para além das respostas na área do emprego e do empreendedorismo, a Associação tem vindo a acrescentar novas respostas às necessidades da população do concelho, pelo que atualmente dedica parte da sua intervenção social à área da violência doméstica e de género, através do Projeto Saber Amar e a intervenção comunitária com crianças e jovens de contextos socioeconómicos vulneráveis, através do Projeto Ser a Escolha - E8G.

Assim, os serviços e projetos desenvolvidos pela Associação pretendem responder às necessidades dos seguintes beneficiários:

- Desempregados de curta e longa duração;
- Famílias monoparentais;
- Vítimas de violência doméstica e de género;
- Jovens em situação de vulnerabilidade e exclusão social ou sinalizados com comportamentos de risco.

É também sua atribuição promover a integração social e comunitária dos utentes no concelho de Gondomar, atendendo aos problemas e necessidades diagnosticadas e encaminhadas por outras entidades, designadamente, pela Rede Social.



## Missão

Desenvolver a sua intervenção na área social através de respostas e serviços adequados às necessidades das pessoas da Comunidade, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida.

## Visão

Constituir-se como uma IPSS de referência reconhecida no concelho de Gondomar pelo carácter próximo, inovador e qualificado com que desenvolve a sua intervenção junto da Comunidade.

## Valores

*"(...) Qualquer apoio começa com humildade perante aquele que quero acompanhar. E é por isso que devo compreender que ajudar não é querer dominar, mas querer servir. Se não conseguir, não posso ajudar os outros."*

*S.A. Kierkegaard*

- a) **Inovação:** Atuar de forma diferenciada e criativa sempre no caminho da resolução de problemas de forma eficaz e na criação de um impacto positivo nas pessoas;
- b) **Ética:** Garantir uma conduta moral íntegra e respeito pela dignidade e pelos direitos de cada pessoa, garantindo a sua beneficência acima de tudo;
- c) **Excelência:** Intervir de forma empreendedora implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas. Valorizar o desenvolvimento de competências dos colaboradores e apostar na atualização constante das estratégias e práticas de atuação;
- d) **Proximidade:** Atuar de forma integrada e orientada para a Comunidade fomentando a autonomia dos cidadãos. Conhecer a realidade onde estamos inseridos e assumir um papel ativo no seu desenvolvimento;
- e) **Confiança:** Construir diariamente um relacionamento de confiança entre a Associação e os seus beneficiários, bem como com os seus parceiros;
- f) **Cooperação:** Promover a partilha e do trabalho em conjunto. O envolvimento de todos e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento da Querer Ser;
- g) **Profissionalismo:** Adotar um modelo de intervenção assente na ética, no respeito e na confidencialidade. A nossa atuação pauta-se pelo cumprimento das responsabilidades com rigor, dedicação e de acordo com os normativos da Instituição;

- h) **Não Discriminação** em função da idade, origem étnica, género, orientação sexual, religião, extrato social, estado civil, deficiência, doença, convicções políticas ou ideológicas.



### Objeto Social

A Querer Ser pretende contribuir para o desenvolvimento social, cultural e profissional da população em geral, designadamente através da:

- a) Promoção da integração social e profissional de pessoas desfavorecidas, mais propriamente desempregados, vítimas de violência doméstica, pessoas portadoras de deficiência, imigrantes e toxicodependentes;
- b) Promoção de ações de sensibilização/informação junto da população em geral;
- c) Promoção de formação profissional destinada à comunidade em geral para o incentivo da inclusão social e empregabilidade;

- d) Criação de Gabinetes de apoio social para atendimento e acompanhamento de pessoas vítimas de exclusão social e/ou integradas em grupos de risco, designadamente toxicodependentes;
- e) Promoção de atividades, iniciativas e projetos formativos e não formativos que promovam o respeito pelo princípio da igualdade de género e oportunidades e a prevenção e combate à violência de género, a inclusão social de pessoas desfavorecidas, integradas em grupos de exclusão social, designadamente desempregados, ou em situação de risco;
- f) Outras atividades que permitam a sustentabilidade financeira da Associação.

## Projetos & Atividades Previstas

Os serviços e os projetos desenvolvidos pela Querer Ser encontram-se divididos em dois Núcleos:

- Núcleo Emprego & Empreendedorismo
- Núcleo Social

## Núcleo Emprego & Empreendedorismo

### GIP - Gabinete de Inserção Profissional

A Querer Ser é uma entidade credenciada para prestar apoio a jovens e adultos desempregados no seu percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho. Em estreita articulação com os serviços de emprego, desenvolvemos as seguintes atividades:

- Ações de apoio à procura ativa de emprego e desenvolvimento da atitude empreendedora;
- Captação e divulgação de ofertas de emprego e apoio à colocação;
- Divulgação de medidas de apoio ao emprego, formação profissional e empreendedorismo e apoio ao encaminhamento de candidatos
- Divulgação de programas comunitários que promovam a mobilidade no emprego e na formação profissional no espaço europeu



- Controlo de apresentação periódica dos beneficiários das prestações de desemprego
- Encaminhamento para ações promotoras do desenvolvimento de competências de empregabilidade e criação do próprio emprego
- Apoio à inscrição online dos candidatos a emprego
- De acordo com o Programa CLDS + são promovidas as ações previstas no Eixo 1: Emprego, formação e qualificação
- Informação sobre o conteúdo e abrangência de alguns serviços e apoios em matéria de segurança social
- Outras atividades consideradas necessárias, pelos serviços de emprego, para apoio à inserção profissional dos desempregados
- Caça ao emprego: Sessões em grupo de promoção de técnicas de procura ativa de emprego
- Emprego além-fronteiras: Dinamização de procura ativa de emprego via digital de oportunidades de emprego fora de Portugal (União Europeia e outros Países). Através da orientação do técnico, será possível triar oportunidades credíveis das menos credíveis que se encontram disponíveis online.

**Destinatários:** Pessoas Desempregadas inscritas no IEFP

**Horário de Funcionamento:** 2ª feira e 6ª feira das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18:00h





### EPAT - Entidade Prestadora de Apoio Técnico

A Querer Ser faz parte da rede nacional de entidades credenciadas pelo IEFP como Entidade Prestadora de Apoio Técnico (EPAT) tendo, neste âmbito, como território de intervenção os concelhos de Gondomar, Valongo, Paredes, Porto, Vila Nova de Gaia, Matosinhos e Maia.

A EPAT presta apoio técnico a promotores de projetos de criação do próprio emprego ou pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional, I. P.

Este serviço da Querer Ser disponibiliza, ainda, as seguintes ações:

- **Kit Digital Empreendedor:** Dinamização de atividades digitais onde se incluiu kits de empreendedorismo, simuladores da sustentabilidade do plano de negócios, ficheiros sobre gestão de negócios e contabilidade, entre outros.
- **Vitaminas para o Trabalho:** Organização de sessões com convidados (administradores/as, gestores/as, gerentes, técnicos de recursos humanos, trabalhadores/as) que se disponibilizam para falar sobre as suas empresas/organizações, privilegiando-se o contacto entre empregadores e desempregados, bem como o testemunho na primeira pessoa acerca das realidades do quotidiano empresarial.
- **Clube dos Empreendedores:** Espaço Livre, supervisionado, onde se promoverá a pesquisa livre acerca da criação de negócios, procura de nichos de mercado, oportunidades de investimento, apoios governamentais ou outros, colocação de dúvidas e desafios acerca do empreendedorismo. Este espaço também privilegiará a partilha de ideias entre os empreendedores acerca da temática do empreendedorismo, nomeadamente acerca das dificuldades e oportunidades existentes.

**Destinatários:** Pessoas desempregadas há pelo menos 9 meses, desde que inscritas no IEFP; Pessoas desempregadas a receber subsídio de desemprego.

**Horário de Funcionamento:** 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.



## Incorpora



### Incorpora

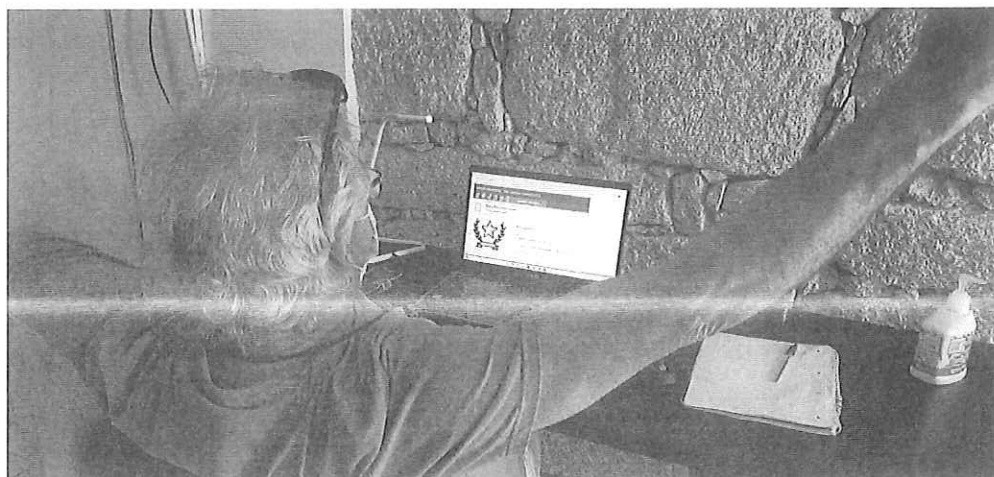
A Querer Ser faz parte da Rede INCORPORA em Portugal, desde 12 de julho de 2018. Este Programa da Fundação "LA CAIXA" disponibiliza oportunidades de trabalho a pessoas que têm mais dificuldades em encontrar trabalho. Da mesma maneira, o programa ajuda as empresas a encontrarem trabalhadores/as qualificados/as, a gerirem os seus processos de seleção e recrutamento, reforçando a sua responsabilidade social corporativa.

O INCORPORA dispõe ainda da PLATAFORMA + COMPETÊNCIAS, financiado pela Fundação Accenture. Esta plataforma foi criada para melhorar a empregabilidade dos beneficiários, através da formação, maioritariamente online, em capacidades sociais (soft skills). Esta iniciativa da Accenture, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, promove o desenvolvimento de competências fundamentais para o mercado de trabalho.

A plataforma disponibiliza um simulador de aferição do nível de proficiência nas competências, um plano de formação e respetivos conteúdos adaptados às necessidades de cada beneficiário, e com ferramentas de monitorização do progresso e emissão de diplomas.

**Destinatários:** Pessoas desempregadas e pessoas em situação de emprego precário

**Horário de Funcionamento:** 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.



## INcluir

O Projeto INcluir, financiado no âmbito dos Bairros Saudáveis, tem como objetivo primordial responder às principais necessidades da população desempregada mais vulnerável da freguesia de Rio Tinto fornecendo uma resposta inovadora, sustentada e individualizada. Quando queremos intervir numa problemática, necessitamos de alargar o nosso campo de visão e compreender as suas interseccionalidades. É este um dos princípios deste projeto, imergir para além da superfície do desemprego com respostas específicas para pessoas que sobrepõe mais do que uma condição de vulnerabilidade na freguesia. Por essa razão, o projeto foi desenhado para a população desempregada, num contexto macro, mas também micro): imigrantes, pessoas vítimas de violência doméstica desempregadas e desempregados de curta e longa duração com baixas habilitações literárias.



Bairros Saudáveis

REPÚBLICA PORTUGUESA

As suas atividades contemplam:

- Job PT: acompanhamento personalizado ao longo de todo o processo até à (re)inserção no mercado de trabalho;
- Atelier de Costura Comunitária: aprendizagem de atividades ligadas à costura e à confeção de roupas;
- Espaço E - Empreendedorismo: disponibilização de mecanismos e ferramentas para a criação do próprio emprego;
- Grupos de Apoio Mútuo: Ambientes confortáveis e seguros de partilha de experiências pessoais dinamizados por um psicólogo;
- Laboratório de Ideias de Negócio: Espaço de partilha e de formação que apoia a criação e desenvolvimento de ideias de negócio;
- + Digital: promoção de competências digitais.

**Destinatários:** Desempregados de curta e longa duração, jovens à procura do 1º emprego e todas as pessoas empregadas que pretendam melhorar as suas competências ou encontrar outras oportunidades de vida e/ou trabalho.

**Horário de Funcionamento:** 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30



### Formação Modular Certificada

A Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social, enquanto entidade promotora, possui um conjunto alargado de Formações Modulares Certificadas em diversas áreas de educação e formação para a população ativa da região Norte do país, entre as quais se destacam as áreas do Comércio, das Ciências Informáticas, do Trabalho Social e Orientação e do Secretariado e Trabalho Administrativo.



As Formações Modulares são Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) de 25 ou 50 horas que visam potenciar a empregabilidade da população ativa, nomeadamente dos empregados e desempregados, com especial enfoque nos que se encontram em risco de desemprego, através do aumento da sua adaptabilidade por via do desenvolvimento das competências requeridas no mercado de trabalho.

Estas formações, desenvolvidas tanto em regime presencial como à distância, são totalmente financiadas e certificadas no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações.

**Destinatários:** População Ativa – Empregados e Desempregados de Curta Duração

**Horário de Funcionamento:** Horário Pós-Laboral, entre as 19h e as 23h

### Núcleo Social

#### Educação e Formação

Este serviço disponibiliza um acompanhamento especializado para jovens e adultos empregados e desempregados que procurem soluções e orientações profissionais através de um apoio organizado e completo com vista às necessidades formativas de cada pessoa. Na área da educação, este serviço contempla o desenvolvimento de ciclos de temáticas e ações de (in)formação e sensibilização, bem como workshops relacionados com as temáticas da violência, de comportamentos desviantes e de promoção da cidadania.

Contempla, ainda, a disponibilização de ações de formação modular certificada dirigida quer a empregados, quer a desempregados, promovida por si ou por entidades parceiras.

**Destinatários:** Pessoas Desempregadas, Pessoas em situação de Emprego precário, Vítimas de Violência Doméstica e de Género, Beneficiários de RSI, entre outros.

**Horário de Funcionamento:** 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30

### Saber Amar

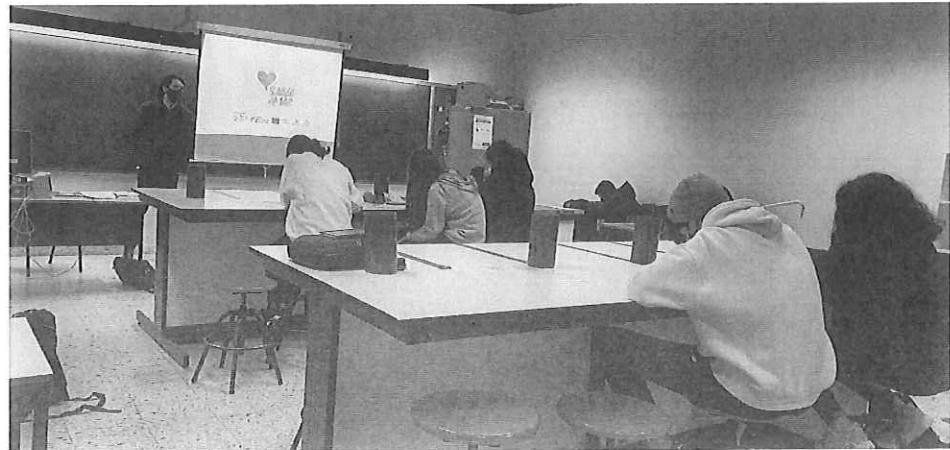
O Projeto SABER AMAR, financiado pela CIG – Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, surge com o objetivo de reforçar e alargar o campo de atuação da Querer Ser no concelho de Gondomar no âmbito da violência doméstica e de género. O projeto procura integrar na sociedade princípios de uma cultura de não-violência, de direitos humanos e de igualdade e engloba um conjunto de atividades nas vertentes de prevenção, sensibilização e intervenção na violência doméstica e de género:

- Ações de sensibilização para profissionais de educação: reflexão-ação sobre a violência no namoro que visa a implementação de mecanismos eficazes de prevenção e uma intervenção atempada e reparadora nas situações em que a violência já está presente
- Atividades para a população jovem: Filme interativo Saber Amar e ações de prevenção nas escolas
- Campanhas de sensibilização para a comunidade: Campanhas publicitárias e workshops; Concerto Solidário
- Livro Saber Amar: Livro com testemunhos das pessoas vítimas de violência doméstica
- Presente com Foco no Futuro: Sessões de coaching com pessoas vítimas de violência doméstica: sessões motivacionais individuais e coletivas com o objetivo de empoderar e apoiar as pessoas vítimas na construção de planos de vida, favorecendo a sua autonomia e o seu bem-estar

**Destinatários:** Vítimas de Violência Doméstica e de Género, Profissionais de Educação, População Jovem e Comunidade em Geral.



Horário de Funcionamento: 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30





### Ser a Escolha - E8G

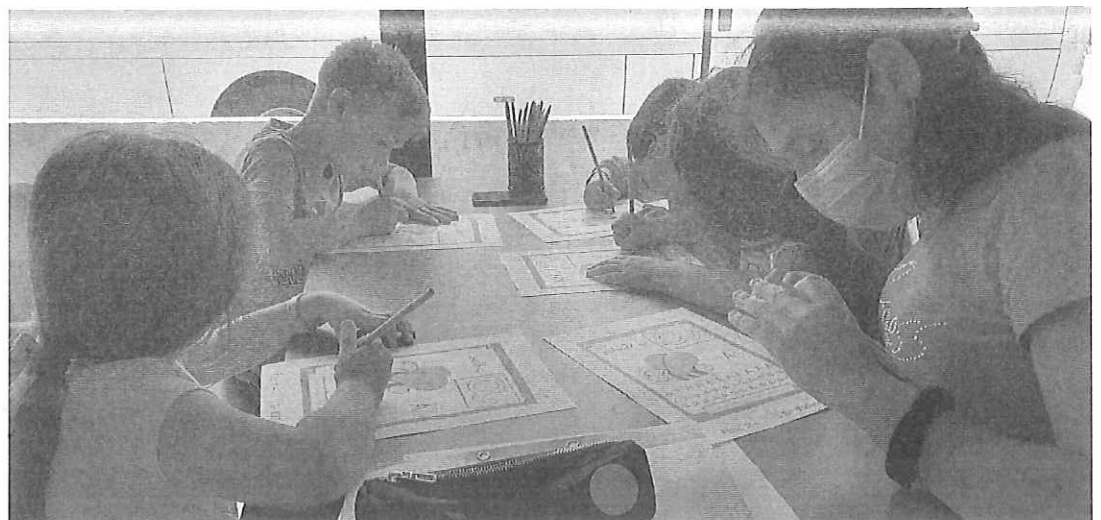
O Projeto Ser a Escolha - E8G, financiado no âmbito da 8ª Geração do Programa Escolhas, é um projeto de intervenção comunitária que se apresenta como uma resposta inovadora de equilíbrio social assente no desenvolvimento sustentado e equilibrado ao longo das diferentes etapas de desenvolvimento, apresentando soluções para a inclusão social e a inserção profissional da população jovem oriunda de contextos socioeconómicos vulneráveis da freguesia de Rio Tinto.

Envolvendo diversos contextos de intervenção, entre eles os Conjuntos Habitacionais das Areias e da Ponte, o Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda e a própria sede da Associação, este projeto conta com um vasto consórcio de parceiros indispensável para a sua dinamização, tais como o Município de Gondomar, a Freguesia de Rio Tinto, o Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda, a Universidade do Porto - Projeto Universidade Júnior, a Amizade - Associação de Imigrantes de Gondomar, o Instituto do Associação Comercial e Industrial de Gondomar, a Margem - Formação e Consultadoria, a Voltface - Consultores em Gestão Global e a Amparus.

Ao longo do projeto, que terminará no final de 2022, as crianças e os jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 25 anos, assim como os seus familiares, poderão usufruir de um conjunto de atividades que pretendem apoiar a inserção no mercado de trabalho, através de orientação vocacional e da promoção de competências de empregabilidade e empreendedorismo, bem como promover a aquisição de competências pessoais, sociais e emocionais, através de apoio psicológico especializado e atividades de educação não formal, artísticas, culturais, ambientais, informáticas, multimédia e desportivas.

#### Destinatários:

**Horário de Funcionamento:** 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 19h00





### **Núcleo Social (outras atividades)**

#### **As Emoções são Minhas Amigas- Intervenção em Contexto Educativo**

Esta iniciativa procura promover competências socio-emocionais em crianças do 1º ciclo e será implementada nos Conjuntos Habitacionais das Areias e da Ponte e no Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda, mais propriamente na Escola Básica da Boavista. Através da dinamização de 4 sessões que serão desenvolvidas atividades de expressão emocional, auto e hétero-reconhecimento de emoções; promoção do pensamento positivo em situações adversas; promoção do respeito por opiniões e pontos de vista diferentes; promoção da diferenciação entre uma atitude submissa, agressiva e assertiva; e identificação e formas de superar os medos com recurso a materiais pedagógicos especialmente vocacionados para trabalhar as competências socio-emocionais em crianças.

**Destinatários:** Crianças do 1º ciclo

**Metas:** Realizar 4 sessões

**Data:** Ano letivo escolar 2021/2022

#### **Programa de Prevenção e Intervenção de Comportamentos Agressivos nas Relações Amorosas (PPICARA) - Intervenção em Contexto Escolar**

O Programa de Prevenção e Intervenção de Comportamentos Agressivos nas Relações Amorosas (PPICARA) é um programa de Prevenção e Intervenção Comunitária desenvolvido pela Querer Ser. O programa encontra-se dividido em 4 sessões que têm a duração de 90 minutos. As sessões abordam, respetivamente: Adolescência; Comportamentos de risco; Emergência de novos tipos de comportamentos de violência associados às redes sociais; Sexualidade e Afetos; e Relações Interpessoais.

**Destinatários:** Alunos do 3º ciclo

**Metas:** Desenvolver, pelo menos, 4 sessões com 9 turmas do 3º ciclo

**Data:** Ano letivo escolar 2021/2022



**Filme Animado “A Linha”**

O filme animado “A Linha” pretende sensibilizar para a problemática da violência no namoro em relações de intimidade juvenis e procura funcionar como uma ferramenta que será o ponto de partida para um debate com alunos e alunas em contexto escolar. A atividade tem como propósito contribuir para romper o silêncio em torno de relações de namoro vividas com medo e sem respeito pelos sentimentos e desejos da outra pessoa, promovendo relações igualitárias, de respeito mútuo e não violentas.

**Destinatários:** População jovem do concelho

**Metas:** Atingir, pelo menos, 150 estudantes

**Data:** fevereiro

**Campanha de Recolha de Roupas e Brinquedos de Bebê e Criança**

A Querer Ser vai desenvolver uma Campanha de Recolha de Roupas e Brinquedos de Bebê e Criança em bom estado para as famílias mais carenciadas que acompanha. Esta iniciativa pretende reutilizar a alegria e o afeto de um brinquedo, bem como o conforto de uma peça de roupa. Durante a primeira semana de abril, a Querer Ser terá um ponto de recolha nas suas instalações disponível para acolher as doações que serão posteriormente entregues às famílias que se encontram numa situação económica vulnerável.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Ajudar, pelo menos, 15 famílias

**Data:** abril

#### **Caminhada “Saber Amar”**

A caminhada “Saber Amar” será desenvolvida num percurso pedestre do concelho de Gondomar e tem como objetivo estimular a adoção de um estilo de vida saudável, bem como a divulgação do projeto “Saber Amar” e de alguns comportamentos que poderão evidenciar a presença de violência numa relação de intimidade.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Realizar 1 ação envolvendo, pelo menos, 15 pessoas

**Data:** julho

#### **Zumba**

Esta atividade tem o propósito de proporcionar momentos de lazer e convívio entre a população do Concelho fomentando, simultaneamente, a adoção de estilos de vida saudáveis que promovam o bem-estar físico e psicológico.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Realizar 1 ação envolvendo, pelo menos, 15 pessoas

**Data:** julho

#### **Noite Branca**

A Noite Branca de Gondomar é um evento, realizado pela Câmara Municipal de Gondomar, que reúne diversas linguagens artísticas e explora a arte contemporânea, através da

realização de apresentações cénicas, instalações artísticas e performances musicais, entre outras atividades. A iniciativa é considerada uma das maiores festas do concelho e conta com milhares de participantes, maioritariamente gondomarenses. A Querer Ser tem como objetivo, ao participar na Noite Branca de Gondomar, angariar fundos que contribuam para a sua sustentabilidade.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Vender, pelo menos, 30 litros de cerveja e de sangria

**Data:** setembro

#### **Campanha de Recolha de Bens Alimentares**

Atenta à situação de carência dos seus utentes e apelando à solidariedade da comunidade, a Querer Ser vai desenvolver uma Campanha de Recolha de Bens Alimentares. A iniciativa será desenvolvida durante o mês de outubro e os alimentos angariados serão distribuídos pelos utentes que se encontram em situação económica vulnerável.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Ajudar, pelo menos, 15 utentes

**Data:** outubro

#### **Livro de Autorrelato – Sensibilização Violência Doméstica e de Género**

Durante o ano, a Associação irá desenvolver um livro constituído por relatos, na 1ª pessoa, de pessoas vítimas de violência doméstica. Esta criação, no âmbito do projeto "Saber Amar", procura transmitir à comunidade uma mensagem de sensibilização contra o flagelo social da violência contra as mulheres versando diretamente a importância do empoderamento, enquanto tomada de controlo sobre a própria vida, por parte das pessoas vítimas, como fator determinante para o rompimento das relações violentas e garantia da sua independência.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 150 pessoas

**Data:** outubro

#### **Concerto Solidário**

O Concerto Solidário será um evento musical que contará com a participação de várias bandas convidadas e com um valor de entrada simbólico que reverterá a favor de casas de abrigo para pessoas vítimas de violência doméstica. O evento simbolizará o término do projeto "Saber Amar".

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 1500 pessoas

**Data:** outubro

#### **Manual de Gestão e Poupança**

Criação de um Manual de Gestão e Poupança com estratégias de gestão financeira que permitam orientar e ensinar as pessoas a gerir as suas economias pessoais e familiares de forma simples e com recurso a exemplos práticos.

**Destinatários:** Comunidade em Geral

**Metas:** Utilização do Manual por parte de, pelo menos, 50 pessoas

**Data:** novembro

### **Atendimento Social**

O atendimento social é um processo que pretende contribuir para a construção de diagnósticos familiares, através de apoio psicossocial, orientação, aconselhamento e encaminhamento.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Acompanhar, pelo menos, 25 famílias

**Data:** janeiro a dezembro

### **Encaminhamento Social**

Encaminhamento para a aquisição de bens de primeira necessidade e para o apoio social e económico junto de entidades parceiras.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Encaminhar, pelo menos, 15 famílias

**Data:** janeiro a dezembro

### **Candidaturas a Projetos de Natureza Social**

Durante o ano de 2022, a equipa técnica e a direção da Querer Ser continuarão a apresentar candidaturas, no âmbito dos apoios do Portugal 2020, a fim de desenvolver atividades de solidariedade em prol da comunidade e em prol das necessidades sentidas junto dos utentes acompanhados.

**Destinatários:** Comunidade em geral e utentes acompanhados

**Metas:** Submeter, pelo menos, 6 candidaturas

**Data:** janeiro a dezembro

**Espaço de Apoio Psicossocial**

Espaço de apoio psicossocial, dinamizado por um técnico na área da Psicologia, tendo como objetivo o apoio aos utentes da Associação ao nível vocacional (individual) emocional e/ou psicossocial.

**Destinatários:** Comunidade em geral e utentes acompanhados

**Metas:** Acompanhar, pelo menos, 50 utentes

**Data:** janeiro a dezembro

**Documentários sobre a realidade dos Conjuntos Habitacionais**

Através da escrita e da fotografia, e com o propósito de reconhecer as realidades e os modos de vida dos bairros, bem como fortalecer o sentido de identidade cultural, serão desenvolvidos com os jovens dos Conjuntos Habitacionais das Areias e da Ponte uma exposição de fotografia e um livro com histórias das suas diferentes vivências e testemunhos.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 100 pessoas da comunidade

**Data:** janeiro a dezembro

**Programa de dinamização do Movimento Associativo**

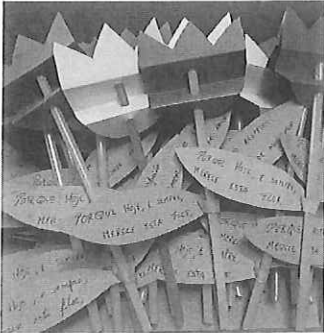
Com base numa relação de proximidade com a Câmara Municipal de Gondomar, iremos apresentar uma candidatura ao Programa de Apoio ao Movimento Associativo do Município de Gondomar 2021.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Aprovação e financiamento das atividades

**Data:** abril a dezembro

### Datas Comemorativas



Ao longo do ano, a Associação vai assinalar, com atividades presenciais e digitais, as datas comemorativas que prestam homenagens específicas, simbolizam marcos históricos e relembram conquistas importantes no que aos direitos humanos diz respeito, com foco especial para as áreas de atuação da Associação como é exemplo o combate à violência doméstica e de género.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Desenvolver atividades com os beneficiários da Querer Ser em datas comemorativas

**Data:** fevereiro a dezembro

### Datas a comemorar

- **Dia Mundial da Luta contra o Cancro**

Os tratamentos para o cancro trazem vários efeitos secundários, como náuseas e vômitos. Adaptar a alimentação é fundamental para que o doente se sinta melhor. Durante os tratamentos e após cada "ciclo" de quimioterapia, entre outros sintomas, os doentes oncológicos apresentam, várias vezes, falta de apetite, enjoos, obstipação e, por vezes, repugnância face a certos alimentos. O desconhecimento das bases de boa nutrição oncológica, associado aos recursos limitados neste campo, é revelador de um desespero adicional e de um sofrimento emocional que assola os doentes e os cuidadores: familiares e amigos. Por esse motivo, a Querer Ser decidiu promover a realização deste workshop que será dinamizado por uma nutricionista especializada na área.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 pessoas

**Data:** 4 de fevereiro



- **Dia de Luto Nacional pelas Vítimas de Violência Doméstica**

O número de mulheres mortas em casos de violência doméstica constitui uma realidade social intolerável e inadmissível que exige uma ação determinada e a união de esforços de toda a sociedade para defender, de forma intransigente, a integridade e a dignidade das mulheres. Assim, a Querer Ser pretende assinalar este dia com a distribuição de panfletos à comunidade dando a conhecer os seus serviços. A Querer Ser disponibiliza um conjunto de técnicos que prestam apoio emocional, psicológico e social às vítimas de crime. É garantida a absoluta confidencialidade dos processos e das pessoas neles envolvidas, bem como um acompanhamento à inserção e reinserção laboral consoante as necessidades específicas de cada pessoa.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 pessoas

**Data:** 7 de março

- **Dia da Mulher**

Com o propósito de assinalar o Dia da Mulher, a Querer Ser irá oferecer uma sessão de maquilhagem às suas utentes. Esta sessão prática e individualizada contará com a presença de uma maquilhadora profissional e tem o propósito de ensinar as participantes a tirar proveito da maquilhagem promovendo a sua autoestima e valorizando os seus traços pessoais. Neste workshop, as participantes irão aprender truques e dicas importantes tanto para o dia-a-dia social e profissional, como para eventos especiais.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 pessoas

**Datas:** 8 de março

- **Dia Internacional da Pessoa Cigana**

De forma a assinalar o Dia Internacional da Pessoa Cigana, a Querer Ser irá desenvolver um debate com a população jovem sobre a cultura cigana com o objetivo de desmistificar estereótipos sociais. Durante o debate, serão abordadas, com recurso a exposição fotográfica, as conquistas de diversas celebridades de etnia cigana.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 destinatários

**Data:** 8 de abril

- **Dia Mundial da Internet - Cyberbullying: Perigos da Internet**

Atualmente, as crianças passam muito do seu tempo livre online. A presente ação de sensibilização para pais inclui uma abordagem ao mundo virtual e aos perigos da internet, assim como ao cyberbullying. E tem como propósito fornecer ferramentas de supervisão parental e estratégias que promovam a interação pais-filhos para promover a segurança na internet.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** 17 de maio

- **Dia da Não-Violência**

No dia 2 de outubro, comemora-se a importância da implementação nas sociedades e consciência pública, de princípios e valores de paz, tolerância, harmonia e direito à diferença. Com o propósito de consciencializar os seus utentes para estes valores e com recurso à técnica de origami, arte de dobrar papel, serão criadas pombas para distribuir aos utentes. As pombas em papel estarão expostas na entrada da Associação e cada uma

delas terá uma mensagem sobre a importância da paz no mundo e cada utente poderá escolher uma das pombas para levar consigo.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 utentes

**Data:** 2 de outubro

- **Dia Municipal para a Igualdade**

No Dia Municipal para a Igualdade, a Querer Ser tem como objetivo desconstruir estereótipos que ajudam a perpetuar a desigualdade de género e de raça. Nesse sentido, desenvolverá uma atividade que procura promover a reflexão sobre estereótipos presentes na sociedade, na educação, em músicas, em filmes e no desporto. Para tal, serão criados pequenos grupos que irão assistir a pequenos trechos de filmes, a letras de músicas, a situações quotidianas e expressões populares sobre preconceitos relativamente a géneros e raças. Os grupos irão identificar e debater entre si os estereótipos presentes e posteriormente definir formas alternativas de comunicar de forma igualitária.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 utentes

**Data:** 24 de outubro

- **Dia Internacional de Prevenção do Cancro da Mama**

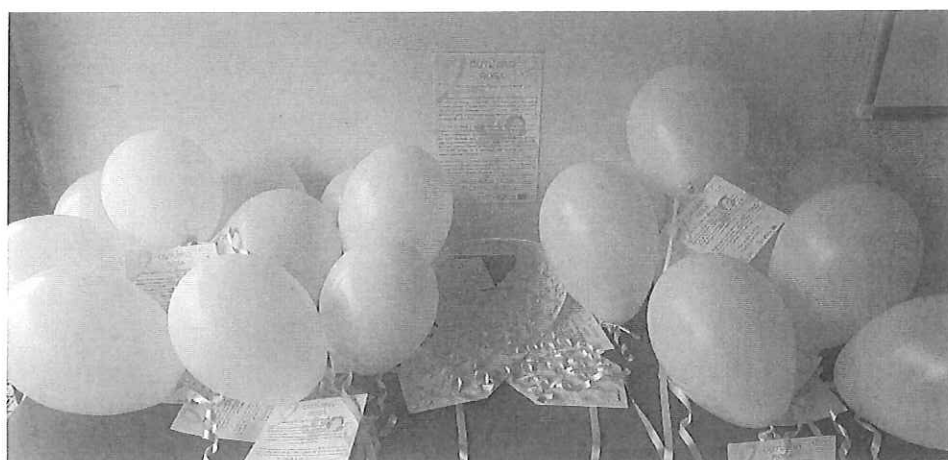
Com o propósito de assinalar a data, a Querer Ser irá dinamizar uma campanha de prevenção o cancro da mama. Assim, e à imagem daquilo que tem feito nos últimos a Associação irá sensibilizar as suas utentes para a importância do diagnóstico precoce do cancro da mama, desta feita através de uma palestra com informações sobre a doença e medidas de prevenção adequadas, dinamizada por uma profissional de saúde. No final da

sessão, a associação convidará as participantes para um lançamento de balões cor de rosa.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 20 utentes

**Data:** 30 de outubro



- **Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa**

No Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa, que se assinala a 15 de novembro, a Associação irá realizar uma ação de sensibilização sobre a comunidade surda e/ou muda, com partilha de flyers sobre conceitos específicos, de vídeos nas redes sociais da Associação, recorrendo à Língua Gestual e ainda desenvolvendo um workshop para a comunidade.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 20 destinatários.

**Data:** 15 de novembro

- **Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres**

A 25 de novembro assinala-se o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres. O combate à violência de género é uma das prioridades da Querer Ser. Nesse sentido, a Associação tem vindo a reforçar as campanhas de sensibilização junto da comunidade, mais especificamente junto dos seus utentes. Assim, com o propósito de assinalar a data está prevista uma campanha de sensibilização junto da comunidade.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 1000 destinatários.

**Data:** 25 de novembro

- **Dia Internacional do Voluntariado**

De forma a assinalar o Dia Internacional do Voluntariado, a Querer Ser irá desenvolver uma apresentação para a população jovem que tem como propósito educar os mais jovens para as causas sociais existentes promovendo o seu espírito de solidariedade. Neste dia, serão desenvolvidas ações de voluntariado com a participação dos jovens.

**Destinatários:** População Jovem

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 destinatários.

**Data:** 5 de dezembro

### Workshops

Ao longo do ano, a Associação vai dinamizar diversos workshops sobre temáticas que procuram responder às maiores necessidades sociais. Os workshops irão desenvolver diferentes temáticas e têm como principais objetivos: sensibilizar a comunidade, promover competências e promover a inclusão social.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Desenvolver workshops com os beneficiários da Querer Ser

**Data:** março a dezembro

- **Workshop Identidade de Género e Orientação Sexual**

O Workshop “Identidade de Género e Orientação Sexual” tem como objetivo promover o combate ao estigma, à discriminação de género, à homofobia e à violência de género, em prol do direito de todas as pessoas, com particular incidência nas pessoas LGBTI+ e as questões legais associadas.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** março

- **Workshop Marketing Pessoal “Look para o Sucesso”**

O Workshop de Marketing Pessoal “Look para o Sucesso” procura dotar os participantes de conhecimentos e ferramentas que promovam a sua imagem pessoal e profissional. Este workshop permitirá que os participantes desenvolvam a sua comunicação assertiva, melhorem a gestão da sua imagem e assumam a postura mais adequada aos vários contextos socioprofissionais.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** maio

- **Workshop Sensibilização Igualdade de Género**

O workshop pretende constituir uma forma de sensibilizar as pessoas para a importância da igualdade de género, com o intuito de assegurar a igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres. Deste modo, homens e mulheres serão capazes de tomar atitudes e práticas mais igualitárias no seu quotidiano, nas várias esferas da vida, entre as quais, a profissional, a familiar e a social, contribuindo para uma sociedade mais justa e igualitária.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** maio

- **Workshop Gestão de Conflitos**

Os atritos que surgem tanto nas empresas como em qualquer outro ambiente da vida em sociedade têm início na diversidade do ser humano: a diversidade de opiniões, de pensamento e de modos de estar na vida. Este workshop pretende dotar os participantes de conhecimentos e técnicas para gerirem de forma construtiva e assertiva situações de stress que estão na origem dos conflitos, acrescentando assim valor às relações humanas.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** junho

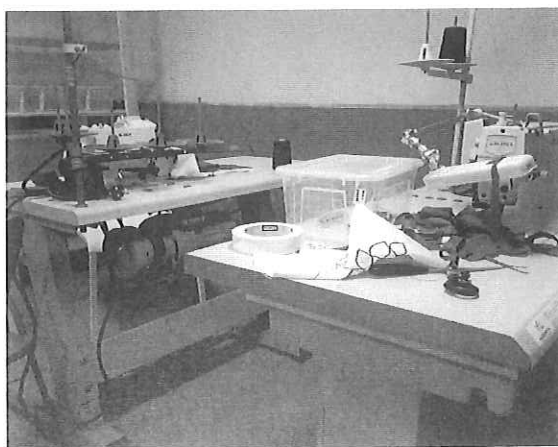
- **Workshop de Costura Criativa: parceria com Junta de Freguesia de Rio Tinto**

Através de parceria com a Junta de Freguesia de Rio Tinto e alicerçado no modelo de economia circular que envolve a partilha, a reutilização, a reparação e a reciclagem de materiais e produtos existentes, alargando o ciclo de vida dos mesmos, a Querer Ser irá desenvolver um workshop de redesign de vestuário que permitirá aos participantes transformar roupa antiga ou inutilizada em peças de roupa modernas e de tendência. Assim, os participantes vão aprender a criar peças únicas a partir de roupa velha, enquanto protegem o ambiente e poupam dinheiro. O workshop será dinamizado nas instalações da Associação tirando proveito do Atelier de Costura, espaço equipado com máquinas de costura industriais e todo o material necessário para produção e arranjo de peças de roupa.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** junho



- **Workshop Prevenção da Violência Doméstica**

Os objetivos do workshop prendem-se com a caracterização do enquadramento legislativo de violência doméstica, com a descrição dos vários tipos frequentes de abusos cometidos contras as vítimas e com a contribuição para uma compreensão do fenómeno da violência doméstica, informando os participantes sobre as estratégias que podem ser utilizadas pela (a) pessoa (s) que esteja (m) a ser diretamente vítima (s), ou se deparem indiretamente com este tipo de crime, tendo em vista a resolução do problema.



**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** junho

- **Workshop Prevenção de Comportamentos Aditivos e Dependências (parceria com a PSP de Rio Tinto)**

Este workshop irá abordar temas como as drogas ilícitas (canábis, heroína) e lícitas (álcool), spice (pode incluir químicos sintéticos), anfetaminas (ATS), a influência das drogas, as consequências e as dependências.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** julho

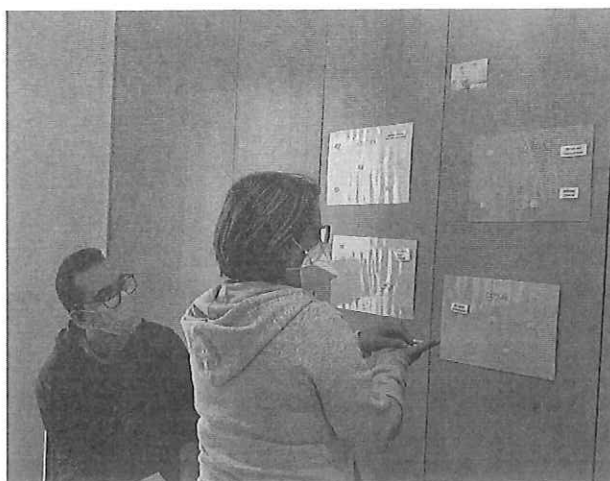
- **Workshop Gestão Financeira**

O Workshop de Gestão Financeira procura ensinar os participantes a gerir os seus orçamentos pessoais e familiares de forma simples e através de atividades práticas num ambiente confortável de partilha de experiências e opiniões.

**Destinatários:** Comunidade em geral

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 beneficiários

**Data:** setembro



- **Workshop de Alimentação Saudável**

O Workshop de alimentação saudável é uma atividade prática que tem como principal objetivo promover uma alimentação saudável junto dos jovens, ensinando-os a cozinhar pratos saudáveis. O workshop contempla ainda a promoção do reaproveitamento alimentar, ensinando os jovens a aproveitar sobras de comida para criar novos pratos, em vez de desperdiçar comida.

**Destinatários:** População jovem

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 jovens

**Data:** outubro

- **Workshop Língua Gestual Portuguesa**

A iniciativa, que será realizada no Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa, tem como objetivo ensinar os jovens a comunicar e a compreender palavras em Língua Gestual Portuguesa, promovendo a inclusão social de todas as populações. Através do workshop, a Associação pretende promover a igualdade, a educação para a cidadania e inclusão.

**Destinatários:** População jovem

**Metas:** Atingir, pelo menos, 10 jovens

**Data:** novembro

Cronograma

QUERER SER - A. P. D. SOCIAL  
Rua dos Regueiros, 83  
4435-417 RIO TINTO  
Tel. 223 206 439  
NIPC: 507 507/860

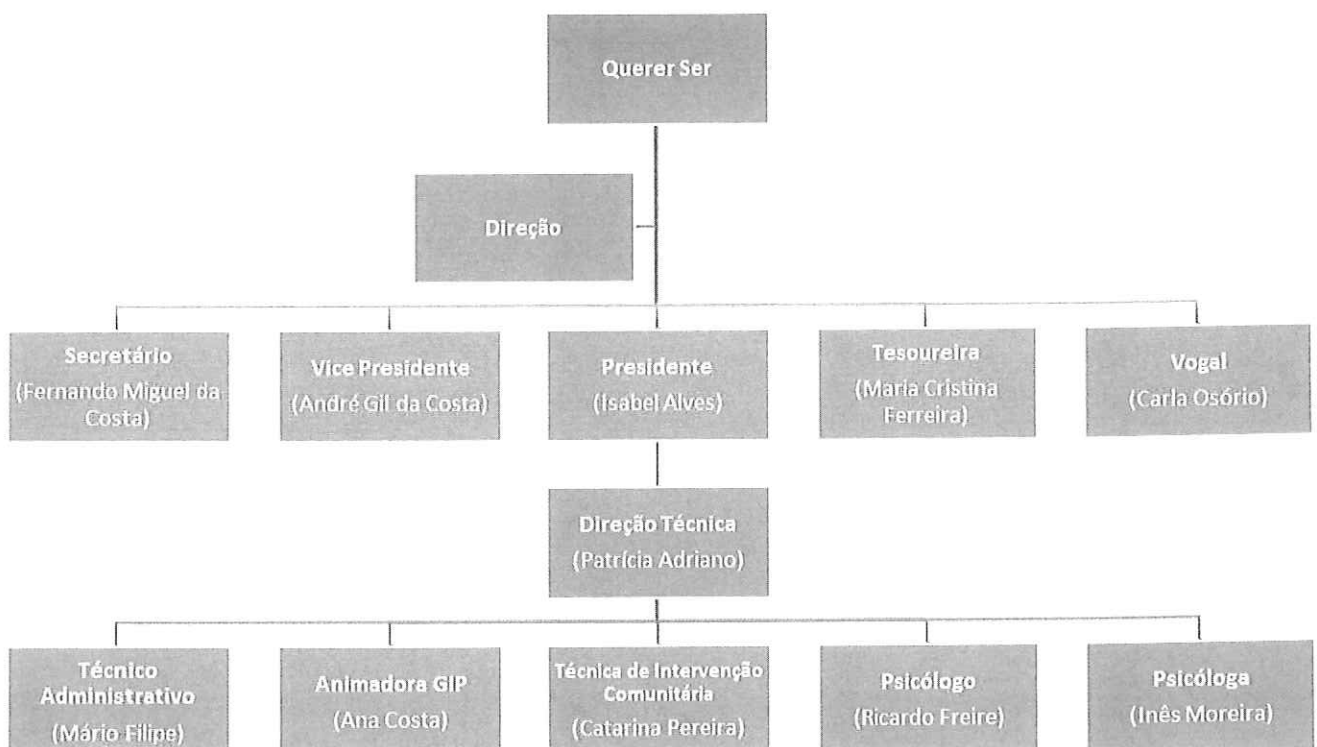
## Recursos Humanos

### Equipa Técnica

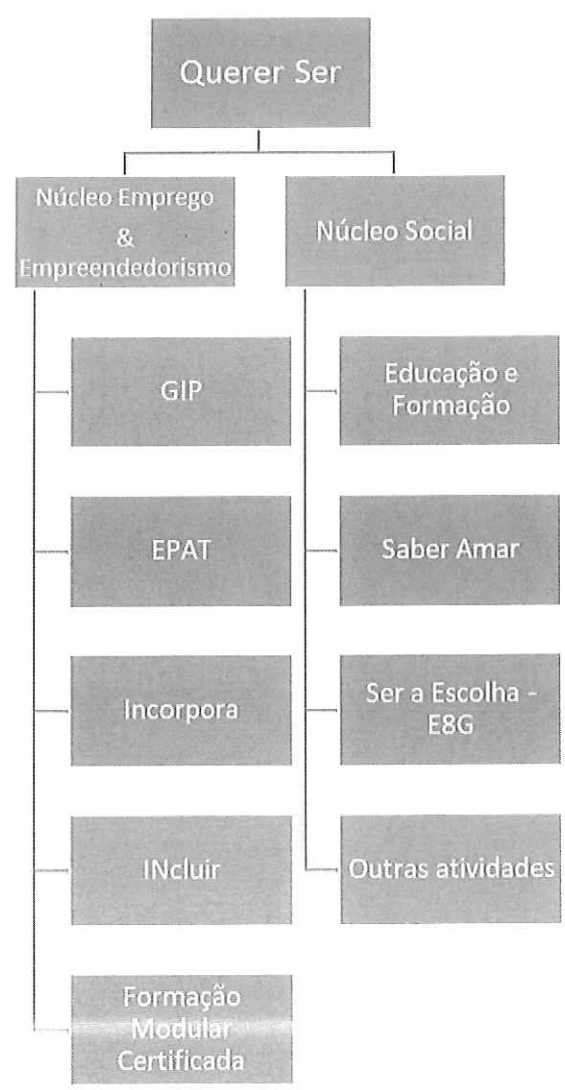
No ano de 2022, antecipamos que a estrutura de recursos humanos da Querer Ser seja constituída pelos seguintes técnicos:

Função	Nome	Vínculo
Diretora Técnica	Patrícia Adriano	Regime de contrato de trabalho
Técnico Administrativo	Mário Filipe	Regime de contrato de trabalho
Animadora GIP	Ana Costa	Regime de prestação de serviços
Psicólogo	Ricardo Freire	Regime de contrato de trabalho
Psicóloga	Inês Moreira	Regime de contrato de trabalho
Técnica de Intervenção Comunitária	Catarina Pereira	Regime de contrato de trabalho
Jurista	Isabel Alves	Voluntariado

### Organograma



Estrutura



## Órgãos sociais

### Assembleia-Geral:

**Presidente** - Maria Celeste da Rocha Ferreira da Costa

**Vice-Presidente** - Tiago Gil Elias da Costa de Oliveira Martins

**Secretário** - Hugo Filipe Nunes Gonçalves

### Direção:

**Presidente** - Isabel Maria Martins Alves

**Vice-Presidente** - André Gil Ferreira da Costa

**Tesoureiro** - Maria Cristina de Moura Magalhães Ferreira

**Secretário** - Fernando Miguel Ferreira da Costa

**Vogal** - Carla Marisa Monteiro Pinto Osório

### Conselho Fiscal:

**Presidente** - César Soares Oliveira

**Vice-Presidente** - Fernando Augusto Pereira da Costa

**Secretário** - José Manuel de Araújo Alves

*“Amanhã não será  
como ontem, será  
diferente e dependerá  
de nós. O futuro é  
mais para inventar do  
que para descobrir.”*

*Gaston Berger*

## Conclusão

Este Plano de Atividades nasce com o propósito de programar estrategicamente as intervenções a desenvolver pela Querer Ser durante o ano de 2022 e encontra-se adaptado aos recursos que a Associação tem ao seu dispor.

De modo geral, pretende-se que este plano represente um importante contributo para orientar e motivar a Querer Ser a atingir os objetivos a que se propõe. Sempre com o propósito de garantir o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos seus utentes, a Instituição assume com todos os cidadãos do concelho o compromisso de evolução contínua e de responsabilidade e profissionalismo em todas as suas ações, nunca esquecendo a visão e os valores que guiam o seu caminho em busca da sua missão, alicerces fundamentais de tudo aquilo que a Instituição tem vindo a construir até ao dia de hoje.

QUERER SER - A. P. D. SOCIAL  
Rua dos Regueirais, 83  
4435-417 RIO TINTO  
Tel. 223 206 439  
NIPC: 507 507 860

*“Você não pode mudar o vento, mas pode ajustar as velas do barco para chegar onde quer.”*

Confúcio



QUERER SER - A. P. D. SOCIAL  
Rua dos Regueiros, 83  
4435-417 RIO TINTO  
Tel. 223 206 439  
NIPC: 507 507 860

## ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA 2022

### GASTOS

FSE	Serviços Especializados	49 000,00 €
	Animador - GIP	10 800,00 €
	MODULARES	36 632,00 €
	Eletricidade	1 200,00 €
	Publicidade	250,00 €
	Conservação e Reparação	1 500,00 €
	Materiais de Desgaste Rápido	500,00 €
	Água	540,00 €
	Comunicação	1 680,00 €
	Limpeza	960,00 €
	Deslocações	1 500,00 €
	Atividades Escolhas	18 432,00 €
	Atividades Saber Amar	15 000,00 €
	Atividades Bairros Saudáveis	22 649,70 €
Atividades Sociais	1 000,00 €	
	<b>Sub-Total</b>	<b>161 643,70 €</b>
Custos Pessoal	Remunerações Certas	97 429,82 €
	Encargos sobre Remunerações	21 726,85 €
	Seguros	400,00 €
	Outros Encargos	604,20 €
	<b>Sub-Total</b>	<b>120 160,87 €</b>
Outros Custos	Bolsas Formandos	15 000,00 €
	Outros custos - Sede	6 124,18 €
	<b>Sub-Total</b>	<b>21 124,18 €</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>302 928,75 €</b>





**ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA 2021**

**PROVEITOS**

VENDAS	-	- €
	-	- €
	<b>Sub-Total</b>	- €
	C.M.Gondomar	1 500,00 €
	MODULARES	65 000,00 €
	IEFP - EPAT's	70 000,00 €
	GIP	11 765,52 €
Subsídios	IEFP - APOIO À CONTRATAÇÃO	5 548,44 €
	ESCOLHAS	49 683,61 €
	BAIRROS SAUDÁVEIS	44 818,00 €
	SABER AMAR	27 830,58 €
	INCORPORA	30 000,00 €
	<b>Sub-Total</b>	<b>306 146,15 €</b>
Outros Proveitos	Outros Rendimentos/Donativos	5 000,00 €
	<b>Sub-Total</b>	<b>5 000,00 €</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>311 146,15 €</b>
<b>RESULTADO LÍQUIDO DO EXERCÍCIO DE 2021</b>		<b>8 217,40 €</b>