



REGULAMENTO

ÉS MAIS 2018/2019

Capítulo I – Disposições Gerais

Artigo 1º

(Definição)

1. O Projeto És Mais é um projeto de voluntariado contínuo da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML), cuja organização é da responsabilidade do Departamento de Ação Social e Direitos Humanos (DASDH).

Artigo 2º

(Missão)

1. O Projeto És Mais visa a aproximação de jovens inseridos em bairros socialmente carenciados aos estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL), com o objetivo de colmatar as diversas falhas inerentes à educação e desenvolvimento sociocultural dos jovens, capacitando-os para serem agentes ativos de mudança.

Artigo 3º

(Parcerias)

1. Para a realização deste projeto, são estabelecidas parcerias entre a AEFML e as seguintes instituições:
 - Academia do Johnson, na Amadora;
 - Associação Juvenil para o Desenvolvimento (AJUDE), na Cruz Quebrada;
 - Associação de Residentes do Alto do Lumiar (ARAL).
2. O projeto És Mais poderá, a qualquer momento, e mediante aprovação do Departamento de Gestão e Instalações da AEFML, estabelecer novas parcerias institucionais que visem uma expansão sustentável do voluntariado dentro dos mesmos moldes.

Artigo 4º

(Objetivos)

1. São objetivos deste projeto:
 - Sensibilizar os voluntários para uma realidade diferente e capacitar os mesmos com estratégias comunicativas e formativas.
 - Acompanhar o percurso escolar dos jovens e incutir corretos hábitos de estudo, bem como o interesse pelo seu futuro profissional;
 - Incutir valores de integração social através de diversas tertúlias, palestras, partilhas e outras atividades;
 - Desenvolver atividades formativas que visem a promoção dos cuidados de saúde primários e a importância do seguimento médico;
 - Desenvolver atividades formativas e lúdicas que promovam hábitos alimentares saudáveis;
 - Informar e alertar os jovens das instituições para questões relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva como a importância do planeamento familiar, utilização dos métodos contraceptivos e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis;
 - Desenvolver atividades lúdicas que motivem o interesse dos jovens no projeto e resultem na aquisição de competências extracurriculares;
 - Fomentar o espírito crítico e de responsabilidade social;
 - Promover a defesa dos direitos humanos;

- Incentivar os jovens para a formação e certificação de aprendizagens, bem como a proatividade na procura de emprego;
- Promover a realização de programas culturais fora das instalações do projeto, de modo a levar os jovens para fora da sua zona de conforto e dar a conhecer outras realidades.

Capítulo II - Organização

Artigo 5º

(Calendarização)

1. O projeto contará com duas edições por ano, a decorrer em cada um dos semestres:
 - a. 1º Semestre: 15 de outubro a 1 de março;
 - b. 2º Semestre: 4 de março a 7 de junho.

Artigo 6º

(Metodologia)

1. O projeto encontra-se dividido em duas vertentes:
 - a. **Capacitação dos Voluntários:** Em cada edição ocorrerão, pelo menos, uma formação para a capacitação dos voluntários e, pelo menos, 2 reuniões informais, todas de cariz obrigatório, para partilha de experiências e feedback das atividades.
 - b. **Trabalho de Campo:** Encontra-se dividido em duas vertentes:
 1. **Formações:**
 - a. Em cada edição serão selecionados até 12 voluntários, sendo estes divididos em grupos, no máximo, com 5 elementos, nos quais se inclui, pelo menos, um membro da Comissão Organizadora. Cada grupo realiza uma sessão semanal onde são abordados temas pertinentes para a formação dos jovens, de forma lúdica e interativa. O acompanhamento dos mesmos é feito de forma contínua para que se criem laços de amizade e confiança entre os voluntários e os jovens.
 - b. Existirão 3 grupos de voluntários:

- i. 1 grupo atua na Academia do Johnson às quintas-feiras, das 18.30h-20.30h;
- ii. 1 grupo atua na Academia do Johnson às sextas-feiras, das 18.30h-20.30h;
- iii. 1 grupo atua na ARAL às quintas-feiras, das 17:30h às 18:30h.

2. Explicações e Acompanhamento no Estudo:

- a. Em cada edição serão selecionados até 22 voluntários, sendo divididos em 8 grupos, com o objetivo de dar apoio ao estudo dos jovens. O acompanhamento dos mesmos é feito de forma contínua para que se criem laços de amizade e confiança entre os voluntários e os jovens.
- b. Os grupos que atuarão na Academia do Johnson serão constituídos por 4 voluntários e os grupos que atuam na AJUDE terão 2 voluntários.
- c. Existirão 8 grupos de voluntários:
 - i. 1 grupo atua na Academia do Johnson às segundas-feiras, das 18.30h-20.30h;
 - ii. 1 grupo atua na Academia do Johnson às terças-feiras, das 18.30h-20.30h;
 - iii. 1 grupo atua na Academia do Johnson às quartas-feiras, das 18.30h-20.30h;
 - iv. 1 grupo atua na AJUDE às segundas-feiras, das 17:30h às 19:30h;
 - v. 1 grupo atua na AJUDE às terças-feiras, das 17:30h às 19:30h;
 - vi. 1 grupo atua na AJUDE às quartas-feiras, das 17:30h às 19:30h;
 - vii. 1 grupo atua na AJUDE às quintas-feiras, das 17:30h às 19:30h;
 - viii. 1 grupo atua na AJUDE às sextas-feiras, das 17:30h às 19:30h.

Artigo 7º

(Material)

1. Qualquer material necessário para o trabalho de campo nas instituições deverá ser solicitado pelos voluntários ao membro da Comissão Organizadora responsável pelo grupo respetivo. O mesmo deve comunicar à Coordenação Geral com uma antecedência mínima de 2 dias úteis antes de cada sessão, através do e-mail esmais@æfml.pt.

Artigo 8º

(Gastos)

1. Os participantes têm o direito de solicitar à AEFML o reembolso dos gastos feitos em transporte, entre a FMUL e as instituições parceiras, de acordo com os procedimentos estabelecidos pelas Normas de Tesouraria 2018-2019 da AEFML.
 - a. Só serão aceites pedidos de reembolso até à última semana do projeto.

Capítulo III – Comissão Organizadora

Artigo 9º

(Constituição)

1. A Comissão Organizadora (CO) é constituída por quatro elementos, sendo um deles o Coordenador Geral, pertencente ao DASDH, dois elementos para a vertente de Formações e um elemento para a vertente de Explicações e Acompanhamento no Estudo.
2. A seleção dos membros integrantes da CO do És Mais é da responsabilidade do Coordenador Geral do projeto:
 - a. Dois elementos serão convidados pela coordenação geral;
 - b. Dois elementos serão selecionados por entrevista entre os participantes de edições anteriores que demonstrarem interesse. Nesta será avaliada a disponibilidade e a motivação dos candidatos. No caso de não haver interessados, a(s) vaga(s) serão abertas à restante comunidade estudantil da FMUL;
3. A CO é aprovada anualmente em sede de reunião de Direção da AEFML.

Artigo 10º

(Funções da Comissão Organizadora)

1. São funções da CO:

- a.** Assegurar um processo de seleção transparente, isento e adequado às necessidades do projeto;
- b.** Garantir a capacitação adequada dos voluntários através da oferta de atividades formativas;
- c.** Acompanhar uma equipa de voluntários ao longo do trabalho de campo;
- d.** Promover a motivação e o espírito de equipa entre os voluntários, funcionando como elo de ligação entre as várias entidades integrantes do projeto;
- e.** Promover a adesão às reuniões mensais informais entre todos os grupos de voluntários, visando a partilha de ideias e estratégias de coping e a criação de dinâmica de grupo e laços de amizade;
- f.** Organizar e dinamizar o Banco de Atividades, uma ferramenta que pretende orientar os voluntários na escolha das temáticas a abordar, registar algumas ideias desenvolvidas pelos mesmos, garantindo a continuidade do projeto ao longo dos anos;
- g.** Criar condições para a realização de atividades fora das instituições, numa tentativa de dinamizar o projeto e de aproximar a realidade dos estudantes de medicina à dos jovens.

Artigo 11º

(Sigilo)

- 1.** Ao integrarem a CO, todos os elementos se comprometem a manter o sigilo, não só acerca dos critérios específicos de seleção, mas também no que concerne às informações que possuem relativamente aos candidatos.
- 2.** Todos os voluntários devem manter o sigilo relativamente às informações que possuem relativamente aos jovens das instituições.

Capítulo IV - Candidaturas e Seleção dos Voluntários

Artigo 12º

(Inscrição dos Candidatos)

1. Podem candidatar-se ao projeto És Mais todos os estudantes do Mestrado Integrado em Medicina (MIM) e da Licenciatura em Ciências da Nutrição (LCN) da FMUL, de acordo com as regras estabelecidas neste regulamento.

Artigo 13º

(Vagas)

1. As vagas são limitadas a 34 voluntários por semestre.
 - a. O número de vagas a disponibilizar no 2º semestre serão 16 para os participantes do 1º semestre e 18 para a restante comunidade estudantil.
 - i) Se não existirem 16 participantes de 1º semestre interessados em continuar, as vagas sobrantes são distribuídas pela restante comunidade estudantil;
 - ii) Se existirem mais de 16 participantes de 1º semestre interessados em continuar, será feita uma seleção pelos membros da CO, baseada na prestação dos participantes.
2. O número de vagas está sujeito a alteração mediante decisão da CO, de acordo com as necessidades do projeto.
3. Não serão aceites candidaturas de estudantes:
 - a. Que não cumpram os requisitos estipulados no Artigo 12º, Capítulo IV;
 - b. Que, em edições anteriores, tenham desistido sem apresentação de justificação válida e fora do período de desistência.

Artigo 14º

(Seleção)

1. A seleção dos voluntários é feita através da avaliação de um questionário de candidatura que deverá incidir nos seguintes pontos:

- a. Razões e motivações para participar no projeto;
 - b. Ideias inovadoras;
 - c. Experiência prévia em atividades semelhantes;
 - d. Resolução de situações-problema enquadradas na realidade do projeto.
2. As candidaturas serão posteriormente avaliadas e classificadas pela CO, de forma anónima, sendo que os resultados serão divulgados segundo o Artigo 6º, Capítulo II.
3. Não são permitidas cedências ou permutas de vagas entre candidatos.

Capítulo V - Deveres do voluntário

Artigo 15º

(Deveres do Voluntário)

1. O voluntário deverá ter consciência de que representa a AEFML em todas as atividades integrantes do projeto, devendo contribuir para o bom nome do És Mais, da AEFML e da FMUL.
2. O voluntário deve estar ciente do compromisso que assumiu e, como tal, não deverá faltar às sessões.

Artigo 16º

(Faltas)

1. A Comissão Organizadora deverá ser responsável pelo controlo de assiduidade dos voluntários.
 - a. Os voluntários deverão avisar antecipadamente a Comissão Organizadora se irão faltar, para que seja possível colmatar o mais rapidamente esta lacuna.
2. Caso o voluntário falte a mais do que duas sessões sem justificação, ficará excluído do projeto.
 - a. Cabe à Comissão Organizadora deliberar sobre a validade da justificação apresentada.

Capítulo VI - Desistências

Artigo 17º

(Prazo de Desistência)

1. Os voluntários selecionados para o trabalho de campo têm até 3 dias após a divulgação dos resultados para comunicarem à CO a sua desistência, através do e-mail esmais@aefml.pt.
 - a. Se o fizerem dentro do prazo estipulado, não ficarão impedidos de participar em futuras edições.

Artigo 18º

(Substituição do Candidato Desistente)

1. Para além dos 34 voluntários selecionados para integrarem o projeto, os candidatos que ficarem colocados imediatamente a seguir, pela respetiva ordem, (tanto da vertente das formações como da vertente das explicações e acompanhamento no estudo) ficarão registados numa lista de espera, podendo ser contactados em caso de desistência dos alunos colocados inicialmente.
2. Em caso de desistência dentro do prazo estipulado no Artigo 16º, Capítulo VI, ou durante o trabalho de campo, o candidato será substituído pelo que tiver a melhor classificação da lista de espera.

Capítulo VII - Disposições Finais

Artigo 19º

(Certificação)

1. O Projeto És Mais é uma atividade certificada pela AEFML.

Artigo 20º

(Aceitação do Regulamento)

1. Todos os alunos selecionados para participar no Projeto És Mais, e que confirmem a sua participação, assumem automaticamente o cumprimento do presente regulamento.

Artigo 21º

(Validade do Regulamento)

1. O presente Regulamento entra em vigor imediatamente após a sua aprovação em sede de reunião de Direção da AEFML e permanece válido até à sua retificação ou alteração.

Artigo 22º

(Dúvidas e Omissões)

1. Quaisquer dúvidas ou omissões resultantes da aplicação deste regulamento serão resolvidas pela Comissão Organizadora do És Mais e pelo DASDH e, sempre que se justifique, em sede de reunião de Direção da AEFML.

