



VOLU-MENT
Mental Health Through Volunteering

OS EFEITOS DO VOLUNTARIADO NA SAÚDE MENTAL

2026
Embaixada da Juventude

Author: Paula Rocha
Responsible publisher: Embaixada da Juventude
Design, layout: Bruna Santos, Paula Rocha



Esta publicação foi produzida com o apoio da União Europeia, no âmbito do projeto intitulado «VOLU-MENT – Mental Health Through Volunteering» (ID do projeto: 2024-2-HU01-KA220-YOU-000286625).

Financiado pela União Europeia. As informações e declarações aqui contidas representam o ponto de vista do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição oficial da União Europeia nem da Fundação Pública Tempus (Tempus Public Foundation). Nem a União Europeia nem a autoridade concedente podem ser responsabilizadas por elas.



**Co-funded by
the European Union**

Cuidamos do ambiente, imprima apenas se for realmente necessário. A Terra agradece!



Relatório Narrativo:
O Estado do Voluntariado Jovem em Portugal

30 de abril de 2026, Embaixada da Juventude

1. Análise Psicossocial, Saúde Mental e Enquadramento Estratégico

SUMÁRIO EXECUTIVO

Este relatório narrativo destaca o paradoxo do voluntariado em Portugal: uma satisfação extrema (6,4/7) aliada a uma falta de salvaguardas formais de saúde mental.

Embora os voluntários se sintam revigorados e competentes, enfrentam uma "fadiga por compaixão" e uma exaustão significativa, particularmente nos setores sociais. O estudo revela que o apoio entre pares é o principal mecanismo de resiliência, mas existe uma procura de 72% por mentoria formal.

ENGLISH RESUME

This narrative report highlights the paradox of Portuguese volunteering: extreme satisfaction (6.4/7) coupled with a lack of formal mental health safeguards. While volunteers feel energized and competent, they face significant "compassion fatigue" and exhaustion, particularly in social sectors. The study reveals that peer support is the primary resilience mechanism, but there is a 72% demand for formal mentorship. Proposed actions include mandatory psychological debriefing, the institutionalization of the "mentor" role, and the creation of flexible pathways to ensure inclusivity. This document provides the evidence base for a national policy shift towards "Psychologically Safe Volunteering."

1. INTRODUÇÃO

O voluntariado em Portugal vive um momento de paradoxo. De acordo com os dados do projeto Volument, os jovens portugueses apresentam uma das taxas de satisfação mais elevadas da amostra europeia, com uma média de 6.4 em 7 e 57% dos respondentes a atribuir a pontuação máxima à sua experiência. Contudo, este entusiasmo coexiste com um cenário nacional de saúde mental alarmante.

Portugal é um dos países da UE com maior prevalência de doenças mentais. Segundo o relatório "Health at a Glance: Europe 2024" (OECD/European Commission, 2024), cerca de 22% dos portugueses sofrem de algum distúrbio de saúde mental. Para a juventude (15-29 anos), este quadro foi agravado pela instabilidade económica e pelo legado psicológico da pandemia. O voluntariado surge, neste contexto, não apenas como uma oferta de serviço à comunidade, mas como um mecanismo de regulação emocional e procura de propósito. O inquérito revela que a principal motivação é "ajudar os outros e fazer a diferença",

o que, do ponto de vista da psicologia positiva, é um fator de proteção contra a depressão. No entanto, se não houver suporte, essa mesma entrega pode conduzir ao *burnout* por compaixão.

2. METODOLOGIA E CRUZAMENTO DE DADOS

A base deste relatório é o inquérito “O que o voluntariado te deu?” realizado a 88 voluntários válidos em Portugal, no âmbito do projeto “VOLU-MENT”. Esta análise local/nacional dos dados recolhidos, com enfoque nas dimensões de Autonomia, Competência, Relacionamento e Propósito, foi complementada com informações recolhidas no enquadramento legal (Lei n.º 71/98 (Bases do Voluntariado) e o Decreto-Lei n.º 389/99), que regulamenta os direitos e deveres dos voluntários em Portugal; em evidência académica: Estudos da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) sobre o impacto do trabalho não remunerado na saúde mental e relatórios do Observatório do Voluntariado, posteriormente referenciados; e outros projetos Europeus.

3. PERFIL DO VOLUNTÁRIO PORTUGÊS: O ROSTO DO COMPROMISSO

Os dados extraídos do ficheiro de análise de dados, desenvolvido pela Simpect¹, revelam um perfil sociodemográfico e comportamental robusto que ajuda a compreender as dinâmicas atuais do setor em Portugal. Predomina uma presença feminina esmagadora, atingindo os 80%, o que alinha o país com as tendências europeias de maior envolvimento das mulheres em causas sociais. Este dado é particularmente relevante, pois sugere que a gestão da atividade voluntária em solo nacional carrega uma dimensão emocional profunda e complexa, muitas vezes centrada no cuidado e na empatia.

Paralelamente, a forte componente académica do setor é evidenciada pelo facto de 43% dos voluntários serem estudantes do ensino superior. Esta estatística demonstra que o voluntariado deixou de ser uma atividade meramente altruísta para se tornar um pilar estratégico de desenvolvimento pessoal. Os jovens encaram estas experiências como um complemento vital ao currículo académico, procurando adquirir as chamadas *soft skills*, como a liderança, a resolução de problemas e o trabalho em equipa, que o ensino formal, por vezes, não consegue suprir.

¹ Simpect é um instituto de investigação, parceiro de investigação e análise de dados do projeto Volu-ment.

No que diz respeito à continuidade do compromisso, observa-se uma cultura de fidelização notável nas organizações portuguesas. Existe um equilíbrio saudável entre o voluntariado de longo prazo (5 a 12 meses, representando 26%) e aquele que se estende por vários anos, abrangendo 28% dos inquiridos. Este fenómeno de longevidade reflete o impacto histórico de movimentos de base, como o Corpo Nacional de Escutas (CNE) ou associações juvenis paroquiais, que funcionam frequentemente como a porta de entrada para uma vida de cidadania ativa e compromisso social duradouro.

No que concerne à natureza das atividades, o voluntariado em Portugal revela uma forte inclinação para causas estruturais e de emergência. A proteção ambiental e animal lidera as escolhas (51%), refletindo uma geração "ecocêntrica" que vê no voluntariado uma forma direta de combater a crise climática e mitigar a pegada ecológica. Imediatamente a seguir, surgem as atividades de assistência social e caridade (42%) e o trabalho com crianças (36%). Do ponto de vista da psicologia social, este padrão demonstra que o voluntário português procura funções de "contacto direto", onde o impacto da sua ação seja visível e tangível. No entanto, é precisamente nestas áreas de assistência social que os dados do inquérito sinalizam os maiores riscos de fadiga por compaixão. A exposição direta à vulnerabilidade alheia, embora gratificante e geradora de um forte sentimento de propósito (score de 1.03 em "O que eu faço é importante"), é também a fonte principal de exaustão emocional, exigindo que as organizações de acolhimento não se foquem apenas na execução da tarefa, mas na supervisão clínica dos processos emocionais envolvidos nestas tipologias específicas.

4. DESAFIOS CRÍTICOS

Relativamente aos desafios críticos enfrentados no voluntariado jovem em Portugal, é imperativo analisar a realidade para além da superfície das métricas de satisfação. Embora os dados do projeto Volu-ment indiquem um entusiasmo inicial elevado, uma análise psicológica profunda revela que o voluntariado reforçado enfrenta barreiras que podem comprometer a saúde mental dos participantes se não forem devidamente endereçadas. O desafio mais premente reside naquilo que podemos designar como a "Lacuna de Apoio Silenciosa", onde existe um desequilíbrio entre a exigência emocional das tarefas e a infraestrutura de suporte disponível. Os resultados do inquérito revelam que, embora os voluntários portugueses se sintam energizados, há um nível de exaustão latente (score 0.94) que tende a crescer em programas de longa duração. Esta exaustão é frequentemente o resultado de uma exposição contínua a contextos de vulnerabilidade social ou trauma, sem que existam mecanismos formais de *debriefing* ou supervisão clínica. Em Portugal, a prática comum de gestão de voluntariado foca-se excessivamente na logística e na entrega de resultados, negligenciando a proteção da ecologia interna do voluntário. Esta ausência de redes de segurança psicológica é particularmente perigosa em setores de

assistência social e caridade, onde a "fadiga por compaixão" pode instalar-se de forma insidiosa, levando ao burnout e ao abandono precoce da causa. A este cenário de sobrecarga emocional acresce o problema da ambiguidade e exploração de funções, que se manifesta quando as organizações de acolhimento, pressionadas pela escassez de recursos, utilizam os voluntários para colmatar falhas estruturais de pessoal qualificado. Segundo os dados recolhidos, muitos jovens veem-se envolvidos em tarefas que não correspondiam à descrição inicial do seu recrutamento, sentindo-se pressionados a assumir responsabilidades excessivas sem a devida preparação ou salvaguardas legais. Esta descaracterização do papel do voluntário não só gera frustração e uma sensação de desvalorização social — onde o trabalho gratuito é erroneamente interpretado como trabalho de menor valor —, como também cria dilemas éticos profundos. O voluntário sente-se frequentemente impotente perante a magnitude dos problemas sociais (score 0.48), uma sensação de "paralisia" que é agravada pela falta de clareza sobre os limites da sua intervenção e pela inexistência de protocolos de queixa ou mediação de conflitos dentro das instituições. Finalmente, é impossível ignorar o desafio da desigualdade de acesso e a complexa transição pós-missão. A realidade portuguesa atual é marcada por uma "pobreza de tempo" que afeta desproporcionalmente os jovens que acumulam o estudo com o trabalho ou que residem em zonas rurais com transportes limitados, criando barreiras geográficas e socioeconómicas que impedem a democratização do voluntariado. Para aqueles que conseguem completar experiências de longa duração, surge um novo obstáculo: a ansiedade de reintegração. Os dados apontam para uma preocupação notável com o regresso a casa (score 0.19), refletindo a ausência de programas nacionais que ajudem a traduzir a experiência de voluntariado em competências para o mercado de trabalho ou que ofereçam suporte emocional na transição para a vida quotidiana. Sem uma abordagem que considere estes ciclos de vida do voluntário, o sistema corre o risco de perder capital humano altamente motivado devido a falhas na gestão de expectativas e na falta de suporte continuado.

5. PONTOS FORTES E OPORTUNIDADES: A RESILIÊNCIA LUSA

No que concerne às forças e oportunidades do voluntariado jovem em Portugal, os dados revelam um panorama de resiliência orgânica e potencial transformador que constitui a base mais sólida para qualquer política de juventude. A força motriz desta realidade assenta, fundamentalmente, na qualidade das relações interpessoais, onde o apoio entre pares emerge como o principal motor de resiliência mental. De acordo com os resultados do projeto Volu-ment, a dimensão do relacionamento (Relatedness) é uma das mais pontuadas, com os jovens a sentirem-se parte integrante de um grupo (1.57) e a reportarem uma profunda sensação de pertença (1.52) ao ambiente onde atuam. Esta dinâmica de grupo não funciona apenas como um facilitador logístico, mas como um autêntico mediador de stress emocional. Em contextos onde o apoio institucional

falha, é a solidariedade horizontal entre voluntários que previne o esgotamento, criando comunidades de prática que transformam a dificuldade em aprendizagem coletiva e suporte mútuo. Outro pilar de força inquestionável no contexto português é o elevado sentimento de autoeficácia e competência que a experiência de voluntariado gera nos participantes. A análise dos dados do inquérito destaca que o sentimento de realização pessoal expresso na frase "Uau, olha o que eu consigo fazer!" (score 1.59) é um dos resultados mais transversais. Este fortalecimento da autoconfiança é vital numa fase da vida marcada pela incerteza quanto ao futuro profissional e pela precariedade. O voluntariado em Portugal atua, assim, como um laboratório de competências onde o jovem não só descobre as suas capacidades técnicas e sociais, mas também valida a sua identidade enquanto agente de mudança. Este ganho em competência percebida reflete-se numa satisfação geral altíssima e numa motivação que é predominantemente intrínseca. Os jovens portugueses movem-se por valores de empatia, solidariedade e compromisso com o bem comum, e não por incentivos externos, o que confere ao setor uma durabilidade e uma autenticidade ética que são ativos estratégicos para a coesão social do país. Finalmente, existe uma oportunidade extraordinária derivada da precocidade e da internacionalização do compromisso cívico em Portugal. A existência de um "pipeline" de voluntariado, muitas vezes iniciado entre os 10 e os 14 anos através de organizações como o escutismo ou grupos juvenis locais, permite que a identidade voluntária se consolide de forma estrutural na personalidade do jovem. Esta base precoce é complementada por uma forte abertura ao mundo, evidenciada pelo facto de 43% dos respondentes possuírem experiência internacional. Esta exposição global dota os jovens portugueses de uma capacidade de adaptação cultural e de uma consciência crítica que são fundamentais para enfrentar os desafios complexos da modernidade. Esta combinação de raízes comunitárias profundas com uma visão cosmopolita representa uma prontidão cívica que, se for devidamente apoiada por estruturas que garantam a segurança psicológica, tem o potencial de posicionar Portugal como uma referência europeia na inovação social e no voluntariado de alto impacto emocional e humano.

6. PROPOSTAS PRÁTICAS DE INTERVENÇÃO

Para elevar o voluntariado em Portugal a um patamar de excelência e integrá-lo de forma segura na estratégia nacional de saúde mental, as propostas de intervenção devem ir além da gestão administrativa e focar-se na proteção do capital psicológico dos jovens. A primeira e mais urgente medida é a institucionalização da mentoria especializada, uma resposta direta ao facto de 72% dos voluntários portugueses terem identificado a figura de um mentor ou coordenador como a necessidade de apoio número um (com uma pontuação média de 1.71 em 2). Esta proposta não visa apenas o acompanhamento logístico, mas a criação de uma norma nacional que exija a formação destes coordenadores em "Primeiros Socorros Psicológicos". De acordo com a Lei n.º 71/98, que estabelece as bases do voluntariado em Portugal, as organizações têm o dever de garantir formação aos voluntários. No entanto, num país onde 22% da população

enfrenta problemas de saúde mental (conforme o relatório Health at a Glance: Europe 2024²), esta formação deve ser estendida aos gestores para que saibam identificar sinais precoces de burnout, fadiga por compaixão e trauma secundário. A mentoria, sob uma perspectiva da psicologia clínica, atua como um "contentor" para a ansiedade do voluntário, transformando a experiência de impotência estrutural — sentida especialmente em áreas de assistência social — num processo de aprendizagem assistida e resiliência.

Em estreita relação com a mentoria, a implementação de círculos de reflexão mensais surge como uma ferramenta crítica para mitigar o score de exaustão de 0.94 identificado em programas de longa duração. Os dados do projeto Volu-ment revelam que os jovens valorizam significativamente a existência de espaços comuns e momentos de encontro informal (score de 1.59). No entanto, a proposta aqui é a formalização desses espaços como grupos de intervenção ou supervisão entre pares, onde o foco deixa de ser a eficácia da tarefa e passa a ser a partilha de sentimentos e vivências. Na academia, estudos sobre grupos de suporte em profissões de ajuda demonstram que a validação social do sofrimento emocional é o fator mais eficaz na prevenção da depressão e do isolamento³. Os círculos de reflexão propostos não são apenas reuniões de equipa, mas intervenções de saúde mental baseadas na evidência (West et al., 2016⁴), que utilizam o suporte social como amortecedor do stress traumático secundário (Cohen & Wills, 1985⁵).

² OECD/European Union. (2024). Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU Cycle. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b3704e14-en>

³ Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134–1145. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134>.

Hernandez, P., Engstrom, D., & Gangsei, D. (2007). Vicarious resilience: A new concept in work with those who survive trauma. *Family Process*, 46(2), 229–241. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00206.x>.

Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. Em A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353–392). American Psychological Association.

⁴ West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J., & Shanafelt, T. D. (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 388(10057), 2272–2281. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31279-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X).

⁵ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

Ao criar estes "espaços seguros", as organizações portuguesas estariam a alinhar-se com as melhores práticas europeias do Corpo Europeu de Solidariedade, que enfatizam o apoio psicológico contínuo como um pilar da qualidade do projeto⁶. Esta prática permitiria reduzir a sensação de "sentir-se sozinho" ou "não se ajustar aos outros" (scores de 0.30), fortalecendo a rede de apoio que os voluntários já identificam como a sua principal âncora de resiliência.

A terceira proposta foca-se no Reconhecimento Formal de Competências (RVCC-Voluntariado), capitalizando o impacto positivo que o voluntariado tem na perceção de competência e autoeficácia dos jovens (score de 1.59). Para muitos dos 18% de voluntários que se encontram em busca de emprego ou para os 43% que são estudantes universitários, o voluntariado é uma via crítica para o desenvolvimento de *soft skills* que o mercado de trabalho valoriza, mas raramente certifica de forma estruturada. A utilização do sistema nacional de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) especificamente para o setor do voluntariado ajudaria a combater o estigma social de que este é um "trabalho menor" ou apenas "trabalho gratuito". Do ponto de vista da psicologia do trabalho, a certificação formal aumenta a autoestima e a clareza sobre os objetivos futuros (score de impacto positivo na carreira), funcionando como um incentivo à retenção de talento cívico⁷. Esta medida servirá também para equilibrar a balança de gênero, reconhecendo o imenso trabalho emocional e de cuidado realizado predominantemente por mulheres (80% da amostra) como competências profissionais transferíveis e de alto valor económico e social.

⁶ Guia Oficial do Programa (Regras de Qualidade): European Commission. (2024). European Solidarity Corps Guide 2024. European Commission. https://youth.europa.eu/solidarity/reference-documents-resources_en.

Carta do Corpo Europeu de Solidariedade (Compromisso Ético): European Commission. (n.d.). European Solidarity Corps Charter. European Youth Portal. https://youth.europa.eu/solidarity/charter_en.

Recomendações de Políticas sobre Mentoria e Bem-estar: Centre for European Volunteering. (2026). Policy Recommendations for Improved ESC Quality. CEV. <https://www.europeanvolunteercentre.org/policy-recommendations>.

Estratégia Europeia de Saúde Mental (Contextualização): European Commission. (2024). A comprehensive approach to mental health: Healthier Together initiative. European Commission. https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en.

⁷ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156–159. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00037>.

Por fim, a flexibilização através do micro-voluntariado é essencial para democratizar o acesso à cidadania ativa e responder à "pobreza de tempo" que exclui segmentos significativos da juventude portuguesa. Atualmente, o perfil do voluntariado em Portugal é fortemente marcado por estudantes do ensino superior com suporte familiar, o que pode transformar a participação cívica num privilégio de classe. Para garantir a inclusão de jovens trabalhadores ou de jovens residentes em zonas rurais com acessos limitados, Portugal deve apostar em formatos digitais, episódicos ou híbridos. Esta flexibilidade permitiria que o voluntariado fosse integrado de forma mais harmoniosa na vida quotidiana, reduzindo o stress de conciliação entre estudo, trabalho e serviço. Ao desenhar programas que exigem menor compromisso temporal contínuo mas mantêm a profundidade do impacto, as organizações podem atrair uma diversidade maior de perfis, combatendo a desigualdade e promovendo uma saúde mental mais robusta através da inclusão social. Estas propostas práticas, fundamentadas nos dados do inquérito, constituem um ecossistema de suporte que transforma o voluntariado numa atividade de risco emocional num percurso de desenvolvimento pessoal e resiliência nacional.

7. Conclusão: Rumo a um Voluntariado Psicologicamente Seguro

A análise detalhada da realidade portuguesa, sustentada pelos dados do projeto Volu-ment, permite-nos concluir que o voluntariado jovem em Portugal atravessa um momento de transição profunda. O cenário identificado é marcado por um paradoxo resiliente: uma taxa de satisfação extraordinária de 6.4/7 que coexiste com um "vazio de suporte" institucional preocupante. Ficou demonstrado que, embora o voluntariado atue como um motor de autoeficácia e competência (score 1.59) e uma âncora de pertença social (score 1.57), ele transporta também riscos inerentes de exaustão emocional e fadiga por compaixão que as organizações não podem continuar a ignorar. A evidência de que 72% dos voluntários clamam por uma mentoria estruturada é o sinal mais claro de que a generosidade da juventude portuguesa não pode ser confundida com autossuficiência. Como explorado nos desafios e propostas práticas, o voluntariado em Portugal deve deixar de ser gerido apenas sob uma ótica de "gestão de tarefas" para passar a um modelo de "gestão de bem-estar". Este relatório sublinha que a saúde mental dos voluntários é o pilar que sustenta o impacto social das intervenções. Se este pilar colapsar por falta de *debriefing*, ambiguidade de papéis ou isolamento emocional, o benefício para a comunidade será anulado pelo custo pessoal para o jovem. Em suma, as propostas de institucionalização da mentoria, criação de círculos de reflexão e a flexibilização para micro-voluntariado não são meras sugestões logísticas, mas imperativos éticos e de saúde mental. Conclui-se que o futuro do voluntariado em Portugal depende da nossa capacidade de transformar esta atividade num itinerário de cidadania psicologicamente seguro, onde a mente de quem serve é tão valorizada e protegida como a causa pela qual se entrega. Ao adotar as

recomendações aqui delineadas, Portugal terá a oportunidade de liderar um movimento europeu que reconhece o voluntariado como uma das ferramentas mais potentes de prevenção e promoção da saúde mental na juventude.



Relatório Final sobre os Efeitos do Voluntariado na Saúde Mental