

# NEWS LETTER

---

*Novembro de 2025*

## Descobre:

- Artigo.....1
- Projetos.....2
- Entrevista.....4
- Associações do Mês.....6
- Get to Know.....7





# Artigo

## COP 30: Belém 2025 — O Futuro do Clima

Entre 10 e 21 de novembro de 2025, todas as atenções se voltaram para a Amazônia, quando Belém, no Brasil, recebeu a 30.<sup>a</sup> Conferência das Partes das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas, COP 30. A conferência estreou-se na Amazônia, palco de uma das maiores reservas de biodiversidade do planeta e região diretamente afetada pelas mudanças climáticas e contou com a forte presença de comunidades indígenas, cientistas e representantes de 195 países. Do encontro resultou o Pacote de Belém, um conjunto de 29 decisões que reforçam a ação climática global. Entre os principais avanços está a meta de triplicar o financiamento para adaptação até 2035, acompanhada de 59 indicadores que permitem monitorizar o progresso dos países. Foram também lançados dois instrumentos chave: o FINI, para atrair investimento privado em adaptação, e o Belém Health Action Plan, que destina mais de 300 milhões de dólares ao reforço dos sistemas de saúde vulneráveis.

A conferência criou ainda o Fundo Florestas Tropicais para Sempre, destinado a recompensar países que mantêm florestas preservadas, e apresentou roadmaps para a proteção das florestas e para a transição dos combustíveis fósseis. A nível financeiro, definiu-se a meta de mobilizar 1,3 biliões de dólares anuais até 2035 para apoiar países em desenvolvimento.

Também nós podemos contribuir para este objetivo global, com ações, como reduzir desperdício, optar por transportes sustentáveis, apoiar iniciativas de reflorestação, participar em voluntariado ambiental ou promover eventos de sensibilização nas instituições de ensino, alinhando o nosso quotidiano com as metas definidas na COP 30.

Cada pequena mudança aproxima-nos de um futuro mais sustentável e justo. Com os resultados desta COP 30, passa agora a ser dos países a responsabilidade de transformar estas decisões em políticas reais, garantindo que a Amazônia, e o planeta, avancem rumo a um futuro mais sustentável.





# Projetos

Para começarmos a dar MAIS de nós, no dia 12 de novembro, realizámos a segunda edição deste semestre da atividade “Ageing Love”, em parceria com a associação **Serve the City**. Passámos o dia com os seniores do Centro Social Paroquial de Santa Catarina, onde os nossos voluntários cantaram (e encantaram) numa atividade de “Karaoke”, na parte da manhã, e da parte da tarde, incentivaram quer o seu lado mais competitivo numa sessão de “Bingo” quer mais conselheiro numa dinâmica de partilha de conselhos aos mais jovens. Trouxemos, assim, lições valiosas connosco, até ao nosso regresso a este centro que nos é tão especial.



“Ageing Love”



“Puppy Cinema”

No dia 15 de novembro, o “**Puppy Cinema**” veio aconchegar a nossa tarde e trouxe a sessão mais fofa do filme “Madagáscar”, onde os participantes puderam brincar e interagir com os cãesinhos durante a sessão. Em parceria com a **União Zoófila**, foi deste modo possível sensibilizar sobre a importância da adoção dos nossos amigos de quatro patas e ainda, doar alguns bens, entre eles, patês para cães e gatos, produtos de limpeza e batas descartáveis para esta causa tão significativa.



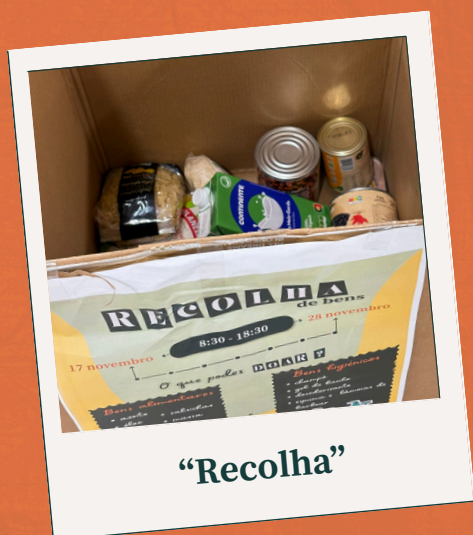


# Projetos

Nos dias 19 e 20, a feira do livro **“Read & Give”** voltou à entrada do F2, em parceria com a associação **Heróis com Capa**, para não só oferecer livros em segunda mão a preços simbólicos (entre 1 e 5 euros), como para oferecer marcadores exclusivos. Caso haja curiosidade para conhecer mais desta causa e o seu papel fundamental, recomendamos a leitura da nossa **Newsletter de Outubro 2025**.



**“Read & Give”**



**“Recolha”**

Entre os dias 17 e 28 de novembro, tivemos a nossa recolha de bens, em parceria com a associação **Comunidade Vida e Paz**, na entrada do F2. Esta associação tem como principal foco a melhoria da qualidade de vida de pessoas sem-abrigo ou em situações de vulnerabilidade social.

Assim, esta **Recolha** propôs a doação de diversos bens alimentares e higiénicos, para que a comunidade ISEGuiana pudesse oferecer MAIS de si a quem MAIS precisa.

Para fechar o mês, no dia 27 de novembro, a atividade **“Doggy Break”** trouxe ao Parque de Estacionamento do Quelhas, um momento de descontração pré-época de exames.

Em parceria com a associação **SFA Cascais**, consistiu num de passeio e brincadeira com os cães, consciencializando para a importância de uma adoção responsável. Foram ainda recolhidos bens essenciais à associação parceira, entre eles patês para cães e gatos e toalhetas.



**“Doggy Break”**





# Entrevista

## Matilde Campos da Cruz

### Sobre

Matilde Campos da Cruz, tem 25 anos e tirou a licenciatura em Ciência Política e Relações Internacionais na Universidade Católica Portuguesa e é mestre em Public Policy and Human Development pela universidade de Maastricht nos Países Baixos. Atualmente trabalha na Fundação Ageas na área de capacitação de pessoas e entidades que visa desenvolver programas com parceiros para melhorar as competências que ajudem a ultrapassar as dificuldades.



**Entrevistador:** “Para quem não conhece a Fundação Ageas, como descreveria a sua missão em poucas palavras?”

**Entrevistado:** “A Fundação Ageas é uma fundação cooperativa pertencente ao universo do Grupo Ageas Portugal. Focamo-nos em 3 problemas sociais: a saúde, o envelhecimento e a exclusão social em particular de pessoas com deficiência. A nossa missão é agir para a transformação, capacitar para a superação e ousar para o impacto - isto traduz-se em apoio financeiro e não financeiro (ex. formação, aconselhamento, etc) de projetos de impacto.”

**Entrevistador:** “Como a Fundação Ageas garante que os seus projetos têm impacto real e não apenas pontual?”

**Entrevistado:** “A Fundação Ageas trabalha sempre numa lógica de continuidade e proximidade. Os projetos são construídos e analisados com parceiros especializados, com objetivos claros e avaliação regular de resultados. Privilegiamos iniciativas que promovam autonomia, capacitação e mudança duradoura, e não apenas respostas imediatas tipo “penso rápido”. Recolhemos métricas que nos permitem avaliar o efeito das nossas ações e decidir: devemos ou não continuar por aquele caminho.”





# Entrevista

**Matilde Campos da Cruz**

**Entrevistador:** “Que incentivo daria a quem ainda não se envolveu em ações de solidariedade?”

**Entrevistado:** “Temos muita tendência a achar que as nossas vidas estão demasiado cheias para acrescentar aquela hora semanal de mais qualquer coisa. A minha principal mensagem é que há sempre tempo, e que o voluntariado tem muitas formas e pode verdadeiramente fazer a diferença. É uma grande recompensa contribuir para o bem-estar de alguém e uma vez envolvidos, vão ver que fica difícil deixar de o fazer.”

**Entrevistador:** “Que competências adquiridas no voluntariado considera mais úteis para o futuro profissional dos estudantes?”

**Entrevistado:** “O voluntariado desenvolve em todos competências importantes para o futuro, mas também para o hoje, a começar pela tomada de consciência de que nem todas as pessoas têm acesso às mesmas circunstâncias que nós, nos círculos em que nos movemos no dia-a-dia.

Este despertar para realidades diferentes é benéfico porque qualidades como a empatia e a capacidade de adaptação são altamente valorizadas no mercado de trabalho. É também verificável que as empresas procuram jovens responsáveis, com iniciativa e que demonstrem competências de liderança - todas estas exigidas e naturalmente desenvolvidas num contexto de voluntariado.”

**Entrevistador:** Que competências ou habilidades são mais importantes para os jovens desenvolverem para se tornarem líderes em projetos sociais?

**Entrevistado:** “A comunicação, o espírito de equipa e a adaptabilidade são centrais na liderança de projetos sociais. É importante ter espírito crítico, capacidade de desenrasque e conseguir mobilizar outros. O setor social é um setor entusiasmante e cheio de desafios - o setor social precisa de jovens! De todas as áreas de estudo, é importante que os jovens pensem no setor social como uma verdadeira oportunidade de carreira com impacto real.”





# Associações do Mês



## Acreditar

Desde a sua fundação em 1994, a Acreditar - Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro - tem sido um pilar fundamental no apoio a crianças, jovens e famílias que enfrentam o cancro pediátrico em Portugal.

Com uma rede de suporte nacional — presente em Lisboa, Coimbra, Porto e Madeira — a Acreditar acompanha as famílias desde o diagnóstico até ao pós-tratamento, oferecendo suporte emocional, social, logístico e escolar.

Os voluntários da Acreditar dão apoio humano e prático nas casas de acolhimento e nos hospitais, colaboram em tarefas diárias, dinamizam atividades e oferecem companhia.

Assim, a Acreditar proporciona a certeza de apoio num momento de incerteza



## SPEA

A SPEA – Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves trabalha diariamente para proteger as aves portuguesas e conservar os habitats de que dependem.

Há mais de duas décadas que desenvolve projetos científicos em todo o país, desde as zonas húmidas costeiras às paisagens rurais e ilhas atlânticas.

Os sócios, voluntários e parceiros acompanham o estado das aves, constroem ninhos, removem espécies invasoras, lutam por melhores leis, combatem os crimes contra o ambiente, e muito, muito mais.

O trabalho discreto, mas essencial, da SPEA contribui diariamente para um futuro mais equilibrado, sustentável e rico em vida.





# Get to Know

**Nome:** Carolina Fernandes

**Idade:** 19

**Departamento:** Marketing

**Ano e Curso:** 2º ano, Economia



**Que 3 palavras é que te descrevem?**

Sou observadora, responsável e sincera.

**Qual é a causa social que te inspira?**

Uma das causas sociais que me inspira é apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade.

**Quais os teus Hobbies favoritos?**

Adoro fotografia, voleibol e andar de moto.

**Se tivesses um superpoder qual escolherias?**

Eu escolheria o teletransporte, pois acho que seria um superpoder realmente útil e que tornaria a vida muito mais fácil.

**Qual é a tua atividade com a MAIS preferida?**

O Banco Alimentar.

**Qual seria o teu projeto de sonho na MAIS?**

Seria um projeto voltado para o apoio a pessoas mais carenciadas ou em situação de rua.

**Dar MAIS de MIM é...** dar sempre o melhor de mim em cada atividade que me comprometo a fazer.

## Sugestões do Membro:

1. **Série:** “Conteúdo do Batáguas”
2. **Restaurante:** Casa da Pizza
3. **Dica Útil:** Acompanhar a localização atual dos autocarros na app da carris





# OBIGADO!

---

Ficaste com interesse em algum destes temas?  
Descobre MAIS sobre...

- O Artigo: [Nações Unidas Brasil](#) ; [United Nations: Climate Change](#)
- Os Projetos: [isegmais](#)
- A Entrevista: [Fundação Ageas](#); [LinkedIn](#)
- As Associações do Mês: [Acreditar](#) ; [SPEA](#)

