

GUIÃO PARA FAZERES UMA CANDIDATURA VENCEDORA

1. *Elabora um projeto/plano de gap year detalhado*

A pergunta que mais nos chega é: Como é que faço para ganhar? A resposta é simples. Afinal de contas, um gap year é como um bilhete de identidade, cada um tem o seu!

PONTO 1: Apresenta-te

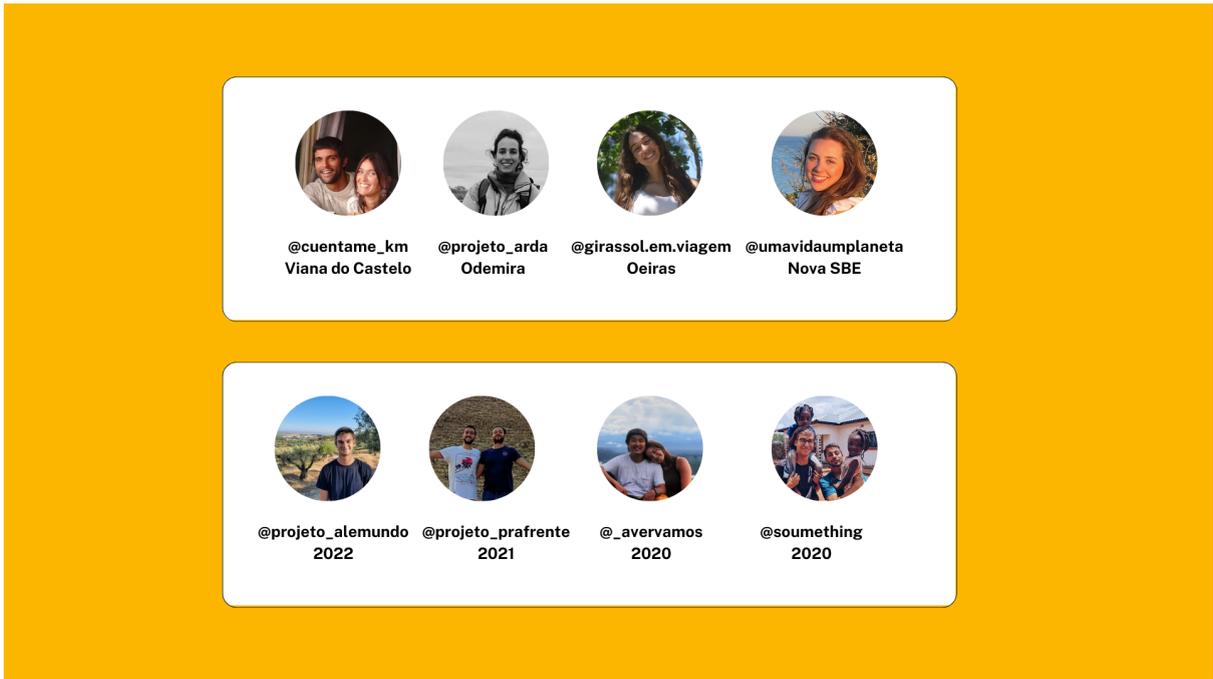
Quando te candidatas a uma bolsa, é importante apresentares-te bem. Não adianta ter um bom projeto se não sabemos quem és. Por isso, dedica tempo para criar uma apresentação clara, concisa e impactante que revele quem és e porque és o/a candidato/a ideal para a bolsa. Aqui ficam algumas coisas que deves incluir:

- O teu nome completo, óbvio.
- De onde és e onde crescestes, para que quem avalia a tua candidatura saiba mais sobre as tuas experiências.
- O que estudaste e onde.
- Hobbies! Partilhar os teus interesses pode mostrar mais sobre a tua personalidade e habilidades.
- Traços de personalidade e motivação. É importante que saibamos sobre as tuas habilidades de liderança, comunicação, empatia, perseverança e, acima de tudo, sobre o que te motiva a candidatar à bolsa.

PONTO 2: Dá um nome ao teu projeto

A escolha do nome para o teu projeto é uma parte importante da candidatura. Um nome apelativo, criativo e cativante pode destacar o teu projeto dos/as outros/as candidatos/as e demonstrar que dedicaste tempo e esforço para elaborar o teu projeto. Esta pode ser a diferença entre ganhar, ou não, a bolsa.

Enquanto estiveres a pensar no nome para o teu projeto, certifica-te de que seja claro, conciso e reflita o que desejas realizar durante o teu gap year. Escolhe um nome que seja fácil de lembrar e identificar.



PONTO 3: Responde aos 4 porquês do teu gap year!

Porquê um gap year? Porquê este? Porquê nesta altura? Porquê neste destino?

O primeiro passo para começares a planear a tua candidatura é perceberes o porquê de queres fazer um gap year e quais os objetivos que pretendes alcançar com ele. A partir daí, só tens que perceber de que forma é que os podes alcançar. Pega num caderno e aponta tudo o que te vem à cabeça! Todas as ideias são válidas. E lembra-te, não há bons e maus gap years. Perceber o que te move ou o que te motiva vai servir como guia para toda a construção do teu gap year, uma vez que vai garantir que, em todos os passos do planeamento, consegues manter-te alinhado/a com a tua motivação e com os teus objetivos.

Por exemplo: A Raquel quer fazer um gap year. Aquilo que a move são os animais, pelo que o objetivo do seu gap year é explorar oportunidades de voluntariado que se foquem na proteção animal. Tendo isto como base, no momento de escolher os países por onde vai passar, a Raquel vai dar primazia a países/locais com projetos de voluntariado nesta área, ao invés de outros com projetos noutras áreas.

Depois de perceberes o que te move e quais os objetivos para o teu gap year, inspira-te. Explora, lê blogs de viajantes, fala com pessoas que já fizeram gap years, vai a eventos de viagem, etc.

PONTO 4: Qual será o impacto do teu gap year?

Em ti, nos outros, e no teu município ou faculdade?

Lembra-te que o teu projeto tem de ter um impacto significativo na tua vida. Não se trata apenas de tirar um ano sabático, mas sim de aproveitar a oportunidade para aprender e impactar positivamente o mundo ao teu redor.

Uma das formas de impactar positivamente o mundo é enquadrar o teu projeto com um ou mais dos [17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU](#). Estes objetivos foram criados para guiar a ação global em áreas como a redução da pobreza, a promoção da igualdade de género e a proteção do meio ambiente.

Por exemplo, se escolheres o objetivo de reduzir as desigualdades, poderás fazer voluntariado numa organização que trabalhe com populações marginalizadas. Se escolheres o objetivo de proteger o meio ambiente, poderás participar em projetos de conservação da natureza.

Projetos/ Objetivos ONU	2 Erradicar a fome	4 Educação de qualidade	8 Trabalho digno e crescimento económico	9 Indústria, inovação e infraestruturas	11 Cidades e comunidades mais sustentáveis	12 Produção e consumo sustentáveis	13 Ação climática	14 Proteger a vida marítima	15 Proteger a vida terrestre
Hostel Cusco			X	X	X				
Pernacultura Andes	X				X	X	X		X
Limpeza do deserto		X			X		X		X
Quinta familiar com cavalos	X		X	X	X	X	X		X
Hostel de surf		X	X		X	X	X	X	
Salvamento de animais amazónicos		X			X		X		X
Projeto tartarugas marinhas -preguiças					X		X	X	X
Quinta familiar na Costa Rica	X		X	X	X	X	X		X

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Que ODS estão relacionados com este projeto de voluntariado e porquê?

- **Objetivo 2: Agricultura Sustentável**

Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e **promover a agricultura sustentável**.

O objetivo do Centro de Agrofloresta Andino tem como intuito disseminar com mais quintas bolivianas as boas práticas de agricultura verde e ecológica adquiridas ao longo de vinte anos! É sempre bom existir mais informação disponível no meio rural em formato físico - não esquecer que nestas zonas muita gente não tem fácil acesso à internet e não têm toda a informação do mundo no bolso.

- **Objetivo 15: Vida Terrestre**

Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade.

É essencial que existam projetos como o desta quinta nos países do Sul Global. Nestas zonas o conhecimento passa de geração em geração e os projetos que se preocupam com a natureza e com os vales de Cochabamba são essenciais para conseguir um maior zelo e respeito pela vida terrestre.

PONTO 5: O PLANO – O roteiro; estadia & mobilidade

Podes optar por dois caminhos: 1) Decidires que atividades e experiências queres ter e depois a duração e destino do teu gap year 2) Definir a duração e destino do teu gap year e só depois as experiências que queres ter nesse local!

O PLANO – O roteiro; estadia & mobilidade; atividades & experiências; burocracias & saúde e segurança

A. O ROTEIRO - QUANDO E ONDE

Qual vai ser a duração do gap year? De onde e para onde? Em que altura vais partir? Como te vais deslocar? Quanto tempo vais ficar em cada local? Onde vais dormir?

O tempo de duração do gap year não é universal, mas aconselha-se a ficar alguns meses, pelo menos cinco, para se ter uma experiência mais completa. É possível definir a data de início e término ou planejar com base apenas no início. Fatores externos como a entrada em um mestrado ou um novo projeto profissional podem influenciar a duração do teu gap year, por isso é importante levares isso em conta no planeamento.

Selecciona os locais onde queres mesmo passar (os locais onde vais viajar, os locais onde se localizam os projetos de voluntariado que queres fazer, etc). Depois dessa seleção, une os pontos e faz um roteiro. A partir daí, e com base no que tinhas decidido antes (motivação e objetivos, duração e atividades), adapta o roteiro para que este seja viável. É hora de decidir: a duração do teu gap year, os teus destinos, a altura em que vais partir, como te vais deslocar, quanto tempo vais ficar em cada local e onde vais dormir.

B. ESTADIA E MOBILIDADE

As plataformas online podem ser uma grande ajuda para responder a estas questões importantes. O Skyscanner e o Omio são duas plataformas que te ajudam a encontrar voos e meios de transporte mais baratos, permitindo-te planejar a tua viagem de forma mais económica. Já o [Hostelworld](#) é ideal para encontrar alojamentos baratos, como hostels ou guesthouses, em diferentes partes do mundo. O [Couchsurfing](#) permite-te ficar na casa de locais e assim ter uma experiência mais autêntica, além de ser uma ótima oportunidade para conhecer pessoas novas. Por fim, o Booking oferece uma vasta escolha de alojamentos em todo o mundo, desde hotéis de luxo até apartamentos mais modestos.



C. EXPERIÊNCIAS & ATIVIDADES

O que queres fazer? Viajar? Fazer voluntariado? Estagiar? Um pouco de tudo?

Estagiar (noutros países): São várias as empresas que têm à tua escolha várias experiências de estágio profissional em variadas áreas e diversos países. A que recomendamos é a [VidaEdu](#). Fica ao critério dos participantes escolherem para que países querem viajar, que novas culturas querem conhecer e que competências de trabalho pretendem adquirir. Escolhe o que queres e eles organizam por ti, com tudo confirmado e em segurança, para que apenas te tenhas de concentrar no mais importante: aproveitar ao máximo!

Trabalhar: Outra opção que te poderá ajudar a poupar durante o teu gap year é trabalhares por alguns países onde vais passando. O tipo de trabalho que realizas não tem que ser, necessariamente, em troca de dinheiro. Existem diversas plataformas que te ajudam a encontrar trabalho em troca de alojamento e/ou alimentação, acabando assim por tornar a tua viagem mais sustentável financeiramente. Alguns exemplos: [Workaway](#), [Worldpackers](#), [WWOOF](#), [AuPair](#), etc. Podes também optar por fazer house e pet sitting, porque te permite desfrutar de acomodação gratuita enquanto cuidas da casa e animais de outras pessoas. Alguns exemplos: [Mind my house](#), [nomador](#), [Trusted Housesitters](#)



Voluntariado (Nacional e Internacional): O primeiro passo para escolher um projeto de voluntariado passa por escolher a sua área de atuação. Pesquisa para perceberes o que existe e o que faz sentido para ti e começa a selecionar as oportunidades que gostas. Alguns sítios onde podes encontrar oportunidades: Bolsa de Voluntariado (nacional); [Para Onde](#) (internacional); [Portal CES - Corpo Europeu de Solidariedade](#) (internacional), etc.

Viajar: Nem todos os gap years incluem viagem, tu é que decides o que fazer. Mas a verdade é que esta pode ser uma experiência com grande impacto pessoal, pois tens a oportunidade de ver o mundo com os teus próprios olhos. Ao viajares poderás experienciar outras culturas, aprender ou melhorar uma língua e desenvolver diversas soft skills.

Também é positivo incluírem no vosso plano as questões de burocracias & saúde e segurança. Assim, também demonstram aos jurados que fizeram uma boa pesquisa e que estão a considerar todos os fatores.

PONTO 6: O orçamento

Após teres decidido o roteiro e a duração do teu gap year, chega o momento de construir o orçamento e adaptá-lo consoante o financiamento da bolsa e aquilo que queres fazer. O orçamento depende muito de ti, daquilo a que dás mais valor e do tipo de gapper que queres ser.

Ao construíres o teu orçamento, certifica-te que não te esqueces de nada. Além dos 4 principais gastos de gap year (alimentação, alojamento, deslocações e atividades), é necessário que incluas também no teu orçamento gastos pré gap year e todos os outros encargos mais pequenos. Fica aqui uma lista para te ajudar:

Gastos pré gap year:

- Saúde (consulta do viajante, vacinas e medicamentos);
- Seguro de Viagem
- Material e tecnologia de viagem (mochila, saco-cama, roupa, etc);
- Burocracias (vistos, documentos, etc)

Gastos durante gap year:

- Alojamento;

- Alimentação;
- Deslocação;
- Atividades;
- Cartões Sim (caso queiras ter internet);
- Taxas de câmbio;
- Outros (como, por exemplo, souvenirs);

Para completar o teu orçamento, convém que adiciones uma parcela de conforto, isto é, deves ter uma porção do dinheiro alocado a possíveis imprevistos que possam acontecer. Desta forma, estarás sempre prevenido/a para eventuais surpresas.

Área	Compra	Preço oficial	Preço(€/unidade *	Unidades	Preço total (€)	Fonte
Transportes	Ferry Dar es Salaam-Zanzibar	35\$	29.50 €	4	118.00 €	
Transportes	Bus Dar es Salaam-Moshi (kilimanjaro)	30000 Tsh	10.94 €	2	21.88 €	
Transportes	Bus Moshi-Arusha	3000 Tsh	1.09 €	2	2.18 €	
Transportes	Transporte Arusha - Kome Island (Mwanza)	35000 Tsh	12.77 €	2	25.54 €	
Transportes	Ferry Kigoma-Mpulungu (Zâmbia)	55\$	46.35 €	1	46.35 €	
Transportes	Mobilidade local na Tanzânia	20000 Tsh	7.30 €	5	36.50 €	https://www.numbeo.com/taxi-fare/country_re
Estadias	8 noites em hostels/alojamentos locais	22500 Tsh	8.21 €	16	131.36 €	
Estadias	9 noites em couch surfing	0	0.00 €	18	0.00 €	
Custo de vida	~19 dias de custo de vida/comida	4600 Tsh	1.68€	38	63.84 €	
Custo de vida	SIM card com 5 GB de internet	20000 Tsh	7.29 €	2	14.58 €	
Saúde	Teste covid (à entrada)	25\$	21.07€	2	42.14 €	https://www.osac.gov/Content/Report/0b5ede

29 DEZEMBRO - JANEIRO - FEVEREIRO 2021																	
Percurso e Transporte (autocarros, etc - preço de cada trajeto para 2)						Estadias (preços para 2)				Alimentação (preços para 2)			Custo p/ Cidade				
Dia	Origem	Destino	Preço COP	Preço Eur	Duração	KM	KM acum	Nº Noites alojament	Preço COP	Preço EUR	Almoço/Preço Gera	Almoço	Lanche/Jantar	Preço EUR	Total EUR		
1	Aeroporto SM	Santa Marta	\$ 3,400	0.83 €	20m	17	17	2	Santa Ma	\$ 60,000	14.63 €	Sim	29.27 €	\$ 24,000	\$ 10,000	16.59 €	47 €
3	Santa Marta	Riohacha	\$ 60,000	14.63 €	2h30m	172	189	1	Riohacha	\$ 56,000	13.66 €	Sim	13.66 €	\$ 24,000	\$ 10,000	8.29 €	37 €
5	Riohacha	Santa Marta	\$ 42,000	10.24 €	3h	172	361	2	Santa Ma	\$ 60,000	14.63 €	Sim	29.27 €	\$ 35,000	\$ 10,000	21.95 €	61 €
7	Santa Marta	Tayrona	\$ 52,000	12.68 €	40min	16	377	2	Tayrona	\$ 24,000	5.85 €	Não	11.71 €	\$ 24,000	\$ 10,000	16.59 €	41 €
9	Tayrona	Santa Marta	\$ 52,000	12.68 €	40min	16	393	0	Santa Ma	\$ -	- €	Não	- €	\$ 0	\$ 0	- €	13 €
9	Santa Marta	Aracataca	\$ 24,000	5.85 €	1h30m	84	477	0	Aracataca	\$ -	- €	Não	- €	\$ 0	\$ 0	- €	6 €
9	Aracataca	Santa Marta	\$ 24,000	5.85 €	1h30m	84	561	1	Santa Ma	\$ 60,000	14.63 €	Sim	14.63 €	\$ 16,000	\$ 10,000	6.34 €	27 €
10	Santa Marta	Barranquilla	\$ 30,000	7.32 €	2h	104	665	1	Barranqu	\$ 78,000	19.02 €	Sim	19.02 €	\$ 20,000	\$ 10,000	7.32 €	34 €
11	Barranquilla	Cartagena de Indias	\$ 24,000	5.85 €	2h	120	785	3	Cartagena	\$ 85,000	20.73 €	Sim	62.20 €	\$ 22,000	\$ 10,000	23.41 €	91 €
14	Cartagena	San Basilio del palenque	\$ 22,000	5.37 €	1h45	50	835	0	San Basili	\$ -	- €	Não	- €	\$ 0	\$ 0	- €	5 €
14	San Basilio del	Cartagena	\$ 22,000	5.37 €	1h45	50	885	1	Cartagena	\$ 85,000	20.73 €	Sim	20.73 €	\$ 0	\$ 10,000	2.44 €	29 €
15	Cartagena	Medellin	\$ 216,000	52.68 €	13h	636	1521	2	Medellin	\$ 65,000	15.85 €	Sim	31.71 €	\$ 28,000	\$ 10,000	18.54 €	103 €
17	Medellin	Jardin	\$ 52,000	12.68 €	3h	131	1652	0	Jardin	\$ -	- €	Não	- €	\$ 0	\$ 0	- €	13 €
17	Jardin	Medellin	\$ 52,000	12.68 €	3h	131	1783	1	Medellin	\$ 65,000	15.85 €	Sim	15.85 €	\$ 18,000	\$ 0	4.39 €	33 €
18	Medellin	Guatapé	\$ 26,000	6.34 €	2h	82	1865	1	Guatapé	\$ 45,000	10.98 €	Não	10.98 €	\$ 20,000	\$ 10,000	7.32 €	25 €
19	Guatapé	Medellin	\$ 26,000	6.34 €	2h	82	1947	1	Medellin	\$ 65,000	15.85 €	Sim	15.85 €	\$ 28,000	\$ 10,000	9.27 €	31 €
20	Medellin	Bogotá	\$ 110,000	26.83 €	10h	419	2366	7	Bogotá	\$ -	- €	Não	- €	\$ 24,000	\$ 10,000	58.05 €	85 €
27	Bogotá	Pereira	\$ 90,000	21.95 €	10h	321	2687	0	Pereira	\$ -	- €	Não	- €	\$ 0	\$ 0	- €	22 €
27	Pereira	Santa Rosa del Cabal	\$ 4,000	0.98 €	30m	15	2702	1	Santa Ros	\$ 35,000	8.54 €	Não	8.54 €	\$ 0	\$ 10,000	2.44 €	12 €
28	Santa Rosa del	Salento	\$ 8,000	1.95 €	1h35	37	2739	1	Salento	\$ 40,000	9.76 €	Sim	9.76 €	\$ 20,000	\$ 10,000	7.32 €	19 €
29	Salento	Valle del Cocora	\$ 11,000	2.68 €	1h	36	2775	0	Valle del t	\$ -	- €	Não	- €	\$ 20,000	\$ 0	4.88 €	8 €
29	Valle del Cocora	Salento	\$ 11,000	2.68 €	25m	11	2786	1	Salento	\$ 40,000	9.76 €	Sim	9.76 €	\$ 0	\$ 10,000	2.44 €	15 €
30	Salento	Armenia	\$ 10,000	2.44 €	50m	26	2812	0	Armenia	\$ -	- €	Não	- €	\$ 0	\$ 10,000	2.44 €	5 €
30	Armenia	BUENAVISTA	\$ 12,000	2.93 €	50m	35	2847	28	BUENAVI	\$ -	- €	Não	- €	\$ 0	\$ 0	- €	3 €
									59	TOTAL ESTADIA		302.93 €	TOTAL ALIM		220.00 €	763 €	

PONTO 7: Não te esqueças de pormenores igualmente importantes

O design do teu projeto deve ser cativante!

A apresentação do vosso projeto é tão importante como o conteúdo. Um projeto bem apresentado, com elementos gráficos que destacam a informação relevante e tornam a apresentação mais clara e atrativa, pode diferenciar-se de outros projetos com um design menos cuidado. Além disso, um bom design pode ajudar a transmitir a mensagem do projeto de forma mais eficaz e a captar a atenção do público-alvo

Garante que o teu projeto é sustentável

Lembram-se valorizamos projetos que estejam alinhados com valores éticos e ambientais. Por isso, destacar a vossa preocupação com a sustentabilidade pode ser um fator decisivo para a atribuição da bolsa. Mostrem que se preocupam com o mundo à vossa volta e que querem contribuir para um futuro melhor. Podem, por exemplo, mencionar como vão minimizar o uso de recursos naturais no vosso projeto ou como vão contribuir para a proteção do meio ambiente nas áreas em que vão trabalhar ou visitar.

Como vais divulgar o teu projeto?

É importante que incluas no teu projeto ações de divulgação nas redes sociais e nos Órgãos de Comunicação Social. As ações de divulgação podem ajudar-te a mostrar o impacto do teu projeto. Se publicares atualizações sobre o teu trabalho e partilhares as tuas experiências nas redes sociais, por exemplo, as pessoas podem ver como o teu projeto está a ter um impacto positivo na comunidade ou no ambiente.

Não precisas de muitas páginas para mostrar que o teu projeto é bom!

Quando se candidatam a uma bolsa de gap year, muitos jovens tendem a escrever projetos demasiado extensos, pensando que a quantidade de páginas é o que determina a qualidade do conteúdo. No entanto, ter muitas páginas não significa ter um bom projeto. Temos muitas candidaturas para avaliar e não temos tempo para ler propostas muito extensas e confusas. Por isso, a vossa tarefa é apresentar um projeto que seja fácil de ler e que contenha toda a informação relevante de forma clara e objetiva. Não tenhas medo de simplificar o teu projeto, lembra-te menos é muitas vezes mais!

PONTO 8: Revisão Final

Chegamos assim ao último passo da preparação da tua candidatura. Pode ser uma boa ideia partilhares a tua candidatura com pessoas que já fizeram um gap year ou que já se candidataram à bolsa anteriormente. Desta forma, poderás obter feedback valioso e dicas importantes para que a tua candidatura fique ainda melhor. Antes de submeteres a mesma, convém também que a revejas e garantas que o teu projeto está o mais completo possível e que cumpre com todos os requisitos previstos no regulamento.