RELATÓRIO DE ATIVIDADES U.DREAM

08 -		- 15
	Atividades realizadas no âmbito do U.ACADEMY	
16		- 23
	Atividades realizadas no âmbito do U.PURPOSE	
24 -		- 2277
	Atividades realizadas no âmbito do U.COMMUNITY	
32 -		- 41
	Sonhos U.DREAM	
42 -		- 45
	Outras atividades realizadas pela U.DREAM em 2022	
46 -		- 49
	Evolução da atividade da Associação	



Durante o ano de 2022, a Associação exerceu a sua missão em vários contextos e sob a forma de inúmeros projetos com diferentes públicos-alvo, nomeadamente jovens -U.ACADEMY; adultos em contexto empresarial -**U.PURPOSE**; e comunidade geral -**U.COMMUNITY**.









Antes de mergulhar nas atividades de 2022 é imp*rtante recordar a n*ssa missão, fazê-lo é lembrar o propósito de tudo o que fazem*s.

U.DREAM

A U.DREAM é um plano para mudar o mundo que vê no potencial de cada pessoa o caminho certo para transformar as comunidades. Criamos soluções que ajudam as pessoas a compreender e a intervir nos problemas das suas cidades. De forma paralela, criamos condições para que aprendam a descobrir e a utilizar o seu potencial, bem como o potencial dos seus amigos/família, para transformar os desafios sociais que os rodeiam.

Nascemos em 2013 com a missão de concretizar sonhos a crianças que estivessem numa fase complicada de vida e fomos caminhando para uma solução de impacto sistémico, capaz de aumentar a participação ativa dos cidadãos na transformação dos problemas das suas cidades, em contexto e públicos diversos (crianças, jovens, estudantes universitários, adultos em contexto empresarial, reformados, entre outros).





ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.ACADEMY



É nesta dimensão que trabalhamos com os j*vens, do ensino superior ou secundário, a sua capacidade de transf*rmar a comunidade em que estão inseridos.

ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.ACADEMY

Ao longo do ano de 2022 foram implementados os programas já desenvolvidos, para estudantes do Ensino Superior, de 1 e 3 semestres.

- ▶ 61 estudantes, de Aveiro, Braga, Lisboa e Porto, terminaram o programa de 3 semestres. Cada programa teve uma vertente formativa compreendida entre 66h e 88h de formação.
- ▶ 152 estudantes do Porto, Braga e Lisboa, terminaram o programa de 1 semestre, tendo cada programa uma vertente formativa compreendida entre 22 e 44h de formação.

Foram realizados **2 processos de recrutamento de estudantes universitários** ao longo do ano, para as cidades de Lisboa, Braga e Porto.

- ▶ Nos dois processos somamos um total de 702 candidatos.
- No âmbito do processo de seleção reportamos ainda como resultados indiretos a realização de cerca de 388 ações simples de impacto comunitário pelos estudantes candidatos, em diversos problemas sociais, como parte integrante dos exercícios e dinâmicas do processo.

Relativamente ao **impacto indireto dos programas U.DREAM para universitários**, de 1 e 3 semestres, este consiste na realização de ações de impacto (voluntariado) contínuas, ao longo do semestre, com vários parceiros sociais ou com a comunidade geral.

PARCEIROS SOCIAIS U.ACADEMY

BRAGA

- Virar a Página
- Casa do Professor
- UMSumário AAUM
- APCB
- Geração Tecla
- ABRA Braga
- Oficinas de São José
- Minilares do Bomfim

PORTO

- SPEAK
- Porta Solidária
- Postigo do Sol
- O Meu Lugar no Mundo
- Porto

Centro Porta Amiga do

Animais de Rua Porto

- Associação Mimi
- Associação do Porto de Paralisia Cerebral
- APPACDM Porto

O que este programa/organização me proporcionou é muito dificil de explicar por palavras, foi algo que eu precisava e que tenho pena de nem toda a gente poder experienciar isto, porque é mesmo transformador.

Eu posso dizer que desde que a U.DREAM entrou na minha vida, a minha vida mudou. Mudou para melhor, sou uma pessoa mais atenta, principalmente aos outros, sou uma pessoa mais paciente e menos preocupada com as coisas simples do dia-a-dia que me consumiam.

ANA CARINA

Estudante de Engenharia Química



ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.ACADEMY

- ► Em 2022 foram realizadas 5100h de voluntariado jovem contínuo, semanal, em 20 instituições sociais parceiras, estimando-se cerca de 5500 beneficiários finais das organizações.
- ▶ Foram ainda realizadas ações pontuais de voluntariado nos eventos formativos de verão e inverno, os bootcamps U.DREAM, onde se contabilizaram 325h de voluntariado em 3 dias de evento, com a participação de 130 estudantes, em 16 organizações parceiras, atingindo cerca de 300 beneficiários finais.
- Outro projeto importante de impacto realizado pelos estudantes foram os sonhos U.DREAM, tendo sido realizados 15 sonhos em 2022. Os beneficiários foram crianças com problemas de saúde, famílias de refugiados/migrantes e idosos, num total de 100 beneficiários indiretos do Programa.
- Os estudantes do Programa U.DREAM realizaram ainda 8 campanhas urbanas de impacto na comunidade geral, contando com o envolvimento de 140 estudantes com um alcance de cerca de 1000 beneficiários finais.
- ► Em 2022 os nossos estudantes foram ainda desafiados para desenvolverem micro projetos de empreendedorismo social para mitigação das consequências da pandemia, em parceria com a Transforma Portugal, tendo sido aprovados, financiados e concluídos 2 projetos inteiramente desenvolvidos pelos nossos estudantes, para apoiar famílias refugiadas.

- Centro de Dia Salvador
 Caetano e Ana
 Caetano
- APC
- McDonald
- Centro António Cândido
- Serve the City
- Obra Padre Grilo

LISBOA

- Banco Alimentar
 Contra a Fome Lisboa
- Refood (Santa Clara)
- Casa das Cores
- ARAL Associação de Residentes do Alto do Lumiar
- Associação Santa
 Teresa
- O Companheiro
- Animais de Rua Lisboa

LUSO

- Fundação Mata do Bussaço
- Centro de Santo Amaro - APPACDM de Anadia
- Associação Quatro
 Patas e Focinhos

Foram realizados 2 Bootcamps (U.ACT) para jovens não participantes no programa, que envolveu a participação de 50 jovens, com 6 parceiros sociais, produzindo 120h de voluntariado jovem, chegando a cerca de 175 beneficiários finais.

Foram dinamizadas **3 palestras inspiracionais/formações** para o impacto social, para grupos de jovens universitários no IPCA, num evento nacional de Estudantes de Gestão e para estudantes do EXUP, tendo abrangido **88 estudantes**.

Foram realizadas 15 ações de inspiração, em sala de aula, para estudantes universitários, fora do recrutamento, abrangendo **332 alunos**.

A U.DREAM esteve presente em **4 feiras de volunta- riado** em 2022 (FEP, FEUP, FDUP e UP).

Foi realizado um evento para a rede alumni U.DREAM, atingindo **40 participantes**.

Tendo como público os estudantes do ensino secundário, foram realizadas 10 sessões de consciencialização social em várias escolas secundárias, atingindo cerca de **462 jovens**.

- Grupo de Ação Socio Caritativo da Mealhada (GASC)
- Hospital Arcebispo João Crisóstomo Cantanhede

SÃO PEDRO DO SUL

- Misericórdia S. Pedro Sul
- ASSOL Lar de Apoio José Pedro
- Canil Municipal
- Centro de Apoio a Deficientes S.Estevão

AVEIRO

- Domus VI
- Mon na mon
- Afetu
- ADAV



Entrei na U.DREAM com o intuito de melhorar o meu Eu. Saí de lá com valores que não são apenas para mim mas também para a Comunidade.

Como "tudo o que é bom passa depressa", as sessões passaram a voar, como se ninguém as pudesse apanhar. Mas estas foram sempre de grande intensidade e de demasiadas emoções acopladas.

DANIEL SILVAEstudante de Engenharia Mecânica



14



ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.PURPOSE





Num mund* em permanente mudança e de elevada complexidade, é fundamental para os líderes e para as organizações terem uma clara noção do seu propósito. É a partir desta base que se constrói agilidade e resiliência. Ter um pr*pósito é, sobretudo, colocarmos os nossos talentos e da organização ao serviço dos outr*s e há muito que as empresas não servem só para distribuir dividendos pelos seus acionistas. Novos tempos exigem novas respostas e cá estamos nós, pront*s para ser a vossa.

ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.PURPOSE

A nossa proposta é simples, alinhar o que parece impossível: os interesses económicos das empresas, os interesses individuais dos colaboradores e as necessidades das comunidades.

Desenvolvemos, nos últimos anos, modelos capazes de desenhar e executar planos que dão resposta a estas três dimensões, que parecem sempre muito distantes.

O desenho do propósito organizacional não tem de ser distante do propósito individual de cada indivíduo e estamos aqui para provar isso mesmo.

Em 2022 foram realizadas 12 iniciativas de impacto com empresas:

- Com a empresa Colep Packaging realizamos um programa que envolveu uma campanha, 3 sessões formativas e a realização de 1 sonho a uma família, envolvendo 11 colaboradores.
- ► Com a empresa **Decathlon** realizamos um programa que compreendido por uma campanha, 3 sessões formativas e a realização de 2 sonhos partilhados a instituições, com idosos e crianças, envolvendo 15 colaboradores.
- ► Com a empresa **Marsh-McLennan** realizamos:
 - um dia de impacto em Vendas Novas, envolvendo 350 colaboradores, envolvendo 11 parceiros sociais, atingindo 1770 beneficiários indiretos.
 - uma campanha urbana, envolvendo 75 colaboradores, na cidade de Lisboa, atingindo cerca de 800 de beneficiários indiretos.
- ➤ Com a empresa **ATEPELI** realizamos uma tarde de impacto no Porto, envolvendo 30 colaboradores, envolvendo 5 parceiros sociais, atingindo 395 beneficiários indiretos.
- ► Com a empresa **Natixis** realizamos:
 - ▶ uma tarde de impacto no Porto, envolvendo 37 colaboradores, com 5 parceiros sociais, atingindo 150 beneficiários indiretos.

ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.PURPOSE

- ▶ um evento de Natal de consciencialização para o impacto social, para cerca de 250 crianças.
- Com a empresa KATOA realizamos um dia de impacto no Porto, envolvendo 10 colaboradores, com 2 famílias com dificuldades sócio-económicas, atingindo 15 beneficiários indiretos.
- Com a empresa CLEVA foram realizadas 2 invasões de felicidade ao escritório, com oferta de kits de impacto, atingindo 250 colaboradores.
- ➤ Com a empresa **Águas do Porto** foi realizada 1 invasão de felicidade ao escritório, com oferta de kits de impacto, atingindo 250 colaboradores.
- ➤ Com a empresa **Unilabs** foi realizada 1 invasão de felicidade ao escritório, com oferta de kits de impacto, atingindo 250 colaboradores.
- ➤ Com a empresa **Mindera**, participamos no projeto com a Mindera School, num total de 3 sessões de 4 horas cada, para os 12 alunos.





The U.DREAM team was very helpful and kind. It was easy to start a conversation with them and feel an automatic connection. I believe when people unite for a cause, great things can be accomplished, and even if as an individual you think your impact isn't so big, remember to see the whole picture to see how grand the gesture was.

I felt that this day was wonderful in so many ways that I'll never forget. I'm very proud of being part of a company that is demanding workwise but still finding the time to contribute to society, without excuses.

COLABORADORES DO GRUPO MARSH MCLENNAN



20

ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.COMMUNITY



Por fim, a dimensão que abraça toda a comunidade. Aqui encontram todas as s*luções que desenhamos para desenvolver competências de liderança social em toda a comunidade. De pequen*s a graúdos, aqui todos têm espaço para crescer enquanto líderes sociais.

ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO U.COMMUNITY

- ► Foi lançada a plataforma de Liderança Social U.DREAM, onde é possível encontrar formações, ações de voluntariado para quem quer fazer a diferença, bases de dados para encontrar organizações e líderes sociais inspiradores e ainda sugestões de centenas de pequenas ações de impacto para que qualquer pessoa possa dar os primeiros passos na construção de uma comunidade mais justa.
- ► Foi dinamizada uma tertúlia sobre o tema voluntariado, com 2h de duração, para 30 membros da comunidade U.DREAM.
- ► Foi dinamizado um jantar de impacto, com 4 palestrantes convidados da área social, para 30 membros da comunidade U.DREAM.
- ► Foi realizado um **Impact Day**, um dia de voluntariado para a comunidade U.DREAM participar, envolvendo 6 parceiros e 35 voluntários da comunidade.
- Dinamização de uma palestra para pessoas em situação de desemprego na Associação Empresarial de Braga, com cerca de 20 participantes.
- ▶ Dinamização de uma masterclass por parte do Diretor Executivo e Fundador Diogo Cruz para 30 alunos da Porto Business School.

- Dinamização de uma campanha, com jovens em situação de risco na cidade de Aveiro, em Parceria com a Associação Mon na Mon, envolvendo 12 jovens.
- Dinamização de uma palestra sobre ser líder social com a Camp Inspiring Future, para 20 pessoas.
- Como convidados da U.Porto/Santander, dinamizamos 2 sessões de mentoria individual (5h) para 28 pessoas (alumni, alunos e docentes académicos) sobre a descoberta da causa e missão social de cada um.





Em nome do SPEAK, quero dizer-vos que tem sido um prazer colaborar convosco.

A vossa simpatia, prontidão de resposta, e, claro, o excelente trabalho que os voluntários que nos encaminham têm feito, ajudam-nos a tornar as nossas cidades mais inclusivas e a impactar a vida de cada vez mais pessoas.

SPEAK Ana Neto







Fantástico, transformaram dois espaços. A sala de visitas está fabulosa! O impacto para as pessoas de fora foi "Wow, está tão diferente, está acolhedor!".

A parte de cima para as miúdas já não é um espaço tão frio. Permitiu reorganizar o espaço e torná-lo mais funcional. E vieram na hora certa! Não estava nada à espera, foram brutais em termos de dinâmica e interação.

Foi de encontro ao que pedimos e ultrapassaram largamente aquilo que esperávamos.

LAR BETÂNIA VENDAS NOVAS



28

SONHOS U.DREAM





Como é hábito, todos os anos decidimos abraçar a dimensã* do sonho e relembrar a quem tem vindo a perder a esperança que se cuidarmos uns dos outros tud* fica mais fácil. Fiquem aqui com alguns dos 15 sonhos concretizad*s em 2022.



SONHO DA SANDRA E DO CARLOS



A Sandra e o Carlos são um casal bem conhecido da U.DREAM. Há 7 anos realizamos o sonho do filho Luís que, infelizmente, acabou por falecer. Anos mais tarde, decidimos voltar à vida desta família para celebrar o amor, algo que por muitos anos escapava deste casal lutador.

Foi um dia cheio de surpresas, rodeados das pessoas mais especiais para eles. As lágrimas escaparam com frequência e a alegria, essa, foi inquestionável.

Quem disse que o amor não vence sempre enganou-se. Que esta história de amor nos lembre que, mesmo nos piores momentos da nossa vida, há sempre esperança, há sempre amor.



SONHO DA FAMÍLIA CASSULE

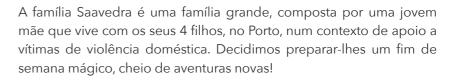
A dona Maria do Céu, o Narciso e o Bruno são uma família muito unida que vive com algumas dificuldades económicas.

O dia de sonho desta família começou com uma manhã de aventura para os filhos e de relaxamento para a mãe.

Ao almoço relembramos a comida angolana que a D. Maria tanto gosta e, no final, fomos visitar o museu do FCP, clube do coração desta família, que teve direito a duas camisolas personalizadas e ainda bilhetes para um jogo da próxima temporada.

O resto da tarde foi passado num picnic à beirario, onde fizeram um passeio de teleférico.

O dia terminou com uma grande surpresa - uma noite de hotel - onde puderam descansar em família e passar uma noite de luxo, tratados como verdadeiros super-heróis.



Começamos por ir à Magikland (ou terra mágica para fazer justiça ao nome) onde andamos em mil diversões, corremos, saltamos e brincamos. Terminamos o dia a dar à mãe Andreia um momento de descanso, que ela muito merece e que poucas vezes tem a possibilidade de ter. Passaram a sua primeira noite num hotel, e depois de um pequeno almoço reforçado, começamos mais uma aventura a viajar pelo mundo dos animais no Zoo de Santo Inácio. Terminamos a tarde com uma caça ao tesouro onde, com a ajuda dos piratas da U.DREAM, a família descobriu um tesouro: um puzzle que que revelou que iriam levar para casa roupa, brinquedos e material escolar na esperança de tornar esta casa cheia de amor um bocadinho mais recheada.

SONG DA FAMÍLIA SAVAVEDRA





SONHO DA FAMÍLIA MONTEIRO

A família Monteiro é uma família monoparental constituída pela mãe Alda e 2 filhos encantadores - o Gabi e a Sara.

O dia de sonho desta família começou com uma surpresa (não fossem eles até vendados), uma visita ao estádio e ao museu do FCP, onde o Gabi realizou o seu primeiro sonho – "gravar um tiktok num estádio".

A Família Monteiro é verdadeiramente apaixonada por animais, então, depois do almoço, o dia de sonho continuou no Zoo e por lá também aconteceu um maravilhoso piquenique.

A Sara e a dona Alda passaram o resto da tarde a ser mimadas no cabeleireiro de onde saíram umas verdadeiras princesas.

Seguiu-se um jantar romântico para a dona Alda e o seu namorado, enquanto o Gabi e a Sara jantaram com a sua equipa de sonho.

Depois de um dia cheio de surpresas e felicidade, chegou a altura de deixarmos a maravilhosa Família Monteiro em casa, mas não sem antes revelar as últimas ofertas: uma camisola do FCP personalizada e bilhetes para um jogo da próxima temporada, 2 computadores oferecidos pela ABACO (que muita falta fazem uma vez que a Sara e o Gabi iam ter que devolver os que usavam no final da escola), uma experiência de dança para a Sara na Associação de Bailado das Antas e ainda muita roupa e jogos educativos que esperamos que preencham um pouco mais a casa desta família que é já repleta de amor.

O Senhor Jorge mora sozinho com o seu gatinho. Tem um diagnóstico de esquizofrenia e depressão, esteve institucionalizado num centro para pessoas com doenças psiquiátricas, tendo saído para cuidar da sua mãe. Como revelou autonomia, não voltou a ser institucionalizado. A sua saúde mental deteriorou-se com o falecimento da mãe, há 10 anos. É um senhor muito acarinhado pelas pessoas da sua comunidade, que tenta ajudar os vizinhos como consegue (fazer recados, ir às compras, etc).

O senhor Jorge é um adepto fervoroso de futebol, especialmente do seu Benfica e da seleção, por isso, no dia de Sonho não podia faltar assistir a um jogo do Benfica. Gosta muito de comida tradicional portuguesa, especialmente Bacalhau à Gomes de Sá, que pôde comer no seu dia de sonho, num dos melhores restaurantes do Porto. Quando tem oportunidade, gosta muito de passear e de visitar museus e conhecer novos sítios, por isso, no sonho ainda demos um passeio de barco e visitamos o Palácio da Bolsa. Além disso, ainda ajudamos o Sr Jorge com a limpeza, arrumação e organização da sua casa, tendo começado com este sonho uma amizade para a vida.

SONHO DO SR JORGE

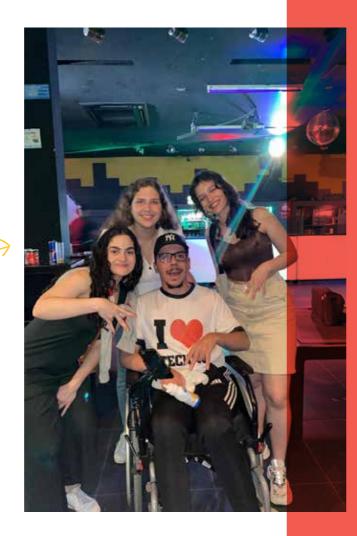






SONHO DO RENATO

O Renato tem 26 anos e, aos 19, teve um acidente que o deixou um ano e meio em coma. Desde então que sonha voltar a recuperar todas as habilidades que perdeu. A U.DREAM decidiu dar uma ajuda e juntámos, num só dia, tudo aquilo que o Renato mais amava fazer. Desde fazer "drift" em carros de corrida, fazer um passeio de canoa no rio e até organizar uma festa techno só para ele. A par destas atividades, organizámos um dia de relaxamento e valorização para a mãe, que desde o acidente dedica todo o seu tempo a cuidar do Renato.



OUTRAS
ATIVIDADES
REALIZADAS
PELA U.DREAM
EM 2022





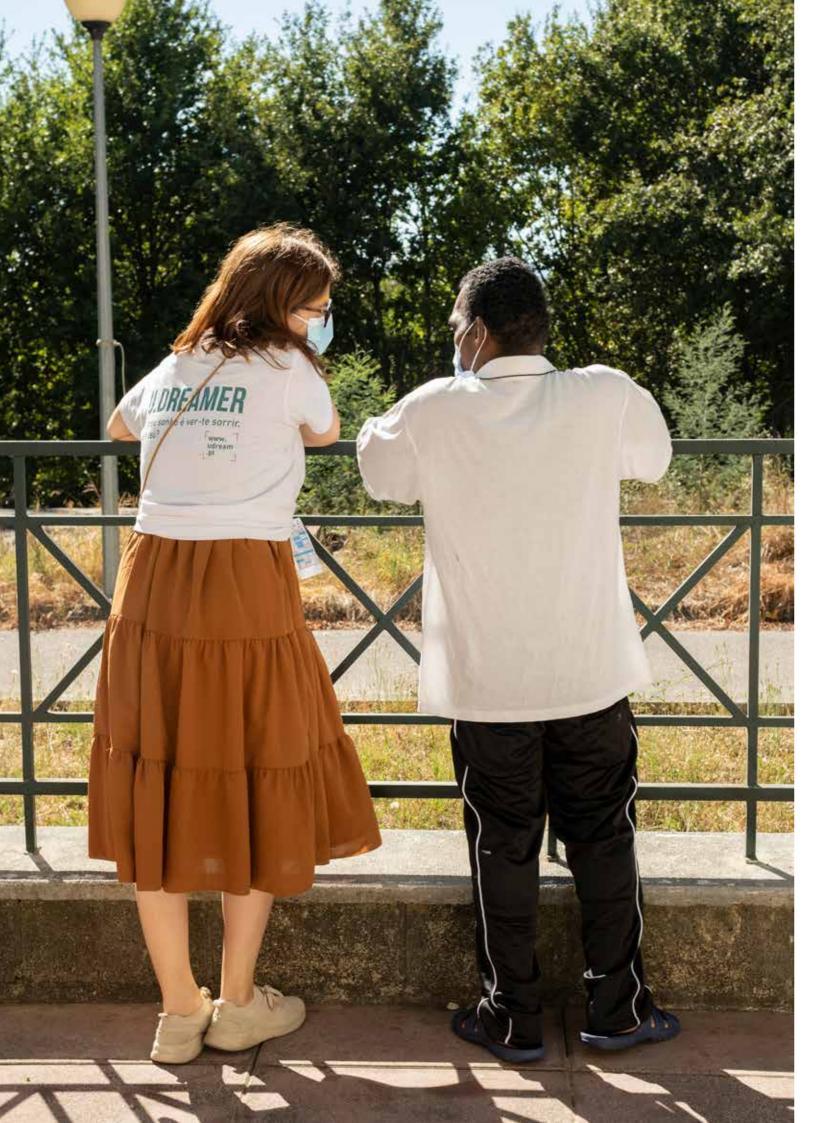
OUTRAS ATIVIDADES REALIZADAS PELA U.DREAM EM 2022

- ▶ Participação no QSPSummit, com uma ação de impacto e consciencialização, atingindo cerca de 200 pessoas.
- ► Foi realizada uma campanha de Natal que envolveu o lançamento de 7 mini-cursos de impacto sobre diferentes problemáticas sociais e a comercialização de decorações para a árvore de Natal com base nesses cursos. Neste âmbito foram vendidos **2361 kits de decoração**.
- ► Em 2022 a U.DREAM ganhou 2 candidaturas de financiamento para o impacto social (BPI e Delloite).
- ► Continuação da execução dos 3 programas vencidos de Parcerias para o Impacto do Portugal Inovação Social, no Norte, Centro e Lisboa, que visam a consolidação da metodologia U.DREAM junto dos estudantes.
- ▶ Início da execução do programa vencido de Parcerias para o Impacto do Portugal Inovação Social, no Norte, que visa o desenvolvimento de uma plataforma digital para o impacto social.
- ► Continuação do processo para nos tornarmos uma Academia de Conhecimento Gulbenkian.
- ► Execução do projeto Social Leapfrog da Nova Business School.









EVOLUÇÃO DA ATIVIDADE DA ASSOCIAÇÃO

Para o ano de 2023, a Associação tem planeado:

- ▶ Realizar 2 processos de recrutamento nas cidades do Porto, Braga e Lisboa, integrando cerca de 100 a 120 estudantes.
- ► Continuar a exercer impacto social indireto através de parcerias institucionais, onde os estudantes realizam voluntariado, aumentando a rede de parceiros da área social.
- ► Organizar dois bootcamps no verão de imersão na comunidade e desenvolvimento de competências de liderança comunitária e um bootcamp de inverno.
- ► Continuação do desenvolvimento de uma plataforma digital U.DREAM, financiada pelo Portugal 2020.
- ► Fortalecimento do processo de expansão, garantindo que o impacto social e educacional existe nos públicos-alvo a quem nos dirigimos atualmente.



U.DREAM