

COMO PREPARAR A CANDIDATURA?

1. Brainstorming

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. Cada gap year é feito à medida de cada um de nós e dos nossos objetivos.

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.

2. Inspiração

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. Inspira-te o máximo possível, para que no passo a seguir estejas apto/a a tomar decisões. Deixamos-te algumas sugestões práticas abaixo:

- a) **Contacto com gappers (pessoas que já fizeram gap years):** A realidade do gap year é cada vez mais comum em Portugal e por isso existem algumas pessoas que já passaram por esta experiência e que melhor do que ninguém podem-te inspirar e ajudar. Podes encontrá-los por exemplo, no grupo de facebook "**Entre Gappers**".
- b) **Blogs de Viajantes:** A internet está cheia de blogs de viajantes que, através da escrita, descrevem todas as suas experiências e nos dão dicas preciosas. Podes procurar consoante a experiência que queres ter/viver durante o vosso gap year e facilmente vais encontrar muitas pessoas com relatos que te vão

COMO PREPARAR A CANDIDATURA?

fazer querer agarrar numa mochila e partir.

- c) **Eventos e Iniciativas Gap Year Portugal:** Porque sabemos que o conceito de gap year em Portugal ainda está em fase de crescimento, a nossa associação desenvolve ao longo do ano vários eventos/workshops que te podem ajudar a planear o teu gap year e a estares em contacto com gappers que estão sempre super disponíveis para ajudar. Fica atento/a às nossas **redes sociais** para teres conhecimento dos próximos eventos. Aproveita também para espreitar o nosso podcast **“Ready. Gap. Go!”**, onde poderás ouvir várias e diferentes histórias de gap year, que com certeza te vão inspirar.

3. Tomada de decisões

Depois de perceberes o que pretendes alcançar como teu gap year e de te inspirares o máximo possível, está na hora de começar a tomar decisões. Começa pelas mais simples:

A. Quanto tempo é que gostavas que fosse o teu gap year?

- Não existe propriamente um tempo considerado universal de gap year, no entanto acreditamos que para viveres uma experiência o mais completa possível são necessários alguns meses (pelo menos 5);
- Aqui podes optar por definir logo no início o dia em que inicias e terminas o teu gap year, ou planear apenas com base no dia de início;
- Muitas vezes o tempo de gap year é determinado por fatores externos, como por exemplo, a entrada no mestrado, o início de um novo projeto profissional ou por motivos pessoais que limitam a data de volta. Tem isso em conta no teu planeamento.
- É importante teres uma noção do tempo que vais estar em gap year, para te ajudar no planeamento do mesmo (ex. Ir de gap year no verão ou no inverno requer, por vezes, um planeamento diferente).

B. Com quem? Queres ir sozinho/a ou acompanhado/a?

Esta é uma das questões mais importantes quando decides fazer um gap year. Esta é uma experiência única e que será sempre vivida de maneira diferente por cada pessoa.

COMO PREPARAR A CANDIDATURA?

Ir sozinho/a vs. Ir acompanhado/a

Prós:	Prós:
Todas as decisões são feitas unicamente por ti, tens liberdade total;	Vais poder partilhar uma experiência incrível com alguém de quem gostas muito;
Aprendes a estar contigo mesmo;	Provavelmente vais ver a relação ou relações fortalecidas;
Mais facilmente vais sentir necessidade de falar com outras pessoas.	Em situações mais complicadas não te vais sentir sozinho.
Vais aprender a desenrascar-te em diferentes situações.	Contras:
Contras:	A tomada de decisão vai ser feita com base na opinião de todos;
Não tens alguém próximo com quem viver e partilhar esta experiência;	Aprender a estar sozinho é importante. Num gap year acompanhado é mais difícil teres esses momentos só para ti (mas claro que não é impossível).
Não tens a segurança e o conforto de estares com alguém que conheces.	

Importante! (1) Nunca deixes de ter esta experiência só porque não tens ninguém que queira vivê-la contigo e (2) Caso queiras muito ir acompanhado/a, pensa bem nas pessoas com quem gostarias de ter esta experiência. Lembra-te que é muito tempo passado com outra pessoa e por isso convém que te sintas confortável e que sejam compatíveis.

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

Estagiar (noutros países): A empresa Ano Sabático permite ter experiências de estágio profissional em variadas áreas e diversos países. 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

COMO PREPARAR A CANDIDATURA?

fazer e onde, que a empresa Ano Sabático organiza 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.

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.

D. Onde gostavas de ir?

Depois de decidires o que queres fazer, é altura de olhar para o mapa e perceber, de acordo com as atividades que queres realizar, por onde vai passar o teu gap year. Seleciona 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.

Por exemplo: A Marta vai fazer um gap year e decidiu que este vai ter uma duração de 6 meses, onde ela vai querer viajar e fazer pelo menos 2 projetos de voluntariado

COMO PREPARAR A CANDIDATURA?

de longa duração. Ao olhar para o mapa, selecionou 15 países onde gostava mesmo de ir. A partir daí, e consoante aquilo que já tinha decidido, percebeu que talvez 15 países em 3 continentes diferentes para 6 meses fosse demasiado. Nesse momento, consoante os projetos de voluntariado que queria fazer, os objetivos que tinha e o tempo que queria passar em cada local adaptou o seu roteiro para 8 países num só continente.

4. Construção do plano

Depois de teres tomado as decisões mais importantes e de saberes a que países queres ir e qual o roteiro que queres fazer, é hora de pesquisar mais sobre cada um deles e decidir:

- Quais os locais que queres mesmo visitar?
- Quais as atrações que não queres perder?
- Onde queres dormir?
- Como te vais deslocar de um local para outro?

A partir daqui, já tens todas as informações necessárias para construir o teu plano detalhado. Certifica-te que pesquisas bem para não passares ao lado de nada espetacular, nem teres de voltar para trás.

5. 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. Podes ser:

1. O gapper que andas às boleias, come comida de rua e faz couchsurfing;
2. O gapper que anda para todo o lado de avião, faz todas as tours e que só dorme em hotéis

OU

3. Podes encontrar um equilíbrio entre estes dois mundos. Na verdade só tu é que sabes como é confortável para ti viajar e viver esta experiência, apenas tens de ter em conta tudo isso quando calculares o teu budget!

COMO PREPARAR A CANDIDATURA?

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 (mochila, saco-cama, roupa, etc);
- Material e tecnologia de viagem;
- 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.

6. 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.

Após todos estes passos, chega então o momento de submeteres a candidatura. Boa sorte!