

# ENTRAJUDA Federação dos Bancos Alimentares Contra a Fome

João Peixoto

## Relatório de Aprendizagens

**Resumo**—Na atividade ENTRAJUDA Federação dos Bancos Alimentares Contra a Fome apesar de ter sido curta, pude desenvolver vários soft-skills durante o seu planeamento e execução que foram: trabalho de equipa, competências sociais, competências coordenativas e competências de comunicação por escrito. Infelizmente o desenvolvimento destas áreas foi reduzido devido ao facto que 3 dos 4 turnos terem sido cancelados, logo limitando o desenvolvimento possível de uma atividade que já era curta.

**Palavras Chave**—voluntarios, laranjas, Jardins do Palácio de Queluz, ENTRAJUDA.



## 1 INTRODUÇÃO

Esta atividade teve 2 fases, planeamento e execução. Na fase de planeamentos usei os seguintes soft-skills:

- 1) 1º- Competências de comunicação por escrita

Na fase de execução usei os seguintes soft-skills:

- 1) 2º- competências trabalho de equipa.
- 2) 3º- competências sociais.
- 3) 4º- competências coordenativas.

Vou descrever como apliquei cada um destes soft-skills na atividade neste relatório.

- João Peixoto, nr. 65911,  
E-mail: joaohalo@hotmail.com,

Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscript received Janeiro 23, 2015,  
PORQUE MOTIVO ESTA EM INGLÊS?

## 2 COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO POR ESCRITA

Utilizei esta competência comunicando com minha coach team por email, para tirar dúvidas, responder às questões e perguntar sobre atualizações na atividade. A razão para pedir atualizações é porque a ENTRAJUDA prefere estar em contacto com os coach teams em vez de diretamente com os voluntários, o que faz sentido numa atividade que não tem numero limite de voluntários. Só houve uma vez no início de trocas de emails com o coach team, que tive uma dúvida no conteúdo do email enviado, a dúvida consistia em haver dois sentidos possíveis no conteúdo e não sabia qual delas era o correto, portanto mandei outro email para esclarecer esta dúvida e foi resolvida. Também utilizei esta competência para redigir este relatório.



Figuras têm que ter LEGENDAS!

(1.0) Excelent (0.8) Very Good (0.6) Good (0.4) Fair (0.2) Weak	LEARNING					DOCUMENT						
	CONTEXT x2	SKILLS x1	REFLECT x4	S+C x1	SCORE	Structure x0.25	Ortogr. x0.25	Gramm. x0.25	Format x0.25	Title x0.5	Filename x0.5	SCORE
	1.2	0.6	2.4	7	5.2	0.2	0.15	0.15	0.25	0.4	0.5	1.65

### 3 COMPETÊNCIAS DE TRABALHO DE EQUIPA

Durante a execução da atividade, tivemos de formar pares para podermos apanhar as laranjas de forma segura e mais eficiente. As dificuldades em apanhar laranjas sozinho eram: 1º-As laranjas estavam demasiado altas para apanhar sem um escadote. 2º-O terreno estava cheio de altos e baixo o que torna os escadotes inseguros. 3º-Por cada 2 ou 3 laranjas (dependendo do seu tamanho) seria preciso descer e subir o escadote que é inseguro. Formei par com um voluntário do técnico da Alameda, ele subia no escadote e concentrava-se em apanhar laranjas e passar-me essas laranjas enquanto eu segurava o escadote e ponha as laranjas na caixa. O meu colega transportou o escadote e eu a caixa com as laranjas que apanhamos. Trocamos uma vez as tarefas mas verificámos que o nosso desempenho era pior por eu ser um pouco mais desajeitado que o meu colega, ou seja, deixei cair as laranjas da mão algumas vezes. Portanto trocamos para a ordem que inicial e chegamos a encher pelo menos 3 caixa e um balde com laranjas frescas.



*Figuras têm que ter LEGENDAS!  
Figura deve estar referida no texto!*

### 4 COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Nesta atividade não conhecia ninguém entre os voluntários, estava sozinho quando cheguei ao local e quando comecei apanhar laranjas até que um dos membros da ENTRAJUDA notou que eu estava sozinho e pediu para fazer par com outro voluntário que também estava sozinho. Durante o resto desse turno ficamos juntos, no início estávamos calados, passado um bom bocado começámos a conversar até notarmos que éramos ambos alunos do técnico e o principal tópico passou a ser o que deveríamos por neste relatório até a conclusão do turno.

### 5 COMPETÊNCIAS COORDENATIVAS

Em termos de coordenação na atividade tive de coordenar com dois grupos. 1º-O colega que fazia par comigo. 2º-Com os restantes pares. A coordenação com o meu colega está na secção de competências trabalho de equipa. E a coordenação com os restantes pares consistia em cada par apanhar numa árvore diferente, quando um par tinha a caixa de laranjas cheia colocava essa caixa num veículo de transporte.

### 6 CONCLUSÃO

Infelizmente devido às más condições climáticas só tive quarto do tempo previsto para desenvolver as últimas 3 competências, portanto limitou quanto podia melhorar quer individualmente quer profissionalmente mas deu para provar que consigo socializar e trabalhar em equipa, com novas pessoas numa atividade voluntária, e que as minhas Competências de comunicação por escrito são razoáveis (sou disléxico).

### AGRADECIMENTOS

Gostaria de dar o meu agradecimento:

- 1) A organização ENTRAJUDA por organizarem esta atividade.
- 2) A coaching team 02TP pelo bom trabalho que fizeram como intermedios entre mim e ENTRAJUDA.

## 7 CERTIFICADO



**DAR TEMPO POR UMA CAUSA**  
**Voluntariado, Cidadania e Responsabilidade Social**

**OBRIGADO**



**RESULTADO:**  
**538 KG DE LARANJA!!**



**15 de Janeiro de 2015**

