

# Ligar os idosos aos familiares no estrangeiro através das redes sociais, no Centro Social Paroquial do Campo Grande

Tristão Câmara

## Relatório de Aprendizagens

**Resumo**—O presente relatório pretendia apresentar as aprendizagens obtidas através da realização da atividade de ligar os idosos aos familiares no estrangeiro através das redes sociais, delegada pela Entreaajuda, que se deveria ter realizado no Centro Social Paroquial do Campo Grande (CSPCG). Como a referida atividade não se realizou, irá invés descrever as aprendizagens derivadas do contacto e as várias atividades de voluntariado realizadas em conjunto com o CSPCG.

**Palavras Chave**—Entreeajuda, CSPCG, Rede, Social, Voluntariado, *WEX*, paper.

# 1 INTRODUÇÃO

ESTE relatório pretendia apresentar as aprendizagens obtidas através da realização da atividade de ligar os idosos aos familiares no estrangeiro através das redes sociais, delegada pela Entreatajuda, que se deveria ter realizado no CSPCG. Como a referida atividade não se realizou, irá invés descrever ao longo das secções seguintes as aprendizagens derivadas do contacto/interação e várias atividades de voluntariado realizadas em conjunto com o CSPCG.

## 2 APRENDIZAGENS ADQUIRIDAS

Nesta secção abordarei as aprendizagens adquiridas ao longo da realização das várias atividades, assim como com o contacto e/ou interação com todas as pessoas envolvidas no funcionamento das mesmas.

- *Tristão Câmara, nr. 67092,  
E-mail: tristaoeast@tecnico.ulisboa.pt, Instituto Superior Técnico,  
Universidade de Lisboa.*

*Manuscrito entregue a 24 de Janeiro de 2015.*

## 2.1 Contacto

Esta foi uma parte significativa da minha aprendizagem, pois deu para entender que se preciso de algo, tenho que ir à luta pelos meus interesses. Foi necessário insistir e andar atrás das pessoas para conseguir obter uma resposta, o que é muitas vezes o caso nas grandes organizações e instituições, em que os dirigentes e os coordenadores são, por norma, pessoas muito ocupadas e que costumam ter "coisas mais importantes" com que se preocupar.

Visto ser uma pessoa de carácter tímido, esta experiência também serviu para perder alguma dessa timidez e interagir com pessoas até então desconhecidas, e tomar a iniciativa de iniciar o contacto, em vez de esperar para ser contactado.

## 2.2 Remoção de Terra do Terraço do CSPCG para Reparação da Infraestrutura e Montagem de Casas em Pré-Fabricado para Arrumação

Apesar de não ter sido possível realizar estas atividades, aprendi que as circunstâncias às vezes são adversas ao nosso sucesso, pelo que devemos adaptar-nos e dar a volta à situação, neste caso através da procura e realização de

[illegible]

outras atividades, como foi o caso da atividade descrita na secção seguinte.

### 2.3 Seleção e Entrega de Material Informático Doado ao BANCO DE BENS DOADOS

Esta atividade de início assustou-me, visto que estava entregue a mim mesmo para a realização da mesma. Basicamente foi-me indicado onde era a cave, fizeram-me um esboço “em cima do joelho” de onde ficava o BANCO DE BENS DOADOS, e daí para a frente estava por minha conta.

Comecei por carregar carros de carga com o material que seria para carregar na carrinha. Ao entrar no elevador com os carros de carga, deparei-me com o primeiro desafio: a porta do elevador bateu no carro de carga ao fechar e ficou bloqueada. Tive que ir à procura de uma funcionária, que com um largo sorriso de “troça” disse-me que as portas tinham um “vício”, era preciso puxa-las para voltarem a fechar quando isso acontecia. Em seguida dirigi-me para o andar onde deveria carregar a carrinha. Foi aqui onde me deparei com o segundo desafio: a carrinha não estava onde devia estar e a porta de acesso ao exterior estava fechada. Por sorte, uma das funcionárias do Centro Social estava por perto, e vendo o meu ar de atrapalhado, teve a simpatia de me dizer onde devia ir buscar a chave da porta e de como abri-la. Quanto à carrinha, disse-me que deveria procurar o Sr. Armindo. Como não encontrei o Sr. Armindo, tomei a iniciativa de pedir a chave da carrinha ao vigilante, e de ir buscar a carrinha onde estava estacionada, para então poder carrega-la. No entanto, quem tinha a chave era um outro condutor, que não me conhecia e a quem tive que me apresentar.

Toda esta experiência foi de grande valor para mim, pois obrigou-me a ultrapassar a minha timidez e a falar com as pessoas e a pedir-lhes ajuda, em vez de ficar no meu canto atrapalhado e sem avançar com o que estava a fazer, à espera que alguém o resolva por mim.

Após carregar a carrinha, estava na hora de levar o material para o BANCO DE BENS DOADOS. O problema é que não sendo natural da região de Lisboa, não conheço bem as áreas

exteriores ao centro de Lisboa, e fui sozinho à procura da morada. Como se não fosse suficiente, era a primeira vez que conduzia uma carrinha de três lugares, o que se revelou um desafio acrescido, visto ter que prestar atenção redobrada às dimensões do veículo.

Esta experiência obrigou-me a me “desenrascar”, e mais uma vez, obrigou-me a ter que fazer o que costumo evitar, pedir ajuda a pessoas que não conheço, neste caso aos colaboradores do BANCO ALIMENTAR em Alcântara, que me indicaram o caminho para o BANCO DE BENS DOADOS (ver Figura 1).

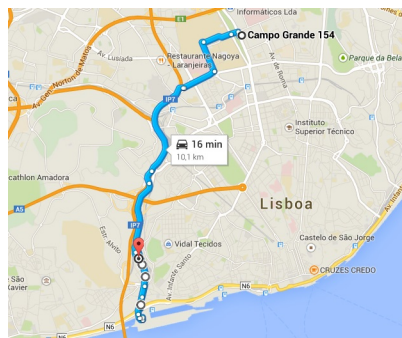


Figura 1. Percurso desde o CSPCG até o BANCO DE BENS DOADOS

Assim que cheguei ao destino, tal como referi no Relatório de Atividades, fui à procura da secretaria para me apresentar e perguntar como deveria proceder.

Toda esta experiência foi muito enriquecedora para mim como pessoa, pois obrigou-me a contrariar os meus hábitos e interagir com pessoas que não conheço em situações “adversas”.

### 2.4 Distribuição de Refeições ao Domicílio

Esta atividade obriga a uma boa relação entre as assistentes sociais e o condutor, pois exige um bom trabalho de equipa para coordenar de forma eficiente a distribuição das refeições ao domicílio, de maneira a ser feita a tempo e horas, beneficiando assim os utentes da Área Sénior.

Esta experiência fez-me crescer como indivíduo, pois permitiu-me ver em primeira mão quão importante é o trabalho destas pessoas ao assegurarem o bem estar dos idosos, e em como algumas horas insignificantes do

nosso dia podem ser tão significantes para outras pessoas.

### 3 CONCLUSÃO

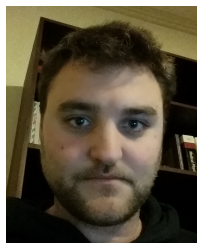
Como nunca tinha realizado nenhuma atividade de voluntariado, toda esta experiência foi muito importante na minha formação como indivíduo, pois permitiu-me não só evoluir nas minhas relações profissionais ao interagir com pessoas de todos os escalões, desde funcionários da limpeza até coordenadores de serviços, como também me permitiu ter uma relação mais próxima com a realidade de quem mais necessita, e ver como é tão fácil ajudar essas pessoas.

Desse modo, continuarei a assegurar a distribuição de refeições ao domicílio nos próximos meses, assim como a ajudar sempre que puder em outras atividades que sejam necessárias.

### AGRADECIMENTOS

Quero agradecer à ENTRAJUDA por me ter feito estabelecer contacto com o Centro Social Paroquial do Campo Grande, onde gostei muito de trabalhar, assim como a todos os colaboradores do Centro Social com quem trabalhei e/ou interagi.

*Neste tipo de documento (Técnico)  
a Conclusão deve começar com  
um resumo do assunto abordado  
e depois deve alcançar o resultado*



**Tristão Câmara** Mestrado em Engenharia Informática e de Computadores no Instituto Superior Técnico (IST).