

# Estar Ligado a Quem Precisa

Sebastião da Silva Freire

## Relatório de Actividades

**Resumo**—Neste relatório irei descrever as actividades desempenhadas no projecto "Estar Ligado a Quem Precisa", desenvolvido em parceria com o Centro Social Paroquial do Campo Grande (CSPCG), cobrindo o trabalho realizado desde a escolha da actividade a desenvolver, como também todos os trabalhos realizados no âmbito da mesma.

**Palavras Chave**—(CSPCG, formação, sénior, excel, Energias de Portugal (EDP),  $\LaTeX$ ).

### 1 INTRODUÇÃO

ESTE relatório tem como propósito descrever detalhadamente todos os passos dados na escolha, candidatura e entrevista para a actividade "Estar Ligado a Quem Precisa". Abrange também o trabalho desenvolvido ao longo da minha colaboração com o CSPCG, que se encontra inserido na Paróquia dos Santos Reis Magos, constituído como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) no ano de 1996 e cuja missão se estende ao apoio à população da comunidade, desde a creche, escola e até ao acompanhamento na fase sénior da vida. [1]

### 2 PREPARAÇÃO E ESCOLHA DA ACTIVIDADE

Para escolher a actividade consultei as propostas listadas na página criada para o efeito [2] onde me candidatei àquelas pelas quais me interessei mais. Fui colocado naquela actividade para a qual tinha dado um valor preferencial. Essa actividade tinha como objectivo "criar relações com os idosos apoiados por instituições e combater a solidão destas pessoas". [3]

• Sebastião da Silva Freire, nr. 64865,  
E-mail: [sebastiao.freire@tecnico.ulisboa.pt](mailto:sebastiao.freire@tecnico.ulisboa.pt),  
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Documento submetido a 27 de Junho, 2015.

#### 2.1 Primeiros contactos e entrevista

Após ter encerrado a fase de candidaturas mencionadas em 2 recebi o primeiro contacto, no dia 25/03/2015, da "Coaching Team" que me tinha sido atribuída(2a) dando-me conta de como iriam decorrer os primeiros contactos com as entidades promotoras. Possivelmente por a entidade promotora("Entreajuda") não ser a entidade onde a actividade se iria realizar houve alguns atrasos pela parte da mesma em responder aos contactos realizados. Após cerca de 1 mês, no dia 21/04/2015, foi estabelecido contacto e comunicadas as datas propostas para entrevistas no CSPCG, altura na qual marquei a entrevista para dia 27 do mesmo mês. Na entrevista no CSPCG, que foi realizada em conjunto com alguns colegas que se tinham candidatado a actividades naquela instituição, foram-nos explicados os valores e objectivos da mesma, momento após o qual, nos foi pedido que descrevêssemos qual a actividade a que nos tínhamos candidatado, o que esperávamos fazer, e quais as nossas maiores valências para essas tarefas. Foi desde logo identificada uma necessidade de formação em excel a um voluntário sénior, daquela instituição, de modo a poder elaborar um ficheiro para consulta dos dados de consumo eléctrico e algumas conclusões sobre os mesmos. Frente a essa oportunidade e atendendo ao facto de já ter alguma experiência prévia a dar formação a seniores na área das

(1.0) Excellent (0.8) Very Good (0.6) Good (0.4) Fair (0.2) Weak	ACTIVITY						DOCUMENT						
	Object × 2	Opt × 1	Exec × 4	Summ × .5	Concl × .5	SCORE	Struct × .25	Ortog × .25	Exec × 4	Form × .25	Titles × .5	File × .5	SCORE
	1.0	1.0	1.0	1.0	0.9		1.0	0.8	1.0	1.0	1.0	1.0	

Tecnologias da Informação (TIs), mostrei total disponibilidade para o fazer. No final da entrevista contactei o Eng. Manuel Ramos, a quem iria dar a formação, de modo a marcar a primeira sessão com a maior brevidade possível.

### 3 ACTIVIDADES E TRABALHO DESENVOLVIDO

Como referido anteriormente o trabalho desenvolvido no âmbito desta iniciativa enquadrou-se na tentativa, por parte do CSPCG, de análise dos consumos eléctricos das instalações, por forma a procederem a novas negociações de contrato de electricidade e à implementação de boas práticas adequadas. Para tal, foi necessário formar um voluntário sénior nas ferramentas necessárias para o efeito, neste caso em excel.

Foi tido como necessário a utilização do excel pois nesta instituição, composta pela igreja do Campo Grande e por um edifício de 5 andares, existem 3 contadores distintos, o que torna a análise de facturas extremamente difícil sem o recurso a essa ferramenta.

#### 3.1 Preparação das sessões

Antes da primeira sessão tive de me inteirar de quais as capacidades técnicas e conhecimentos na áreas das TIs do formando, de forma a melhor poder preparar a primeira sessão de acordo com os seus conhecimentos prévios. Para tal, tentei-me informar junto da pessoa responsável, que tinha proposto esta formação, e também junto do formando. Decidi que a primeira sessão seria de carácter mais exploratório, de forma a ficar com mais informação do à-vontade do formando em trabalhar ao computador.

Na preparação de todas as outras sessões foi possível fazê-lo com base nas dificuldades que tinha identificado nas anteriores, tentando para além de introduzir os novos temas, consolidar os anteriores que havia identificado como problemáticos. Utilizei diversas fontes na procura de uma estrutura central para esta formação, que fosse ao encontro dos objectivos finais, a criação do documento de consumos eléctricos.

#### 3.2 Leccionamento das sessões

As sessões realizaram-se nas instalações do CSPCG, semanalmente e em dia a combinar entre mim e o formando. Estas sessões foram feitas num ambiente informal, e pessoal, apenas possível por ser uma formação dada apenas a um formando. Existiram condicionantes várias que não permitiram que todas as semanas tivéssemos sessão, algo que foi compensado com a realização de sessões extra e com o aumento da duração de cada sessão (para cerca de 2h30m).

Devido às minhas experiências passadas em formação a seniores, já tinha uma estrutura e método afinados com os quais obtive melhores resultados. Começando a sessão com uma pequena introdução acerca do que íamos cobrir naquele dia e qual seria o papel daquele material no documento final. Isso permitia ao meu formando perceber o motivo de estarmos a cobrir aquele tema e motivá-lo para a utilidade do mesmo.

Após esta breve introdução e motivação tentei que todas as sessões fossem o mais práticas possíveis. Para tal criei exemplos simples para cada sessão (por vezes o mesmo exemplo transitava entre sessões), para que todo o material que estava a ser coberto nos permitisse "evoluir" o exemplo para algo gradualmente mais complexo. Estes exemplos eram sempre realizados no computador do formando, para que ele tivesse experiência a utilizar o excel, sem ser apenas ao resolver pequenos exercícios. Nesta altura também, propositadamente, deixei por várias vezes que fossem cometidos erros comuns de modo a que me fosse possível explicar como os detectávamos, porque tinham acontecido, como os evitávamos, e como os resolvíamos após estes terem acontecido. Permiti que estes fossem cometidos pelo formando, não o corrigindo enquanto ele os cometia, e muitas das vezes era mesmo ele que acabava por detectar que os estava a cometer, pois sabia que eram erros comuns. Ao adoptar esta posição, foi na minha opinião e experiência, mais didáctico, porque depois de o ter cometido e ter tido apoio para o resolver, muito mais dificilmente os iria cometer em casa, onde não tinha apoio no local, apesar de lhe ter dis-

ponibilizado os meus contactos para qualquer problema que ocorresse.

### 3.3 Material adicional

#### 3.3.1 Trabalho em casa

Tornou-se rapidamente claro que apenas estas sessões semanais não seriam suficientes para que as matérias ficassem consolidadas. Para melhor identificar as dificuldades do formando em relação ao que tínhamos coberto em cada sessão, foi imperativo a criação de exemplos curtos, que após cada sessão, eram enviados por email para que o formando os resolvesse em casa sem apoio. Isto serviu como ferramenta para medir o grau de confiança em explorar o excel de modo independente, pois apesar de algumas semelhanças com os exemplos dados nas sessões, e apesar de serem curtos, de modo a motivar o formando a resolvê-los, exigiam sempre algum grau de exploração e autonomia.

#### 3.3.2 Documento de apoio

Outro documento adicional que foi necessário elaborar para o formando, foi um documento que compilasse os temas leccionados de forma resumida e que se focasse principalmente nos locais onde se encontravam as diversas funções e qual o seu aspecto. Isto deveu-se principalmente à avançada idade do formando e às fragilidades de memória daí decorrentes. Apesar de objectar em relação ao ensino, que regra geral é utilizado, em que são ensinados os passos para atingir um objectivo, e não o motivo por trás dos mesmos que permite maior liberdade na exploração e utilização, este documento foi necessário como um complemento ao método utilizado.

### 3.4 Documento de análise de consumos

O objectivo final desta iniciativa era a formação deste voluntário de modo a que fosse possível a criação do documento de análise de consumos eléctricos. No entanto identifiquei que seria mais benéfico para o formando que eu o acompanhasse na elaboração do mesmo, de modo a que existisse um "exemplo" real, concreto e completo onde fosse necessária a aplicação de

tudo o que tinha sido leccionado. Como tal procedi pessoalmente à análise e investigação relativa aos consumos, de modo a podermos realizar este documento durante sessões extra. Como os consumos diziam respeito a 3 contadores, com 3 tipos de tarifas e frequências de leitura diferentes, e relativos a muitos meses de histórico acumulado, aproveitei esta hipótese para aprofundar os princípios básicos por trás da organização da informação numa folha excel. Foram eles:

- Quais os factores que eram necessário ter em conta na escolha das linhas/colunas;
- Como decidir que informação ficava agrupada em cada folha/livro;
- Identificação prévia de quais os dados não presentes nas facturas e que queríamos obter.

Este documento ainda se encontra em elaboração, pois a minha colaboração com o CSPCG ainda se encontra a desenrolar, tendo ainda várias sessões marcadas com o formando para a finalização deste documento e preenchimento acompanhado do mesmo, com dados de alguns meses a título de exemplo. Para além disso também mostrei total disponibilidade para o esclarecimento de dúvidas que surjam, posteriores a esta iniciativa, e apoio nesta área que seja necessário posteriormente.

## 4 CONCLUSÃO

*Qual?*

Ao longo deste relatório relatei os factos, condicionantes e trabalho realizado ao longo desta iniciativa, sendo que destaco como de maior contributo o apoio na elaboração do documento de consumos eléctricos e a formação dada ao voluntário sénior desta instituição que se encontrava responsável por esta área.

Reflectindo sobre os resultados obtidos penso que contribuí positivamente para a formação deste voluntário e que o preparei para trabalhar com excel no futuro de forma autónoma. Também sinto que o documento elaborado permitirá à instituição uma análise detalhada do histórico de consumos e comparação dos mesmos entre os vários contadores, tarifas ou mesmo meses/anos. Com estes dados espero também ter contribuído para que o CSPCG

possa partir para um processo de renegociação de contratos mais informado de modo a poderem conseguir poupanças neste sector.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostava de aproveitar este documento para agradecer ao CSPCG a hipótese de colaboração nesta iniciativa e ao corpo docente da cadeira de Portfólio Pessoal IV (PPIV), nomeadamente ao Prof. Rui Santos Cruz [4] pela oportunidade de realização de actividades diferentes das normalmente realizadas no ambiente académico

## **REFERÊNCIAS**

- [1] "<http://cspcgrande.wix.com/cspcg#!about/c1x1t>," Website.
- [2] "<http://portfolios.tecnico.ulisboa.pt/>," Website.
- [3] "[http://portfolios.tecnico.ulisboa.pt/front\\_office/applications/230](http://portfolios.tecnico.ulisboa.pt/front_office/applications/230)," Website.
- [4] "<https://fenix.tecnico.ulisboa.pt/homepage/ist40132>," Website.