

# Restolho

## Recolha de alimentos em Queluz

José Camacho

### Relatório de Aprendizagens

**Resumo**—Este documento pretende relatar os conhecimentos e competências sociais adquiridos na atividade que realizei no âmbito da cadeira de Portfólio Pessoal III, organizada pela ENTRAJUDA e com o apoio da Parques de Sintra e com o objetivo primário ajudar as instituições que beneficiam do Banco Alimentar de Lisboa e o programa Restolho. São descritas as minhas opiniões críticas sobre atividade, o voluntariado e o desperdício alimentar, e como estes três tópicos despertaram a vontade de ajudar a sociedade em que vivemos. Pretendo ainda mostrar a importância da comunicação neste tipo de atividades e o que aprendi ao contactar com a ENTRAJUDA e a Coach Team.

**Palavras Chave**—restolho, rabisco, laranja, alimento, atividade.

## 1 INTRODUÇÃO

Este documento pretende cobrir os aspectos que foram aprendidos com a participação na atividade proposta pela ENTRAJUDA, e dar uma opinião crítica e pessoal sobre o voluntariado e a sociedade.

Nesta atividade tornaram-se pontos marcantes a comunicação com a Coach Team e a Entrajuda e ainda parte solidária do grupo, assuntos que pretendo relatar e desenvolver ao longo deste relatório.

Pretendo ser estímulo para que outras pessoas realizem atividades voluntárias e que ajudem aqueles que mais precisam, tanto monetariamente como a nível psicológico e intelectual, por isso espero que este documento seja fiel à atividade e a um problema em particular que existe na sociedade moderna: o desperdício alimentar.

## 2 O VOLUNTARIADO

Desde 2011, Ano Europeu do Voluntariado, surgiu uma maior percepção sobre a necessidade de ajudar aqueles que mais precisam. Um

maior número de pessoas começou a formar grupos voluntários ou associou-se a movimentos já existentes.

Também em mim se despertou em 2011 o interesse sobre o voluntariado e por esse motivo achei que era a altura certa de fazer o bem, começando no Verão desse ano a fazer algumas visitas a lares de idosos e tentar trazer de volta alguma da alegria perdida.

Este ano quando na aula de Porfólio foi apresentado o programa Restolho da ENTRAJUDA voltou a surgir aquele interesse de 2011 pelo voluntariado e achei que estando eu muito à vontade com a apanha de laranjas e existindo tantas vagas, esta era atividade certa.

Com esta experiência aprendi que o voluntariado é Partilha e União, onde se dá tempo em torno de uma causa para que outros possam ser um pouco mais felizes e onde o espírito de grupo prevalece em torno de um objetivo. Foi muito bom ver todas aquelas pessoas numa quinta-feira de manhã, com uma grande vontade de ajudar e a apanhar uma grande quantidade de laranjas com uma rapidez incrível.

## 3 A COLHEITA DAS LARANJAS

A atividade da colheita das laranjas trouxe-me acima de tudo a experiência de trabalho

• José Miguel Nobre de Brito Camacho, nr. 73318,  
E-mail: jose.camacho@tecnico.ulisboa.pt, Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscript received January 24th, 2015.  
PORQUE NOTIVO ESTÁ EM INGLÊS?

	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
(1.0) Excellent												
(0.8) Very Good												
(0.6) Good												
(0.4) Fair												
(0.2) Weak												
	1.8	1	4	1	7.8	0.2	0.2	0.25	0.25	0.5	0.5	1.9

em equipa e a noção da quantidade de alimentos que ficam nos pomares anualmente. A comunicação entre todos os voluntários deu-se de forma espontânea e muito rapidamente todos iniciaram a sua tarefa pois havia trabalho para fazer. Sem o programa Restolho, uma grande parte daquelas laranjas iriam ficar nas árvores uma vez que é um grande número de laranjeiras e não têm aptidão comercial.

Tendo eu algumas laranjeiras no Alentejo, todo o processo de apanha da fruta já me era conhecido, tornando mais fácil e eficaz a realização da atividade, ressaltando as normas de segurança que foram um bom acréscimo ao meu conhecimento, onde o técnico da Parques de Sintra nos aconselhou como forma de segurança ter sempre a tesoura voltada para baixo ao subir e descer do escadote.

#### 4 CONTACTOS COM A ENTRAJUDA E COACH TEAM

Um ponto muito importante na realização desta atividade foi a comunicação com a entidade promotora e a Coach Team. De forma a conciliar a disponibilidade da ENTRAJUDA, do material e dos voluntários foi necessária muita comunicação e pedindo a ENTRAJUDA que os contactos fossem feitos pela Coach Team de forma a não haver troca de informação repedita, foi com os nossos colegas que mais contactei. Dada esta limitação foi necessária alguma paciência e compreensão, percebendo que é um trabalho voluntário e que as pessoas têm outras atividades a desenvolver.

Aprendi que às vezes é necessário chegar-se à frente e mostrar interesse para que as atividades se desenvolvam, o que proporcionou uma melhor forma de contacto com todas as partes.

#### 5 CONCLUSÃO

Esta atividade deixou-me a vontade de fazer mais no futuro, dar mais de mim em torno de uma sociedade que precisa de muito apoio, principalmente aqueles mais pobres, que dia a dia lutam contra a vida, afirmando-se presentes no mundo, com muitas dificuldades mas com alegria de viver.

Despertou-se também em mim uma visão diferente sobre o desperdício alimentar, num mundo onde todos os anos alimentos em perfeito estado para consumo acabam no lixo. É necessário que mais pessoas tomem consciência deste problema e que o tentem combater ativamente, pondo de parte questões de natureza estética ou comercial.

Tentarei minimizar a quantidade de alimentos que deixo estragar, e quando houver excesso na horta da família, procurarei dar o excedente a outras pessoas que o possam aproveitar, contribuindo desta forma para um ambiente melhor, para um mundo melhor.

#### AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer à ENTRAJUDA e aos responsáveis do programa Restolho pela oportunidade que me foi dada de poder participar nesta atividade de voluntariado, ao professor Rui Santos Cruz, que se mostrou sempre disponível para responder a qualquer questão, à Coach Team que muito trabalhou para que esta atividade pudesse ter sucesso, ainda aos restantes voluntários com quem tive a oportunidade de conviver e fazer o bem e a todas as pessoas que fazem deste projeto uma realidade.



**José Camacho** Aluno do mestrado em Engenharia Informática e de Computadores no Instituto Superior Técnico (IST).