

Voluntariado na Associação *Refood*

72913 Bruno Alexandre Pires Henriques bruno.p.henriques@ist.utl.pt

Relatório de Aprendizagem

Resumo— Este relatório pretende fazer a ponte entre as actividades descritas no respectivo Relatório de Actividades e as aprendizagens absorvidas ao longo do presente semestre como voluntário da Associação *Refood 4 Good* no núcleo Nossa Senhora de Fátima em Lisboa. Desde a gestão de conflito, que passou por momentos que exigiram capacidade persuasão, à cidadania, serão aqui cobertas as competências adquiridas que considero terem sido relevantes enquanto jovem e cidadão português.

Não é resumo do documento!

Palavras Chave—Voluntariado, *Refood*, Cidadania, Comunicação, Sociedade, Conflito, Cooperação, Planeamento, Prioritização, Persuasão.

1 INTRODUÇÃO

A principal motivação pela qual decidi realizar voluntariado, em oposição de actividades inseridas no mundo empresarial, foi a possibilidade de poder fazer a diferença enquanto cidadão. Poder ajudar discretamente quem necessita e fazer a diferença ainda que pequena.

Em particular, a Associação *Refood* é um projecto inovador que tem feito os possíveis por ser diferenciador, o que tem vindo a impulsionar o seu notável crescimento. A *Refood* tem fornecido alimentos a pessoas com dificuldades através de um processo de recolha e distribuição dos excessos alimentares dos estabelecimentos de restauração local. Pretendo, desde modo, descrever neste relatório as minhas reflexões pessoais, aquilo que aprendi e o quanto cresci enquanto indivíduo, com referências às diferentes histórias por mim vivenciadas que considere marcantes durante a minha participação enquanto voluntário do projecto *Refood*.

- Planeamento;
- Profissionalismo.

2.1 Comunicação

O voluntariado é exigente do ponto humano por parte de quem nele participa. No caso da actividade desenvolvida, foi possível perceber que um voluntário da *Refood* tem de compreender que até a recolha de alimentos junto de quem assumiu a responsabilidade de os dar pode ser complexa. Certos estabelecimentos por um lado querem poder hastear a bandeira de "Eu ajudo a *Refood*", pelo outro lado não têm um comportamento consistente. Isto é, na prática não pretendem fornecer os excessos alimentares que têm. O voluntário nesta situação tem de se munir de técnicas de comunicação e de persuasão, sempre com uma nota positiva e construtiva, em prol da causa da Associação *Refood*. Segue em baixo um dos desafios que superei durante este voluntariado.

2.1.1 Restaurante não cooperante

Na rota (da tarde de Quarta-feira um restaurante negava, dia após dia, comida à *Refood* afirmando: "Lamento, hoje não temos. Tente amanhã que teremos alguma coisa.". Lamentavelmente, veio-se a verificar que o restaurante nunca chegou a ter o "amanhã" referido. Este cenário foi-se repetindo durante semanas sempre acompanhado de uma insistência positiva

2 COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS

Ao longo da minha actividade enquanto voluntário da *Refood* desenvolvi as seguintes aprendizagens:

- Comunicação;
- Trabalho de equipa;
- Sensibilidade Cívica;

É OUNDE ESTÁ O RÓDAPÉ DE INFORMAÇÃO?

	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) Excelent												
(0.8) Very Good												
(0.6) Good												
(0.4) Fair												
(0.2) Weak												
	1.8	0.9	3.2	0.6	6.5	0.2	0.2	0.2	0.13	0.5	0.25	1.48

e em tom de brincadeira para tentar que mudassem a sua actuação. Um dia, decidi tomar iniciativa e fazer uma abordagem particular mais ousada e firme. Após certas hesitações por parte do restaurante, acabei por conseguir que os alimentos fossem disponibilizados. Desde então, com agrado da minha parte, o mesmo restaurante demonstrou um maior empenho em contribuir para a *Refood*.

2.2 Trabalho de equipa

Em qualquer actividade de acção social é crucial que exista trabalho de equipa, pois é uma forma de manter as pessoas motivadas e de possibilitar que todas as pessoas aprendam entre si. Pessoalmente aprendi que, mesmo nas tarefas mais simples, nem sempre conhecemos todos os factos e que nem sempre temos razão. De facto, é importante que haja alguém do nosso lado que nos faça reconhecer os nossos erros e nos faça olhar para as situações por outros prismas.

Durante a minha actividade conheci voluntários com diferentes personalidades e histórias de vida. Por vezes, tal como seria de esperar, nem sempre partilhávamos as mesmas opiniões especialmente quando tínhamos que tomar decisões e o tempo era curto para as tomar. Só foi possível chegar a acordo enquanto equipa através de um passo importante: aceitar que as opiniões das outras pessoas são importantes e contribuem para uma decisão de equipa fazendo aquelas parte de um todo. Foi através deste processo, que foi possível criar ou fortalecer relações de amizade contribuindo deste modo para uma equipa coesa. Por vezes não era fácil, no entanto aprendi que vale a pena.

2.3 Sensibilidade Cívica

2.3.1 Pessoas carenciadas

Ao longo das rotas fui por vezes abordado por pessoas a solicitar alimentos. Estas questionavam se fazíamos parte da *Refood* ao qual respondíamos afirmativamente. De seguida, elas perguntavam se podíamos dar-lhes qualquer coisa para comer. Era um dilema, por um lado a *Refood* tem regras restritas sobre a quem se

pode oferecer comida (têm que estar aprovadas pela segurança social), pelo outro lado eram claramente pessoas em necessidade. Nessas situações era necessário percecionar a pessoa que tínhamos à frente. Outra tarefa que não era tarefa fácil porque por vezes as aparências iludem e somos levados ao engano. Estas situações exigiram de mim alguma capacidade de poder analisar da melhor forma as pessoas que tinha à frente, pelo outro lado, alguma firmeza (e coragem) para poder dizer não. Acabei por sugerir a algumas destas pessoas que se inserissem no programa da *Refood* através da Segurança Social. Foi um momento que me afectou, na medida que tive tomar decisões difíceis, no entanto, penso que tomei a decisão certa, pois neste instante, se voltasse atrás faria o mesmo.

2.3.2 Reconhecimento pela comunidade

Adicionalmente, por volta das 20:00, é possível observar à entrada do núcleo da associação alguns beneficiários do programa *Refood* à espera do seu cabaz de alimentos. Fiquei sensibilizado porque reparei que existe um respeito destes para com os voluntários. De facto, algumas pessoas já nos conheciam e cumprimentavam-nos com alguma afabilidade. Transpareceu claramente reconhecimento do nosso esforço e empenho enquanto voluntários, para que fosse possível que os cabazes lhes fossem entregues.

2.4 Planeamento

Quando ocorrem problemas e o tempo é escasso é necessário que o voluntário tenha a capacidade de se adaptar e de estabelecer prioridades. Uma vez, durante a recolha ao Sábado, devido à falta de tempo, decidimos em equipa distribuir os diferentes estabelecimentos por recolher pelos voluntários disponíveis em função do tempo, da distância e do meio de transporte. O planeamento realizado permitiu que, nesse dia, fosse possível atravessar todos os pontos da rota.

Noutra ocasião, também ao Sábado, quando realizei a rota de bicicleta fiquei imobilizado porque tinha dificuldade em alocar com segurança na bicicleta o elevado número de

*Que rotas
notas?*

Embora o relatório etico relacionado com a minha actividade, é uma fase independente, pelo que não se pode anular os pontos "correcção" os outros trabalhos

caixas com alimentos. Contudo, parei para analisar o problema e, com alguma persistência, consegui dar à volta à questão através da minha mala de costas que me permitiu transportar os excessos alimentares adicionais.

Por vezes eram cometidos erros humanos durante a leitura do mapa, pois certos pontos da rota no mapa eram inconsistentes com as respectivas moradas. De facto, eu cometi erros a ler mapa durante as duas primeiras semanas como voluntário levando a equipa a andar na direcção errada. No entanto assumi a responsabilidade e evitei que a mesma situação voltasse a acontecer.

2.5 Profissionalismo

Cabe ao voluntário decidir qual a abordagem mais adequada perante os estabelecimentos que visitam durante as rotas. No entanto, na minha opinião devemos procurar ser sempre profissionais e ter atenção à qualidade nas tarefas que executámos, especialmente quando representamos uma organização ou associação como a *Refood*. Sumariamente deixo alguns pontos que considero relevantes enquanto voluntário ou voluntário na *Refood* em particular:

- Não se deve entrar nos estabelecimentos que disponibilizam os alimentos com os carrinhos, sem antes perguntar se de facto têm alguma coisa para oferecer. Deste modo, evita-se diálogos desajustados dentro dos estabelecimentos que são públicos. Permitindo assim que a *Refood* actue discretamente;
- Mesmo quando as pessoas não são cooperantes deve-se manter a postura de respeito e isenção e agradecer educadamente;
- Devemos sempre ouvir as pessoas, pois as pessoas podem nem sempre ter razão, mas na situação em que se encontram são acima de tudo seres emocionais.

3 CONCLUSÃO

Após ter reflectido acerca da actividade realizada, sinto que cresci enquanto cidadão e sobretudo enquanto indivíduo. Ao longo da minha acção de voluntário enfrentei desafios que não esperava encontrar, contribuindo deste

modo, para o desenvolvimento de aprendizagens que não estava à espera.

Observando a dinâmica do núcleo da *Refood* e dos voluntários que representam a associação, apercebi-me que é possível lutar por uma sociedade melhor. Compreendi que qualquer um, com o espírito, motivação e meios certos, é capaz de marcar a diferença. Não somos todos iguais, aliás todos nós temos uma história para contar e será essa história que define quem nós fomos, quem nós somos e quem nós ambicionamos ser. Isto é, tendo sido voluntário de diferentes instituições ou associações, considero importante que nós, jovens, cidadãos e futuros profissionais, conheçamos referenciais de vida diferentes. Referenciais de pessoas que lutam diariamente por aquilo que nos passa despercebido, não por não ser importante, mas por darmos como adquirido. Lutar para que as pessoas tenham acesso a uma alimentação base é uma causa que vale a pena apoiar. Tal só é possível através de esforços de associações como a *Refood* ou outras como por exemplo o Centro de Apoio aos Sem Abrigo (CASA) ou a Comunidade Vida e Paz.

De facto, na minha opinião, todos deveríamos, em algum momento das nossas vidas, fazer voluntariado. Sinto que faltam aos alunos do Instituto Superior Técnico (IST) soft skills para conseguirmos exponenciar o nosso potencial na carreira. Esta não se constrói exclusivamente com base em competências técnicas. Esta constrói-se também sim, através de situações que nos colocam fora da nossa zona de conforto. Só assim será possível crescermos enquanto pessoas para além de técnicos.

Em suma, ainda tendo muito para viver, sinto estou mais consciente dos problemas sociais que me rodeiam e que muitas vezes me passavam despercebido. Estou agora, com esta experiência, mais capaz de entender e de aceitar os problemas que infelizmente, muitas pessoas da sociedade portuguesa ainda passam. Estou contente por ter feito parte da Associação *Refood* e pretendo continuar a participar nestas causas sociais e dar o meu melhor a ajudar quem mais precisa.

Neste tipo de documento (técnico) a conclusão deve começar com um resumo do assunto abordado e depois deve realçar os resultados