

# Voluntariado na Associação Refood

670024 Joana Catarina Lapas Pinto joana.lapas.pinto@ist.utl.pt

## Relatório de Aprendizagem

**Resumo**— Trabalhar como voluntária no projecto Refood foi uma experiência bastante interessante e desafiante, na medida em que tive oportunidade de dar o meu contributo no combate a um dos maiores problemas a nível global, a fome. Este trabalho exigiu um comprometimento com seriedade e responsabilidade da minha parte, visto que outras pessoas dependiam de mim para terem acesso a bens essenciais. Com o envolvimento neste projecto, e com o contacto com diferentes pessoas, melhorei, entre outras, as minhas competências de comunicação e de gestão de tempo tão importantes hoje em dia, que me irão complementar as aprendizagens obtidas ao longo do meu percurso académico. Outro aspecto bastante importante que a Refood me permitiu foi uma maior integração na minha comunidade, pois também eu como habitante faço parte da comunidade de Nossa Senhora de Fátima.

*Não é resumo do documento!*

**Palavras Chave**— Refood, Voluntariado, Comunidade, Cidadania, Responsabilidade, Gestão de tempo, Comunicação

## 1 INTRODUÇÃO

O ensino tradicional, mais especificamente o curso de MEIC, deixa de fora competências de carácter comportamental, pelo que, esta actividade de voluntariado propicia a aquisição destas competências, a que se dá o nome de soft skills.

Neste relatório irei primeiramente enumerar quais os objectivos que pretendo atingir com esta actividade, que no meu caso é o voluntariado na associação Refood. Seguidamente abordarei as aprendizagens adquiridas ao longo da realização da actividade, dando destaque a aprendizagens como a integração na comunidade, observar Lisboa com uma outra visão, trabalhar em equipa, envolvendo competências respeitantes à tomada de decisões e respeito pelas diversas opiniões, gestão de tempo, responsabilidade, e por último o desenvolvimento das minhas capacidades de comunicação.

## 2 OBJECTIVOS

Com a realização desta actividade, a nível de aprendizagens, tenho como principais objectivos:

- compreender e presenciar outras experiências de vida;
- desenvolver o meu sentido de responsabilidade;

*A minha pedagogia das UCs de Portfólio é provavelmente a de propiciar os melhores para adquirir esse tipo de competências*

- aumentar a minha capacidade de comunicação, com o desenvolvimento de relações quer com os voluntários, quer com os beneficiários do programa;
- melhorar a minha capacidade de trabalhar em equipa;
- melhorar a minha capacidade de gerir o tempo.

## 3 APRENDIZAGENS

Nas próximas secções destaco as aprendizagens que me foram permitidas adquirir ao longo desta experiência como voluntária.

### 3.1 Integração na Comunidade

Algo muito importante que retiro desta minha experiência é o facto de esta me ter ensinado que é possível estar de facto integrada na comunidade da qual fazemos parte. Vindo de uma aldeia pequena, sempre tive a oportunidade de conhecer toda a gente e cumprimentar estas pessoas com alguma afinidade. No entanto, desde que vivo em Lisboa, aproximadamente há 4 anos, nunca me senti integrada na comunidade local. Com os vizinhos, apenas havia um ligeiro cumprimento, por uma questão de boa educação. Este voluntariado permitiu-me conhecer melhor a minha comunidade e fazer parte da mesma.

*ONDE ESTÁ O RODAPÉ DE INFORMAÇÃO?*

	LEARNING					DOCUMENT						
	CONTEXT x2	SKILLS x1	REFLECT x4	S+C x1	SCORE	Structure x0.25	Orthogr. 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												
	1.6	0.9	3.2	0.5	6.2	0.23	0.23	0.23	0.13	0.5	0.5	1.82

Apesar do meio citadino envolver um grande número de pessoas, esta experiência ensinou-me que é possível haver união numa comunidade. Na *Refood* observei pessoas preocupadas com a sua comunidade, unidas pelo objectivo comum de proporcionarem aos habitantes da comunidade local uma maior qualidade de vida. Ainda que o voluntariado tenha terminado, esta aprendizagem marcou-me e fez-me ver a vivência numa cidade de outra forma, que decerto levarei em conta nos próximos anos enquanto habitante de Lisboa e quiçá para me juntar a outras causas semelhantes a esta.

### 3.2 Cidadania

Desta experiência retiro ainda o facto de esta me ter permitido conhecer Lisboa de uma perspectiva diferente. De certo modo, a população lisboeta habituou-se a observar e a ter conhecimento desde cedo, de pessoas sem-abrigo nas suas ruas, contudo, por vezes a dura realidade de ausência de bens alimentares está mais próxima de nós e abrange pessoas que não imaginávamos, pois esta é habitualmente uma realidade mais escondida. Assim, aprendi a estar mais atenta e com a mente mais aberta a estas situações, tentando futuramente reencontrar estes casos para instituições como a *Refood*, que por vezes as pessoas mais carenciadas desconhecem. Deste modo aprendi a dar o meu contributo no exercício dos meus direitos e deveres como pessoa a viver em sociedade, a que se dá o nome de cidadania, lutando pela dignidade de todos os cidadãos.

### 3.3 Trabalho em Equipa

A recolha dos excedentes alimentares era feita por grupos de aproximadamente três pessoas, pelo que esta actividade ajudou-me a melhorar a minha capacidade de trabalhar em equipa. De seguida destacarei duas aprendizagens fortes que se inserem no âmbito do trabalho em equipa.

#### 3.3.1 Tomada de Decisão

Ao longo do voluntariado foi-me também exigido que tomasse algumas decisões, nomeadamente em situações onde algumas pessoas

nos pediam comida quando viam a equipa no processo de recolha ou transporte dos excessos alimentares. Na maioria dos casos desconhecíamos as pessoas que nos faziam estes pedidos, pelo que tínhamos de optar por oferecer ou não a comida solicitada. Não houveram instruções específicas por parte dos responsáveis pela *Refood*, sendo que foi exigido à equipa alguma ponderação e coesão por parte dos membros na decisão a tomar. Maioritariamente, optei por tentar perceber mais acerca da história de vida destas pessoas, de modo a poder tomar uma decisão mais acertada juntamente com os outros elementos da equipa.

Algumas destas pessoas que nos pediram comida, pertencentes à comunidade local, mostraram-se muito gratas com a *Refood*, e, apesar de não fazerem parte do programa, percebemos que se encontravam com dificuldades. Dois destes casos, foram duas senhoras idosas que nos explicaram que devido a terem uma reforma baixa, terem de pagar uma renda mensal, e de não terem nenhum familiar por perto, levou-as muitas vezes a terem carência de bens alimentares. Por outro lado, noutros casos, percebi também que existem pessoas a aproveitarem-se da situação pois pediam-nos comida, mas após alguma conversa com as mesmas verifiquei que não tinham dificuldades. Após estas situações ocorrerem o grupo reportava-as aos responsáveis do núcleo, de modo a obter *feedback* para podermos tomar decisões mais acertadas.

Aprendi assim a importância de discutir uma decisão, de modo a ser tomada a mais adequada. Por outro lado, aprendi também que apesar de este ser um projecto solidário, há que ter em atenção o objectivo do projecto e a que pessoas este se destina, pois só assim o projecto poderá chegar ao maior número de pessoas verdadeiramente carenciadas.

#### 3.3.2 Profissionalismo e Aceitação de Críticas

Ainda no âmbito da aprendizagem abordada na secção 3.3.1, é de referir que muitas das vezes as opiniões por parte dos elementos da equipa divergiam nas mais diversas situações, pelo que tive de aprender a respeitar a opinião dos outros elementos, bem como a aceitar algumas críticas feitas pelos mesmos.

Não só na decisão de dar ou não comida a pessoas que encontrávamos foi motivo de discordância na equipa. Durante a recolha, por vezes alguns elementos quiseram mudar a ordem pela qual passávamos pelos estabelecimentos, contudo fui demasiado assertiva a referir que deveríamos ir pela ordem indicada no mapa, mas nem sempre esta decisão se verificou a mais correcta. Em algumas destas ocorrências a equipa estava um pouco atrasada e possivelmente visitando os estabelecimentos mais próximos de seguida, teria sido uma abordagem mais eficiente.

Noutros momentos, foi necessário também ir buscar mais recipientes à *Refood* e também aqui as opiniões divergiam, principalmente no que dizia respeito ao número de elementos que deviriam regressar ao núcleo. Na maioria das vezes o grupo acabou por ir completo à *Refood*. Ainda que nem sempre este fosse o método mais eficaz, verificava-se uma coesão por parte do grupo.

Desta forma, ao longo deste voluntariado fui aprendendo a ser uma profissional competente, respeitando a opinião dos outros elementos da equipa, bem como melhorando a aceitação das críticas construtivas que me fizeram, de modo a evoluir como colega de equipa e enquanto pessoa em sociedade, pondo de parte qualquer questão pessoal que me fizesse agir de outra forma.

### 3.4 Responsabilidade e Autonomia

O facto de ter em mãos uma causa tão nobre e tão importante para a sociedade, e em especial para a comunidade de Nossa Senhora de Fátima ajudou-me a tornar mais responsável.

Em experiências anteriores de voluntariado tive também oportunidade de adquirir esta aprendizagem, contudo estas actividades eram mais flexíveis se não pudesse comparecer. Na *Refood*, tal como referido no Relatório de Actividade, as equipas de recolha mudam todos os dias, pelo que se faltasse num dia, a rota que iria fazer poderia não realizar-se. Consequentemente, haveriam estabelecimentos onde não iria ser feita a recolha dos excedentes alimentares, e, mais importante poderiam existir pessoas que não teriam acesso a estes bens

essenciais, pelo que teve de haver um sentido acrescido de responsabilidade cívica da minha parte.

Outra competência que esta actividade me proporcionou foi o melhoramento da capacidade de autonomia. Ao longo das rotas foi por vezes necessário que os elementos se distribuíssem pelos vários estabelecimentos, de modo a que fosse possível recolhermos os excedentes alimentares de todos, antes da sua hora de fecho. Esta situação decorria principalmente na rota de Sábado, na qual os estabelecimentos ficavam algo espaçados, de modo a ser difícil realizar a rota a pé, no tempo disponível. Assim, só com o sentido de responsabilidade referido e com a devida autonomia, foi possível realizar as rotas com sucesso.

### 3.5 Gestão de Tempo

Outra aprendizagem adquirida ao longo da realização da actividade foi o melhoramento da gestão de tempo. Tal como já referi, era indispensável que comparecesse todas as semanas a que me propunha, para que todos os excedentes alimentares fossem recolhidos. Por vezes foi bastante complicado, nomeadamente nas semanas mais sobrecarregadas pelos projectos das unidades curriculares. Por outro lado, este voluntariado ajudou-me a que me tornasse mais eficiente na realização dos projectos, de modo a conseguir comparecer na actividade.

Ainda no que diz respeito à recolha de excedentes alimentares, esta aprendizagem também teve uma forte componente. Assim, quando a equipa estava um pouco mais atrasada foi essencial fazer uma gestão de tempo adequada. Esta gestão passou por replanear o processo de recolha, quer a nível da ordem pela qual visitávamos os restaurantes, quer pela gestão e organização no uso dos recipientes. Aqui a criatividade esteve também presente, tendo em conta que por vezes estávamos demasiado longe do núcleo, e tivemos de pensar em outras formas de transportar grandes quantidades de excedentes alimentares, quando os recipientes eram escassos. Um exemplo foi o transporte do pão que muitas vezes foi carregado num saco às costas, ao invés de nos carrinhos.

Ben

### 3.6 Comunicação

Todo o envolvimento no projecto *Refood* contribuiu fortemente para melhorar a minha capacidade de comunicação. Desde a entrada no projecto, em que tive de falar com diversos responsáveis, entre eles o criador da *Refood* e o responsável pelos voluntários do núcleo de Nossa Senhora de Fátima, até às relações que estabeleci com outros voluntários e com algumas pessoas que nos abordaram na rua. Na secção seguinte darei uma maior ênfase às aprendizagens que obti através da cooperação com outros voluntários.

#### 3.6.1 Outros voluntários *(para quê isto socrs?)*

O facto de terem entrado vários voluntários para a associação, no mesmo dia em que fazia a actividade permitiu-me conhecer pessoas de diferentes meios, e adaptar-me a estas, desenvolvendo mais uma vez a minha capacidade de comunicação.

Um dos meus colegas de equipa, um jovem adolescente, estava a fazer voluntariado no âmbito de corrigir o seu mau comportamento escolar. Com esta colega, consegui apreender que de facto a escola tem um papel fundamental no desenvolvimento da pessoal, e nunca tendo conhecido um caso próximo semelhante, fiquei mais consciencializada com o facto dos profissionais de educação darem tanta importância a uma actividade de voluntariado como forma de corrigir maus comportamentos. O jovem parecia-me estar bem encaminhado e bem integrado na equipa, mostrando até algum entusiasmo na tomada de decisões por parte da equipa.

Outro voluntário contou-me também a sua história de vida. Para além de fazer voluntariado, ~~este~~ era também um beneficiário da associação. Apesar de ter perdido os pais cedo e não ter tido condições para continuar os estudos, este tem vindo a persistir na procura de trabalho, tendo tomado como iniciativa ajudar a *Refood*, para obter também os bens tão essenciais que necessita. Destaco aqui uma importante aprendizagem, sendo esta não baixarmos os braços à primeira dificuldade. De facto, a persistência e uma atitude positiva é o caminho para o sucesso.

## 4 CONCLUSÃO

Após concluir a actividade e alguma reflexão, posso referir que retiro daqui uma experiência bastante positiva e que me enriqueceu bastante quer a nível pessoal, quer a nível profissional. Obti aprendizagens e adquiri *soft skills*, indispensáveis a uma vida de sucesso. É de salientar que os objectivos a que me propus inicialmente foram todos cumpridos, ainda que, infelizmente não tenha tido grande oportunidade de falar com os beneficiários do programa. Para além dos objectivos enumerados inicialmente, adquiri também outras aprendizagens que não esperava. Uma delas foi a integração na comunidade na qual estou inserida, já que a escolha do local para fazer voluntariado não teve especificamente que ver com esta questão.

Outra abordagem que seria também muito interessante seria colaborar com a *Refood* no desenvolvimento do site da associação, visto que este é inexistente. A implementação de algoritmos que permitissem tornar as rotas mais eficientes, no sentido de ordenar os estabelecimentos de uma forma óptima, tendo em conta a sua hora de fecho e a proximidade entre estes, seria também um projecto promissor e no qual teria todo o gosto em colaborar.

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