



# Atividade voluntária

Semana Internacional  
de Voluntariado Repsol



## Semana Internacional de Voluntariado Repsol

Na Repsol e na Fundação acreditamos na energia das pessoas para contribuir para a criação de um futuro melhor e o voluntariado é, sem dúvida, um sinal dessa energia e oportunidade para ajudar a construí-lo.

Há alguns anos promovemos diferentes actividades de voluntariado nos países e regiões em que a Empresa actua, com o objectivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Este ano, organizamos pela terceira vez, a **Semana Internacional de Voluntariado da Repsol**. Com esta iniciativa, juntamo-nos a um dos desafios mais ambiciosos e necessários da nossa geração: criar um futuro mais sustentável, promovendo a transição energética e a ação climática.

E o fazemos por meio dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e, principalmente, desenvolvendo ações que apoiem a meta 13: Ação climática.

Além disso, devido à situação causada pela COVID-19, será dado apoio às pessoas e grupos mais afetados pelos efeitos sociais e económicos da crise pandémica.



### O que são os ODS?

Os ODS representam o compromisso adquirido pela sociedade (sector público, sector privado e cidadãos), para aplicar medidas reais (são 17 objetivos) e acabar com os maiores problemas do nosso tempo: a pobreza, a desigualdade, a injustiça e as mudanças climáticas.

## Como divulgar a Semana Internacional de Voluntariado Repsol?

Para que a mensagem dos ODS alcance o mundo inteiro, contamos com as redes sociais como aliadas. Nós encorajamos você a tirar fotos e gravar vídeos de actividades das quais você participa e partilhálos com o hashtag

### #RepsolVolunteers

Esta iniciativa é dirigida pela @FundacionRepsol, por isso ficaremos encantados com o fato de você nos mencionar ou nos marcar em suas postagens no Facebook, Twitter ou Instagram.



### É importante que você leve em consideração os direitos de imagem.

Portanto, sugerimos que você:

- Sempre verifique primeiro se a pessoa deseja aparecer nas fotos ou vídeos e respeite sua decisão.
- Evite que os rostos de menores de idade apareçam, procure filmá-los ou fotografá-los de costas.

Dicas para criar um bom vídeo ou foto **com seu smartphone**:

- Melhor criar na horizontal do que na vertical, embora o formato vertical seja ideal para os Instagram Stories.
- Evite a luz de fundo, situe-se de costas para a luz ou de lado.
- Fique em áreas com boa luminosidade.
- Não use o flash, a menos que seja realmente essencial.
- Faça vídeos curtos (com menos de 1 minuto) e evite movimentos bruscos.
- Os participantes são os verdadeiros protagonistas: capture seus sorrisos, suas sensações.



Certamente você pode contribuir muito com suas fotos e vídeos com um **texto que os acompanha**:

- Tenha em mente o limite de caracteres. É melhor que o texto seja curto e claro.
- Conte-nos sobre a sua experiência e a dos participantes. Descreva detalhes e momentos que complementam o vídeo ou a foto.
- Mencione a @FundacionRepsol para que possamos partilhar seu conteúdo sempre que possível.





## Medidas de saúde e segurança devido à Covid-19 para atividades presenciais:

Se por razões de segurança a atividade não puder ser realizada pessoalmente, uma alternativa virtual será ativada

Devido à situação provocada pela pandemia da COVID-19 desde o mês de março, durante atividades com imigrantes as seguintes medidas de saúde e segurança devem ser observadas:



- Manter uma distância de segurança de **2 metros durante todo o dia de voluntariado.**



- Os responsáveis da jornada **distribuirão uma máscara cirúrgica por cada pessoa, que terá de ser usada obrigatoriamente.**



- **Da mesma forma, todos os participantes receberão gel hidroalcoólico,** que deve ser utilizado antes da atividade.



- **Se for necessário utilizar qualquer material, apenas serão utilizados os materiais** e as ferramentas distribuídos pelos responsáveis da jornada, e não poderão ser partilhados com qualquer outro voluntário.



- Todos os **materiais serão desinfetados antes e depois da jornada de voluntariado,** garantindo a sua utilização segura.



## Atividades virtuais

A realização de atividades online implica a utilização de certas ferramentas ou plataformas virtuais que permitirão o desenvolvimento da atividade através desse meio.

Todos os voluntários e organizadores de atividades terão de seguir uma série de **diretrizes de ligação** explicadas abaixo para garantir o sucesso.

As ferramentas virtuais oferecem grandes vantagens como a possibilidade de aceder a elas a partir de qualquer lugar onde tenhamos um computador ou tablet, sem ter de se deslocar, mas não havendo uma ligação presencial a outras pessoas, podem, por vezes, resultar um pouco frias. Por este motivo, é muito importante que, durante toda a atividade, haja uma pessoa que **dinamize tudo** e que haja uma explicação tão pessoal quanto possível.

**Se o seu papel é o de facilitador, eis algumas recomendações:**

- Relativamente às **diretrizes técnicas**, é importante no início da atividade **informar os participantes sobre as diretrizes que devem seguir** durante a mesma.
- Geralmente, os participantes **serão aconselhados a desligar os seus microfones** para que não haja ruído de fundo ou interferência.
- Indicar-se-á também se as **câmaras devem estar ligadas ou desligadas**, ou se devem estar desligadas no início, mas depois ligadas se for o caso.
- A fim de **dinamizar as atividades mais dinâmicas e de tornar a interação ágil**, existem determinadas **ferramentas e aplicações colaborativas** muito úteis para realizar estas sessões virtuais. Na próxima página, mostraremos alguns.
- **Em algumas atividades** será também necessário dividir o grupo de voluntários e os beneficiários, se houver, em salas virtuais diferentes. Se é a pri-

meira vez que isto é feito, é aconselhável que seja praticado antes da atividade.

- Em cada pequeno grupo, o organizador terá de garantir que existe uma pessoa responsável por liderar a atividade.
- Se a ideia for regressar ao grande grupo, esta pessoa terá de supervisionar os tempos.
- Será nomeado um porta-voz para explicar ao grupo as principais conclusões tiradas.

**Recomendações para os voluntários:**

- **Alguns dias antes da realização da atividade**, os voluntários receberão a **hiperligação de acesso** à atividade. **Se for a primeira vez** que utilizam a ferramenta virtual, recomenda-se que façam um teste.
- O voluntário terá de **verificar se tem ligação** e se pode aceder com sucesso à plataforma virtual.
- Terá de **verificar se os microfones e a câmara estão a funcionar corretamente**.

Existem muitas plataformas para a realização de sessões online. O ideal é optar por aquela que melhor se adapta às suas necessidades, em função da quantidade de público que tiver e das ferramentas de que necessitará. Todas elas dispõem de opções de partilha de ecrã e chat.

Eis algumas delas:



Plataforma para realizar videochamadas, formação e equipas de trabalho. Pode ser gerida com a conta do Office 365 e utilizar as suas Apps em tempo real. Também é compatível com o Gmail e o Outlook. <https://www.youtube.com/watch?v=-TAVyRkHxve8>



O Skype para Empresas permite-lhe ter acesso a mensagens instantâneas, chamadas de voz e videochamadas. <https://tecnologia.iprofesional.com/tecnologia/311209-como-usar-skype-web-y-skype-empresarial-para-trabajar-desde-casa>



Plataforma para fazer videochamadas e webinars com possibilidade de salas para sessões distribuídas por pequenos grupos, partilha de ecrã, quadro virtual, etc. Aqui encontrará algumas dicas sobre como utilizá-la: <https://www.youtube.com/watch?v=nibf1f2aiUM>



Plataforma especializada em webinars e formação com quadro interativo que pode ser descarregado após a sessão. Existe uma versão experimental gratuita durante 30 dias: <https://knowledge.click-meeting.com/es/video/comenzando/>

Para agilizar as atividades e agilizar a interação, existem algumas ferramentas muito úteis para a realização dessas sessões virtuais. Propomos você abaixo:



Gamificar o comportamento. <https://www.youtube.com/watch?v=SHbwy738dYE>



Fazer testes online e obter os resultados no momento: <https://www.youtube.com/watch?v=QBos-N6xQ8f4>



Quadro interativo, para partilhar. [https://www.youtube.com/watch?v=FZXMGty7\\_LE](https://www.youtube.com/watch?v=FZXMGty7_LE)



Inserir perguntas nos vídeos e guardar os resultados. <https://www.youtube.com/watch?v=MGNkVR-JxKUU>

Antes de fechar, verifique se resolveu todas as dúvidas e se não se esqueceu de nada importante como: onde encontrarão o material ou se você facilitará a gravação.



[www.semanavoluntariado.fundacionrepsol.com](http://www.semanavoluntariado.fundacionrepsol.com)



@FundacionRepsol

Caso tenha alguma dúvida, contacte-nos através do  
[semanavoluntariado@fundacionrepsol.com](mailto:semanavoluntariado@fundacionrepsol.com)