

## Entrevista a Carolina

### ➤ Para a apresentação da voluntária

**Nome:** Carolina Louro

**Idade:** 27

**Localidade:** Viana do Castelo

**Profissão:** Advogada

**Ocupação dos tempos livres:**

**Música que costumava ouvir:**

**Pessoa inspiradora:**



### **1. Quando e como foi o primeiro contacto com o voluntariado?**

O primeiro contacto com o voluntariado surgiu muito nova, na altura, com cerca de 8/9 anos, nem o via como voluntariado, não tinha a noção em que consistia, nem a dimensão e efeito que o exercício do mesmo podia/pode ter.

O “voluntariado”, digamos assim, era feito com os meus pais e amigos, e centrava-se em distribuir em várias freguesias do concelho, presentes de Natal pelas crianças mais carenciadas. Eu, como criança, ajudava nos dias anteriores a embrulhar e organizar os presentes juntamente com os outros filhos dos membros do grupo. Na altura, o que para mim era apenas uma brincadeira, transformou-se em algo com significado quando, já mais velha, consegui entender o alcance daqueles pequenos gestos.

Desde então, sempre tive bastante presente este interesse pelo apoio ao próximo, muitas vezes conseguido através do voluntariado. Cheguei a participar em algumas ações de voluntariado e ações de formação mas apenas coisas esporádicas devido ao descomprometimento da idade.

### **2. O que te motivou a ser voluntária?**

Durante a universidade, fiz parte de uma associação europeia para estudantes de Direito - ELSA – The European Law Students’ Association – na Escola de Direito da

Universidade do Minho. Foi também no decorrer desta experiência que me apercebi do meu gosto pelo associativismo e, por conseguinte, pela pertença a algo que não se virasse apenas para dentro mas que fosse dinamizador de toda uma comunidade e que, ao mesmo tempo, tivesse também uma função social.

Terminados os estudos, já de volta a Viana, e inspirada pela experiência da universidade, tomei a decisão de preencher o meu tempo livre com algo que tivesse um significado maior em vez de passar o meu tempo apenas entre jantares e cafés.

Assim, entre pesquisas e conhecimentos de algumas associações, encontrei a Refood, uma Instituição Particular de Solidariedade Social focada no combate ao desperdício alimentar.

Para quem não sabe, a missão da Refood consiste em reduzir o desperdício alimentar através da recolha dos excedentes nos restaurantes aderentes e afins e, com esse excedente, preparar e entregar refeições completas aos beneficiários, envolvendo nesse processo toda a comunidade.

Na altura, em 2015, a Refood estava a dar os primeiros passos na nossa cidade. Estavam a tentar começar a sua atividade, a par das várias Refoods que já existiam pelo país. Além disso, já era uma associação que conhecia visto uma amiga ser voluntária numa das Refood's de Lisboa. Achei ideal. Uma causa que admirava e um projeto em crescimento, que me permitia ter espírito crítico no desenvolvimento do mesmo.

Posto isto, inscrevi-me.

Rapidamente me ambientei ao grupo de trabalho porque este é outro dos aspetos positivos do voluntariado, não há a competição que muitas vezes se vê no mundo do trabalho, há um objetivo que todos queremos ver cumprido.

O meu primeiro “trabalho” dentro da Refood centrava-se no contacto com os estabelecimentos comerciais como restaurantes, padarias e pastelarias da cidade para apresentar o projeto e questionar se queriam colaborar, tornando-se as denominadas “fontes de alimentos”. A partir daqui, tínhamos de criar rotas de modo a percorrer a cidade da forma mais rápida e eficiente possível e conforme os horários de fecho das respetivas fontes. Este trabalho era desempenhado por um grupo mais restrito, o grupo das Fontes dos Alimentos, foram várias horas e dias de trabalho, reuniões fora de horas e muito mapeamento pela cidade. Um trabalho totalmente diferente da minha área de formação realizado entre pessoas de várias áreas e idades diferentes. Algo que o voluntariado nos proporciona, um network diferente.

Com a abertura oficial da Refood Viana do Castelo, em 2017, comecei a ser responsável pelo turno de funcionamento do qual fazia parte, como voluntária gestora. De entre conversas e novos conhecimentos que ali se foram fazendo, e com muita vontade de proporcionar crescimento à Refood, decidimos começar a realizar eventos para angariação de fundos mas não só, pretendíamos proporcionar momentos de diversão aos voluntários e com isso publicitar a Refood de modo a “angariar” mais voluntários.

Nessa altura, percebi que o voluntariado, para mim, não podiam ser “só” duas horas por semana, implicava novos desafios, novas dinâmicas. E desde aí que grande parte do que faço se foca no desenvolvimento de diversos eventos de cariz solidário.

### **3. Como vêes o papel desta forma de exercício de cidadania que é o voluntariado no desenvolvimento de tua comunidade?**

Na comunidade, a meu ver, o voluntariado tem um papel fundamental que nem sempre é valorizado e no qual muitos não acreditam. Hoje em dia, conscientes do modo como toda a gente lida com o seu dia-a-dia, num mundo cheio de coisas novas a acontecer, não é fácil conseguir demonstrar à grande maioria que o voluntariado faz falta, que não pode ser desacreditado. O voluntariado tem de ser visto como um compromisso, é verdade. Mas também temos de ser conscientes que só damos o que podemos e nada nos é cobrado, isto é, ajudamos na medida em que podemos. Por exemplo, no caso da Refood, como acredito que seja em tantos outros casos, se o pretendo voluntário pode fazer 2h por semana, não lhe é pedido mais do que isso. Apenas é pedido compromisso de modo a poder organizar toda a operação. Nada mais lhe é pedido, não há horas extras. Cada um faz o que pode e na medida em que se sente bem a fazê-lo. Apesar de ter de haver compromisso, pretende-se que sejam 2 horas bem passadas, em que se esquece o frenezim do dia-a-dia, os problemas da escola/trabalho. Também sou da opinião que a partir do momento em que não nos sentimos bem com o que estamos a desempenhar, está na hora de nos afastarmos por uns tempos, é também um lado bom do voluntariado. Podemos-nos distanciar por uns tempos e depois voltar quando nos sentimos novamente preparados para ajudar, desde que este afastamento seja feito com respeito pelos outros voluntários. Porque é algo que acontece, nem sempre estamos prontos para ajudar, por vezes sentimos que deixa de fazer sentido. Se se está a forçar algo, não vale a pena. Nesse caso, deixa de ser voluntariado. Temos de estar bem connosco a fazer o que fazemos. Só assim faz sentido.

Tem de ser visto como um bom *hobbie*, nunca como uma obrigação. Digo isto porque já passei por isso, já não me senti bem e me afastei. Mas a verdade, é que volto sempre. Pela causa, pelos amigos do voluntariado e pelas pessoas.

#### **4. O que te motiva hoje a continuar a fazer voluntariado?**

Como referi, temos de encontrar o que realmente gostamos de fazer. Hoje em dia, continuo voluntária da ReFood (em regime *part-time*). Neste momento, não tenho duas horas alocadas a mim na operação, apoio quando me pedem. No entanto, há já algum tempo percebi que o que mais me preenchia era a dinamização de eventos e angariação de fundos para a instituição. São outras formas de ajudar. Na situação em que vivemos, em plena pandemia devido ao Covid-19, não os podemos realizar como desejávamos mas na medida do possível, continuamos a trabalhar para projetos futuros, estando já previstos alguns eventos para um futuro próximo, caso as coisas venham a melhorar.

#### **5. Se tivesses que motivar um/a jovem para ser voluntário/a o que lhe dirias?**

Esta é a parte mais difícil! Nos dias que correm, para motivar um jovem a fazer voluntariado tem de lhe ser “acessível”, a informação tem de ser direta e penso que essa é uma falha. Com todas as redes sociais, os jovens recebem muita informação e muita dessa informação passa despercebida. É importante foca-los nesse sentido, mostrar que o voluntariado não é “apenas” ajudar o outro, é também uma mais valia para cada um de nós. Aqui, é-nos dado espaço para crescer, lidar com adversidades, conhecer variadíssimas pessoas na maioria das vezes completamente diferentes e, no fundo, preparar para o mundo do trabalho. Porque a verdade é que nem sempre é fácil, dependendo do grau de comprometimento, pode ser cansativo e até exaustivo. Mas é com esse cansaço que é necessário aprender a lidar.

O meu conselho é simples: pesquise, encontrem algo que realmente gostem, algo que desperte interesse e inscrevam-se! Para se poder dizer “não tenho tempo”, primeiro é preciso experimentar. A partir do momento em que se sintam integrados, parte da equipa e, que realmente estão a ajudar com o que fazem, vão perceber que o tempo se arranja, na verdade, era só uma desculpa.