

# ASSOCIAÇÕES JUVENIS EM TEMPO DE PANDEMIA COVID-19

---

RECOMENDAÇÕES PARA  
JOVENS LÍDERES E  
VOLUNTÁRIOS/AS



## ÍNDICE

Associações Juvenis em Tempo de Pandemia	3
Como melhorar a liderança e a gestão associativa	6

A **pandemia COVID-19** exige o cumprimento rigoroso de medidas de isolamento físico para conter a propagação do vírus. Estas medidas têm inúmeras consequências na vida dos/as jovens líderes e voluntários e obrigam a alterações substanciais também nas Associações Juvenis, que implementaram já Planos de Contingência, encerraram sedes e espaços culturais, recreativos e desportivos, assim como as atividades presenciais. As associações e os/as jovens líderes e dirigentes associativos voluntários enfrentam uma situação desafiante e exigente, que coloca à prova a sua capacidade de adaptação e resiliência.

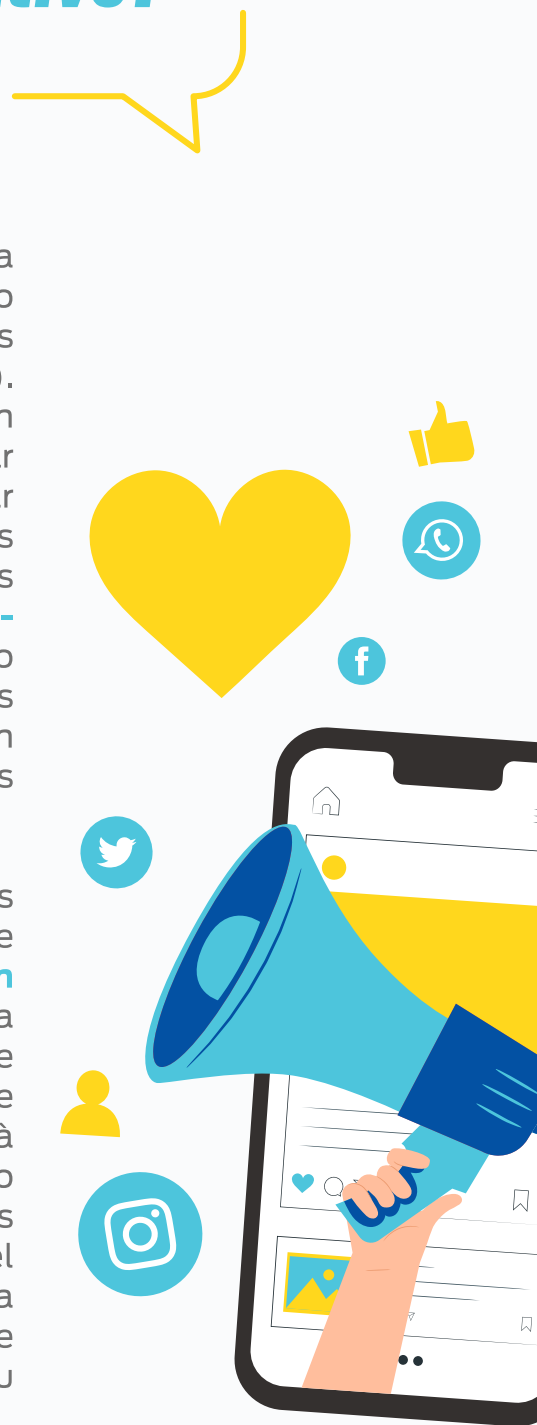


## ASSOCIAÇÕES JUVENIS EM TEMPO DE PANDEMIA

# Que estratégias podemos usar para manter uma motivação elevada para o voluntariado associativo?

Em momentos de crise, como é este gerado pela pandemia, felizmente, parece haver um aumento no movimento social de apoiar o outro, e muitas vezes sob a forma do voluntariado (associativo ou não). Poderás verificar que nas redes sociais existem muitos/as cidadãos/cidadãs a oferecer-se para apoiar uma causa, mas também podes ser proativo/a e criar anúncios para as funções de voluntariado para as quais procuras pessoas. Para além de todos os habituais **benefícios do voluntariado para o bem-estar e desenvolvimento de competências**, no presente momento muita gente está ainda mais sensibilizada para o bem-comum, e empatia para com as várias causas que enfrentam desafios acrescidos com os efeitos da pandemia.

Será importante, no entanto, que, para que tenhas voluntários/as, que se mantenham perseverantes e envolvidos/as no trabalho voluntário, faças **um bom recrutamento e briefing**: favorecer, junto de cada candidato/a, uma reflexão inicial sobre a sua vontade em ser voluntário/a, o que o/a motiva, que competências possuiu que poderá colocar à disposição da comunidade e da associação, o tempo que dispõe para o voluntariado, em equilíbrio com os outros papéis que assume. Procura estar disponível para ouvir e apoiar os voluntários/as, face à sua perceção de necessidades acerca do contexto em que vivemos, assim como na definição de respostas ou otimização das mesmas.



# Como posso fortalecer os laços e a proximidade com a minha comunidade em tempo de isolamento social?



## ○ REALIZAR VERSÕES DIGITAIS DOS EVENTOS E REINVENTAR ATIVIDADES

Por exemplo, se fazes parte de um grupo comunitário ou associação local, sugere fazerem um encontro virtual. Pensa de que forma podes envolver a comunidade em atividades que se aproximam da habitual atividade da associação, mas num modelo virtual. Inspira-te observando o sem-número de iniciativas que estão a ser desenvolvidas por várias pessoas e organizações (*webinars*, emissões em direto nas redes sociais, partilha de fotografias ou vídeos seguindo um mote, reuniões à distância, ações formativas à distância, etc. – Consulta o [Manual de Digital Youth Work](#) da FNAJ). Se a população específica a quem te diriges não tiver literacia ou recursos digitais, podes pensar em alternativas mais convencionais, como por exemplo, deixar nas caixas do correio algumas atividades em formato papel e/ou informações. Poderás também estabelecer parcerias com entidades que estejam no terreno, na inerência das suas funções. Fortalecer os laços de proximidade com a comunidade em tempo de isolamento requer também criatividade e aproximação entre pessoas e várias entidades, de modo a que se possam minimizar algumas barreiras existentes. Se precisares de [planear atividades formativas à distância](#) podes consultar este documento sobre o tema.



## *Que capacidades e competências internas devemos treinar para tornar a nossa ação associativa ainda mais ativa e dinâmica?*



Será interessante começar por fazer um “**balanço de competências**”, ou seja, refletir e pensar no que são as competências que possuiis e quais se têm demonstrado mais úteis no âmbito da ação associativa, pensando ainda naquelas que achas que seriam úteis desenvolver.

É difícil definir uma “fórmula de sucesso”, até porque está dependerá muito das dinâmicas de cada associação. Podemos, no entanto, inspirar-nos em algumas análises que vão sendo feitas sobre a evolução das competências mais úteis. De acordo com o Fórum Económico Mundial, as 10 competências mais valorizadas pelo mercado de trabalho estão sempre a evoluir e, em 2020, são:

- 1) Resolução de Problemas Complexos;
- 2) Pensamento Crítico;
- 3) Criatividade;
- 4) Gestão de Pessoas;
- 5) Articulação com os Outros;
- 6) Inteligência Emocional;
- 7) Julgamento e Tomada de Decisão;
- 8) Orientação para o Serviço;
- 9) Negociação;
- 10) Flexibilidade Cognitiva.

Apostar no desenvolvimento destas competências poderá ainda ser útil no âmbito da inserção na vida ativa ou de aproximação ao mercado de trabalho.

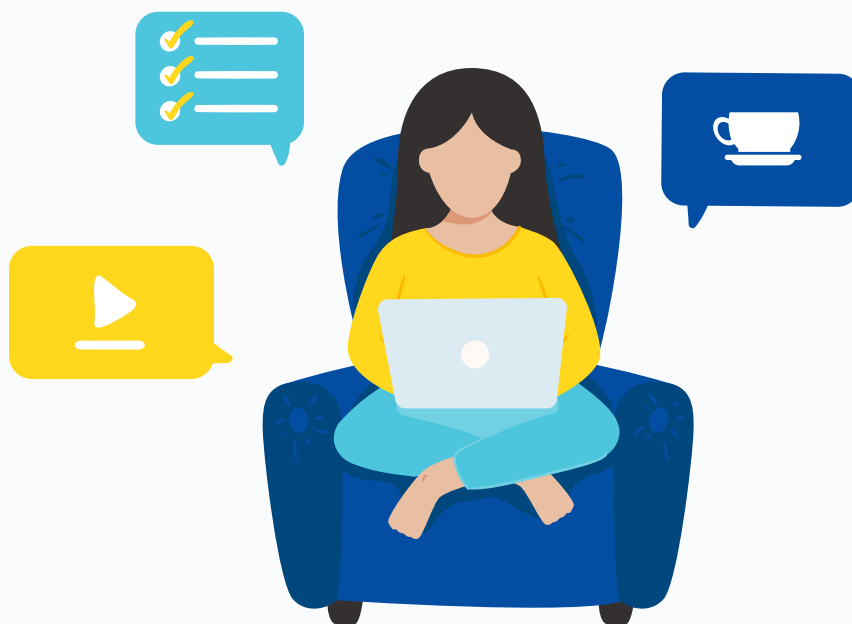
Será também interessante fazer uma análise SWOT da vossa associação, que ajude a identificar oportunidades e aspetos a melhorar. A análise SWOT é uma ferramenta de auto-avaliação, que contribui para o desenvolvimento do autoconhecimento, e facilita a uma maior tomada de consciência dos pontos fortes, pontos fracos e das oportunidades e barreiras do contexto em que encontras.

## COMO MELHORAR A LIDERANÇA E A GESTÃO ASSOCIATIVA

# *Como podem os/as jovens dirigentes associativos/as manter uma liderança ativa, uma boa gestão de equipas e equipas motivadas mesmo à distância?*

### ○ VALORIZA E INVESTE NO TRABALHO EM EQUIPA

Trabalhar remotamente não significa trabalhar sozinho/a. Trabalhar em equipa é ainda mais importante neste momento. Se trabalhas em equipa, define com os/as colegas um plano de comunicação (forma de comunicação, frequência). Existem muitas ferramentas digitais disponíveis que facilitam o teletrabalho em equipa. Estabelece um plano de comunicação alternativo no caso de dificuldades com o programa utilizado ou má conexão. Partilhem experiências e dificuldades, apoiando-se mutuamente. **Não te isoles, reforça o contacto com colegas.** Combinem um “café à distância” ou um “almoço à distância”. Continua a alimentar momentos informais com colegas e tenta traduzir para o ambiente online as dinâmicas habituais (ex. celebrar os aniversários, happy hour à sexta-feira).



# De que forma as associações podem **motivar** os seus jovens no momento pós-pandemia?

## ○ **COMEÇA JÁ. VISUALIZA, E AJUDA A VISUALIZAR, O FUTURO PÓS-COVID-19**

Com um cenário em que podem novamente servir a missão da associação encontrem motivação para se impulsionar para a vossa ação. Grande parte das associações poderão vir a ter o seu papel reforçado na medida em que as necessidades que perseguem enquanto objetivos tenderão a ser ainda mais relevantes num cenário pós crise. A motivação intrínseca e o “sentido de missão” ajudam a que cada um se sinta mais envolvido/a e responsabilizado/a por fazer a sua parte. Por outro lado, pensar na forma como a vossa associação ajuda os outros, apelando por isso à vossa empatia, ajudar-vos-á a sentirem-se mais motivados/as e a encontrar um sentido para os vossos esforços e empenho no trabalho. É importante que esta visualização seja realista (e que, portanto, estejam cientes das dificuldades acrescidas que a vida pós-COVID irá colocar a todos) mas com enfoque no lado otimista e animador.





## FICHA TÉCNICA

### TÍTULO

Associações Juvenis em Tempo de Pandemia Covid-19 | Recomendações Jovens líderes e Voluntários/as

### CO-EDIÇÃO

Ordem dos Psicólogos Portugueses  
FNAJ - Federação Nacional de Associações Juvenis  
CPIJ - Centro Português de Informação Juvenil

### CONTEÚDOS

Ordem dos Psicólogos Portugueses

### DIREÇÃO

Tiago Manuel Rego, Presidente da FNAJ

### COORDENAÇÃO

Cátia Camisão, Vice-Presidente da FNAJ

### EQUIPA TÉCNICA

Diva Freitas, Técnica Superior da FNAJ

### ANO

2020



# ASSOCIAÇÕES JUVENIS EM TEMPO DE PANDEMIA COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA  
JOVENS LÍDERES E  
VOLUNTÁRIOS/AS



**CENTRO PORTUGUÊS  
DE INFORMAÇÃO JUVENIL**

