

# Aconselhamento e apoio às organizações comunitárias





Talvez esteja a gerir um grupo, um edifício comunitário ou um grupo de voluntários, ou está a ler isto como um voluntário a trabalhar diretamente com o público.

Em primeiro lugar, gostaríamos de dizer um enorme OBRIGADO!

Você tem um papel tão importante – ajudar os indivíduos necessitados, conectar as pessoas e garantir que temos comunidades vibrantes e solidárias para viver.

Quando Covid-19 atingiu, muitos grupos comunitários baseados em cafés, salas comunitárias e locais públicos em Somerset, foram forçados a fechar. Perdemos a oportunidade de socializar e desfrutar do contacto humano e da amizade.

**Este livreto foi elaborado com pessoas e espaços em mente – para ajudar aqueles que querem sair e reunir-se novamente em segurança e para apoiar espaços comunitários para reabrir.**

Se você quiser esta informação em outro formato ou idioma, visite:  
[www.sparksomerset.org.uk/resources/covid-confident-communities](http://www.sparksomerset.org.uk/resources/covid-confident-communities)

## Conteúdos



Como reabrir com segurança	02
Apoio para o seu grupo	04
Vá lá para fora	06
Mover mais	08
Cinco passos para ajudar os outros	10
Cuidadar de si mesmo	11
Gerir a ansiedade pós-confinamento	12

# Como reabrir com segurança



Se estiver envolvido na gestão de um grupo comunitário, recomendamos que complete uma Avaliação de Risco de Covid-19 antes de se reunir novamente, que abrange o seguinte:

- Distanciamento social e capacidade/ espaço
- Acesso seguro para dentro e para fora do edifício
- Higiene e coberturas de rosto
- Tendo em conta as pessoas vulneráveis
- Seguir e rastrear
- Viagens e estacionamento

Aqui está um link para alguns modelos de avaliação de risco para diferentes atividades de voluntariado e uso de edifícios comunitários: [www.volunteeringmatters.org.uk/voluntario-com-seguranca](http://www.volunteeringmatters.org.uk/voluntario-com-seguranca)

Aqui está um link útil para grupos comunitários e sociais com muitos conselhos sobre o encontro em segurança: [www.resourcecentre.org.uk/information/covid-19-regulations-for-community-groups](http://www.resourcecentre.org.uk/information/covid-19-regulations-for-community-groups)

Uma organização que continuou a reunir-se com sucesso em 2020 foi **Frome Men's Shed**.

"Após a conclusão da nossa Avaliação de Riscos do Covid, instalamos um balcão de receção para Covid em segurança, equipado com equipamento de proteção individual (EPI) e garantimos que todos os postos de trabalho e mesas tinham equipamentos de higiene e limpeza. Também implementamos um sistema unidirecional, um processo de limitação de números para garantir um auto-distanciamento adequado e sinalização para lembrar 'Shedders' das diretrizes."

Você pode encontrar um link para a sua Avaliação de Risco aqui: [www.fromeshed.org.uk/community/frome-shed-12888/covid](http://www.fromeshed.org.uk/community/frome-shed-12888/covid)



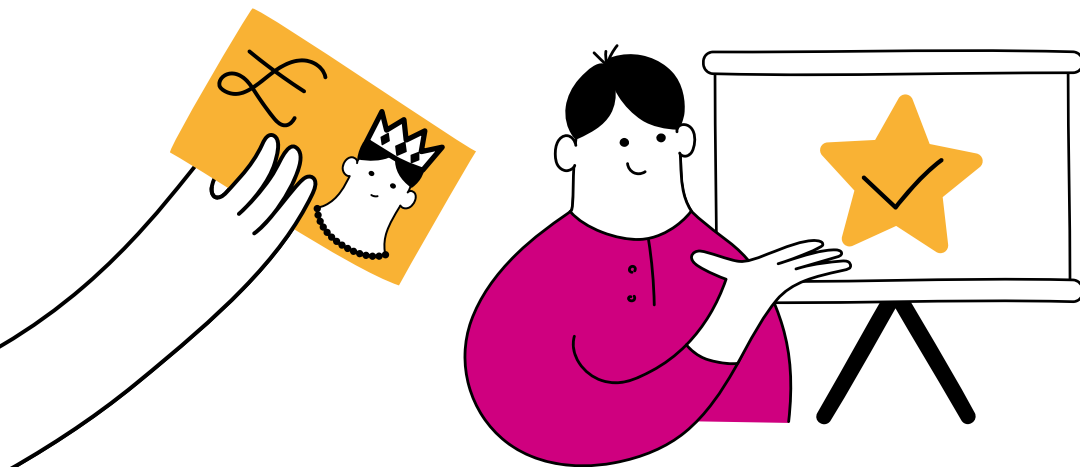
## Lista de verificação para ajudá-lo a reabrir o seu edifício comunitário em segurança:

- Realize avaliações de risco de Covid-19 e peça aos seus contratados que façam o mesmo
- Considere requisitos de limpeza melhorados e como implementá-los
- Discuta com os colaboradores sobre as mudanças nos padrões de trabalho
- Forneça higienizador manual e boas instalações de lavagem, especialmente considerando o uso seguro de casas de banho e fornecer sinalização, por exemplo: certificado de segurança Covid, cartaz de código QR e cartazes PHE
- Certifique-se de que tem um sistema de teste e de rastreio no lugar
- Consulte os seus grupos de utilizadores regulares sobre a alteração de necessidades e adaptações
- Plano de arranjos de distanciamento social, em espaços de encontros, corredores, saídas e entradas, e rever os seus limites de capacidade
- Efetuar avaliações regulares de risco de saúde e segurança de todo o local e garantir que a sua avaliação do risco de incêndio está atualizada
- Lave através do sistema de água para remover qualquer risco de Legionella (bactérias)
- Atualize o seu marketing e comunicações com novas informações e condições especiais de contratação
- Informe a sua companhia de seguros dos seus planos

Se você gere um edifício comunitário, então o **Conselho Comunitário de Somerset (CCS)** pode ajudar: [info@somersetccc.org.uk](mailto:info@somersetccc.org.uk) ou ligue para **01823 331222**.

Orientações abrangentes também podem ser descarregadas aqui: [www.acre.org.uk/rural-issues/providing-advice-and-guidance-to-help-groups.php](http://www.acre.org.uk/rural-issues/providing-advice-and-guidance-to-help-groups.php)

# Apoio para o seu grupo



## Apoio ao financiamento

Se estiver envolvido na gestão de uma instalação comunitária ou de um grupo, poderá ter acesso a algum financiamento para apoiar as suas atividades do dia-a-dia.

A equipa de financiamento do Spark Somerset está pronta e disposta a ajudá-lo a navegar nos diferentes tipos de fontes de financiamento e a guiá-lo através de apoio e aconselhamento especializados.

Por favor, ligue para o escritório da Spark **01458 550973** ou contacte diretamente a equipa para ver como eles podem apoiá-lo individualmente: [support@sparksomerset.org.uk](mailto:support@sparksomerset.org.uk)

Veja o Portal de Financiamento Spark Somerset para informações, conselhos e uma base de dados pesquisável de financiadores: [www.sparksomerset.org.uk/funding](http://www.sparksomerset.org.uk/funding)

## Formação para o seu pessoal e voluntários

Sabia que também oferecemos formação acessível a instituições de caridade e grupos comunitários em Somerset?

Os nossos workshops destinam-se a fortalecer competências e conhecimentos no sector do voluntariado local.

Quer seja um Coordenador Voluntário à procura de apoio na gestão de voluntários, um administrador que procura apoio de licitação, ou um gestor que está à procura de formação em Saúde Mental para os seus funcionários ou voluntários. A nossa equipa de formação está disponível para discutir as suas necessidades.

Visite [www.sparksomerset.org.uk/training](http://www.sparksomerset.org.uk/training) ou ligue para o site **01458 550973**

## Recrutar voluntários

À medida que saímos do confinamento, sabemos que muitos grupos comunitários farão questão de receber os seus voluntários de volta – e talvez para atrair mais.

Covid-19 tem visto uma enorme resposta voluntária em Somerset e em todo o país. Se quiser recrutar mais voluntários para apoiar o seu grupo, estamos aqui para ajudar.

A nossa plataforma de voluntariado online, **Spark a Mudança (Spark a Change)**, é projetado para ajudá-lo a recrutar, gerir e comunicar facilmente com os seus voluntários. Você pode:

- Registrar a sua organização e criar um perfil
- Pesquisar e discutir o que procura
- Partilhar oportunidades de voluntariado
- Estabelecer contacto com potenciais voluntários

Visite o site [www.sparkachange.org.uk](http://www.sparkachange.org.uk) ou e-mail [info@sparkachange.org.uk](mailto:info@sparkachange.org.uk)

**“O voluntariado melhorou definitivamente o meu bem-estar e ajudou-me a manter uma mentalidade positiva durante o confinamento. Deu-me algo de bom para me concentrar e fez-me perceber que estou realmente a fazer a diferença na vida de tantas pessoas!”**

Megan Cave, Voluntária de Vacinação

Se precisar de ajuda para ficar online, ou preferir discutir as suas necessidades de voluntariado por telefone, por favor entre em contacto: **01458 550973**.

O **NCVO** (Conselho Nacional de Organizações Voluntárias) publicou informações que dão ideias práticas para trabalhar com voluntários dirigidos a quem os recruta ou gere, incluindo voluntários que gerem outros voluntários: [www.knowhow.ncvo.org.uk/coronavirus/volunteers](http://www.knowhow.ncvo.org.uk/coronavirus/volunteers) e aqui estão algumas dicas do governo sobre ajudar com segurança: [www.gov.uk/coronavirus-volunteering](http://www.gov.uk/coronavirus-volunteering)



# Vá lá para fora



## Já pensou na reunião do seu grupo em algum lugar novo?

Em Somerset, somos abençoados com alguns maravilhosos espaços exteriores e diversas paisagens – a maior parte facilmente acessível e nunca longe de onde vivemos ou trabalhamos.

Por que não considerar dirigir algumas das suas atividades comunitárias lá fora?

Existem muitos espaços ao ar livre que são administrados para benefício de suas comunidades locais – para apoiar as pessoas que lutam com o seu bem-estar mental e educar as crianças, jovens e adultos sobre o mundo exterior, incluindo como cultivar alimentos, cuidar dos animais e conservar o ambiente.

Também está cada vez mais reconhecido que passar tempo ao ar livre ou trazer a natureza para o seu dia-a-dia irá beneficiar muito o seu bem-estar.

Fazer coisas como cultivar alimentos ou flores, exercitar-se ao ar livre, observar aves e estar perto de animais pode ter muitos efeitos positivos, incluindo:

- Melhorar o seu humor e reduzir sentimentos de stress ou raiva
- Ajudando-o a sentir-se mais relaxado
- Ajudando a dormir melhor
- Aumentando os seus níveis de aptidão física
- Conectando-te com outras pessoas

## Precisa de alguma inspiração?

O site da **Mind** tem uma grande ideia de coisas para experimentar ao ar livre na natureza: [www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/ideas-to-try-in-nature](http://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/ideas-to-try-in-nature)

Os projetos **Wilder Woods** são uma pequena instituição de caridade educativa que oferece uma variedade de oportunidades para todas as idades baseadas em três locais, dois em Sul de Somerset e um em Mendip. Visite [www.wilderwoods.org](http://www.wilderwoods.org) ou e-mail [ursula@wilderwoods.org](mailto:ursula@wilderwoods.org)

**ARK em Egwood** é uma instalação terapêutica baseada em terra, situada nos arredores de Merriott no Sul de Somerset. ARK apoia pessoas, de todas as idades com uma variedade de necessidades diferentes. Visite o site [www.arkategwood.com](http://www.arkategwood.com) ou ligue para **07974 658782**.

O **Centro Ambiental carymoor** é uma instituição de caridade para a conservação da natureza e educação ambiental com base nos arredores de Castle Cary, que realiza voluntariado nos dias regulares, dando às pessoas a oportunidade de se conectarem com a natureza e participarem numa série de atividades tradicionais de conservação. Para saber mais visite [www.carymoor.org.uk](http://www.carymoor.org.uk) e-mail [info@carymoor.org.uk](mailto:info@carymoor.org.uk) ou ligue para **01963 350143**.

O site **Visit Somerset** descreve todas as áreas de beleza natural excepcional do concelho: [www.visitsomerset.co.uk](http://www.visitsomerset.co.uk) ligue para **01749 835416** ou e-mail [info@visitsomerset.co.uk](mailto:info@visitsomerset.co.uk)

O **Somerset Wildlife Trust** é uma grande fonte de informação sobre reservas de animais selvagens: [www.somersetwildlife.org/wildlife/nature-reservas](http://www.somersetwildlife.org/wildlife/nature-reservas) ou ligue para **01823 652400**.

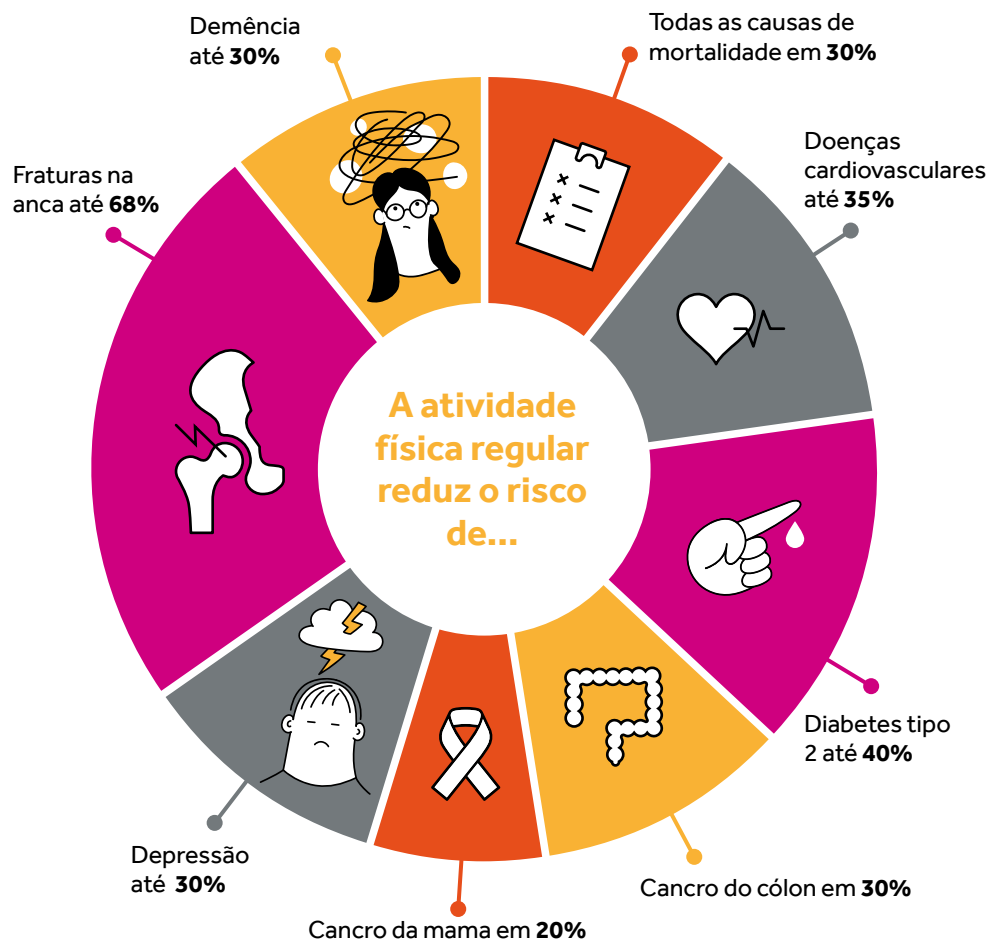
# Move mais

Embora alguns de nós tenham continuado ativos durante o Covid, para muitas pessoas a pandemia tornou o exercício de um verdadeiro desafio. Os indivíduos mais velhos e vulneráveis foram forçados a protegerem-se em casa, as atividades organizadas foram canceladas e as instalações encerradas. Mas todos sabemos que manter-se ativo é uma das melhores formas de cuidar da nossa saúde física e mental.

À medida que saímos do confinamento, há muitas maneiras para apoiar os participantes do seu grupo comunitário a moverem-se mais.

A **Somerset Activity and Sports Partnership (SASP)** tem muitas informações no seu site [www.sasp.co.uk](http://www.sasp.co.uk) com orientação sobre diferentes níveis de fitness e como começar.

## Quais são os benefícios para a saúde da atividade física?



## Caminhar para a saúde

Há muitos grupos pedestres e passeios regulares de saúde pelo concelho onde você pode se encontrar com outros e ter uma caminhada guiada liderada por um líder treinado. Estas são uma grande oportunidade para estar ao ar livre, conectar-se com outras pessoas e fazer novos amigos.

Para saber onde estão os seus grupos de saúde e caminhadas locais, pode visitar [www.sasp.co.uk/health-walks](http://www.sasp.co.uk/health-walks) ou ligar para o **SASP 01823 653990**.

Às vezes, andar por aí numa cadeira de rodas ou empurrar um carrinho é um trabalho árduo, especialmente se o terreno estiver irregular e acidentado. Você pode aceder as informações sobre percursos a pé acessíveis através dos websites abaixo. Cada percurso a pé tem informações e uma descrição para ajudá-lo a contornar.

[www.walkswithbuggies.com](http://www.walkswithbuggies.com)  
[www.walkswithwheelchairs.com](http://www.walkswithwheelchairs.com)



# Cinco passos para ajudar os outros

A situação atual e a incerteza levarão a níveis de ansiedade elevados para muitas pessoas, e potencialmente a longo prazo, a uma série de problemas de saúde mental se as pessoas não tiverem o apoio precoce de que necessitam.



## Esteja atento

Cuidado com os sinais de aviso de que alguém pode estar a lutar. Isto é mais desafiante durante a crise covid-19, e talvez tenhamos de ser mais pró-ativos.

## Suporte de construção

Explore qual é a ajuda que possam precisar. Construir um círculo de apoio através da família e amigos. Explore como pode apoiá-los por telefone ou online.

## Perguntar

Confie nos seus instintos e pergunte diretamente à pessoa como está. Se necessário, pergunte duas vezes. "Está mesmo bem?". Se acha que eles podem estar a lutar, diga-lhes que está preocupado com eles e que se preocupa.

## Ouvir

Dê-lhes tempo e espaço para falarem e sejam intrometidos. Veja as nossas dicas de escuta nas páginas seguintes. Durante a crise Covid-19 poderá ter de fazer mais por telefone e online.

## Verifique

Continue a verificar e deixe à pessoa saber que você está lá para eles.

# Cuide de si mesmo



**O que estás a fazer para apoiar a sua comunidade é importante, mas também é difícil. Lembre-se de cuidar de si mesmo e dos outros ao seu redor.**

À medida que facilitam as restrições de desconfinamento, você pode descobrir que está a sentir uma mistura de emoções. Embora possa haver algumas coisas que, você realmente anseia, pode haver outras que te deixam sobrecarregado ou ansioso. É completamente compreensível e normal sentir uma mistura de altos e baixos agora.

Devemos estar preparados para o facto de que o fim do confinamento pode ser tão difícil para nós como foi no início. Tal como demorámos a encontrar formas de lidar com o confinamento, devemos também esperar

que leve tempo para encontrar o caminho de volta e para nos reconectarmos com a vida. Só criando a tolerância suavemente é que podemos ultrapassar estes medos.

Não obrigue a você mesmo a começar de novo imediatamente – não faz mal se precisar de tempo para reajustar.

Se você, ou alguém que você conhece, poderia beneficiar de apoio adicional, a **Open Mental Health**, uma aliança de organizações voluntárias locais e o NHS (SNS) se uniram para fornecer apoio 24 horas por dia a adultos em Somerset. Ligue 24 horas por dia 7 no **01823 276892** ou envie um e-mail [support@openmentalhealth.org.uk](mailto:support@openmentalhealth.org.uk)

# Gerir a ansiedade pós-confinamento



## Vá ao seu próprio ritmo

Reconhecer que tem de seguir o caminho certo para si é importante. Você pode sentir-se nervoso por deixar a sua zona de conforto de novo e navegar em situações que não tem há muito tempo. A chave é reconhecer isto e dar um passo de cada vez.

## Fale com alguém em quem você confia

Tente aceitar quaisquer preocupações, medos ou preocupações que tenha são válidas e que se esperam. Partilhe como se sente com alguém com quem se sente à vontade para falar. É provável que estejam a sentir sentimentos semelhantes. Abrir-se sobre como se sente pode ajudá-los a sentirem-se apoiados e compreendidos.



sparksomerset.org.uk

## Aumentar a tolerância

Tente fazer algo que lhe desafie todos os dias, ou de vez em quando. Não bata a si mesmo se não der certo, mas continue. Tome nota das coisas que conseguiu, gostou ou ficou surpreso de fazer.



## Varie as suas rotinas

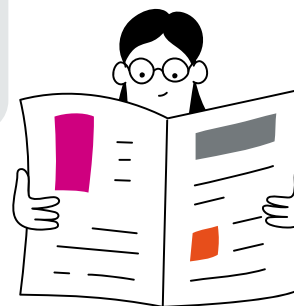
Tente variar as suas rotinas para que veja diferentes pessoas e encontre situações diferentes. Se um supermercado te deixa nervoso, tenta outro. Se um passeio a uma hora do dia é muito movimentado, experimente misturar passeios em horas movimentadas com passeios em momentos mais calmos.

Entre em contato 01458 550973



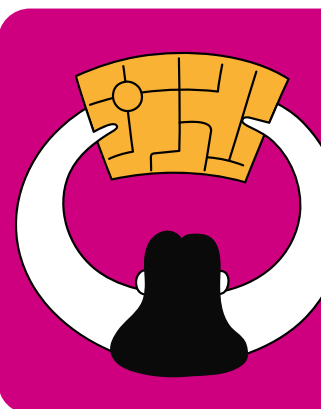
## Cuide do seu bem-estar

Cuidar da sua saúde física pode ajudá-lo a lidar com sentimentos de ansiedade e situações stressantes quando surgem. Tente comer uma dieta saudável, limite o álcool, faça exercício regularmente e tenha um sono de boa qualidade. Mesmo que a vida comece a ficar um pouco mais ocupada, lembre-se de continuar a tirar tempo para cuidar de si mesmo.



## Arme-se com informações confiáveis

Armar-se com os factos corretos irá ajudá-lo a sentir-se confiante e saber o que fazer, e pode ajudar a aliviar as suas preocupações. É importante certificar-se de que a informação e os conselhos que está a ler provêm de fontes atualizadas, confiáveis e baseadas em provas. Mantenha-se atualizado com as mais recentes orientações e informações locais no site do Somerset County Council website [www.somerset.gov.uk/coronavirus](http://www.somerset.gov.uk/coronavirus)



## Plano à frente

Considere quais as situações que sente particularmente ansiosa e decida o que pode fazer nesta situação para ajudar a aliviar as suas preocupações. Por exemplo, se está ansioso por apanhar transportes públicos, pode encontrar outra maneira de viajar ou viajar numa hora mais tranquila do dia?

sparksomerset.org.uk

## Concentre-se nos positivos

Tente concentrar-se no momento presente. Desfrute das pequenas coisas que pode desfrutar novamente em cada fase de restrições que são facilitadas. Talvez esteja ansioso para voltar a praticar desporto ao ar livre, jantar ao ar livre ou passar as noites no jardim acompanhado com um amigo. Pode achar útil manter um diário de gratidão, onde escreve o que está grato por cada dia.



Entre em contato 01458 550973



Esta brochura é trazida por **Spark Somerset**, uma instituição de caridade que presta aconselhamento e apoio ao sector voluntário em Somerset. Também gerimos o Serviço de Voluntariado, **Spark a Mudança (Spark a Change)**, inspirando as pessoas a envolverem-se e a fazerem a diferença nas suas comunidades.

Se você, ou outros com quem está a trabalhar, poderia beneficiar de apoio adicional, então por favor entre em contato e podemos apontá-lo na direção certa.

Gostaríamos de agradecer a todos os que participaram neste folheto, incluindo Denise Hiscox no Dinder Village Hall e:



**Conecte-se conosco**

   @sparksomerset

Esperamos que ache o folheto útil. No entanto, quando terminar, por favor recicle. Obrigado!

[sparksomerset.org.uk](http://sparksomerset.org.uk)

Entre em contato **01458 550973**