

## Conhecimento Necessário sobre o trabalho voluntário (desastre natural)

O Terremoto que assolou o estado de Kumamoto no dia 14 de Abril causou grandes danos no local. Em momentos de calamidade como esse, a ajuda de voluntários é muito importante e aguardada com muita expectativa. A partir do dia 22, foram abertos centros voluntários para ajudar nos locais afetados pelo desastre natural. Porém, para que as boas intenções dos voluntários cheguem às vítimas, é necessário que cada voluntário obedeça as regras e os códigos de conduta. Este é o manual para os voluntários que irão ajudar em casos de desastres naturais.

### O que é o trabalho voluntário em casos de desastres ?

Em casos de desastres naturais, ① fornecer tempo e habilidades sem receber pagamento ② ter como objetivo ajudar a vítima obter independência no seu dia-a-dia, ③ cobrir os locais que ainda não foram alcançados pelos órgãos governamentais ④ se trata do grupo ou indivíduo que dá o suporte a vítimas de desastres naturais por vontade própria, de forma independente e criativa

### Quais são as condições para ser voluntário em casos de desastres ?

◆O 「Coração · a técnica · corpo」 de um voluntário

O trabalho voluntário nesses casos são de extrema responsabilidade pois trata-se de salvar vidas em locais de perigo constante. Desse modo é necessário haja as seguintes características

「Coração」 · · ter uma paixão pelas vítimas e paixão em contribuir com a sociedade (confiança e carinho)

「Técnica」 · · possuir as habilidades e padrão necessários para poder ajudar (Conhecimento Básico e Autonomia)

「Corpo」 · · é necessário ter espírito cooperativo e saber trabalhar em equipe (Trabalho em equipe e cooperação)

◆8 regras necessárias para as atividades

(1) Não ir além de seus limites (cuide de sua saúde)

(2) Ser responsável pelos seus atos

(3) Obedecer às regras e aos códigos de conduta... não se deve atrapalhar quando estiver no local.

(4) Ter um coração pronto para aprender a cada dia

(5) Valorizar os relacionamentos com as pessoas

(6) Servir de apoio para as vítimas ... se colocar no lugar da pessoa.

(7) Saber extrair o melhor das vítimas

(8) Unir forças com os outros ... Os voluntários e as vítimas devem unir suas forças (trabalhar em harmonia)

◆Requisitos para trabalho voluntário em caso de calamidades (quatro escalas)

~trabalho voluntário de importância para a contribuição da sociedade~

Trabalho autônomo: comida, transferência de um lugar para o outro, alojamento tudo por responsabilidade própria e levar o lixo para casa

Autogestão: fazer higienização para não ficar doente ou se machucar

Organização própria: escolher uma boa equipe para que todos possam trabalhar em grupo

Autorrealização: guardar com carinho todo o crescimento, aprendizado que obteve através do trabalho

### O que fazer antes de chegar no local afetado?

(1) Coletar informações sobre o local

(Checar a situação do local; o que está em falta, o que os refugiados precisam através de jornais e da mídia)

Saber: "Onde, Quem, O que" estão requerendo

2 - pesquisar sobre a geografia, características e o clima do local do desastre... Assim como o provérbio, "Em Roma faça como os romanos", deve ser informado sobre o clima local sem falta

para a administração da segurança.

3 - verificar o local da atividade voluntária...a situação do estacionamento e dos meios de transportes, da distribuição de água e bebidas, das acomodações para alojamento, da abertura de centros de voluntariado etc.

## (2) Acesso ao guichê de recrutamento

As atividades voluntárias para desastres tem como princípio "trabalhar em time" (atividades eficaz, garantia da segurança e saúde, e o espírito de solidariedade e cooperação)

Para se juntar ao time, deve entrar em contato com o guichê de recrutamento.

**O lado que recebe** : o centro de voluntariado, ou a base de atividades de auxílio no local ou nos arredores, são instalados pela assembleia da previdência social ou pela NPO. (Primeiro deve acessar na internet)

**O lado que envia** : no órgão autônomo, assembleia da previdência social, NPO ou nas faculdades, estão instalados os guichês de voluntariado. Pode haver também ônibus voluntários, ou pacotes de voluntariado.

(3) Garantir a si próprio meios de transporte e local para se acomodar.

(4) Preparar os próprios equipamentos para levar. Na parte de trás da folha: verificar o manual de equipamentos de serviço.

<referências de equipamentos>

Vestimenta: roupa fácil de se movimentar, sapato com a sola grossa, luvas, máscara

Levar consigo: capa de chuva, guarda chuva, pilhas, sacola de lixo

Bebidas: água mineral, comidas de emergência (bala, chocolate etc)

Artigos de primeira necessidade: toalha, produtos de limpeza, primeiro socorro, remédio de gargarejo

Outros: cartão de seguro de saúde, celular, mapa, bloco de notas etc

(5) Entrar no seguro para voluntários (Informe-se com o grupo responsável pelos voluntários)

(6) receber treinamento e explicações antes de começar o trabalho

○ Quais são as primeiras coisas a serem feitas ao chegar no local

Chegada : Ir no 「SAIGAI BORANTIA SENTA (Centro de voluntários em casos de desastres)」 ou no 「UKEIRE KYOTEN TI (Local de recepção de Voluntários)」 para se informar sobre a distribuição de tarefas e receber a tarefa na qual será responsável (Antes de aceitar a tarefa é necessário ver se consegue ou não concluir o serviço)

Verificação do campo : Antes de receber a tarefa, obtenha informações sobre dados importantes do local e do trabalho necessário com os voluntários mais experientes e outros que já estão à frente.

Antes de iniciar o trabalho, procure conhecer a área em que fora colocado para saber quais os locais de mais perigo.

○ O que fazer durante e depois das atividades

Gestão em relação a saúde e segurança ... descansar bem na hora de descanso 。 Não trabalhar além do horário combinado.

Obedecer às regras as 2 semanas.

Estar sensível para ouvir as necessidades das vítimas ... é importante construir uma relação de confiança , descobrir as necessidades , e aprender uns com os outros 。

Reflexão após as atividades ... reflita sobre as atividades feitas durante o dia, e procure "esfriar a cabeça " relembando o sentido da atividade e verificar pontos nas quais é necessário melhoras .

Fazendo o relatório ... Participe da reunião para dar os relatórios de atividades . Quando estiver fazendo o

relatório , não só o faça apenas voltado para o centro de voluntários (BORANTIA centa) , mas procure também fazê-lo também direcionado às pessoas que ajudaram as atividades serem concretizados, às pessoas que participarão do trabalho voluntário depois, e acima de tudo para refletir sobre o que você próprio aprendeu.

## **Como agir com os refugiados ?**

Como são os abrigos ?

- Função •
  - Abrigar temporariamente os refugiados de forma segura.
  - Verificar a segurança dos sobreviventes
  - Dar informações básicas e necessárias para o dia-a-dia
  - Distribuição de alimentos, água, material de salvamento entre outros
- Qual a diferença de um lugar comum?
- ① O espaço por pessoa é extremamente pequeno, qualquer pessoa entra e sai livremente do local, o que torna difícil descansar ou ter privacidade.
  - ② Pelo fato de estarem muitas pessoas dividindo o mesmo espaço, a vida tende a se tornar monótona.
  - ③ Há possíveis mal cheiros, odores e surgimento de vermes causados pela falta d'Água e da grande quantidade de lixo
  - ④ É possível não haver, água e material para dormir suficientes a todos os refugiados.
  - ⑤ É possível não haver lugares próprios para se banhar ou se trocar, ter dificuldades de utilizar do toalete e também pode ser difícil de manter a higiene pessoal.

## **Dicas para viver no abrigo de forma mais saudável**

- Lavar as mãos
- fazer gargarejos
- Tentar fazer exercícios
- Abrir o local para trocar o ar
- Beber líquidos frequentemente
- Rir

**As mudanças no emocional conforme vai passando o tempo em um abrigo**

**\* É extremamente necessário que o voluntário esteja ciente do estado emocional da vítima**

	Corpo	Mente	Emoção	Comportamento	Características mais notadas
<i>Logo após a tragédia (Período dos sintomas agudos)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento dos batimentos cardíacos e pressão.</li> <li>- Tonturas, desmaios.</li> <li>- Respiração rápida</li> <li>- Calafrios e suor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldade em pensar de forma lógica.</li> <li>- Diminuição na visão</li> <li>- Diminuição na memorização, concentração e poder de decisão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estupor</li> <li>- Temor</li> <li>- Insegurança</li> <li>- Tristeza</li> <li>- Raiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nervosismo</li> <li>- Inquietação</li> <li>- Movimentos rígidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflitos e desejo de fuga</li> </ul>
<i>De 1 a 6 semanas após a tragédia (Período de reação)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dor de cabeça</li> <li>- Dor nas costas</li> <li>- Cansaço acumulado</li> <li>- Pesadelos e dificuldade em dormir</li> </ul>	<p>Começa a compreender a situação em que foi colocada</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimento de tristeza, cansaço e medo voltam com frequência</li> <li>- Estado de depressão</li> <li>- Sentimento de perda</li> <li>- Sentimento de culpa</li> <li>- Alteração de humor constante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medo de retornar à área afetada</li> <li>- Aumento do consumo de álcool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explosão das emoções reprimidas</li> </ul>
<i>De 1 mês a 6 meses após a calamidade (Período de conserto)</i>	<p>Mesmos sintomas acima mas com menos intensidade</p>	<p>Aos poucos se torna capaz de pensar melhor de forma independente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tristeza</li> <li>- Solidão</li> <li>- Insegurança</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evita se aproximar da área afetada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se torna mais capaz de pensar sobre os assuntos do dia-a-dia e sobre o futuro, porém ao voltar às memórias do acidente sente-se mal novamente.</li> </ul>
<i>Período de reconstrução</i>	<p>Mesmo lembrando-se da tragédia ocorrida não tem reações de stress recebendo bem a experiência. Em média o estado da vítima já está recuperado a ponto de conseguir lidar com outros tipos de stress. O tempo levado para a recuperação emocional difere de pessoa para pessoa.</p>				