



Semeando o Bem aonde for

# Conteúdo

<b>SER UM AMIGO DO BHEM .....</b>	<b>3</b>
<b>NOSSA HISTÓRIA .....</b>	<b>4</b>
<b>NOSSO PROPÓSITO .....</b>	<b>4</b>
<b>NOSSA VISÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>CONSTRUINDO VALORES .....</b>	<b>5</b>
<b>COMO FAZER PARTE.....</b>	<b>5</b>
<b>AS MISSÕESE SUAS ATIVIDADES .....</b>	<b>6</b>
<b>AMIGOS DO BHEM PASSO A PASSO .....</b>	<b>7</b>
DEFININDO A MISSÃO .....	9
ORGANIZANDO A MISSÃO .....	12
RECEBENDO E TRIANDO DOAÇÕES .....	13
EXECUTANDO A MISSÃO .....	14
CHEGANDO À INSTITUIÇÃO .....	14
PARTICIPANDO DAS VISITAS.....	15
<b>UTILIZANDO O GRUPO DE WHATSAPP .....</b>	<b>21</b>

## SER UM AMIGO DO BHEM

Não se trata apenas de ser voluntário. É algo maior. É um ato de amor, respeito, compaixão, justiça e solidariedade. É um ato de responsabilidade. É mais que simplesmente ajudar o outro, é movimentar-se em meio ao deserto oferecendo sombra e água ao corpo e ao coração, do próximo e a si próprio.

É abrir possibilidades em meio às intempéries da vida como luz que banha o crepúsculo, viabilizando que o caminho em mata fechada tenha a dor amenizada, causa das pedras e espinhos que sabemos fazer parte de nosso crescimento.

É compreender que ninguém avança sozinho e que somente de mãos dadas a turbulência poderá ser vencida.

Não se trata de ser melhor, de estar em situação mais viável que o outro. Trata-se de uma consciência que todos somos irmãos na escola que a vida nos proporciona e que nenhum de nós está isento de precisar do outro, seja num ouvir, seja num abraço, seja num pedaço de pão que alimenta nosso corpo.

Trabalhador é necessário semear o bem aonde for, fazendo florir o calor da esperança em cada coração, possibilitando desta forma que ele se propague como ação e como reação. E sabemos que o trabalho aparece apenas quando o trabalhador está pronto. E agora você está pronto, é necessário então começar a semear.

#vemcomagente

## NOSSA HISTÓRIA

O Amigos do Bhem teve seu início em 2012 quando 6 amigos com um propósito em comum e muita vontade viram a necessidade de sair de seu porto seguro e iniciar um movimento que os fariam agir em prol do bem. Compreendendo que este bem seria benéfico não somente pelo outro, mas também para si.



Através da criação de um movimento de boas causas e ações que fosse capaz de levar amor, cuidado e o necessário àqueles irmãos que tinham algum tipo de carência.

Sabiam que tinham um grande desafio pela frente, mas que como o bem é contagiante rapidamente conseguiriam atrair mais amigos e com isso iniciar uma onda de boas ações que possibilitasse não somente agir, mas permitir a todos aqueles que quisessem a fazer parte deste movimento.

Deste marco já chegou-se há 5 anos de ações no Bhem com uma média mais de 50 instituições apoiadas e tocadas pelo carinho e cuidado do grupo.

### NOSSOS NÚMEROS

Instituições atendidas: 50 instituições

Campanhas: 17 campanhas

Voluntários envolvidos: Em média foram 150 voluntários envolvidos

VOCÊ FAZ PARTE DESSA HISTÓRIA!

## NOSSO PROPÓSITO

Semear o BEm aonde estivermos e inspirar pessoas através de nossas ações e com isso combater as diversas formas de desigualdade com amor e fraternidade.

## NOSSA VISÃO

Ser um grupo referência de **trabalhadores solidários** pelas ações que prática, de forma ética, transparente e humanitária, para que dessa forma possa, além de dar apoio aos atendidos, servir de exemplo para as pessoas e instituições de que fazer o bem é simples, possível e necessário;

## CONSTRUINDO VALORES

1) Se nosso grupo fosse uma pessoa, por quais atitudes ela deveria ser conhecida, lembrada, admirada?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_
- f) \_\_\_\_\_

## COMO FAZER PARTE

Nosso grupo não se pauta em nenhum tipo de distinção. A diversidade deve ser parte dos valores que nos movem tendo o bem ao próximo como balizador. Todos aqueles que desejam fazer parte deste grupo será bem vindo, bastando atuar como apoio ativo de nossas ações, seja direta ou indiretamente.

O que orientamos, no entanto, é que as pessoas interessadas em fazer parte venham com o coração aberto e sedentas em agir no bem. Que atuem da melhor forma que puderem, de acordo com suas possibilidades, mas que não deixem de participar:



- ✓ Das missões e suas atividades;
- ✓ Das possíveis capacitações que forem oferecidas;
- ✓ Das tomadas de decisão, reuniões, encontros que podem ser solicitados ao grupo;
- ✓ Das discussões abertas em prol de movimentar o grupo ou trazer informações
- ✓ Da organização dos eventos
- ✓ Da divulgação do grupo nas mídias sociais, ou nos ambientes frequentados por você;
- ✓ Etc.

Como somos um grupo que caminha por conta própria, a participação de todos é essencial para fazer acontecer e com isso, termos nossos objetivos atingidos de forma efetiva.

Claro, muitas vezes você não conseguirá participar da missão, mas pode atuar diretamente de várias outras formas como descrito abaixo.

Por fim, orientemos que venha, antes de tomar qualquer decisão, em uma de nossas missões. Assim ficará mais claro pra você como o grupo funciona e se você se enquadra a ele. Depois disso será bem vindo a fazer parte deste lindo movimento em direção ao BHem e deste grupo.

# AS MISSÕES E SUAS ATIVIDADES



A partir de um planejamento é feita, pelos participantes, a escolha de 01 missão mensal que irá contar com o apoio de todos os colaboradores diretos e indiretos, de atingir os resultados esperados.

As missões podem variar no atendimento feito à instituições específicas que pedem nosso apoio, ou que é triada, ou também a ações solidárias direcionada a apoiarem pessoas com algum tipo de risco social que de alguma forma precisa de nossa ajuda.

Ao ser definido o foco da missão, todos os participantes são mobilizados para movimentarem-se pelo bem lugar com ações como:

- Divulgação da missão para estimular a participação de outras pessoas;
- A angariação de doações necessárias ao bom andamento da instituição ou grupo;
- Participação ativa nas missões, seja através de música, uso de brincadeiras, contação de histórias, organização, lanche, almoço etc;
- A participação também pode ocorrer através de participações em necessidades específicas como reformas, limpeza, organização;
- A busca de doações ofertadas em locais específicos, gerando maior facilidade para adquiri-las.

# AMIGOS DO BEM PASSO A PASSO

## PLANEJAMENTO ANUAL

Antes de qualquer definição o Amigos do Bem realiza anualmente um planejamento de como irá funcionar as atividades no decorrer do ano. Neste momento importante, são levadas em consideração todas as opiniões do melhor caminho a ser percorrido para atingir nossos objetivos. Este planejamento ocorre normalmente no início de cada ano onde são verificados:

- Retrospectiva do ano anterior;
- Os responsáveis por cada missão no decorrer do ano;
- Um cronograma contendo as seguintes datas:
  - Envio das informações da instituição que será apoiada;
  - Possível data para que a missão ocorra.
- Definição do grupo de decisão. Aqueles em que as principais decisões serão concentradas, evitando um excesso de informações aos demais;
- Atividades extras que serão feitas para aquisição de doações ou apoio financeiro, como por exemplo, o Bingo e seus responsáveis;
- Distribuição de tarefas gerais tais como, divulgação, busca de doações, envio de informações, etc;



## DEFININDO A MISSÃO

As missões do AMBH impulsionam a ação e por isso precisam ser bem organizadas para atingirem o objetivo que almejamos. Em nosso caso essas missões podem variar de acordo com a necessidade do lugar. As missões podem ser:

- ✓ Arrecadação de algum tipo de material que a instituição esteja necessitando, tais como materiais de higiene pessoal, alimentação, etc.
- ✓ Visita à instituição, para levar nosso carinho, presença ou atender alguma necessidade do lugar como limpeza, reformas, organização, etc;
- ✓ Ações sociais que tragam algum tipo de bem à comunidade, tais como apoio aos moradores de rua, ações de conscientização como doação de sangue, uso consciente de água, limpezas de praça etc;
- ✓ Etc.

As ações não podem ser aleatórias e precisam realmente gerar o bem de alguma forma. Definir a missão é um ponto importante para que não seja algo impossível de realizar. Os passos para seguir a missão são:



### 1

#### Verifique a viabilidade da missão

Normalmente nas reuniões de planejamento os responsáveis escolhidos têm como meta definir a instituição que será apoiada, buscando informações sobre a mesma. No entanto, qualquer membro do grupo pode indicar alguma instituição ou definir uma ação que pode ser realizada em prol do bem. Para definir a missão neste caso é importante verificar:

- A instituição realmente precisa de apoio, ou já recebe apoio suficiente?
- As necessidades da instituição podem ser atendidas pelo Amigos do BEm?
- A instituição se encontra aberta a receber este tipo de apoio?
- A instituição é acessível em relação a data, local e horário?

# 23

## e Levantar dados necessários e enviá-los aos divulgadores

Após esta avaliação deverá entrar em contato com o responsável local (caso haja), avaliando a partir das informações se é possível executar a missão (Ver anexo: Formulário de Visitas às instituições):

- Nome da instituição/Endereço
- Nome e contato do responsável
- Avaliação de possibilidade de visita (se é possível realizar a visita, qual a melhor data e horário)
- Existe pagina para acesso na internet
- Ramo de atuação (caso possua)
- Quais são as principais necessidades
- Há restrição do nº de trabalhadores que comparecerão?
- Quantidade de assistidos
- Haverá outras visitas no dia?
- Faixa etária dos assistidos
- É possível registrar a visita ou há alguma restrição.
- Quais atividades podem ser realizadas?
- Algum outro serviço que precisa ser realizado?
- É possível realizar um lanche comunitário?
- Há alguma restrição alimentar

Assim que este levantamento for realizado as informações deverão ser repassadas ao amigo responsável pela criação da peça que irá divulgar a missão em todas as redes.

## 4 Divulgação da Missão

Esta é uma das fases de grande importância, e por isso a necessidade de se ter todas as informações corretas, uma vez que tais informações serão divulgadas nas principais vias e redes sociais, e com isso as pessoas que querem contribuir avaliarão a viabilidade de ajudar e participar.

]Após a criação da chamada:

- O criador da chamada enviará a arte ao responsável pela missão;
- O responsável deverá compartilhar a missão a todos do grupo via whatsapp e nas demais redes sociais do Amigos do Bem
- Caso o responsável pela missão não consiga, outras pessoas poderão fazer essa postagem.
- O amigo que ficou de cuidar da missão deverá estimular a participação de todos;
- O amigo deverá responder possíveis dúvidas que surgirem sobre o evento;
- Movimentar o grupo sempre que possível para estimular a participação e envolvimento.

**DICA:** Uma dica importante é postar a chamada na sua própria linha de tempo do Facebook por exemplo. Assim, a imagem chega a todas as pessoas de sua rede, possibilitando maior abrangência da nossa missão e mais colaboradores.



## ORGANIZANDO A MISSÃO

Esta fase refere-se à preparação da missão e de como a mesma precisa ser organizada, nas datas e horários que foram definidos. Veja quais os pontos precisamos estar atentos para que tudo ocorra bem:

- Após a divulgação, verifique quais os amigos poderão estar presentes na ação para já organizar, lanche, atividades, condução. Veja se as informações de datas, horários de encontro/chegada/saída estão claras para todos.
- Após este levantamento, tenha em mente quais os tipos de atividades devem ser realizados no local da missão. Neste caso, por exemplo, em caso de preparação de algum lanche, ou atividade, é necessário verificar se há a necessidade de conseguir algum material;
- No caso de haver lanche no dia, os responsáveis pela organização deve enviar aos participantes uma divisão dos lanches, avaliando quem gostaria de contribuir.
- Sendo necessário, deverá distribuir atividades que serão executadas no dia, tais como registros da ação, organização do lanche, brincadeiras e exercícios, som.
- Verifique se há a necessidade de apoio para o transporte das doações, e assim desta forma, informe aos demais participantes.
- Normalmente as pessoas que irão já verificam a forma de chegar até o local, mas o responsável pode verificar junto aos demais se haverá a possibilidade, para quem for de carro de ajudar através de carona;
- Para organizar todos estes pontos, é importante avaliar junto ao responsável, na fase levantamento de dados, informações sobre restrições, ou possibilidades.

## RECEBENDO E TRIANDO DOAÇÕES

*Durante a fase de organização é o momento em que as doações começam a ser recolhidas. No entanto, é importante que haja igual cuidado para o recebimento das doações, evitando que levemos às instituições doações sem condições de uso. Veja abaixo algumas orientações:*

- *Durante a divulgação já estar bem claro sobre quais são as doações a instituição está precisando;*
- *Algumas pessoas podem solicitar que a doação seja buscada, neste caso, verifique se alguém no grupo tem disponibilidade. Se possível peça imagens da doação, para se ter uma noção de quantidade e viabilidade.*
- *No caso de chegarem doações que não estão nas opções que a instituição solicitou você pode guardá-la até uma missão que a enquadre ou verificar com o grupo se há algum lugar para estocar.*

*Para alguns tipos de doação, existem pontos importantes que, caso sejam detectados, o responsável deve descartar, ou talvez nem receber a doação.*

### **ALIMENTOS PERECÍVEIS**

- ✓ *Verifique os alimentos podem resistir até o dia da visita*
- ✓ *Verifique data de validade*
- ✓ *Avalie se estão em condições de consumo*

### **ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS**

- ✓ *Verifique a data de validade*
- ✓ *Observe se não há aberturas ou vazamentos*
- ✓ *Verifique se a aparência dos mesmos está normal*

### **MATERIAL DE LIMPEZA/HIGIENE PESSOAL**

- ✓ *Verifique a data de validade*
- ✓ *Observe se não há aberturas ou vazamentos*
- ✓ *Verifique se a aparência dos mesmos está normal*

### **ROUPAS E SAPATOS**

- ✓ *Verifique se estão em condição de uso*
- ✓ *Verifique se estão limpos*
- ✓ *Não devem ser aceitos roupas íntimas usadas*

## EXECUTANDO A MISSÃO

Durante a execução é importante que o responsável tenha em mente tudo o que precisa ser organizado para que a missão ocorra bem, para tal é importante estruturar os seguintes pontos:

- ✓ Estar no dia e horário marcado para o encontro com pelo menos 20 min de antecedência;
- ✓ Neste momento deve ser feita a distribuição das doações entre os veículos participantes;
- ✓ Avalie com todos, caso necessário, se há alguma dúvida sobre as atividades que foram previamente organizadas;

## CHEGANDO À INSTITUIÇÃO

Na instituição muitas vezes estaremos já bastante envolvidos com o lugar/situação, de qualquer forma é importante estar atento a alguns pontos para possibilitar que tudo ocorra bem. Lembre-se que neste momento somos trabalhadores e o que for necessário fazer, deve ser feito;

- ✓ Case seja necessário, dê uma ultima orientação as pessoas, principalmente se houver novatos no local, tirando dúvidas dando dicas importantes com o comportamentos, tirar fotos, interações com os moradores, cuidados com determinadas situações (ver abaixo);
- ✓ Localize o quanto antes a pessoa que ficou responsável por receber a todos e então faça os cumprimentos iniciais;
- ✓ Verifique em que local as doações devem ser deixadas e não se esqueça de registrar as imagens do que foi adquirido. Essas imagens são importantes para a “prestar contas” aos doadores;
- ✓ Se for necessário já organize os grupos que ficarão responsáveis pelo lanche, atividades, etc.

## PARTICIPANDO DAS VISITAS

As visitas às instituições são o cerne do AMBH, representam os objetivos de levar o amor e o bem onde forem necessários. Para isso é importante que os participantes tenham total integridade para cumpri-la, visto que, neste caso, estamos em interação com as pessoas e que normalmente estão com algum tipo de fragilidade social. Veja algumas orientações:

### COMPORTAMENTOS QUE DEVEMOS APLICAR

- Venha em todas as visitas com muita disposição e amor. Será um momento de interações, e este é o núcleo de nosso grupo. Evite qualquer comportamento negativo;
- Aja naturalmente. O amor nos aproxima.
- Trate a todos com respeito e atenção, tanto os trabalhadores e principalmente os assistidos que estão sendo assistidos;
- Não faça nenhum tipo de promessas aos assistidos como retorno, presentes, cuidados, etc;
- Seja sempre solícito no que for necessário, todos precisam estar ativos para o que der e vier;
- Evite comentários sobre a situação dos assistidos, evitando gerar algum tipo de constrangimento;
- Evite qualquer tipo de demonstração de preconceito. O bem não tem este tipo de sentimentos;
- Evite a demonstração e excesso de emoção, precisamos levar alegria e amor e com isso espantar a tristeza;
- Somente faça registros com câmeras ou smartphones quando autorizado. De qualquer forma evite a exposição dos assistidos.
- Caso haja novatos no grupo despreparados, dê instruções. Ajude-o a lidar com a

## VISITANDO ASILOS/ANCIONATOS/CASAS DE REPOUSO

É um estabelecimento para abrigo de idosos com dificuldade de se manter física, psicológica, financeira ou socialmente falando. Podem ser particulares ou sustentadas pelo governo.



- Seja carinhoso e paciente. Normalmente são locais em que os moradores gostam bastante de interagir, contar suas histórias gostam de atenção. Demonstre seu interesse.
- Pode ocorrer de existirem pessoas com dificuldades físicas. Fique atento, pois em alguns casos é importante auxiliá-los;
- Importante ter bastante carinho, docilidade nas palavras, paciência. Neste caso, normalmente, você deverá mais ouvir que falar.
- No caso de lanches, fique atento às limitações alimentares para que nenhum dos assistidos saia prejudicado.

## ATIVIDADES

Com este público algumas atividades podem ser realizadas, mas sempre leve em consideração as limitações físicas, a saúde mental do público, adaptando se for necessário. Atividades leves como:

- Tocar e cantar músicas conhecidas pelo público;
- Massagens leves
- Peças teatrais
- Atividades físicas que não exijam muito
- Desenhos ou pintura



## VISITA A ABRIGOS/ CASAS DE APOIO

É um estabelecimento para abrigo, sustento ou educação de pessoas com dificuldade de se manter física, psicológica, financeira ou socialmente falando. Podem ser dependentes químicos, crianças, adultos. Normalmente possuem uma estrutura e profissionais que ajudam a seus moradores em sua estadia.



- Chegue com bastante amor e energia.
- Evite focalizar sua atenção em apenas um dos assistidos
- Não faça perguntas sobre a situação dos assistidos, ou os fatos que a fizeram chegar ali. Mas caso ele queira contar, ouça de forma imparcial;
- Nenhum tipo de comportamento negativo é bem vindo. Caso haja alguma situação que lhe incomode, saia do local tranquilamente e retorne depois.
- Sempre verifique limitações alimentares ou de movimentos.

## ATIVIDADES

Para estes casos o que não faltam são opções. É muito importante que para este tipo de instituição existam atividades programadas devido à energia das crianças/adolescentes/pessoas, mas fique atento em programar atividades que estejam de acordo com a idade dos envolvidos.

- Jogos, e brincadeiras gerais
- Música
- Conversas
- Peças teatrais
- Surpresas e desafios
- Dinâmicas, etc.

## MORADORES DE RUA

Não se trata de uma instituição, mas de pessoas que, não habitam um lar, vivendo em diversos locais nas ruas. Normalmente possuem dificuldades em terem alimentação adequada, local de descanso e cuidados com a saúde, permanecendo suscetíveis ao ambiente em que vivem.



- Levar o sorriso e disposição já é um bom começo
- A interação é importante. Aproxime-se
- Evite demonstrar qualquer tipo de afastamento. Muitas vezes os moradores de rua estarão em condições de higiene fragilizada. É preciso estar preparado. Está é a situação deles, precisamos tratar com carinho.
- Muitas vezes alguns moradores podem ser mais reativos e não aceitarem ajuda, apoio, etc. Respeite a opinião dele;
- Pode acontecer de lidarmos com situações como presença e uso de bebida alcoólica, drogas, etc, não é nosso papel julgar.

### Atividades

Neste caso as atividades vão depender do tipo de missão, já que se for diretamente na rua fica mais difícil fazer alguma coisa, mas se for em algum espaço algumas atividades pode ser realizadas:

- Jogos de bola/peteca
- Jogos de baralho
- Musica
- Corte de cabelo e unhas
- Banho
- Orientação jurídica e médica
- Etc.

## PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Com este público as visitas podem acontecer em hospitais ou abrigos especializados, mas com esta turminha especial que vai adorar nossa presença. Nosso foco aqui, entretanto refere-se às pessoas com necessidades especiais intelectuais, que normalmente precisam de um lugar mais especial para serem cuidados.



- Normalmente nestes casos, sempre haverá uma pessoa responsável na instituição que fará a condução para essas visitas. Como se trata de um aspecto bem específico tire com ela suas dúvidas;
- Se for possível, toque. O carinho e o sentir a presença são de grande importância para estes assistidos;
- Evite emocionar-se de forma triste. Sabemos que a situação pode ser frágil, mas precisamos demonstrar nosso apoio;
- Muitas vezes podem ocorrer situações inesperadas como choro, gritos, situações de reações

### Atividades

As atividades para este público devem ser avaliadas com muita cautela. O ideal é avaliar junto aos gestores da instituição se há alguma coisa que pode ser feita para os assistidos.

- Jogos de bola/peteca
- Jogos de baralho
- Musica
- Corte de cabelo e unhas
- Banho
- Orientação jurídica e médica
- Etc.

## DIVULGANDO A MISSÃO

Basicamente esta fase é a última ação das missões realizadas. Neste ponto conseguimos:

- ✓ Mostrar o trabalho que foi realizado estimulando a outras pessoas a participarem do nosso movimento;
- ✓ Divulgar o trabalho da instituição para possibilitar que a mesma continue recebendo apoio de outras partes;
- ✓ Mostre a todos os participantes diretos e indiretos que a contribuição dada por ele possibilitou o atingimento do objetivo proposto, apoiando e assistindo o local que foi escolhidos;

Algumas observações são importantes:

- Nunca se esqueça de verificar junto à instituição se as imagens/informações podem ser publicadas;
- A divulgação deve ser feita por um dos administradores das redes sociais, caso você não seja um, pode solicitar que seja incluído como um ou pode solicitar a uma dos administradores para realizar;
- Procure selecionar bem as imagens colocando aquelas que possuem boa qualidade, dão boas informações visuais, não esponha nenhum tipo de fragilidade do local ou do assistido;

## LOCAIS PARA DIVULGAÇÃO

facebook

 Instagram

 WhatsApp



## UTILIZANDO O GRUPO DE WHATSAPP

Uma das nossas maiores ferramentas de troca de informações de grupo para o bom andamento de missões é o Whatsapp. Como cada vez mais, mais participantes farão parte do AMBH, esta ferramenta é imprescindível. Mas justamente por ser tão importante e envolver muitas pessoas deve ser uma ferramenta usada com muita cautela. A participação do grupo de whatsapp não é obrigatória, até por que muitas pessoas nem mesmo possuem o aplicativo. Seguem algumas orientações importantes:

- O grupo de whatsapp deve ser utilizado apenas para temas de discussão das missões ou para trazer informações que se refiram a pedidos de apoio de alguma instituição ou pessoa;
- Muito importante ficar atento às informações que recebemos como pedidos de ajuda, e certas ações que muitas vezes não são verdadeiras. Antes de enviar alguma mensagem deste tipo. Verifique a origem e veracidade da mesma;
- Não devemos utilizar o grupo de whatsapp para trocar mensagens religiosas ou políticas, ou nenhuma outra que não tenha a ver com os interesses do grupo;
- Não devemos postar vídeos ou imagens que não estejam vinculadas às atividades do grupo, para evitar o excesso de mensagens para todos.
- Somente deverão ser incluídas nos grupos as pessoas que efetivamente quiserem e realmente fizerem parte do AMBH.
- Evite colocar um tema em questão no grupo, caso alguém tenha feito isso há pouco tempo, caso contrário não será possível dar foco suficiente ao tema colocado. Aguarde horas, acompanhe a participação do grupo na mensagem. Assim que esfriar” coloque seu tema em questão.