



Guia de Apoio

Processo de recrutamento, seleção e integração de voluntários
Equipas de Emergência da CVP

Gabinete de Apoio Psicossocial | Sede Nacional



"Não seria possível formar sociedades de auxílio que cuidassem dos feridos em tempo de guerra, através do trabalho zeloso, devoto e qualificado de voluntários?"

Henry Dunant

Índice

1. Contextualização	4
2. Procedimentos Metodologia	5
3. Avaliação psicológica dos candidatos	6
3.1 Entrevistas individuais	7
3.2 Bateria de testes	7
4. Recursos humanos envolvidos no processo	9
5. Considerações finais	10
6. Anexos	

1. Contextualização

O presente documento pretende apoiar as Estruturas Locais, definindo um processo homogeneizado de recrutamento, seleção e integração dos voluntários da Rede Cruz Vermelha, ao abrigo da *Diretiva 01/Emergência/DG/2016: Programa de Formação para as Equipas de Emergência da CVP* [ponto B], do Gabinete de Planeamento e Coordenação (GPC), em vigor a partir do dia 1 de janeiro de 2017.

Há cerca de 150 anos, prosperou o Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho envolvendo, atualmente, Sociedades Nacionais em 190 países e uma rede humanitária global com cerca de 100 milhões de membros e voluntários.

O Voluntário da Cruz Vermelha/Crescente Vermelho, que assente as suas ações nos [Princípios Fundamentais](#), assume-se como aquele que se disponibiliza, voluntariamente, a colaborar nos serviços da Instituição, quer em tempo de paz, quer em tempo de guerra e que acata as demais normas que regem a Cruz Vermelha Portuguesa, aos níveis do desenvolvimento, planeamento, coordenação e execução.

“Pessoas singulares que, voluntariamente, tenham aceite prestar serviços de uma forma solidária e desinteressada.” (Estatutos da Cruz Vermelha

Portuguesa, Capítulo I, artigo. 3º, nº2)

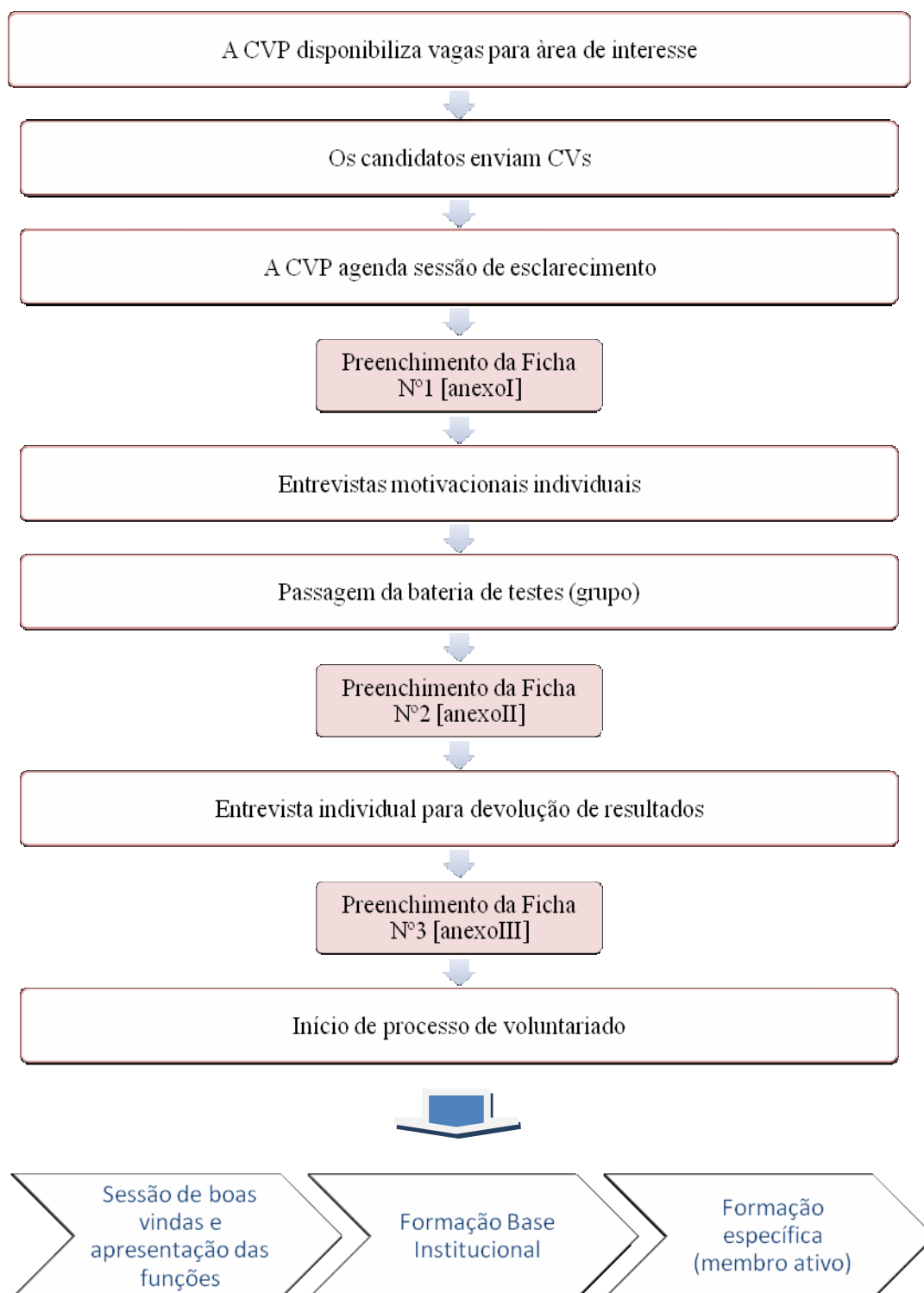
Sendo a Cruz Vermelha a maior organização mundial, tanto ao nível da representatividade geográfica, como pelo número de voluntários em exercício, o recrutamento, seleção e integração dos mesmos é a etapa que deve iniciar o processo de gestão do voluntariado (cit. in, Federação Internacional da Cruz Vermelha). O recrutamento visa “captar e selecionar voluntários com perfil adequado às tarefas definidas” (Louro, C. Apresentação pública: *o futuro do voluntariado na CVP*. 2008).

À semelhança da gestão de recursos humanos, também no que respeita ao trabalho com voluntários pode afirmar-se que, fazer uma avaliação prévia das competências, motivações e perfis psicológicos dos mesmos, potenciará o ganho de tempo, dinheiro e permitirá uma rede de agentes de primeira linha, interventores, proactivos e capacitados.

Este documento servirá de guia orientador e permitirá que o processo seja mais eficaz e eficiente.

1. Procedimentos/Metodologia

Predefinição das etapas do processo de seleção:



É crucial homogeneizar os perfis adequados para as funções onde se pretende ter colaboração do voluntário, mas também uniformizar o processo. É, igualmente imprescindível que os candidatos ao exercício do voluntariado passem por uma triagem psicológica, através da aplicação de uma bateria de testes escolhidos, criteriosamente, para o perfil identificado, sendo que este processo deve culminar com uma entrevista motivacional.

A aplicação da bateria de testes e a entrevista motivacional devem ser realizadas por um psicólogo reconhecido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), pois apenas a este caberá a legitimidade para manusear os instrumentos de avaliação a aplicar. No entanto, na ausência deste elemento na Estrutura Local, poderá ser solicitado ao Gabinete Psicossocial da Sede Nacional o apoio neste processo.

2. Avaliação psicológica dos candidatos

A avaliação psicológica dos candidatos ao exercício do voluntariado na Cruz Vermelha Portuguesa é da responsabilidade de cada Estrutura Local sendo que, deve ser efetuada com base num conjunto de técnicas e de instrumentos de avaliação psicológica, definidos em função das exigências da área de atuação.

2.1 São avaliadas três dimensões para a seleção de candidatos ao exercício do voluntariado [anexoIV - grelha de avaliação].

a. Dimensão percetivo-cognitiva:

Avaliação da aptidão verbal, raciocínio abstrato e rapidez percetiva.

b. Dimensão da personalidade e motivação:

Avaliação de comportamento e traços de personalidade, relações interpessoais, estabilidade emocional, hábitos e atitudes, expressão da motivação, espírito humanitário e participativo;

c. Dimensão dos requisitos funcionais/específicos

Avaliação de requisitos específicos para o exercício do voluntariado na área da emergência:
Disponibilidade, empenho, polivalência, trabalho em equipa, robustez física, idade mínima permitida.

*Não menos importante é a apresentação do registo criminal dos candidatos a voluntários – não para que funcione como fator de exclusão do processo, mas para que seja peça fundamental para a orientação vocacional do exercício do voluntariado.

2.2 Para cada uma das áreas culminam três pareceres:

- a.** Apto à área a que se candidata;
- b.** Inapto à área a que se candidata – Sujeito a orientação vocacional para o exercício do voluntariado em outra área;
- c.** Inapto ao exercício do voluntariado.

3. Entrevistas individuais

A entrevista individual tem, neste processo, o papel fundamental de avaliar a credibilidade e coerência do discurso, analisar a concordância entre as respostas dadas nos testes e na entrevista.

É, ainda, um momento privilegiado para: [1] aferir motivações, cruzando comportamento verbal e não-verbal, [2] descortinar o nível de empatia do voluntário – fator relevante para quem representa uma organização de cariz humanitário como a Cruz Vermelha e [3] avaliar as expectativas em relação às funções a que se candidata e à própria Instituição.

Para este efeito, o Gabinete Psicossocial disponibiliza um formulário de entrevista semiestruturada que tende em funcionar como apoio ao entrevistador [anexo V].

4. Bateria de testes disponível

Para apoiar este processo de seleção e recrutamento foi escolhida uma bateria de testes que visa, objetivamente, apoiar na avaliação da personalidade dos candidatos por forma a selecionar apenas aqueles que correspondem ao perfil pretendido.

Traduz-se como importante a aplicação dos instrumentos de apoio a esta avaliação, pela ordem pré-definida. Sendo assim:

1º. Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun [anexo VI].

A escala original [*The resilience factors scale*] é um questionário autoaplicável, e foi desenvolvido por Takviriyannun (2008), com base nos estudos de Grotberg (2003), e adaptado à população portuguesa por profissionais de saúde da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa.¹

O instrumento é constituído por 27 itens, utilizando uma escala de quatro pontos do tipo Likert entre o *irrelevante* e o *extremamente relevante*, avaliando seis dimensões: (1) Determinação e competências para

¹ Vilelas, J. Lucas, I., Silva, I., Nunes, A., Neves, I. (2013). Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun: Propriedades Psicométricas da Versão Portuguesa. Pensar psicologia, Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Lisboa.

resolver problemas; (2) suporte individual; (3) outros tipos de apoio; (4) pensamento otimista; (5) assertividade; (6) autorregulação e competências sociais.

2º. Grelha de prioridades [anexo VII].

Esta grelha, composta por 5 itens, pretende que o candidato identifique, por grau de importância, pontos essenciais para a atividade do voluntariado a que se candidata. Todos os pontos mencionados estão corretos, tendo sido retirados do manual de *socorrismo em conflitos armados e outras situações de violência* do Comité Internacional da Cruz Vermelha (CICV).

3º. Exercício prático sobre a personalidade [anexo VIII].

(Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa).

Este questionário é composto por 40 itens que exigem a atenção do candidato para a compreensão das questões colocadas pois, em muitas delas constam duas ou mais perguntas agrupadas. Este questionário permite aferir a capacidade de raciocínio rápido, já que tem tempo limitativo (10 minutos) para a sua resolução mas, e não menos importante, serve para analisar a rapidez percetiva do candidato.

4º. Questionário: É um marinheiro de água doce? [anexo IX].

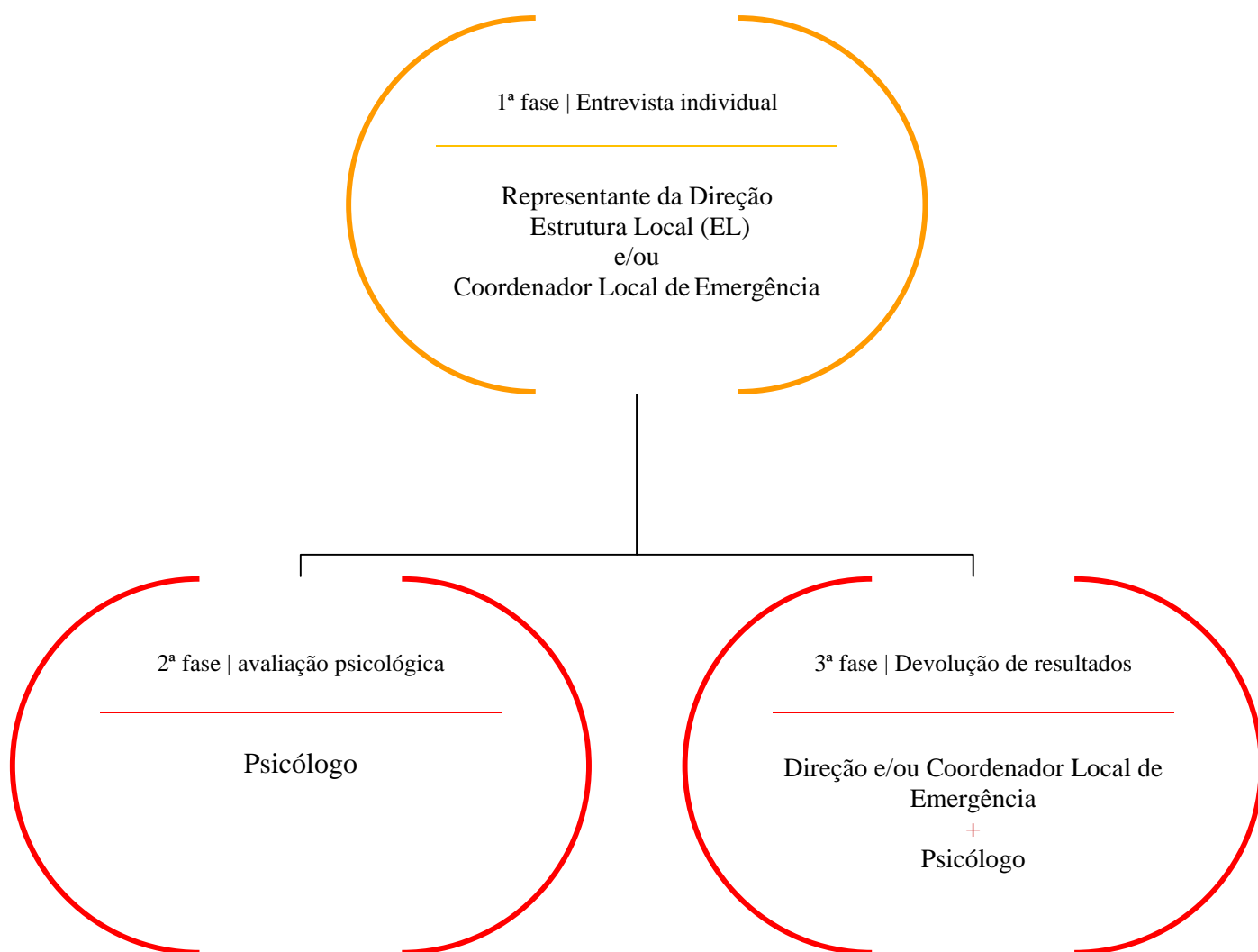
(Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa).

Este questionário serve apenas para validar o perfil do candidato identificado nos instrumentos anteriores de avaliação. De menor rigor científico e por isso de menor peso para a avaliação, este, permite ao candidato partilhar de forma direta a sua posição perante a vida, ainda que limitado pelas questões apresentadas.

Nota: Independentemente da grelha de avaliação constar no seguimento dos questionários, esta será apenas preenchida pelo psicólogo responsável pelo processo.

A interpretação dos resultados deve ser sempre feita tendo em consideração a definição do constructo que está a ser avaliado e a capacidade prática de honrar o Princípio da Imparcialidade.

5. Recursos humanos envolvidos no processo



6. Considerações finais

Este guia pretende ser um instrumento facilitador do processo de recrutamento, seleção e integração de voluntários, revelando-se um auxiliar tanto para as Estruturas Locais com capacidade técnica instalada, como para as que não possuem esta mais-valia – dado o suporte técnico especializado disponibilizado pela Sede Nacional.

A importância de um processo de recrutamento, seleção e integração é sublinhada pela deteção precoce de situações que podem resultar na integração de pessoas que não têm o perfil desejado para as equipas de emergência. Através do recurso a este guia, com particular enfoque na avaliação psicológica, pretende-se que exista uma relação de custo-efetividade donde a estrutura local saia reforçada por estar a capacitar as pessoas adequadas para as funções certas – poupando, assim, tempo e dinheiro.

Gabinete de Apoio Psicossocial

Coordenadora: Susana Margarida Gouveia

Contatos

E-mail: sgouveia@cruzvermelha.org.pt
E-mail: psicossocial.jpinheiro@cruzvermelha.org.pt

Telemóvel: 91 00 54 124
Telefone. [+351 21 3913900](tel:+351213913900) (Ext. 275 ou 243)



Cruz Vermelha Portuguesa - Sede Nacional
Jardim 9 de Abril, 1 a 5 . 1249-083 Lisboa
visite o nosso site: <http://cvppsicotraumatologia.weebly.com>

Anexo I

Ficha Nº 1

Para preenchimento no momento da inscrição do candidato ao exercício do voluntariado



FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO - VOLUNTARIADO

Agradecemos o seu interesse em colaborar com a Cruz Vermelha Portuguesa. Para o efeito, solicitamos que este formulário, depois de preenchido, seja entregue, ou enviado por e-mail ou correio para a Delegação da CVP da sua área de residência/trabalho, indicada na página oficial da Cruz Vermelha Portuguesa: www.cruzvermelha.pt. Posteriormente, será contactado(a) para marcação de entrevista.

Nome: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Morada: _____

Contactos telefónicos:

Casa: _____ Emprego: _____ Telemóvel: _____

E-Mail: _____

Habilitações: _____

Ocupação Profissional:

Conhece as áreas de intervenção da CVP? _____

Se sim, quais? _____

Em poucas palavras, descreva quais os motivos que o (a) levaram a oferecer a sua colaboração? _____

Data: _____, _____ de _____

Local: _____

Delegação: _____

Mais uma vez, obrigado pela sua colaboração!

Anexo II

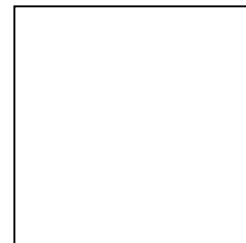
Ficha Nº 2

Para preenchimento após a avaliação psicológica do candidato ao exercício do voluntariado.





FICHA N.º 2 (ENTREVISTA)



IDENTIFICAÇÃO E DADOS PESSOAIS

Nome _____ Género: M ☐ F ☐
 Morada _____
 Localidade _____ Código Postal _____ - _____
 Freguesia _____ Concelho _____ Distrito _____
 Telefone _____ Telemóvel _____ E-mail _____
 Data de Nascimento ____ / ____ / ____ Naturalidade _____ Nacionalidade _____
 Doc. Identificação Nº _____ Tipo: B.I. ☐ Passaporte ☐ Outro _____
 Local Emissão _____ Data Emissão ____ / ____ / ____ Validade ____ / ____ / ____
 Tem Carta(s) de Condução? _____
 Contactar em caso de urgência (Nome e Telefones) _____

PERFIL ACADÉMICO E PROFISSIONAL

Habilitações Literárias:

Escolaridade Obrigatória ☐ Ensino Secundário ☐

Ensino Superior ☐

Curso: _____

Formação Profissional: _____

Conhecimentos de Idiomas		
Idioma	Falado (*)	Escrito (*)
(*) Grau de Conhecimento (Muito Bom, Bom, Regular)		

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Situação Actual:

Activo ☐ Estudante ☐ Reformado ☐ Desempregado ☐ Outra: _____

Profissão: _____

**IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE LABORAL**

Nome _____
Morada _____
Localidade _____ Código Postal _____ - _____
Telefones _____ / _____ / _____
Fax _____ E-mail _____
Área de Actividade _____

PARTICIPAÇÃO EM ACÇÕES DE VOLUNTARIADO

Como voluntário(a) o que gostaria de fazer na Cruz Vermelha Portuguesa? _____

Actualmente é voluntário(a) em que área? _____

Participou em acções de formação de voluntariado? Sim ☐ Não ☐ Especifique _____

A QUEM GOSTARIA DE PRESTAR AJUDA

Crianças ☐ Jovens ☐ Adultos / Famílias ☐ Idosos ☐ Reclusos ☐ Com problemas específicos ☐

QUAIS AS ACTIVIDADES EM QUE GOSTAVA DE COLABORAR

Saúde ☐

Social ☐

Formação ☐

Outras ☐

Outras áreas, especifique: _____



Tomou conhecimento do Código de Conduta da CVP? Sim ☐ Não ☐

O Voluntário declara autorizar que os dados desta inscrição sejam processados informaticamente e incorporados na base de dados da Cruz Vermelha Portuguesa. O Voluntário declara autorizar igualmente que a Cruz Vermelha Portuguesa utilize os dados em actos de gestão e organização das suas actividades.

Assinatura do(a) Voluntário(a) _____ Data ____ / ____ / ____

RESERVADO À INSTITUIÇÃO

ÁREA DE INTERVENÇÃO

ENCAMINHAMENTO

Assinatura do Responsável _____ Data ____ / ____ / ____

Anexo III

Ficha Nº 3

Para preenchimento após devolução dos resultados e início do processo ao exercício efetivo do voluntariado.



FICHA N.º 3 (BASE DE DADOS E CARTÃO)

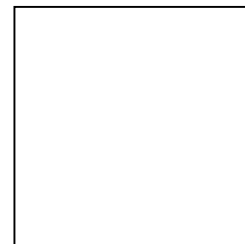
Delegação _____

☐ Inscrição

☐ Alteração N.º de Voluntário _____

N.º de Membro Contribuinte _____

Plataforma de Emergência _____



1. IDENTIFICAÇÃO E DADOS PESSOAIS

1.1. Nome _____

1.2. Género F ☐ M ☐

1.3. Morada _____

1.4. Localidade _____ C. Postal _____ - _____

1.5. Freguesia _____ Concelho _____ Distrito _____

1.6. Data de Nascimento ____ / ____ / ____ Naturalidade _____ Nacionalidade _____

1.7. Telefone _____ Telemóvel _____ Fax _____

1.8. E-mail _____

1.9. Doc. Identificação N.º _____ BI ☐ Passaporte ☐ Outro ☐ _____

1.10. Data de Emissão ____ / ____ / ____ Validade ____ / ____ / ____ Local de Emissão _____

1.11. N.º Passaporte _____ Data Emissão ____ / ____ / ____ Validade ____ / ____ / ____

Entidade Emissora _____

1.12. N.º de Contribuinte _____

2. INFORMAÇÃO PARA O SEGURO

2.1. Estado Civil _____ Nome do Cônjuge _____

2.2. Filiação (se Solteiro) _____

2.3. Filhos:

Nome

Data Nascimento

2.4. Contactar em caso de urgência (Nome e Telefone) _____

3. PERFIL ACADÉMICO E PROFISSIONAL

3.1. Formação Académica

1º Ciclo ☐ 2º Ciclo ☐ 3º Ciclo ☐ Secundário ☐ Curso Superior ☐

3.2. Curso _____

3.3. Especialidade _____

3.4. Formação Profissional _____

3.5. Formação Cruz Vermelha _____

3.6. Outra Formação (relevante) _____

3.7. Situação Profissional

Activo ☐ Reformado ☐ Estudante ☐ Desempregado ☐ Outro _____

3.8. Profissão _____

3.9. Experiência Profissional (relevante) _____

3.10.

Conhecimentos de Idiomas

Idioma	Falado (*)	Escrito (*)
(*) Grau de Conhecimento (Muito Bom, Bom, Regular)		

4. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE LABORAL

- 4.1. Nome _____
- 4.2. Morada _____
- 4.3. Localidade _____ C. Postal _____ - _____
- 4.4. Telefones _____ / _____ / _____ Fax _____
- 4.5. E-mail _____
- 4.6. Área de Actividade _____

5. CARTA DE CONDUÇÃO

- 5.1. Sim ☐ Não ☐
- 5.2. N.º de Carta de Condução _____ Categoria _____
- 5.3. Validade _____ Averbamento _____

6. DADOS DE SAÚDE

- 6.1. Grupo Sanguíneo _____
- 6.2. Alergias (relevante) _____
- 6.3. Vacinação: Tétano ____/____/____ BCG ____/____/____ Hepatite B ____/____/____
Outras _____ Validade ____/____/____

7. DISPONIBILIDADE

7.1. Horária

Diária ☐ Semanal ☐ Mensal ☐ N.º Horas _____ Manhã ☐ Tarde ☐ Noite ☐ Fim de Semana ☐

7.2. Territorial

Na área de residência ☐ Fora da área de residência ☐ Regional ☐ Nacional ☐ Internacional ☐

8. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

- 8.1. Função / Perfil / Especialidade _____
- _____
- _____

9. ASSINATURA

O Voluntário autoriza expressamente a Cruz Vermelha Portuguesa, ou entidade delegada, a proceder ao tratamento informático dos dados fornecidos e à respectiva utilização no âmbito da prestação dos serviços da Cruz Vermelha Portuguesa, bem como ao seu cruzamento para fins estatísticos.

O Voluntário tem direito a aceder aos seus elementos, constantes na Base de Dados da Cruz Vermelha Portuguesa, e a exigir a sua actualização ou rectificação.

O Voluntário conhece e aceita os Princípios Fundamentais do Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

Assinatura do Voluntário _____ Data ____/____/____

Documentação Apresentada (só necessária para as equipas de emergência)

- Fotocópia Documento de Identificação
- Fotocópia N.º Contribuinte
- Foto
- Fotocópia do Certificado de Habilitações Literárias
- Atestado Médico
- Registo Criminal
- Menor de 18 Anos: Autorização do Encarregado de Educação ou Tutor Legal

Anexo IV

Grelha de avaliação

Para preenchimento de acordo com os resultados da avaliação psicológica.
[entrevista individual e bateria de testes]



Grelha de avaliação individual

Dimensões a avaliar	Metodologia de avaliação	Avaliação global	Validado	Não validado	Observações
Dimensão perceptivo-cognitiva	Entrevista	Aptidão verbal			
		Aptidão amnésica			
	Exercício prático sobre a personalidade	Raciocínio abstrato			
		Rapidez perceptiva			
Dimensão personalística e motivacional	Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun	Empatia			
		Relações interpessoais			
		Trabalho em equipa			
	Exercício prático sobre a personalidade	Estabilidade emocional			
		Maturidade psicológica			
		Resiliência			
	Entrevista	Hábitos e atitudes			
		Inteligência prática			
		Expressão da motivação			
Dimensão funcional	Documentação Entrevista	Disponibilidade			
		Empenho			
		Polivalência			
	Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun	Trabalho em equipa			
		Robustez física			
		Idade mínima permitida.			

Parecer final

Nome do candidato:

Estrutura Local:

Apto ao exercício de voluntariado na área da emergência	Inapto para a área a que se candidata Sujeito a orientação vocacional para o exercício do voluntariado;	Inapto ao exercício do voluntariado.	Observações

Eu, _____, membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses com cédula profissional nº _____, declaro ter seguido o princípio do rigor e da independência, ao abrigo do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com edição de 21 Abril de 2011.

_____, _____ | _____ | _____

Anexo V

Guião de entrevista semiestruturada

Para apoio na entrevista individual ao candidato.





I – IDENTIFICAÇÃO DO VOLUNTÁRIO

1. Nome: _____

1.2. Data de Nascimento: _____

1.3. Morada: _____

1.4. Contacto telefónico: _____

1.5. Contacto de e-mail: _____

1.6. Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

1.7 Disponibilidade: _____

II – UNIVERSO PROFISSIONAL DO VOLUNTÁRIO

2.1. Habilitações Literárias: _____

2.2. Formação: _____

Profissão: _____

2.5. Atividades ocupacionais?

2.6. Experiências nas seguintes áreas:

- a. Social ☐
- b. Saúde ☐
- c. Ensino ☐
- d. Administrativa/Gestão ☐
- e. Logística ☐
- f. Dinamização cultural ☐
- g. Apoio social ☐
- h. Elaboração de projetos ☐
- i. Outro: _____

III – INTERESSES DO VOLUNTÁRIO

3.1. Primeiro contato com a Cruz Vermelha Portuguesa.

3.2. Está a candidatar-se à área da emergência. No entanto, se em resultado deste processo de avaliação for concluído que o seu perfil não se adequa ao perfil pretendido, gostaria de fazer voluntariados em outra área da CVP. [Ainda que para qualquer uma outra área esteja igualmente sujeito a um processo de avaliação semelhante].

☐ Sim ☐ Não

3.3 Quais:

- a. Social ☐
- b. Prisional ☐
- c. Juventude ☐
- d. Apoio geral ☐

3.4. População-alvo com que gostaria de trabalhar:

- a. Crianças ☐
- b. Jovens ☐
- c. Adultos ☐
- d. Idosos ☐

e. Grupos vulneráveis para os quais sente ter mais aptidão:

- 1. Idosos isolados ☐
- 2. Famílias carenciadas ☐

3. Dependências ☐

4. Outros: ☐ _____

3.5. O que o motiva a fazer voluntariado na Cruz Vermelha?

3.6. Considera que o exercício do voluntariado pode trazer benefícios para a sua vida? Quais?

3.7. O que considera que possam ser menos-valias do exercício do voluntariado?

3.8. Quais as expectativas que tem sobre a relação que pretende ter com a CVP?

3.9. Tem disponibilidade para as 200 horas mínimas anuais exigidas ao exercício de voluntariado nas funções a que se candidata?

☐ Sim

☐ Não

Data: ____ / ____ / ____

Obrigado pela sua disponibilidade e contacto

Anexo VI

Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyanun

Vilelas, J. Lucas, I., Silva, I., Nunes, A., Neves, I. (2013). Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyanun: Propriedades Psicométricas da Versão Portuguesa. Pensar psicologia, Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Lisboa.



Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun

Vilelas, J. Lucas, I., Silva, I., Nunes, A., Neves, I. (2013). Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun: Propriedades Psicométricas da Versão Portuguesa. Pensar psicologia, Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Lisboa.



Sabe-se que no mundo em que vivemos, existem muitas situações problemáticas, quer a nível pessoal, familiar ou na comunidade envolvente. Uma pessoa resiliente é aquela que tem capacidade para enfrentar e superar os problemas e as adversidades da vida, e se sente fortalecido dessa situação para ultrapassar novos desafios (Rutter, 1990; Grotberg, 1995; Takviriyannun, 2008).

Face ao exposto indique medida as situações apresentadas se aplicam a si. Se alguma das situações não tiver ocorrido recentemente, responda de acordo com que teria sentido. Assim, solicita-se que em cada afirmação coloque uma cruz (X) de acordo com o seu grau de concordância

Nome do candidato:	Irrelevante	Pouco relevante	Relevante	Muito relevante	Muitíssimo relevante
1. Tenho pessoas na família em quem posso confiar.					
2. Tenho pessoas fora da família em quem posso confiar.					
3. Sinto-me limitado quando procuro apoio.					
4. Tenho pessoas que me servem de modelo.					
5. Tenho pessoas que me encorajam a ser independente.					
6. Tenho pessoas que me apoiam.					
7. Tenho recursos disponíveis, com que posso contar.					
8. Tenho uma família e comunidade, que são estáveis.					
9. Tenho pessoas que reconhecem quando faço coisas erradas.					
10. Sinto que a maioria das pessoas gosta de mim.					
11. Sinto empatia pelos sentimentos das outras pessoas.					
12. Respeito-me a mim e aos outros.					
13. Sou responsável pelos meus comportamentos.					
14. Sou confiante, otimista e tenho esperança.					
15. Sou, geralmente, calmo e paciente.					
16. Sou uma pessoa que planeia bem as coisas.					
17. Preparo-me para lidar com o que pode interferir na obtenção dos meus objetivos.					
18. Sou honesto, mesmo quando isso possa aborrecer os meus pais.					
19. Tenho fortes crenças sobre fé.					
20. Expresso os meus pensamentos e sentimentos sem constrangimento.					
21. Crio novas ideias e novas formas de fazer as coisas.					
22. Não desisto de uma tarefa até terminá-la.					

Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun

Vilelas, J. Lucas, I., Silva, I., Nunes, A., Neves, I. (2013). Escala de Fatores de Resiliência de Takviriyannun: Propriedades Psicométricas da Versão Portuguesa. Pensar psicologia, Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Lisboa.



	Irrelevante	Pouco relevante	Relevante	Muito relevante	Muitíssimo relevante
23. Resolvo problemas em diversos contextos.					
24. Faço a gestão e o controlo dos meus comportamentos.					
25. Peço ajuda, sem que isso me faça sentir uma pessoa fraca.					
26. Encaro os acontecimentos com humor.					
27. Face a coisas impropriadas, negoceio ou recuso-me a fazê-las.					

Reservado / Rede CVP

Anexo VII
Grelha de prioridades



Grelha de prioridades

1) Deveres do voluntário socorrista

Leia atentamente e enumere de 1 a 5, considerando 1 a mais importante e 5 a menos importante. ajudar a proteger e salvar vidas e ajudar outras pessoas a fazê-lo;

- ☐ não causar o mal
- ☐ respeitar e preservar a dignidade das vítimas;
- ☐ participar no controle de doenças;
- ☐ contribuir na educação sanitária do público em geral e em outros programas de prevenção, evitando assim a ocorrência de ferimentos e a difusão de doenças;
- ☐ ser suficientemente flexível e versátil para responder a muitas tarefas diferentes (logística, administração, etc.), além de cuidar das vítimas .

2) Assistência Humanitária

Leia atentamente e enumere de 1 a 3, considerando 1 a mais importante e 3 a menos importante.

Devo oferecer assistência às pessoas:

- ☐ com base apenas nas suas necessidades;
- ☐ sem discriminação de raça, cor, sexo, idioma, religião ou crença, opiniões políticas e outras, origem ou status social ou nacional.
- ☐ de acordo com as normas e procedimentos da sua Sociedade Nacional e segundo o Direito Internacional pertinente, em particular o Direito Internacional Humanitário.



3) Direitos do voluntário socorrista

Leia atentamente e enumere de 1 a 8, considerando 1 a mais importante e 8 a menos importante.

Durante uma situação de exceção, enquanto estiver envolvido no trabalho humanitário, terá direito à proteção legal do Direito Internacional Humanitário.

- ___ ser respeitado;
- ___ não ser atacado;
- ___ a ter acesso aos locais onde os seus serviços são necessários, dentro de certos limites (por causa de combates em curso, ou campos minados, por exemplo);
- ___ ter permissão para cuidar dos doentes e feridos, sejam eles civis ou militares, retirá-los do terreno e levá-los para um local onde possam receber tratamento;
- ___ fornecer assistência de acordo com o seu treinamento e os meios disponíveis;
- ___ não ser forçado a fornecer serviços contrários à ética médica;
- ___ não ser impedido de executar serviços exigidos por esta ética médica;
- ___ ser repatriado caso você seja capturado e o seu serviço não for indispensável para outros presos.

4) Resolução de problemas

Enumere por grau de prioridade apenas aquelas que considerar adequarem-se a si.

Sentindo-se uma pessoa competente e dedicada, apercebe-se, com estranheza, que há um indivíduo que anda a diminuí-lo e a dizer aos outros que é uma pessoa que não vale o que aparenta e este facto ofende-o.

Numa situação deste tipo, tem tendência a penar:

	As pessoas hão-de sempre dizer mal de mim; que azar o meu.
	Não me vou aborrecer com esta situação, o tempo há-de correr a meu favor.
	Estou-me a sentir destruído pelo que me está a acontecer
	Vou pensar coim calma sobre este assunto, de modo a que possa sair-me bem e, ao mesmo tempo, calar aquele indivíduo.
	Com tudo isto o melhor é afastar-me por um tempo.
	Se querem guerra, tê-la-ão.
	Acho melhor perguntar aos meus familiares o que devo fazer.
	Sinto que tenho responsabilidade daquilo que me está a acontecer.
	Vou pedir conselho aos meus amigos sobre a melhor atitude a tomar.
	De modo algum me deixo ir abaixo com o que me está a acontecer; hei-de remover os obstáculos, um a um, até provar aos outros que realmente sou uma pessoa capaz.

5. Resolução de problemas

Enumere por grau de prioridade apenas aquelas que considerar adequarem-se a si.

Quando me sinto em stress, angustiado ou ansioso, tendo em:

	Passar horas a ver televisão, sem querer fazer mais nada.
	Tomar medicamentos que me acalmem.
	Meter-me na cama durante longas horas.
	Procurar dormir um pouco pois, sinto que nessas ocasiões tem grandes efeitos reparadores em mim.
	Desabafar com alguém, procurando que, ao fim, essa pessoa tome o meu partido e me ajude a resolver as dificuldades.
	Partir tudo o que tenho à volta.
	Procurar ajuda profissional (psicólogo, médico)
	Procurar um amigo ou familiar para partilhar o que sinto.
	Fazer desporto ao ponto de sentir esgotada toda a energia do meu corpo.

Anexo VIII

Exercício prático sobre a personalidade

Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional. Lisboa.



Exercício prático sobre personalidade

[Adaptação de Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa].

Responda às seguintes questões, cotando-as de 0 a 1. Se desejar poderá usar o valor intermédio caso não tenha a certeza da resposta. Note que algumas questões são feitas de forma alternativa, sendo que a resposta deve ser dada à **parte destacada**.

Nome do candidato:	Não 0	0.5	1	1.5	Sim 2
1. Apaixona-se a favor ou contra as pessoas e as coisas, ou mantém-se facilmente a uma distância neutra, benévola, cheia de bonomia?					
2. É amador de arte esteta? Apaixona-se ou poderia apaixonar-se por objetos belos, e gastar dinheiro com eles?					
3. Por vezes vê o mundo como se fosse um fingimento, uma comédia?					
4. Interessa-se mais pelos objetos, sons e cores em si, ou é sobretudo sensível à sua repercussão interior, à sua qualidade estética?					
5. Tem tendência a desconfiar do entusiasmo, a temer as extravagâncias?					
6. É dos que não desdenham gozar dos bens deste mundo , ou tem tendência a restringir-se, a praticar um certo ascetismo?					
7. Sente-se por vezes como “aquele que prega no deserto”?					
8. É habitualmente reservado, mantém-se silencioso? Tem que vencer uma resistência quando tem de se “chegar à frente”, de “saltar para o palco da vida”.					
9. Comporta-se de acordo com regras de comportamento rigorosas , ou pensa que as regras contêm sobretudo exceções?					
10. Consideram-no ou considera-se fantasista?					
11. Dá muita importância às suas roupas (liga mais às pessoas do que ao meio)					
12. Sente-se muito responsável e inquieto pela prosperidade dos que dependem de si ou isso não é uma das suas maiores preocupações?					
13. Teve com frequência experiências desagradáveis com os seus colegas?					
14. Compromete-se com facilidade com vias audaciosas, mesmo subversivas do “status quo”. ?					
15. Tem interesses objetivos abstratos ou interessa-se sobretudo pelo que tocou primeiro a sua intimidade, o seu coração?					
16. Dá sobretudo importância aos sentimentos secretos e intensos?					
17. Gosta de fazer prevalecer as suas ideias, sobretudo no seu círculo de amigos ?					
18. Quando estuda um problema é embaraçado por hesitações, escrúpulos, dúvidas que podem mesmo impedi-lo de terminar?					
19. Consideram-no um alegre companheiro?					
20. Tem tendência a afastar as emoções que lhe pareçam muito impetuosas ou intensas?					
21. Adota com entusiasmo vias novas, podendo depois também abandoná-las facilmente?					
22. Acusam-no de perseguir sonhos estereis, quando aos olhos se tratam, pelo contrário, de preocupações muito importantes ?					
23. Considera ter sentido prático, ou que lhe falta esse sentido prático?					
24. As suas escolhas, os seus atos pessoais têm em conta (em larga medida) o que convém aos outros ?					

Exercício prático sobre personalidade

[Adaptação de Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa].

	Não 0	0.5	1	1.5	Sim 2
25. Admira os homens possuídos por uma ideia que certas pessoas consideram “fanáticos”, ou “iluminado”?					
26. É-lhe fácil adaptar-se às circunstâncias?					
27. É suscetível, melindrável, sujeito a ressentimentos?					
28. Considera que tem “faro” para novas possibilidades?					
29. Aprecia sobretudo uma sociedade na medida em que pode permanecer entre outros de certa forma camuflado, o que lhe provoca uma calma agradável, comprazendo-se com a companhia sem participar muito?					
30. Gosta ou poderia gostar duma das seguintes atividades: comerciante, empreiteiro, especulador, agente de negócios, político?					
31. Consideram-no, considera-se um “original”?					
32. Quando atua a favor de outra pessoa, pensa sobretudo nessa pessoa, nas suas reações, ou sobretudo em princípios (“é meu dever”, “é justo”, a “verdade exige-o”)					
33. Recorre facilmente, para fazer compreender as suas impressões, a expressões vivas, coloridas, eventualmente superlativas?					
34. Procura sobretudo aprofundar as suas ideias, os seus conhecimentos , ou multiplica-los, variá-los, alargar-lhes o campo?					
35. Teme as situações estáveis? Tem medo de ficar “preso”?					
36. Permaneceu em geral de acordo com os valores que lhe foram ensinados? Dizendo de outra forma, continuou a estimar, amar, venerar,					
37. É sobretudo apreciado no seu meio social, profissional , ou pelo contrário, entre os amigos íntimos e familiares?					
38. É um bom “gourmet” ou adora a boa mesa?					
39. Sente-se vivamente ferido quando é objeto de um juízo crítico?					
40. Consideram-no, e considera, que as manifestações dos seus sentimentos são exuberantes, por vezes excessivas, ainda que possam passar sucessivamente de um extremo ao outro?					

PE Pensamento extrovertido	SE Sentimento extrovertido	SEE Sensação extrovertida	IE Intuição extrovertida	PI Pensamento introverso	SI Sentimento introverso	SEI Sensação introversa	II Intuição introversa
9	15	6	12	13	8	1	7
17	24	11	21	14	16	2	10
27	33	19	28	18	20	3	22
32	36	26	30	23	29	4	25
37	40	38	35	34	39	5	31
T	T	T	T	T	T	T	T

E	I
	PI
	SI
	SEI
	II
	T

P	Pensamento
S	Sentimento
SE	Sensação
I	Intuição

Anexo IX

Questionário: É um Marinheiro de água doce?

Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional. Lisboa.



É UM MARINHEIRO DE ÁGUA DOCE?

[Adaptação de Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa].

Nome do candidato:

Partir para o fim do mundo é o sonho de todos nós. Mas cada um com a sua viagem. Alguns gostam de improviso total, outros são mais do género « Europe Assistance». O que diz muito sobre a nossa maneira de viajar na vida...

1. *Qual a palavra que desde logo o faz viajar...*

☐ Paisagens

☐ Miragens

☐ Selvagens

2. *Para viajar reencarna ...*

☐ Num gato egípcio

☐ Num cavalo afegão

☐ Numa vaca indiana

3. *O seu herói de BD...*

☐ Titim

☐ Lucky Luke

☐ Corto Maltese

4. *Parte amanhã para o seu fim do mundo...*

☐ Leva três horas a adormecer

☐ Dorme em sobressalto

☐ Acorda demasiado cedo

5. *Sobretudo não esquecer de lavar ...*

☐ O meu guia de viagem

☐ Medicamentos para alguma eventualidade

☐ A bússola e a faca

6. *Acabado de chegar a uma cidade desconhecida, procura ...*

☐ Um hotel

☐ O mercado

☐ A praia

7. *Um mendigo puxa-o pela manga, fica ...*

☐ Incomodado

☐ Irritado

☐ Triste

É UM MARINHEIRO DE ÁGUA DOCE?

[Adaptação de Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa].



8. *No deserto faz-se ...*

- ☐ Prospector de petróleo
- ☐ Condutor de camelos
- ☐ Asceta

9. *Na ásia, desconfiaria ...*

- ☐ Da cobra-cascavel
- ☐ Dos vigaristas
- ☐ Do paludismo

10. *Encontro exótico de uma noite. O seu primeiro pensamento ...*

- ☐ Ah! Este olhar mata-me!
- ☐ Bolas, os meus preservativos
- ☐ Quando eu contar isto aos meus amigos

11. *O mais angustiante ...*

- ☐ Que lhe roguem uma praga
- ☐ Que lhe roubem a carteira
- ☐ Que lhe roubem as ilusões

12. *De entre estas três listas de palavras, escolha a que o atrai mais:*

- ☐ Sol, mala, lenço seda | Bicicleta, campestre, orquídeas, Palmeiras, cocktail | Rede, gaivota.

- ☐ Veredas, mercado, licor |

Caril, batuque, mergulho, cana de açúcar, comboios, carnaval.

- ☐ Aeroporto, crocodilo, cachimbo de água, nevoeiro, faca de mato, diamantes, deserto, mota | tempestade, selva.

13. *Atrai-o ...*

- ☐ Ser apanhador de ninhos de andorinhas na Tailândia
- ☐ Pescador de pérolas em Tuamotu
- ☐ Pesquisador de ouro na África do Sul

14. *De entre estes três “males” tem de escolher o menor:*

- ☐ O chouriço de sangue das Antilhas (com muita pimenta)
- ☐ As tatuagens da polinésia
- ☐ Os cogumelos alucinogénios mexicanos

É UM MARINHEIRO DE ÁGUA DOCE?

[Adaptação de Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa].



15. No regresso ...

- ☐ Classifica as suas fotos
- ☐ Faz cozinha exótica
- ☐ Escreve um livro/diário

16. Na guerra seria ...

- ☐ Piloto de helicóptero
- ☐ Médico militar
- ☐ Soldado de infantaria

17. Escolha a profissão que faria de si um grande viajante ...

- ☐ Repórter
- ☐ Importador de pedras preciosas
- ☐ Porta-voz da ONU

Finalmente, para viajar bem é preciso ...

- ☐ Navegar à vista
- ☐ Bordejar
- ☐ Deitar a âncora

É UM MARINHEIRO DE ÁGUA DOCE?

[Adaptação de Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa].

Avaliação

	▲ ▲	● ●	■ ■
1	B	C	A
2	C	B	A
3	A	C	B
4	B	C	A
5	A	C	B
6	B	C	A
7	C	B	A
8	C	A	B
9	C	A	B
10	B	C	A
11	C	B	A
12	B	C	A
13	B	A	C
14	B	C	A
15	B	A	C
16	A	C	B
17	C	A	B
18	C	A	B

Se obtiver um máximo de ■ ■

A FELICIDADE ESTÁ NO PRADO

Digamo-lo claramente: às grandes aventuras cheias de imprevistos, você prefere as alegrias simples e sem surpresas. Perante o perigo, derrete-se literalmente escorrendo suores frios. Confrontado com situações não habituais, sente-se apanhado e sem defesa. Um aguaceiro, um golpe de frio, um *soufflé* falhado, todos os pretextos servem para lhe cortar os impulsos ou os projetos. Em definitivo, a sua vião não deve ter falta de sal, graças a esse dom de transformar o menor aborrecimento num drama vivido! Que faria sozinho em plena selva?

Se obtiver um máximo de ▲ ▲

ERA UMA VEZ NO OESTE

Na tormenta como na bonança, mantém a cabeça fria. Quando a situação se complica e as dificuldades surgem no horizonte, mantém-se sereno. Sabe tirar proveito das suas experiências passadas para responder da melhor forma à situação atual. Enfrenta os seus problemas por ordem, uns a seguir aos outros, evitando a agitação desnecessária e o

É UM MARINHEIRO DE ÁGUA DOCE?

[Adaptação de Ramos, C., 2015. 12º Encontro Equipa CISM, *A pele à flor dos sentidos.: Relação de ajuda e inteligência emocional*. Lisboa].



gasto inútil das suas energias. Não tendo obsessão de se exhibir a todo o custo, esquivase quando lhe parece o melhor a fazer. E se a sua cabeça rola a cem à hora, esconde-o bem.

Se obtiver um máximo de ● ●

OS NERVOS À FLOR DA PELE

Você gosta de viver em estado de alerta e mostrar que nada o pára. Dir-se-ia que só atinge o auge da sua capacidade nas garras do stress. Paradoxalmente, face aos problemas do dia-a-dia, afoga-se num copo de água. Resultado: procura situações perigosas para se colocar sob alta tensão, para se sentir a funcionar em pleno. O problema é que tem tendência para exagerar e não é certo que tenha a consciência exata dos seus limites. Realmente, o que é que tem a provar? E a quem?