

Semana **Santander**

**Como Fazer: ações para
Valorização do Bem-estar**



Ação: Valorizando o Bem-estar

Mais de um ano estamos em isolamento social, mudanças drásticas nas rotinas de todos, desemprego, crise econômica e incertezas no futuro. Tudo isso tem resultado em um alto nível de ansiedade na população que pode desencadear em outros transtornos como depressão, estresse pós-traumático, etc.

Como forma de cuidar da saúde mental neste momento em que vivemos, a atenção ao bem-estar e autocuidado é fundamental, e você pode, por meio de uma ação voluntária, proporcionar momentos de bem-estar para outras pessoas.

Confira abaixo, como realizar ações com a temática bem-estar e autocuidado em organizações sociais, escolas públicas, ou outros locais que você entenda a necessidade de trabalhar esses conceitos.



Público beneficiado

Todas as pessoas, de diferentes faixas etárias e situações sociais.



O que você irá precisar:

- Se a ação for online: computador ou celular com acesso à internet e aplicativos de comunicação, como WhatsApp, Microsoft Teams, entre outros, ou redes sociais como Youtube e Instagram.
- Disposição para estudar sobre o tema.
- Empatia.
- Escuta ativa.




Como fazer:

1. Escolha sobre qual tema quer falar.

Dentro do tema bem-estar e autocuidado, existem algumas categorias que focam em aspectos físicos, emocionais, sociais, espirituais e intelectuais.

Veja alguns exemplos:

- 
- Bem-estar Físico: praticar atividade física e manter a alimentação saudável;
 - Bem-estar Emocional: praticar o autoconhecimento e ter hobbies que permitem expressar as emoções como pintar, dançar, escrever;
 - Bem-estar Social: se reconectar com velhos amigos e parentes distantes e participar de clubes (de leitura, por exemplo) para socializar com pessoas que tenham mesmos gostos.
 - Bem-estar Espiritual: praticar meditação e mantras
 - Bem-estar intelectual: ensinar algo que saiba e aprender algo novo.
 -

É importante que você escolha algo com que se identifique e tenha interesse e conhecimento para falar e que, ao mesmo tempo, também seja interessante para o público beneficiado. Estimule e incentive que seu público busque esse bem-estar.

2. Determine o formato e a duração.

Você pode criar grupos para bate-papo, fazer palestras/atividades práticas virtuais com transmissão ao vivo ou gravar vídeos para serem disponibilizados no Youtube e/ou Instagram. O formato escolhido determinará a ferramenta adequada.

3. Prepare o que irá falar/fazer.

Mesmo que você tenha escolhido algo com que já tenha afinidade, é importante preparar o que irá falar e como conduzirá a atividade.

Se for promover uma palestra, prepare um roteiro, se for conduzir um grupo, esteja pronto(a) para tirar dúvidas. Alinhe o conhecimento para que todos possam participar e se sentir incluídos. Esses detalhes são importantes para garantir o sucesso da sua ação!

É importante que o tema seja tratado de forma leve e dinâmica. Uma sugestão é que em seu roteiro, você trate sobre os aspectos que envolvem bem-estar, qualidade de vida, envelhecimento saudável e alimentação.

4. Divulgue sua ação:

A divulgação é muito importante! Você pode pensar numa divulgação prévia para conseguir parcerias de outros voluntários ou apenas na divulgação para o público-alvo da ação.

5. Registre sua ação na plataforma de voluntariado!

É muito importante para a Equipe do Programa de Voluntariado Santander que as ações sejam registradas na nossa plataforma, assim conseguimos visualizar o impacto do trabalho realizado pelos voluntários.



Por isso, ao realizar sua ação entre em www.voluntariadosantander.com.br e clique em **CRIAR AÇÃO**. Depois da ação criada, você deverá preencher um relatório para nos informar os voluntários presentes, número de pessoas que você beneficiou com sua ação, horas dedicadas ao trabalho voluntário e quantas palestras você fez. É super simples e o registro da ação contabiliza na habilidade de Participações Sociais do **Influenciador 5.0!**

Dúvidas?

E-mail: voluntariado.santander@mgnconsultoria.com.br

Whatsapp: 11-99673-6810

