

2023

# PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO



DELEGAÇÃO REGIONAL DO  
CENTRO, VISEU

## INTRODUÇÃO

A Delegação Regional do Centro mantém uma equipa sólida que integra elementos de ligação com a sede internacional da Saúde em Português, renovando anualmente novos quadros voluntários de diversas áreas, com experiência em cooperação e voluntariado. Esta delegação pretende dar continuidade às suas atividades através da experiência dos voluntários, com uma equipa multigeracional e multiprofissional, motivando o envolvimento de mais pessoas para o trabalho associativo e voluntário.

No atual contexto pós-pandémico retomámos gradualmente os diversos projetos no terreno, adaptando a maneira de atuarmos junto dos/as nossos/as beneficiários/as.

Mantemos o nosso compromisso em:

- Dar continuidade ao trabalho em equipa, com a experiência e o dinamismo de todos;
- Desenvolver novas ações solidárias, locais e regionais, nas áreas da integração social, saúde e direitos humanos;
- Promover atividades culturais e sociais, divulgando a Saúde em Português;
- Dinamizar ações de Educação e Formação para a saúde e para o desenvolvimento;
- Fortalecer parcerias, protocolos e intercâmbio de experiências com organizações locais, nacionais e internacionais;
- Promover o voluntariado em Portugal, aproveitando as capacidades e recursos dos voluntários.

# **EIXO HORIZONTAL: PROMOVER A INTEGRAÇÃO SOCIAL E COMUNITÁRIA E O RESPEITO PELOS DIREITOS HUMANOS**

## OBJETIVO ESTRATÉGICO

1 – Contribuir para a integração social, comunitária e promover o respeito pelos direitos humanos em geral

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.1 – Implementar ações que promovam a integração social de grupos mais vulneráveis e/ou em risco

1.1 – Promover atitudes e comportamentos de respeito pela diversidade

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
<b>Saúde na prisão</b> Dinamizar atividades que promovam a integração dos reclusos	2023	Reclusos	Estabelecimento Prisional Regional de Viseu	Direção Voluntários as	Estabelecimento prisional regional de Viseu Clínica Baccari	Concretização de $\geq 70\%$ das atividades ocupacionais previstas. Diminuição da exclusão social dos reclusos.
<b>Saúde sem teto</b> Promover a marcação de consultas médicas e de psicologia, potenciando contactos indiretos sempre que possível	2023	População em situação de sem abrigo	Concelho de Viseu	Direção Voluntários as	Cáritas Diocesana de Viseu	Concretização de $\geq 95\%$ das saídas previstas. Diminuição da exclusão social das pessoas em situação de sem abrigo.

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
<b>Saúde na esquina</b> Promover a realização de consultas médicas e de psicologia	2023	Trabalhadores as do sexo	Concelho de Viseu	Direção Voluntários as	Câmara Municipal de Viseu ACeS Dão-Lafões	Concretização de $\geq 95\%$ das saídas previstas. Diminuição da exclusão social dos as trabalhadores as do sexo.
<b>Saúde sem Diferença</b> Dinamizar atividades que promovam o crescimento saudável das crianças no CAT	2023	Crianças do Centro de Acolhimento Temporário de Viseu (CAT)	Concelho de Viseu	Direção Voluntários as	Santa Casa da Misericórdia	Concretização de $\geq 70\%$ das atividades ocupacionais previstas. Diminuição da exclusão social das crianças no CAT.
Participar ativamente no CLAS Viseu	2023	População vulnerável a nível socioeconómico	Concelho de Viseu	Direção Voluntários as	Organizações que compõem Conselhos Locais de Ação Social (CLAS)	Proximidade entre entidades do Concelho e conhecimento das necessidades sociais locais.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO

2 – Promover, divulgar e aplicar cuidados de saúde

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.1 – Trabalhar questões relacionadas com a promoção da saúde e prevenção da doença

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
<b>Saúde na esquina</b> (consultas médicas de promoção da saúde da mulher)	2023	Trabalhadores as do sexo	Concelho de Viseu	Direção Voluntários as	Câmara Municipal de Viseu ACeS Dão-Lafões	Melhoria da acessibilidade aos cuidados de saúde dos trabalhadores as do sexo.
<b>Saúde sem teto</b> (medição da tensão arterial, determinação da glicémia capilar e IMC, distribuição de medicação crónica e apoio médico)	2023	População sem abrigo	Concelho de Viseu	Direção Voluntários as	Cáritas Diocesana de Viseu	Melhoria da acessibilidade aos cuidados de saúde das pessoas em situação de sem abrigo.
<b>Saúde sem Diferença</b> (dinamização de atividades que promovam comportamentos saudáveis)	2023	CAT Viseu	Concelho de Viseu	Direção Voluntários as	Santa Casa da Misericórdia	Concretização de atividades ocupacionais.

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
<b>Saúde na prisão</b> Dinamizar atividades que promovam a integração dos reclusos	2023	Reclusos	Estabelecimento Prisional Regional de Viseu	Direção Voluntários as	Estabelecimento prisional regional de Viseu Clínica Baccari	Dinamização de workshops e formações na promoção da saúde e prevenção da doença.
<b>Health for all (Saúde para todos)</b> Promover cuidados de saúde universais	2023	População em geral	Portugal	Direção Voluntários as	<i>World Health Organization</i> Entidades Públicas (parcerias a estabelecer)	Sensibilização para os cuidados de saúde universais.

# **EIXO TRANSVERSAL I: PROMOVER, PRODUZIR E DIVULGAR ATIVIDADES CULTURAIS E CIENTÍFICAS**



## OBJETIVO ESTRATÉGICO I

1 – Promover, produzir e divulgar atividades culturais

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.1 – Divulgar as atividades desenvolvidas pela Delegação Regional do Centro – Saúde em Português (DRC-SP)

1.2 – Promover a coordenação do trabalho entre os vários departamentos

1.3 – Garantir o controlo das despesas e receitas da venda dos produtos

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
Elaboração e venda de produtos de <i>merchandising</i>	2023	População em geral	Viseu	Direção Voluntários as	Várias	Angariação de fundos para os projetos de DRC-SP.
Continuação da atualização de contactos (de acordo com RGPD)	2023	População em geral	Viseu	Direção Voluntários as	Empresas, consultórios médicos e advogados, farmácias, instituições, laboratórios de indústria farmacêutica, sindicatos e ordens profissionais.	Atualização de contactos e sensibilização das entidades para o apoio de DRC-SP, através da lei de mecenato efetuados.
Manutenção da página Web, instagram, Facebook e <i>newsletter</i>	2023	Público em geral	Rede Digital	Direção Voluntários as	Várias	Divulgação das atividades de DRC-SP efetuadas.

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
<b>Evento Cultural Solidário</b> Dinamizar uma atividade cultural e recreativa	2023	Público em geral	Viseu	Direção Colaboradores Voluntários/as	A definir	Angariação de fundos e divulgação da associação. Fortalecimento de parcerias.

## OBJETIVO ESTRATÉGICO I

2 – Produzir e divulgar atividades científicas

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.1 – Promover atividades científicas nas áreas da Saúde e das Ciências Sociais e Humanas

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
Manutenção de bases de dados a serem usados em projetos na área de Investigação (execução sujeita a aprovação) (de acordo com RGPD)	2023	Vários	Portugal	Direção Voluntários as	-----	Conhecimento promovido sobre as temáticas objeto de estudo.
Apresentação de resultados dos projetos	2023	Vários	Portugal	Direção Voluntários as	-----	Dinamização de atividades promotoras dos resultados dos projetos de DRC-SP.

# EIXO TRANSVERSAL II: PROMOVER E DINAMIZAR FORMAÇÃO

## OBJETIVO ESTRATÉGICO II

1 – Garantir a dinamização e implementação de cursos de formação, de acordo com áreas prioritárias de intervenção ajustadas aos diferentes destinatários|as

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.1 – Planear, conceber, organizar, desenvolver e acompanhar projetos e modelos de formação, de acordo com o diagnóstico de necessidades formativas dos públicos alvo

1.2 – Desenvolver ações de formação

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
Conceção de candidaturas a linhas de financiamento (sujeito a abertura de linha financiadora)	2023	Diversos grupos alvo	Viseu	Direção Voluntários as	Entidades financiadoras	Assegurar atividade formativa.
Realização de cursos de formação autofinanciados	2023	Diversos grupos alvo	Viseu	Direção Voluntários as	Entidades Formadoras (parceiros a definir)	Áreas formativas alargadas e diversificadas.
Realização de ações de formação interna	2023	Voluntários as da DRC-SP	Viseu ou online	Direção Voluntários as	Entidades formadoras (parceiros a definir)	Formação aos Voluntários as para as diferentes áreas de intervenção promovida.

# EIXO TRANSVERSAL III: PROMOVER O VOLUNTARIADO

### OBJETIVO ESTRATÉGICO III

1 – Promover um ambiente favorável para o desenvolvimento do voluntariado

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS: III

1.1 – Divulgar a importância do voluntariado na promoção da cidadania solidária

1.2 – Sensibilizar, formar e integrar voluntários/as nas diversas áreas de atuação de Saúde em Português

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
Realização de sessões de sensibilização sobre voluntariado	2023	Diversos grupos alvo	Viseu ou online	Direção Voluntários as	A definir	Comunidade sensibilizada para a participação voluntária nas atividades.
Participação em eventos promovidos por outras entidades	2023	População em geral	Viseu ou online	Direção Voluntários as	A definir	Articulação com entidades promotoras de voluntariado melhorada. Divulgação da DRC-SP como entidade promotora de voluntariado.

# EIXO TRANSVERSAL IV: PROMOVER A GESTÃO CENTRAL



## OBJETIVO ESTRATÉGICO IV

1 – Assegurar a gestão financeira e a administração dos recursos humanos

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.1 – Promover a coordenação do trabalho entre os vários departamentos

1.2 – Garantir o controlo das despesas e receitas

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
Promover a realização das Reuniões periódicas com os associados da DRC-SP e dos Núcleos Distritais: - Convocação das Reuniões; - Organização e preparação logística; - Elaboração da ordem de trabalhos e atas.	2023	Associados as	Viseu Guarda Online	Membros dos Órgãos Sociais Direção Voluntários as	-----	Deliberações das Reuniões concretizadas.
Elaboração do Relatório de Atividades de 2022 de DRC-SP	2023	N/A	Viseu	Direção	-----	Execução do Relatório de Atividades de 2022 da DRC-SP.

Atividades Ações	Calendário	População alvo	Local	Recursos humanos	Entidades envolvidas	Resultados esperados
Angariação de associados as	2023	População em geral	Viseu	Direção Voluntários as	-----	Novos associados as da DRC-SP e Núcleos Distritais.
Organização da Divisão Financeira: - Criação das bases de dados; - Gestão do fundo de caixa; - Gestão de quotizações; - Gestão de contratos e seguros de voluntariado; - Pagamento aos fornecedores de Saúde em Português; - Colaboração na elaboração do relatório de contas e orçamentos anuais.	2023	Associados as	Viseu Guarda	Direção	Várias	Orçamentos e apresentação de contas de projetos e/ou atividades realizados.
Organização logística: - Manutenção de sede própria da DRC-SP	2023	N/A	Viseu	Direção Voluntários as	Santa Casa da Misericórdia	Manutenção da sede

# ORÇAMENTO

Proveitos	Total	Despesas
Quotizações de sócios	+ 3000 €	
Produtos de <i>merchandising</i>	+ 50 €	
Donativos de entidades diversas	+ 250 €	
	- 100 €	Despesas com projeto Saúde na Esquina
	- 100 €	Despesas com projeto Saúde sem Teto
	- 150 €	Despesas com projeto Saúde na Prisão
	- 150 €	Despesas com projeto Saúde sem Diferença
	- 200 €	Despesas com deslocações, estadas e representação
	- 360 €	Limpeza, higiene e conforto
	- 200 €	Comunicação (telefone, internet e correios)
	- 170 €	Seguros de acidentes pessoais - Voluntários
Resultado líquido da atividade		
+ 1870 €		

Viseu, 20 de novembro de 2022

A Delegação

---

(Inês Jorge de Figueiredo, Delegada)

---

(Vitor Bruno Nóbrega Martins, Secretário)

---

(Joana Rita Ferreira Andrade, Vogal)

---

(Diana Sequeira Albuquerque e Aguilar Abrantes, Vogal)

---

(Bruna Daniela de Melo Guedes, Vogal)