



PLANO DE ATIVIDADES, OBJETIVOS E ORÇAMENTO

Para o ano de 2023

Pela Direção da Associação SOS VOZ AMIGA

a presidente:

Mafalda Menano Seruya Pedra Soares

ÍNDICE:

A. Introdução	2
1. A nossa Missão	2
2. A nossa Visão.....	2
3. Os nossos Valores	2
B. Atividades e Objetivos	3
1. Comunicação.....	3
2. Formação.....	4
3. Sede.....	4
4. Técnicos Psicólogos e Técnicos Operacionais contratados.....	5
5. Local de Atendimento	6
6. Sustentabilidade	6
7. Voluntários em Atendimento	7
8. Encontros entre Associados, Voluntários e Parceiros	8
C. Orçamento Previsional	9

A. Introdução

1. A nossa Missão

Combater a solidão, o sofrimento emocional e o risco de suicídio, por meio do atendimento de chamadas telefônicas, proporcionando bem-estar a quem nos liga (Apelante) durante a conversa com o Voluntário que o atende.

2. A nossa Visão

Ambicionamos uma sociedade em que a saúde mental, a solidão, a depressão e a prevenção do suicídio sejam temas relevantes para todos os cidadãos, para as entidades oficiais e para a comunicação social.

Desejamos o bem-estar emocional de todos os que procuram o nosso serviço e zelamos por assegurar o aumento gradual do número de horas de atendimento telefônico, para uma maior capacidade de resposta da SOS VOZ AMIGA à população.

3. Os nossos Valores

Respeitar incondicionalmente a vida humana.

Aceitar o caráter único de cada pessoa.

Garantir o duplo anonimato e a total confidencialidade no relacionamento entre o Voluntário e o Apelante.

Promover o desenvolvimento pessoal do Voluntário.

B. Atividades e Objetivos

1. Comunicação

Manter as redes sociais – FB e Instagram – geridas em parceria com o Núcleo de Comunicação da Escola Sup. de Comunicação Social de Lisboa

Dinamizar e atualizar regularmente o site sosvozamiga.org

Aceitar, sempre que possível, convites de entrevistas à Comunicação Social e comunicar os nossos indicadores/estatísticas para trabalhos, estudos ou notícias sobre as nossas temáticas. Tomar a iniciativa de contactar, em determinados momentos, a Comunicação Social com press-releases sobre assuntos importantes da vida da Linha e da Associação

Aceitar, sempre que possível, convites de entidades da área da saúde mental ou outra, nomeadamente Escolas, Universidades ou Associações nossas congéneres, apresentando o nosso serviço e apelando à sua divulgação

Procurar estar presentes, sempre que possível, em eventos públicos de carácter geral ou temático, onde possamos divulgar a nossa literatura e informação a muitas pessoas

Promover oportunidades criativas de parcerias, para que os nossos números de telefone de atendimento sejam conhecidos, nomeadamente em espetáculos, feiras, congressos e organismos oficiais

Retomar a publicação da Newsletter logo que esteja pronta a base de dados alargada e quando reunidas as condições para a formação de uma equipa de apoio ao Núcleo de Comunicação da ESCS

Aumentar o nosso número de Associados, para maior representatividade da nossa Associação no espaço público

2. Formação

Promover uma reflexão profunda entre a Direção, as Técnicas Psicólogas, os Técnicos Operacionais e voluntários interessados, sobre os processos de formação dos Candidatos a Voluntários e dos Voluntários em Atendimento

Implementar uma permanente análise das candidaturas a voluntários, promovendo uma seleção regular e atempada com vista a um recrutamento continuado de candidatos para formação

Procurar a concretização de uma “formação em contínuo”, possibilitando o ingresso regular de pequenos grupos de Candidatos à condição de formandos

3. Sede

Planear e implementar as remodelações necessárias na nova Sede da SOS VOZ AMIGA, na Rua de São Pedro, 27, 1ºEsq., Lisboa

Decorar o espaço, dotando-o de condições para o secretariado e para a realização de todas as reuniões presenciais dos grupos de Discussão de Chamadas, da Direção e dos Técnicos contratados

Procurar e promover parcerias com organizações de objetivos similares ao nosso e com sede na mesma área de Lisboa, promovendo o sentido de pertença à comunidade e de boa vizinhança

4. Técnicos Psicólogos e Técnicos Operacionais contratados

Em novembro 2022, data deste documento, temos contratados, com contrato de prestação de serviços a tempo parcial:

- 2 Técnicas Psicólogas, Vanda Lopes e Zita Calhau, que asseguram 4 reuniões semanais de discussão de chamadas e a integração de Candidatos;
- 1 Assistente Operacional – Paula Leitão
- 1 Técnico Informático – Vasco Francês

Em 2023 pretendemos:

- Aproveitar de forma otimizada os recursos e as capacidades dos Técnicos Psicólogos e dos Técnicos Operacionais e equacionar o momento e a oportunidade para contratar novos Técnicos
- Dar atenção particular e confidencial ao percurso de cada Voluntário em Atendimento, para possam usufruir mais e melhor das suas reuniões semanais e de apoio específico em situações especiais promovendo a cooperação dos Técnicos Psicólogos contratados para esse fim

- Realizar reuniões regulares entre a Direção e todos os Técnicos contratados;

5. Local de Atendimento

Promover a manutenção de uma parceria estável com uma das empresas nacionais de telecomunicações, assinando um contrato, probono ou comercial, que nos atribua um posto de atendimento fixo permanente em Lisboa

Consideramos esta parceria da maior importância por forma a que o local de atendimento seja “extra-sede” e servido por uma central telefónica de tratamento e encaminhamento de chamadas, com o respetivo apoio técnico, cumprindo sempre os requisitos de segurança, conforto, confidencialidade e privacidade dos Voluntários em Atendimento.

6. Sustentabilidade

Em novembro de 2022, data deste documento, encontramos uma situação financeira estável, fruto dos generosos donativos com que fomos brindados, especialmente fortalecidos pela visibilidade que a SOS VOZ AMIGA teve durante a pandemia, pelo serviço público que prestou ininterruptamente.

De especial relevo a nossa inclusão destacada nas organizações beneficiadas pela Missão Continente 2021, que adjudicou à nossa Associação a quantia de 150 mil euros

Esta quantia será distribuída por transferências parcelares, a primeira em 2022 e a segunda em 2023 e resultou numa candidatura específica e detalhada de programa de combate à solidão, a decorrer e sobre o qual prestamos regularmente contas ao Promotor.

Em 2023 pretendemos:

- Encontrar patrocinadores regulares para uma sustentabilidade a médio e longo prazo e continuar a trabalhar assertivamente também na captação de donativos pontuais, afirmando a importância de que este tema nos seja “leve” durante o maior espaço de tempo possível para levarmos a bom porto o crescimento do serviço, com os respetivos custos e despesas, e que queremos assegurar por muito e bom tempo.

Assim, além do atrás enunciado, continuaremos a apostar em:

- a) Campanha de consignação solidária do IRS/IVA
- b) Campanha de Pontos Meo
- c) Angariação de patrocínios específicos para situações pontuais, como por exemplo o apetrechamento e decoração da Sede ou a realização de um evento público
- d) Apresentação de candidaturas públicas a atribuição de subsídios e de donativos onde possamos incluir um projeto nosso

7. Voluntários em Atendimento

Em novembro de 2022, data deste documento, temos um grupo de 37 Voluntários em Atendimento e a previsão de 18 Candidatos a iniciar Formação

Até final de 2023 pretendemos:

- Aumentar o número de Voluntários em Atendimento, para um mínimo de 70 Voluntários em Atendimento regular;
- Alcançar o preenchimento pleno e permanente de duas linhas de atendimento, nos 3 turnos diários.

8. Encontros entre Associados, Voluntários e Parceiros

Propomos a concretização, durante o ano 2023, de 4 “Sábados Temáticos”, como momentos de formação extra habitual e/ou de convívio entre todos

Propomos a fixação, desde já, dos seguintes Sábados, do final da manhã ao início da tarde:

- 7 Janeiro 2023 – "Festa de Reis" com Casa Aberta de Inauguração da nova Sede – se exequível
- 15 Abril 2023 – “Dia Mundial da Arte”
- 8 Julho 2023 – “Dia Mundial do Salvamento”
- 28 Outubro 2023 – Celebração do 45º Aniversário da SOS VOZ AMIGA e Assembleia Geral de Associados com Apresentação do Plano de Atividades e Orçamento para 2024

Os encontros terão início, ao final da manhã, com uma conferência, um filme ou uma ação de formação, seguido de debate com possível Mesa de Convidados, almoço e convívio.

Temas escolhidos e desenvolvidos pela Direção e Técnicos Psicólogos, com a participação de todos os Voluntários e Parceiros interessados.

C. Orçamento Previsional

RECEITAS	
Dinheiro em Caixa/DO (em 31/10/2022)	89.608,55€
Donativos, subsídios e patrocínios em 2023	91.400€
Quotas dos sócios em 2023	1.200€
Total	182.208,55€

DESPESAS	
Renda, eletricidade, água e manutenção da Sede	2.000€
Aluguer de espaço para conferências	1.000€
Despesas com pessoal	30.600€
Seguro de acidentes de trabalho	900€
Gabinete de Contabilidade	1.200€
2 licenças Zoom	350€
Despesa com eventos	2.000€
Despesas diversas	6.000€
Dominios.pt	172,08€
Quota da Ifotes	150€
Total	44.372,08 €