

Plano de atividades e orçamento para o ano de 2026

A. Introdução

Os nossos propósitos

- A SOS Voz Amiga é um serviço de apoio emocional, que tem como missão oferecer escuta ativa, empática e confidencial, a todas as pessoas que enfrentam momentos de sofrimento, solidão, angústia ou simplesmente precisam de alguém com quem conversar. Este serviço voluntário atua como um espaço seguro onde cada voz é acolhida com respeito, sem julgamentos e com total anonimato.

Objetivos principais

- **Promover o bem-estar emocional:** Ajudar as pessoas a lidar com sentimentos difíceis, oferecendo suporte psicológico não clínico, através de escuta.
- **Combater a solidão e o isolamento:** Estar presente para quem se sente só, criando uma ponte de comunicação humana e solidaria.
- **Oferecer escuta ativa e empática:** Valorizar a expressão dos sentimentos, permitindo que cada pessoa se sinta ouvida e compreendida.
- **Prevenir situações de crise emocional:** Atuar como um apoio imediato, em momentos de vulnerabilidade, contribuindo para a prevenção de comportamentos autodestrutivos.
- **Orientar para recursos adequados:** Quando necessário, sugerir a procura de serviços especializados, sempre respeitando a vontade e o ritmo da pessoa.

A SOS Voz Amiga acredita que a escuta pode salvar vidas. Ao oferecer tempo, atenção e humanidade, este serviço pode ser um farol para quem atravessa tempestades internas e precisa de um porto seguro.

B. Atividades e objetivos

1. Comunicação/Divulgação

Protocolo de Cooperação entre a SOS Voz Amiga e a Escola Superior de Comunicação Social

- O protocolo estabelecido entre a SOS Voz Amiga e a Escola Superior de Comunicação Social (ESCS) visa fortalecer a divulgação dos objetivos e da missão da SOS Voz Amiga, promovendo uma comunicação contínua e eficaz

junto da população. Esta parceria estratégica tem como principal propósito aumentar a literacia em saúde mental, sensibilizando a sociedade para a importância do apoio emocional, da escuta ativa e da prevenção do sofrimento psicológico.

- Através da colaboração com docentes e estudantes da ESCS, são desenvolvidas e difundidas comunicações quase diárias, que destacam o papel da SOS Voz Amiga como linha de apoio emocional. Esta dinâmica permite não só dar visibilidade ao trabalho da organização, como também fomentar uma cultura de empatia, cuidado e responsabilidade social.
- A parceria representa um exemplo de articulação entre o setor da educação e o terceiro setor, contribuindo para a formação de profissionais mais conscientes e para uma sociedade mais informada e resiliente face aos desafios da saúde mental.

-
- Manter uma postura aberta e colaborativa perante os convites da comunicação social, promovendo os nossos objetivos e necessidades por meio da participação em reportagens, entrevistas e podcasts.
 - Participar de eventos promovidos por entidades da área de saúde mental, sempre que convidados, com o objetivo de adquirir conhecimento e divulgar nossa atuação solidária.
 - Manter-se disponível para realizar apresentações em empresas que o solicitem, abordando a temática da saúde mental, com foco nas situações mais prevalentes, como ansiedade, depressão e risco de suicídio.
 - Manter uma postura proativa e aberta à celebração de parcerias com entidades da área da saúde mental, bem como com outras organizações que contribuam para aumentar a nossa visibilidade e facilitar a angariação de donativos, seja em numerário ou em espécie.

Formação/Projetos

Garantir, no mínimo, uma formação anual que possibilite a ampliação contínua do número de voluntários, visando tanto o alargamento dos horários de atendimento quanto o reforço das equipas em cada turno.

Neste ano de 2025, foi possível formar um grupo de voluntários com residência no Distrito de Faro, alargando assim o nosso âmbito de recrutamento, para fora da Região Metropolitana de Lisboa e Vale do Tejo.

Expansão do Serviço de Apoio Emocional SOS Voz Amiga

1-Alargar a resposta do serviço de apoio emocional através da criação de polo(s) de voluntários em município(s) fora da área de Lisboa.

Enquadramento

O SOS Voz Amiga é um serviço de apoio emocional gratuito e confidencial que, desde 1978, tem prestado escuta ativa a pessoas em sofrimento psicológico, solidão ou em situação de crise. Atualmente, a sua atuação está centrada na área de Lisboa e distrito de Faro, o que limita o alcance geográfico da sua missão.

Com o aumento das necessidades de saúde mental em todo o país, torna-se urgente descentralizar este apoio e criar outros polos regionais, que permitam uma resposta mais próxima, eficaz e culturalmente ajustada às comunidades locais.

2-Projetos a considerar candidatar a entidades públicas ou privadas, de forma a obter o financiamento necessário para a sua implementação.

Apoio Emocional Jovem via WhatsApp

Objetivo do projeto: Criar um serviço gratuito, acessível e confidencial de apoio emocional via WhatsApp, destinado a jovens até aos 25 anos, com o intuito de promover o bem-estar psicológico, prevenir situações de risco e fomentar a literacia emocional.

Público-Alvo:

-Jovens entre os 13 e os 25 anos, residentes em Portugal

-Especial atenção a jovens em situação de vulnerabilidade social, isolamento, ou com dificuldades de acesso a serviços de saúde mental.

Saúde Mental Digital – Psicologia ao Alcance de Todos

Objetivo do Projeto: Disponibilizar consultas de psicologia online, para populações vulneráveis e em risco.

Enquadramento e justificação:

a) -A pandemia e os desafios socioeconómicos agravaram os problemas de saúde mental em Portugal.

- b) -Há escassez de psicólogos no SNS e barreiras geográficas e financeiras, ao acesso.
- c) -A digitalização permite ampliar o alcance dos serviços de saúde mental, especialmente em zonas rurais e junto de jovens e idosos.

Público-alvo:

- Jovens entre 15-25 anos
- Idosos em situação de isolamento

Pessoal contratado e a contratar

À data deste documento, mantém-se a mesma equipa do ano transato.

- Duas psicólogas clínicas (Doutoras Vanda Lopes e Zita Calhau).
- Gestora Operacional de apoio à Direção e Voluntários (Paula Leitão)
- Técnico Informático (Vasco Francês)

Devido ao aumento do número de voluntários e para respeitar o donativo concedido através de um projeto candidatado ao BPI Fundação La Caixa, vamos contratar um(a) Psicólogo(a), de forma a criar mais um ou dois grupos de trabalho.

Atendimento/Espaço e comunicações

A maioria dos voluntários faz atendimento nas suas residências, mantendo-se a sede da associação, como opção para quem o desejar.

Devido às possibilidades que as novas tecnologias disponibilizam, a fase de duplas escutas já não exige o presencial, sendo possível fazê-lo à distância.

Graças a uma parceria com a empresa Samsung, foi possível equipar os voluntários com telemóveis que permitem o atendimento em 29 idiomas diferentes, pensando no número significativo de emigrantes estrangeiros que residem em Portugal e para quem o idioma pode constituir uma barreira impeditiva de pedir ajuda.

No entanto e apesar da divulgação junto de embaixadas, associações que prestam ajuda a emigrantes e sites com informação onde procurar ajuda emocional, o feedback é pouco significativo.

Sustentabilidade

Aproveitar as funcionalidades do site da associação para desenvolver uma campanha de angariação de fundos

Estrutura e funcionalidades essenciais no site

- **Página dedicada à campanha:** Crie uma secção ou página específica para cada campanha com descrição clara, objetivos, metas financeiras e impacto esperado.
- **Botões de doação visíveis:** Use botões como “Doe Agora” em locais estratégicos do site. Ferramentas como WP Fundraising (plugin para WordPress) facilitam a integração.
- **Formulários simples e seguros:** Garantir que o processo de doação seja rápido e intuitivo, com opções como PayPal, MB Way, cartão de crédito ou transferência bancária.
- **Barra de progresso da campanha:** Mostrar quanto já foi angariado e quanto falta para atingir o objetivo. Isso motiva os visitantes a contribuir!

Estratégias digitais para promover as campanhas

- **Email marketing:** Enviar newsletters com atualizações da campanha, histórias de impacto e chamadas à ação.
- **Redes sociais:** Partilhar conteúdos visuais e vídeos sobre a campanha. Incentivar partilhas e crie hashtags específicas.
- **Blog com histórias reais:** Publicar testemunhos de beneficiários ou voluntários para criar empatia e envolvimento.

-Apelar em devido tempo à Consignação do 1% do IRS Solidário.

-Estar atentos a financiamento de projetos solidários, onde possamos candidatar-nos.

Equipa de voluntários

À data deste documento, temos uma equipa com cerca de 75 voluntários (mais 25 que em 2024 por esta altura).

Nos primeiros dias do mês de outubro, deu-se início à primeira fase de uma nova formação, com 20 candidatos.

A segunda fase, está prevista para a primeira semana de dezembro, esperando que no final do primeiro trimestre de 2026, já estejam todos a atender.

Assunto: Reorganização das Reuniões Presenciais dos Grupos de Trabalho

- (i) Tendo presente que o formato de reunião **online** se tem revelado, pela experiência adquirida, adequado ao cumprimento cabal dos objetivos de partilha e discussão de chamadas;
- (ii) reconhecendo que o papel das **reuniões presenciais mensais** se tem vindo a reconfigurar, assumindo agora primazia a troca de experiências e o reforço das relações entre os voluntários; e
- (iii) procurando garantir **igualdade de tratamento** entre os voluntários sediados em Lisboa e os voluntários de outros pontos do país (atualmente no Algarve, mas com perspetiva estratégica de expansão¹, colhendo os frutos da aprendizagem com a formação, acolhimento e participação dos novos voluntários desta região do país);

propomos rever a modalidade de reunião presencial mensal, substituindo-a por **quatro momentos anuais de encontro físico** para o conjunto dos voluntários, alargando o convite a todos os membros da equipa SOS Voz Amiga, que queiram e possam estar presentes.

1. **Festa de Reis**, em Lisboa – **janeiro**
2. **Encontro temático de primavera**, fora de Lisboa – **abril**
3. **Encontro temático de verão**, preferencialmente ao ar livre, fora de Lisboa – **junho**
4. **Aniversário do SOS Voz Amiga**, em Lisboa – **outubro**.

A Festa de Reis e o Aniversário do SOS Voz Amiga correspondem ao atual formato. Os dois encontros temáticos de primavera e verão deverão decorrer numa localização que torne a deslocação a partir de Lisboa ou do Algarve tão fácil quanto possível.

¹ Considerando que a integração de voluntários de diferentes regiões poderá beneficiar a intervenção da SOS Voz Amiga junto dos apelantes — pela proximidade e conhecimento local e com que podem contribuir.

ORÇAMENTO PREVISTO PARA O ANO DE 2026

RECEITAS	PREVISÃO
Dinheiro em Caixa/DO, em 30.11.25	185,000.00 €
Donativos, subsídios e patrocínios	30,000.00 €
Quotas dos Sócios	1,300.00 €
Total	216,300.00 €
DESPESAS	
Rendas, água e electricidade	1,300.00 €
Despesas com pessoal	35,400.00 €
Seguro acidentes de trabalho	100.00 €
Contabilidade	1,400.00 €
Licenças Zoom	150.00 €
Eventos	4,000.00 €
Diversos	2,000.00 €
Domínios.pt	100.00 €
Quota do Ifotes	140.00 €
Assinatura recibos online (3 anos)	500,00€
Total	45,090.00 €

O Presidente da Direção