



## PLANO DE ATIVIDADES 2026

<p>Aprovado em Reunião de Direção de 06/11/2025</p> <p><u>O Presidente da Direção</u></p> <p><u>O Vice-Presidente</u></p> <p><u>O Secretário</u></p> <p><u>O Tesoureiro</u></p> <p><u>A Vogal</u></p>	<p>Aprovado em Assembleia Geral de 29/11/2025</p> <p><u>O Presidente da Assembleia Geral</u></p> <p><u>O Vice-Presidente</u></p> <p><u>A Secretária</u></p>
---	---

## **INTRODUÇÃO**

O Plano de Atividades da Liga dos Amigos do Hospital de Lamego constitui um instrumento de planificação, organização e de intenções que contextualiza as diversas atividades a levar a efeito ao longo do ano de 2026, visando a concretização dos seus objetivos.

Tendo sempre como ponto central o doente, no ano de 2026 a Liga manterá e tentará ampliar a sua atividade de humanização hospitalar que é a sua principal MISSÃO: uma instituição de grande prestígio e com uma história de mais de 30 anos.

## **PLANO PROPOSTO**

Em termos gerais, o Plano de Atividades para o ano de 2026 visará os seguintes objetivos:

1. A concretização de ações de apoio e acompanhamento ao doente/utente no internamento, na urgência, nas consultas externas, na receção e outros serviços;
2. O aconselhamento, a orientação e acompanhamento dos doentes/utentes e seus familiares no contacto com os diversos serviços ou deslocação no hospital;
3. A criação de condições para que os Voluntários possam desempenhar cada vez mais e melhor a sua missão;
4. A promoção de iniciativas que contribuam para uma melhor prestação de cuidados de saúde;

Para que tudo isto seja possível, continuará a contar com o apoio de várias instituições, entidades e organizações, públicas e privadas, onde se destacam a Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro e a Câmara Municipal de Lamego, como parceiras fundamentais e determinantes na dinâmica da Liga, bem como com a colaboração das variadíssimas empresas, associados e amigos que, mercê da sua generosidade, são suporte importante desta dinâmica.

Deste modo, toda a atuação da Liga assentará fundamentalmente nos seguintes três vetores de desenvolvimento:

- 1 - Fortalecimento da Liga**
- 2 - Valorização do Voluntariado**
- 3 - Promoção e Dinamização da Liga.**

### **1. FORTALECIMENTO DA LIGA**

Neste âmbito, pretende-se continuar a realizar e desenvolver ações direcionadas para os utentes/doentes, voluntários e associados da Liga, de modo a fortalecer os laços e os valores da solidariedade, fraternidade, partilha de afetos e coesão.

A Liga promoverá o apoio diário, diferenciado e mais alargado, de modo que os utentes/doentes se sintam mais acompanhados e apoiados, apesar de se encontrarem momentaneamente fora do seu espaço natural.

Tendo em vista a concretização desta área de intervenção, para além das atividades de apoio prestadas diariamente ao doente/utente, levará a efeito as seguintes iniciativas:

### **1.1 No âmbito dos Doentes e Voluntários**

- 1.1.1 Celebração do Dia do Doente
- 1.1.2 Celebração do Dia do Pai
- 1.1.3 Celebração do Dia da Mãe
- 1.1.4 Celebração do Dia dos Avós
- 1.1.5 Celebração da Páscoa
- 1.1.6 Celebração do Natal
- 1.1.7 Celebração dos Aniversários dos Doentes Internados
- 1.1.8 Dinamização do Banco de Roupas
- 1.1.9 Dinamização da distribuição do chá e bolachas

### **1.2 No âmbito dos Voluntários e Associados**

- 1.2.1 Celebração do Dia Internacional do Voluntariado
- 1.2.2 Momentos de Convívio e Confraternização
- 1.2.3 Reuniões de Voluntários
- 1.2.4 Reuniões da Direção
- 1.2.5 Reuniões da Assembleia Geral Ordinária
- 1.2.6 Participação no Encontro Nacional do Voluntariado em Saúde
- 1.2.7 Participação no Encontro Nacional de Dirigentes das Ligas
- 1.2.8 Participação em ações importantes para a vida da Liga
- 1.2.9 Outras iniciativas

### **1.3 No âmbito dos Profissionais de Saúde**

- 1.3.1 Interações e colaborações diversas, sobretudo no Natal, Páscoa, Dia do Enfermeiro, Dia da Criança, Dia do Hospital de Lamego e outros eventos ou iniciativas dos Profissionais de Saúde ou do próprio Hospital, ou ainda de outras organizações profissionais ou sociais ligadas ao sector da saúde.

### **1.4 No âmbito Geral**

- 1.4.1 Comemorações do XXXIV Aniversário da Liga
- 1.4.2 Jantar Concerto Solidário
- 1.4.3 Interação e colaboração com outras organizações profissionais ou sociais que visem a promoção da Liga ou a sua inserção e participação na sociedade.

## **2. VALORIZAÇÃO DO VOLUNTARIADO**

O Voluntário desempenha um papel fundamental na vida dos doentes e do nosso Hospital. Constituindo o núcleo de maior atividade da Liga, os Voluntários, em colaboração com os Profissionais de Saúde, contribuem para o bom funcionamento e humanização dos serviços hospitalares, tendo sempre o bem-estar do doente como foco de toda a sua atuação.

A Liga irá promover atividades que possam proporcionar aos seus Voluntários, mais formação, maiores e melhores conhecimentos, de índole teórico-prática e relacionais, como forma de continuarem a constituir uma mais-valia, conducente a um serviço de excelência do nosso Hospital.

Irá também desenvolver ações no sentido de sensibilizar a comunidade para o voluntariado, captando novos voluntários, tendo em vista uma maior abrangência e uma resposta mais alargada durante mais horas, sobretudo nos Serviços de Internamento, Urgência, Fisioterapia, Hospital de Dia e Consulta Externa.

São **objetivo específico** para o ano de 2026:

- Trabalhar no sentido de o Corpo de Voluntariado da Liga ser acrescido de, pelo menos, **10 novos voluntários**;
- Criação de um **Regulamento do Voluntariado**, com a criação de normas de acesso, conduta e funcionamento do serviço.

Para operacionalizar esta área de intervenção, pretende levar a efeito as seguintes atividades:

- 2.1. **Ações de Formação**;
- 2.2. **Colóquios / Conferências**;
- 2.3. **Intercâmbios com outras Instituições congéneres**;
- 2.4. **Incentivo à participação em ações dinamizadas por outras entidades**;
- 2.5. **Campanhas de sensibilização para o voluntariado**;
- 2.6. **Apoio aos Voluntários**.

### 3. PROMOÇÃO E DINAMIZAÇÃO DA LIGA

A Liga dos Amigos do Hospital de Lamego, no ano de 2026, pretende continuar a levar a efeito um conjunto de iniciativas que dignifiquem os seus quase trinta e quatro anos de existência e projetem a sua imagem num âmbito cada vez mais alargado da população, de forma a cimentar-se como uma instituição de referência, solidária e ao mesmo tempo inserida na sociedade em que interage.

São iniciativas que visam proporcionar aos sócios e a toda a população em geral, a possibilidade de participarem na vida da Liga, tornando-a mais abrangente e mais interativa para que possa ser mais interventiva na procura de melhores meios e de condições que se reflitam positivamente no bem-estar dos utentes/doentes do Hospital de Lamego e dos seus Associados e Voluntários.

Assim, pretende continuar a sensibilizar a comunidade para a angariação de novos sócios e a desenvolver contactos com as empresas e instituições, no sentido de estabelecer protocolos de colaboração, com o propósito de os Associados da Liga poderem ter acesso a benefícios de ordem diversa.

Neste sentido, é **objetivo específico** para o ano de 2026 trabalhar no sentido de **angariar 100 novos associados da Liga**.

Desenvolver esforços para que a Liga possa prestar um maior apoio aos Associados e familiares que se encontrem doentes, através da aquisição de mais camas, andarilhos e cadeiras de rodas, respondendo assim às constantes necessidades e solicitações.

Potenciar a capacidade de ligação aos associados para que possam ter conhecimento de todas as atividades que a Liga realiza, nomeadamente através do telemóvel, de e-mails, da dinamização da página da Internet da Liga. Neste aspeto, no sentido de melhorar a ligação com os associados, a Liga tem como **objetivo específico para o ano de 2026, reforçar a presença nas redes sociais** (site da Liga, WhatsApp e Facebook).

Para que se possam concretizar os objetivos desta área de intervenção, levará a efeito as seguintes atividades:

- 3.1. **Comemorações do XXXIV Aniversário da Liga - Concerto Solidário**;
- 3.2. **Jantar Concerto Solidário**;
- 3.3. **Serviço de cedência de cadeiras de rodas, camas articuladas e andarilhos**;
- 3.4. **Outros eventos**

## **NOTAS FINAIS**

Este PLANO DE ATIVIDADES não é um documento fechado, antes pelo contrário, constitui um espaço aberto que, a todo o momento, pode ser enriquecido com propostas, iniciativas que, atendendo à sua pertinência, se torne fundamental enquadrar no contexto da estrutura apresentada.

Tem um quadro anexo, “CALENDARIZAÇÃO” (Anexo “A” ao presente Plano de Atividades) que, embora defina os eventos e as respetivas datas e locais de realização, segue a mesma regra da incerteza, podendo sofrer os ajustamentos adequados.

Julgamos que este Plano de Atividades vai ao encontro do que deve ser uma comunidade voluntária, solidária, de partilha, que tenta aproximar as pessoas através das iniciativas e dos mecanismos que se tentam melhorar e que tem como objetivo fundamental sensibilizar toda a população para a vivência hospitalar, levando-as a refletir sobre o quão importante é sentirmos este espaço como nosso e que importa dotá-lo com meios humanos e materiais para que o bem-estar de todos esteja assegurado sempre que dele necessitarmos.

Será acompanhado de um “ORÇAMENTO” (Anexo “B” do Plano de Atividades) que, projetando um **acrécimo de 5,00%** relativamente ao do ano anterior, procura refletir o esforço da Liga dos Amigos do Hospital de Lamego em ampliar a sua atividade de humanização hospitalar e em reforçar a sua presença junto dos seus utentes/doentes.

Contamos com o apoio e empenhamento da direção, da coordenação do voluntariado e de todos os voluntários para tornar possível as atividades em 2026, na missão nobre em que todos estamos envolvidos, pois o cumprimento deste Plano de Atividades reflete e vai ao encontro do sentimento que o nosso lema encerra:

**“SERVIR ANTES DE NÓS, AQUELES QUE SOFREM MAIS DO QUE NÓS”**