

# Manual da ONG - Saúde Consciente: Cuidar Bem

## 1. Introdução

Bem-vindo ao projeto **Saúde Consciente: Cuidar Bem!** Este manual foi desenvolvido para oferecer a todos os membros, voluntários e colaboradores um guia completo sobre o funcionamento da nossa organização, nossas diretrizes e expectativas. Aqui, você encontrará todas as informações necessárias para desempenhar seu papel de maneira eficaz e contribuir para o impacto positivo na comunidade.

## 2. Missão, Visão e Valores

### Missão

Promover o bem-estar da comunidade através de ações educacionais voltadas à saúde física, mental e à prevenção de doenças, incentivando o autocuidado e hábitos saudáveis.

### Visão

Ser uma referência em educação em saúde comunitária, gerando transformação social e empoderando as pessoas a adotarem práticas de saúde sustentáveis.

### Valores

- **Compromisso com a comunidade:** Estamos dedicados a atender às necessidades da população local com empatia e respeito.
- **Educação e conscientização:** Acreditamos que a informação é uma ferramenta poderosa para transformar vidas.
- **Acessibilidade:** Todas as nossas ações são voltadas a garantir que os cuidados e informações em saúde sejam acessíveis para todos.
- **Sustentabilidade:** Priorizamos práticas que sejam sustentáveis a longo prazo e que promovam a saúde contínua.

## 3. Estrutura Organizacional

O projeto **Saúde Consciente: Cuidar Bem** é liderado por um grupo de estudantes de medicina, apoiado por uma rede de voluntários, colaboradores e parceiros. A estrutura organizacional é simples e funcional, garantindo a efetiva execução das ações propostas.

### **3.1 Coordenação Geral**

Responsável pela liderança do projeto, definição de metas, estratégias e supervisão de todas as atividades. Os coordenadores também são os principais representantes da ONG em eventos e parcerias.

### **3.2 Coordenadores de Áreas**

Cada área de atuação (ex: educação em saúde, prevenção de doenças, saúde mental, etc.) possui um coordenador responsável pela gestão dos projetos específicos, pelo acompanhamento dos voluntários e pelo planejamento das ações.

### **3.3 Voluntários**

Os voluntários são a força motriz do projeto. São responsáveis por participar das ações práticas, atuar junto à comunidade e disseminar os conteúdos desenvolvidos pela ONG. Cada voluntário deve estar ciente de suas responsabilidades e seguir as diretrizes apresentadas neste manual.

## **4. Áreas de Atuação**

### **4.1 Educação em Saúde**

Realizamos palestras, workshops, campanhas e distribuição de materiais educativos focados em saúde preventiva e autocuidado. Esses conteúdos são adaptados para diferentes públicos, desde crianças até idosos.

### **4.2 Prevenção de Doenças**

Campanhas de prevenção de doenças, como dengue, doenças respiratórias, doenças crônicas, hipertensão arterial e obesidade infantil, são realizadas regularmente. Utilizamos uma abordagem prática e informativa para garantir que a comunidade compreenda os riscos e as medidas de prevenção.

### **4.3 Saúde Mental**

Promovemos ações voltadas ao bem-estar psicológico, oferecendo informações e apoio sobre temas como controle de estresse, ansiedade, depressão e fortalecimento da saúde emocional.

## 5. Direitos e Responsabilidades dos Voluntários

### 5.1 Direitos

- Ser tratado com respeito, dignidade e consideração por todos os membros e beneficiários do projeto.
- Acesso a todas as informações necessárias para o desempenho de suas atividades.
- Apoio e orientação contínuos durante sua participação no projeto.

### 5.2 Responsabilidades

- Respeitar as diretrizes e regulamentos da ONG.
- Participar ativamente das ações para as quais se voluntariou.
- Zelar pela imagem e reputação do projeto.
- Cumprir os prazos e compromissos assumidos.
- Relatar qualquer problema ou dificuldade aos coordenadores.

## 6. Normas de Conduta

- **Respeito mútuo:** Todos os voluntários e membros devem tratar-se com respeito, independentemente de diferenças culturais, sociais, políticas ou religiosas.
- **Compromisso com a comunidade:** As ações realizadas devem priorizar o bem-estar e a saúde da comunidade.
- **Sigilo e confidencialidade:** Informações sensíveis ou pessoais relacionadas aos beneficiários devem ser mantidas em sigilo absoluto.
- **Pontualidade e assiduidade:** A participação em reuniões, treinamentos e ações deve ser feita com pontualidade. Em caso de ausência, o coordenador da área deve ser informado previamente.

## 7. Comunicação Interna

Utilizamos uma plataforma de comunicação interna para garantir que todos os membros estejam atualizados sobre as atividades, eventos e reuniões. É imprescindível que os voluntários mantenham seus dados atualizados e estejam atentos às mensagens.

Os principais canais de comunicação incluem:

- **E-mail:** Utilizado para comunicados formais, envio de documentos e agendamento de eventos.
- **Grupos de Mensagens (WhatsApp, Telegram):** Para comunicações rápidas e coordenação de ações.

## 8. Treinamentos e Capacitações

Para garantir que todos os voluntários estejam preparados para suas atividades, oferecemos treinamentos regulares sobre os seguintes temas:

- Técnicas de abordagem comunitária.
- Métodos de prevenção de doenças.
- Comunicação efetiva.
- Primeiros socorros.

Os voluntários são encorajados a participar de todas as capacitações para aprimorar suas habilidades e contribuir de forma mais eficiente para o projeto.

## 9. Reconhecimento e Certificação

Todos os voluntários receberão um certificado de participação ao final de cada campanha ou ação, reconhecendo suas contribuições para o projeto. Além disso, serão organizados eventos anuais de reconhecimento para celebrar os resultados alcançados.

## 10. Termo de Compromisso

Antes de iniciar suas atividades, cada voluntário deverá assinar o **Termo de Compromisso**, que formaliza sua adesão ao projeto e o compromisso em seguir as diretrizes estabelecidas neste manual.