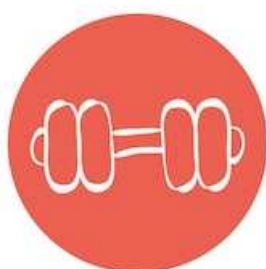




GIROHC – Grupo de Influência Repensar Opções Hidratos de Carbono  
(Prevenção da Obesidade, Problemas Cardíacos e Diabetes)

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES

**2020-2023**



# Quem somos? Apresentação girohc

<https://youtu.be/HEjj1KGmsp8>

## CORPOS SOCIAIS GIRO HC 2020 – 2025

### DIREÇÃO

PRESIDENTE - Agostinho Gonçalves do Quental Nunes  
(Gestor/Consultor - Viseu)

TESOUREIRO – Bruno Agostinho Correia Nunes (Enfermeiro)

SECRETÁRIO – Marco Artur Faróia Ribeiro (Técnico Superior USF)

### ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE - Daniel Herlander Rodrigues Felizardo (Advogado  
Comarca de Viseu)

1º SECRETÁRIO - Carolina Santos Monteiro (Advogada Comarca  
de Viseu)

2º SECRETÁRIO - Nuno Tiago Sardinha Figueiredo Saraiva  
(Farmacêutico – Sócio-gerente Farmácia Viriato - Viseu)

### CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE - João Pedro Silva Ferreira (Economista - Viseu)

SECRETÁRIO - Francisco Leonel Ramos Barros (Farmacêutico –  
Sócio-gerente Farmácia Grão Vasco - Viseu)

VOGAL Casimiro Fernando Silva Oliveira (Empresário – Pomar da  
Avenida, Minipreços entre outros - Viseu)

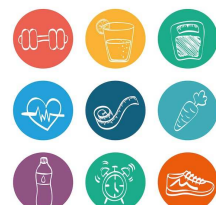


## **A GIROHC é uma associação sem fins lucrativos**

sediada em Viseu, cidade a partir da qual desenvolve as suas atividades de âmbito distrital e nacional.

A associação foi fundada em 2014, tendo por objetivos o apoio e proteção, a defesa dos direitos e interesses, e a integração pedagógico-social e comunitária dos doentes com Diabetes Mellitus, seus familiares e amigos, propondo-se a desenvolver como principais atividades:

- a) O apoio ao diabético em toda a sua globalidade, incluindo os aspetos pedagógicos e psicológicos inerentes à educação sobre a Diabetes;
- b) Formação e educação sobre Diabetes a familiares, amigos e todos os interessados que lidem frequentemente com o doente diabético;
- c) O estabelecimento de relações de colaboração e intercâmbio com outras associações e entidades com diversa forma jurídica, de forma a fomentar o convívio, a partilha de experiências, a informação atualizada sobre avanços na terapêutica e nos dispositivos utilizados para o tratamento e controlo da Diabetes;
- d) Encaminhar e facilitar o acesso aos diferentes profissionais de saúde envolvidos no diagnóstico, tratamento, controlo e acompanhamento da Diabetes e patologias associadas;
- e) Organização de eventos e encontros de convívio, passeios e atividades lúdicas;
- f) Permitir rápido acesso a material educativo, dispositivos de controlo e tratamento, e respetiva assistência técnica;



g) Divulgação das atividades da Associação e de todas as informações importantes sobre a Diabetes, através de vários meios de comunicação, com especial destaque no sítio da internet associado;

h) Participar ou fazer-se representar em eventos, congressos, jornadas e outras manifestações nacionais ou internacionais, relacionados com a Diabetes;

i) Realização de rastreios à população e ações de sensibilização no sentido da prevenção da Diabetes.

## **MISSÃO:**

É missão do GIROHCassumir um papel dinamizador na criação e prestação de serviços sociais, educativos, lúdicos e culturais de excelência, associados pessoas com pré diabetes e com diabetes.

## **VISÃO:**

Queremos ser reconhecidos como uma instituição de prestígio e referência regional, pela qualidade, inovação e excelência dos serviços que prestamos.



## VALORES:

**Qualidade** - Exigimos para conosco e para com os outros, que todos os serviços que prestamos cumpram requisitos máximos de qualidade, como garantia da satisfação total.

**Capital Humano:** o sucesso de uma organização depende sobretudo das pessoas que dela fazem parte: utentes, clientes, associados, parceiros e colaboradores. Assim, todos juntos, assumimos o compromisso de atuar pro-ativamente para o satisfazer.

**Educação:** porque a nossa principal missão passa por educar toda a sociedade com a qual atuamos e possamos vir a interagir solidariamente, educamos no sentido de "saber ser" para "saber estar".

**Cultura de Parcerias:** a nossa atuação rege-se pela abertura e transparência, pelo que estabelecemos laços estratégicos que envolvem todos aqueles que chegam até nós porque acreditam na nossa missão.

**Profissionalismo:** assumimos o compromisso em apostar na seleção e formação contínua da nossa equipa de colaboradores, para que as suas práticas assentem em princípios máximos de ética, empenho e dedicação, para que o trabalho de cada um e de todos seja reconhecido.

**Desenvolvimento Intergeracional:** porque a aprendizagem e o crescimento têm que ser momentos de desenvolvimento conjunto e partilhado, diariamente no trabalho que realizamos promovemos serviços onde todas as gerações podem interagir e aprender uns com os outros, recuperando valores essenciais do respeito e da valorização dos saberes individuais de cada um, sejam eles crianças, jovens, adultos ou seniores.



**Inovação:** porque apostamos na diferenciação, desenvolvemos diariamente um trabalho assente na inovação e criatividade, associada pessoas com pré diabetes e com diabetes.

## **\_ O último quadriênio – 2020 /2023 \_**

6

### **Atividades desenvolvidas:**

As OES – Oficinas de Educação para a Saúde são a “imagem de marca” da associação desde a sua fundação e são sempre gratuitas, assumindo-se como um espaço de reunião dos parceiros da associação e de partilha de conhecimento, experiências e recursos sobre temáticas basilares para todos/as que direta ou indiretamente convivem com a diabetes. O período de pandemia Covid-19 ditou a suspensão destas oficinas, mas o trabalho presencial da associação tem vindo a ser retomado de forma enérgica.

A alimentação, o tratamento do pé diabético, os cuidados oftalmológicos, a atividade física e a possibilidade de prevenção das doenças, são alguns dos temas em que se focam as atividades de sensibilização comunitária da associação.

Salvo no período pandémico, as atividades da associação são realizadas física e presencialmente como forma de conseguir um maior envolvimento das comunidades locais na temática e, também, como forma de conseguir uma maior mobilização de pessoas e recursos.



Nos últimos quatro anos, a GIROHC desenvolveu, organizou e participou nas seguintes atividades:

## **2015:**

### **Feirar por dentro ( Feira de S. Mateus):**

<https://youtu.be/9-sc40iyly0>

## **2017**

Apresentação da FPAD, com a GIROHC na direção, palestra entre outras com Dr.: Francisco Carrilho Endocrinologista de Viseu e Dr.: Francisco George – *Diretor Geral de Saúde*:

[https://youtu.be/7-5fgCn\\_xQ8](https://youtu.be/7-5fgCn_xQ8)

## **2018**

BRUSSELS FPAD 09 2018

LEVAMOS VISEU A BRUXELAS:

<HTTPS://YOUTU.BE/JL1KQMLOSPI>

## **2019**

GNR VISEU GIROHC 05 2019

<https://youtu.be/N4pZtVhGMNE>

## **2020:**

Webinar em tempo de COVID'19 com:

Prof. Doutor Mário Pinto – Assessor para a Saúde na Presidência da República.



Dr. Miguel Guimarães – Bastonário da Ordem dos Médicos  
Prof. Doutor David Carvalho – Docente da Faculdade de Medicina do Porto e Presidente da Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo.

Prof. Azevedo Portela – Docente Universitário e Presidente da Associação Portuguesa de Podologia e

Prof. Doutor Carlos Vasconcelos – Docente Escola Superior de Educação de Viseu – Instituto Politécnico de Viseu.

<https://www.youtube.com/watch?v=5Plid1Bs9w>

### **\*2021:**

- Comemoração do Mês da Diabetes – Exposição permanente no Palácio do Gelo Shopping em Viseu, Novembro de 2021;

<https://youtu.be/CSQ58YC23EA>

### **2022:**

- Participação nas 1ª Jornadas de Diabetologia Prática do Centro, Hotel Montebelo – Viseu, Setembro de 2022;

<https://youtu.be/rf52jAlyQ08>

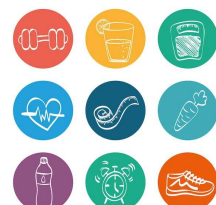
- Participação na Feira da Maçã de Armamar, Outubro de 2022;

<https://youtu.be/9OmhVH8OLBw>

- Organização de rastreios e ação de sensibilização no âmbito do CLDS 4G de Viseu, Novembro de 2022;

[https://youtu.be/\\_VxA7y-b4ul](https://youtu.be/_VxA7y-b4ul)

### **2023:**





- Participação na Expofarma, Lisboa, Fevereiro de 2023; com a Presença do Ministro da Saúde:  
<https://youtu.be/sbct58GprTk>
- Participação no 18º Congresso Nacional de Podologia, Junho de 2023; com a Presença do Ministro da Saúde:  
[https://youtu.be/\\_kOXQA69wIY](https://youtu.be/_kOXQA69wIY)
- Participação nas 14ª Jornadas de Diabetologia e Obesidade em MGF da Zona Norte, V. N- Gaia, Junho de 2023;  
<https://youtu.be/ah-biBcXcdO>
- Organização da Semana da Saúde GIROHC, Outubro e Novembro de 2023. Palácio do Gelo Shopping em Viseu:  
<https://youtu.be/ORi6lsuVAOw>

**Alguns registos das atividades,** disponíveis em:

[Vídeos – Giro HC](#)

[OES realizadas – Giro HC](#)

[Risco e Prevenção – Giro HC](#)

**[www.girohc.pt](http://www.girohc.pt)**

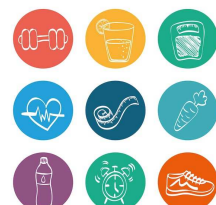


**Para conseguirmos realizar estas atividades,** a Direção da Associação reforçou a nossa cultura de parcerias.

Entre 2020 e 2023, aumentámos e consolidámos a família de parceiros GIROHC e contamos agora com os seguintes parceiros:

- Insparya (Cristiano Ronaldo)
- Termas de S. Pedro do Sul
- Fundação AEP
- CIM Dão-Lafões
- CIM Douro
- Ex.: <https://youtu.be/DR6J9Jg3O64>
- entre 83 outros parceiros no país

Agradecemos o empenho de parceiros, voluntários e associados. Continuaremos a prosseguir os nossos objetivos para fazer chegar a cada vez mais pessoas, informação e recursos de qualidade para melhor prevenir e melhor cuidar a Pessoa com pré-diabetes.



Pelo exposto, entendemos reunir todas as condições para sermos Entidade Pública, embora sediada na cidade de Viseu - Portugal, a nossa ação assim como os sócios, são alargada a Portugal Continental e Insular, tal como a diáspora portuguesa.

De Viseu, Portugal para o mundo, com o nome web site [www.girohc.pt](http://www.girohc.pt) e [www.girohc.com](http://www.girohc.com) em diferentes línguas.

Maio de 2024.

O Presidente da Direção, da **GIROHC**

