

# REGULAMENTO INTERNO

## Associação ManifestaMente: Iniciativa Cidadã pela Saúde Mental

Aprovado na Assembleia Geral realizada dia 12 de Junho de 2023

|   |    |
|---|----|
| CAPÍTULO PRIMEIRO – DA ASSOCIAÇÃO                                   | 2  |
| Denominação, natureza e objectivos                                  | 2  |
| Princípios  | 3  |
| Igualdade de tratamento e não discriminação                         | 4  |
| Assédio Moral e Sexual  | 5  |
| Corrupção   | 5  |
| CAPÍTULO SEGUNDO – DOS ASSOCIADOS                                   | 6  |
| Associados Fundadores   | 6  |
| Associados Efetivos   | 7  |
| Associados Honorários   | 8  |
| Associados Observadores   | 9  |
| CAPÍTULO TERCEIRO – DOS ÓRGÃOS SOCIAIS                              | 10 |
| Eleições dos Órgãos sociais   | 10 |
| Convocação da Assembleia Geral                                      | 12 |
| CAPÍTULO QUARTO – DO CONSELHO CONSULTIVO                            | 13 |
| Composição e nomeação   | 13 |
| Função, Competências e Deliberação                                  | 14 |
| Nomeação e eleição  | 14 |
| Funcionamento e actividades   | 15 |
| CAPÍTULO QUINTO – DA PROTEÇÃO DE DADOS                              | 16 |
| Objectivo da Protecção de dados                                     | 16 |
| Tipos de plataformas digitais                                       | 16 |
| Equipa de Dados   | 17 |
| Cuidados Gerais de Protecção de Dados                               | 17 |
| Cuidados de Protecção de Dados nas plataformas de cuidado acrescido | 18 |
| CAPÍTULO SEXTO – DISPOSIÇÕES FINAIS                                 | 20 |
| Generalidades   | 20 |

# CAPÍTULO PRIMEIRO – DA ASSOCIAÇÃO

## Artigo 1º

### **Denominação, natureza e objectivos**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. A Associação Manifestamente – adiante designada por ManifestaMente – é uma pessoa colectiva privada sem fins lucrativos, constituída por tempo indeterminado, que se rege pelas disposições legais aplicáveis, pelos Estatutos consignados no acto da sua constituição e atualizados em 2023-05-22 e pelo presente Regulamento Interno.
2. O presente Regulamento Interno é um instrumento normativo que visa especificar as disposições dos Estatutos e o funcionamento interno da ManifestaMente, assegurando o cumprimento de regras e promovendo a participação de todos os associados.
3. A ManifestaMente tem como objeto o desenvolvimento de uma cidadania ativa no âmbito da promoção da saúde mental da comunidade em geral, através da promoção de literacia em saúde mental e atividades de melhoria da saúde mental da população.
4. Para a prossecução do seu fim, a ManifestaMente dispõe-se designadamente, a:
  - a) Promover iniciativas que incentivem a população a adotar uma cidadania ativa e participativa no âmbito da Saúde Mental;
  - b) Organizar iniciativas de promoção de literacia em saúde mental;
  - c) Procurar soluções criativas para melhorar a saúde mental dos cidadãos;
  - d) Organizar atividades de informação e formação no âmbito da saúde e doença mental;
  - e) Desenvolver ações de combate ao estigma da doença mental;
  - f) Organizar conferências sobre temas relacionados com saúde mental.
5. A ManifestaMente poderá, igualmente, desenvolver quaisquer outras atividades que, de uma maneira geral, se afigurem conexas, relacionadas, necessárias ou convenientes à prossecução do fim acima referido.

## Artigo 2º

### **Princípios**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. No âmbito da missão e estatutos da ManifestaMente, os colaboradores, voluntários e membros dos corpos sociais da ManifestaMente regem-se pelos seguintes **princípios**:
  - a. Cidadania - acreditamos na importância de arregaçar as mangas e pôr mãos à obra para tentar resolver os problemas que afligem a nossa saúde mental, ao invés de esperar que as coisas melhorem sozinhas ou que outros as resolvam.
  - b. Ciência - baseamos todas as nossas iniciativas e intervenções em evidência, a ciência é a base do nosso trabalho.
  - c. Sensibilidade - em tudo o que fazemos colocamos o foco nas pessoas a quem se dirigem as nossas iniciativas, num esforço permanente de olhar através dos olhos de quem queremos ajudar, e assim tentar perceber a complexidade e agir com delicadeza perante as realidades que tocamos.
  - d. Rigor - trabalhamos com atenção ao pormenor para garantir que tudo o que fazemos é pautado pela máxima qualidade, e avaliamos o nosso trabalho em permanência para melhorarmos continuamente.
  - e. Atitude construtiva - trabalhamos com foco na solução, valorizando os contributos e avanços positivos.
  - f. Criatividade - não temos medo de pensar fora da caixa e experimentar novas abordagens.
  - g. Diversidade - acolhemos a diversidade como riqueza a proteger, tanto a nível da diversidade humana, como ao nível da importância da participação das diferentes áreas profissionais na discussão sobre saúde mental.
  - h. Congruência - os cuidados com a saúde mental que promovemos enquanto associação, são os mesmos que dedicamos à nossa saúde mental internamente.
  - i. Horizontalidade - acreditamos no valor intrínseco de cada ser humano, o que significa que trabalhamos num registo horizontal, valorizando a participação de todos, e comunicamos num registo horizontal, sabendo que as questões da saúde mental nos afetam a todos.
  - j. Ambiente - apesar do nosso foco ser a saúde mental, não queremos nos demitir das questões sociais e ambientais que nos afligem a todos: alterações climáticas, desigualdade e discriminação, etc.
  - k. Inclusividade - procuramos que os nossos conteúdos sejam acessíveis a todos os que nos procuram.

- I. Independência - a associação, suas iniciativas e informação prestada pela ManifestaMente, regem-se pelos valores descritos e são independentes de qualquer outra influência, não tendo qualquer afiliação política ou religiosa.
2. A ManifestaMente espera que **todos** os seus colaboradores, voluntários e membros dos corpos sociais, tenham uma atitude ética-moral, pensem e atuem com boa-fé, responsabilidade, transparência, integridade e profissionalismo, de acordo com os valores estabelecidos e aceites na sociedade em que estamos inseridos, devendo ter a consciência de que a responsabilidade mais importante é desenvolver um bom trabalho nas tarefas que lhe forem confiadas, baseado no respeito pelo ser humano.
3. Os princípios aqui referidos devem ser especialmente observados no **relacionamento com** todos os cidadãos, fornecedores, prestadores de serviços, nas relações externas com entidades públicas e privadas, entidade de regulação e supervisão, público em geral e entre os colaboradores, voluntários e membros dos órgãos sociais da ManifestaMente.

### Artigo 3º

#### **Igualdade de tratamento e não discriminação**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. São, expressamente, **proibidas** todas e quaisquer manifestações discriminatórias em função da sua natureza, seja raça, idade, sexo, orientação sexual, incapacidade física ou mental, convicções religiosas ou políticas, preceitos étnicos, condição sociocultural, nacionalidade ou estado civil, dirigidas a qualquer pessoa.
2. No caso de **suspeita ou queixa** de discriminação:
  - a. A suspeita ou queixa deverá ser comunicada a qualquer um dos elementos da direcção. A direcção tomará medidas para avaliar e retificar a situação. O processo deverá ficar registado no livro de actas da direcção, incluindo uma participação escrita de quem comunicou a suspeita ou queixa e a descrição das medidas implementadas pela direcção.
  - b. No caso da(s) pessoa(s) envolvida(s) integrarem a direcção, a comunicação pode alternativamente ser feita a qualquer um dos elementos da mesa da assembleia geral. A mesa da assembleia geral tomará medidas para avaliar e retificar a situação incluindo, quando pertinente, solicitar à direcção a convocação de uma assembleia extraordinária para discussão do problema. Nesta situação a direcção deve convocar a assembleia extraordinária assim que possível, que deverá ser agendada dentro do prazo de dois meses desde a comunicação da suspeita ou queixa. O processo deverá ficar registado no livro de actas da assembleia geral, incluindo uma participação escrita de quem comunicou a suspeita e a descrição das medidas implementadas pela assembleia geral.

## Artigo 4º

### **Assédio Moral e Sexual**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. É expressamente **proibido** qualquer tipo de:
  - a. assédio moral ou sexual, que englobe qualquer conduta que afete ou possa denegrir a dignidade de qualquer pessoa.
  - b. assédio moral ou sexual gerador de um ambiente social ou de trabalho intimidador, ofensivo ou hostil.
2. No caso de **suspeita ou queixa** de assédio moral ou sexual:
  - a. A suspeita ou queixa deverá ser comunicada a qualquer um dos elementos da direcção. A direcção tomará medidas para avaliar e retificar a situação, incluindo apoiar a pessoa na comunicação às entidades competentes quando apropriado. O processo deverá ficar registado no livro de actas da direcção, incluindo uma participação escrita de quem comunicou a suspeita ou queixa e a descrição das medidas implementadas pela direcção.
  - b. No caso da(s) pessoa(s) envolvida(s) integrarem a direcção, a comunicação pode alternativamente ser feita a qualquer um dos elementos da mesa da assembleia geral. A mesa da assembleia geral tomará medidas para avaliar e retificar a situação incluindo, quando pertinente, solicitar à direcção a convocação de uma assembleia extraordinária para discussão do problema e apoiar a pessoa na comunicação às entidades competentes quando apropriado. Nesta situação a direcção deve convocar a assembleia extraordinária assim que possível, que deverá ser agendada dentro do prazo de um mês desde a comunicação da suspeita ou queixa. O processo deverá ficar registado no livro de actas da assembleia geral, incluindo uma participação escrita de quem comunicou a suspeita e a descrição das medidas implementadas pela assembleia geral.

## Artigo 5º

### **Corrupção**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. Os colaboradores da ManifestaMente devem cumprir com **zelo, responsabilidade e eficiência**, todos os deveres e encargos que lhe sejam cometidos no exercício das suas funções.
2. No caso de **suspeita ou queixa** de corrupção, abuso de poder, tráfico de influência e/ou fraude:

- a. A suspeita deverá ser comunicada a qualquer um dos elementos da direcção. A direcção tomará medidas para avaliar e retificar a situação, incluindo comunicação às entidades competentes quando apropriado. O processo deverá ficar registado no livro de actas da direcção, incluindo uma participação escrita de quem comunicou a suspeita e a descrição das medidas implementadas pela direcção.
- b. No caso da(s) pessoa(s) envolvida(s) integrarem a direcção, a comunicação pode alternativamente ser feita a qualquer um dos elementos da mesa da assembleia geral. A mesa da assembleia geral tomará medidas para avaliar e retificar a situação incluindo, quando pertinente, solicitar à direcção a convocação de uma assembleia extraordinária para discussão do problema e comunicar às entidades competentes quando apropriado. Nesta situação a direcção deve convocar a assembleia extraordinária assim que possível, que deverá ser agendada dentro do prazo de um mês desde a comunicação da suspeita. O processo deverá ficar registado no livro de actas da assembleia geral, incluindo uma participação escrita de quem comunicou a suspeita e a descrição das medidas implementadas pela assembleia geral.

## CAPÍTULO SEGUNDO – DOS ASSOCIADOS

### Artigo 6º

#### **Associados Fundadores**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. Associados Fundadores são os outorgantes do ato de constituição da ManifestaMente.
2. Os Associados Fundadores têm o direito de:
  - a. Eleger e ser eleito para os órgãos sociais, nos termos da lei e dos Estatutos da Associação;
  - b. Participar e votar nas Assembleias Gerais, nos termos da lei e dos Estatutos da Associação; e
  - c. Apresentar propostas e projetos à Direcção.
3. Deverá ser aprovada pela Assembleia Geral a exclusão dos Associados Fundadores pelos seguintes motivos: não cumprimento dos deveres de contribuição financeira para a ManifestaMente, incluindo, entre outros, o não pagamento de quotas depois de devidamente notificados para esse efeito pela ManifestaMente; ou cuja conduta, na opinião discricionária da Direcção, seja considerada contrária aos fins da ManifestaMente ou suscetível de prejudicar o prestígio e bom desempenho da ManifestaMente.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

4. Os Associados Fundadores devem pagar anualmente uma **quota** no valor de 12€, até ao fim do mês de Março do ano a que se refere.
5. Estão **isentos** do dever de pagamento de quota os sócios que estejam a passar por uma situação de desemprego ou dificuldade económica que impeça o pagamento da quota. Nessa situação o sócio deverá enviar um email à direcção (direcao@manifestamente.org) solicitando a isenção, até ao fim do mês de Dezembro anterior ao ano a que a quota diz respeito. Se a direcção não aprovar a isenção solicitada, o sócio deverá fazer o pagamento dentro até Março do ano a que se refere, ou dentro 30 dias a partir da data de resposta da direcção.

Artigo 7º

### **Associados Efetivos**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. Associados Efetivos são quaisquer pessoas singulares que se proponham colaborar na prossecução dos fins da ManifestaMente e que contribuam para a Associação com o pagamento de uma quota, cujo montante deverá ser aprovado anualmente pela Assembleia Geral, ou que contribuam para a Associação com serviços de valor equivalente.
2. A admissão de Associados Efetivos será feita mediante deliberação da Direcção.
3. Os Associados Efetivos têm o direito de:
  - a. Eleger e ser eleito para os órgãos sociais, nos termos da lei e dos Estatutos da Associação;
  - b. Participar e votar nas Assembleias Gerais, nos termos da lei e dos Estatutos da Associação; e
  - c. Apresentar propostas e projetos à Direcção.
4. Deverá ser aprovada pela Direcção a exclusão dos Associados Efetivos pelos seguintes motivos: não cumprimento dos deveres de contribuição financeira para a ManifestaMente, incluindo, entre outros, o não pagamento de quotas depois de devidamente notificados para esse efeito pela Associação; ou cuja conduta, na opinião discricionária da Direcção, seja considerada contrária aos fins da Associação ou suscetível de prejudicar o prestígio e bom desempenho da Associação.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

5. Os Associados Efetivos devem pagar anualmente uma **quota** no valor de 12€, até ao fim do mês de Março do ano a que se refere.
6. Estão **isentos** do dever de pagamento de quota os sócios que estejam a passar por uma situação de desemprego ou dificuldade económica que impeça o pagamento da quota.

Nessa situação o sócio deverá enviar um email à direcção (direcao@manifestamente.org) solicitando a isenção, até ao fim do mês de Dezembro anterior ao ano a que a quota diz respeito. Se a direcção não aprovar a isenção solicitada, o sócio deverá fazer o pagamento dentro até Março do ano a que se refere, ou dentro 30 dias a partir da data de resposta da direcção.

7. Podem ser **convidados** a tornarem-se Associados Efectivos, conforme parecer da direcção: as pessoas que colaborem activamente com a ManifestaMente e estejam alinhadas com os valores da ManifestaMente, pessoas que integrem os corpos sociais da ManifestaMente, as pessoas que tenham sido propostas por qualquer outro sócio.
8. Para admissão de Associados Efectivos deve seguir-se o seguinte **protocolo**:
  - a. A direcção delibera em reunião, que determinada pessoa deve ser convidada para Associado Efectivo.
  - b. A direcção envia um email com o convite formal, convidando o futuro Associado a preencher o formulário de admissão e pagar a primeira quota.
  - c. Assim que o formulário esteja preenchido e a quota paga, a adesão do sócio encontra-se confirmada.

## Artigo 8º

### **Associados Honorários**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. Associados Honorários são quaisquer pessoas singulares ou coletivas às quais a Assembleia Geral atribua tal categoria, por mérito de importantes serviços prestados em prol da ManifestaMente ou dos seus fins ou pelo especial contributo financeiro.
2. A admissão de Associados Honorários será feita na sequência de proposta apresentada pela Direcção, em deliberação da Assembleia Geral com um mínimo de dois terços de votos favoráveis dos seus membros.
3. Os Associados Honorários poderão acompanhar o desenvolvimento das atividades da ManifestaMente estando presentes nas reuniões da Assembleia Geral e tendo capacidade para fazer propostas e apresentar projetos à Direcção.
4. Cada Associado que seja uma pessoa coletiva designará uma pessoa singular como seu representante efetivo na ManifestaMente, podendo designar um representante suplente para o representar na ausência ou impedimento do representante efetivo, bem como substituir o seu representante efetivo e/ou o seu representante suplente.
5. Deverá ser aprovada pela Assembleia Geral a exclusão dos Associados Honorários pelos seguintes motivos: não cumprimento dos deveres de contribuição financeira para a ManifestaMente, incluindo, entre outros, o não pagamento de quotas depois de devidamente notificados para esse efeito pela Associação; ou cuja conduta, na opinião



discricionária da Direção, seja considerada contrária aos fins da Associação ou suscetível de prejudicar o prestígio e bom desempenho da Associação.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

6. Os Associados Honorários não pagam **quotas**.

Artigo 9º

### **Associados Observadores**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. Associados Observadores são as pessoas singulares ou coletivas que se proponham, através de trabalho voluntário ou de outro meio aceite pela Direção, contribuir para a prossecução dos fins da ManifestaMente nos termos definidos no Regulamento Interno.
2. A admissão de Associados Observadores será feita mediante deliberação da Direção.
3. Os Associados Observadores poderão acompanhar o desenvolvimento das atividades da ManifestaMente estando presentes nas reuniões da Assembleia Geral e tendo capacidade para fazer propostas e apresentar projetos à Direção.
4. Cada Associado que seja uma pessoa coletiva designará uma pessoa singular como seu representante efetivo na ManifestaMente, podendo designar um representante suplente para o representar na ausência ou impedimento do representante efetivo, bem como substituir o seu representante efetivo e/ou o seu representante suplente.
5. Deverá ser aprovada pela Direção a exclusão dos Associados Honorários pelos seguintes motivos: não cumprimento dos deveres de contribuição financeira para a ManifestaMente, incluindo, entre outros, o não pagamento de quotas depois de devidamente notificados para esse efeito pela Associação; ou cuja conduta, na opinião discricionária da Direção, seja considerada contrária aos fins da Associação ou suscetível de prejudicar o prestígio e bom desempenho da Associação.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

6. Não estão definidos, nem no presente regulamento, nem nos Estatutos, o processo de adesão nem a quota para os sócios observadores.

# CAPÍTULO TERCEIRO – DOS ÓRGÃOS SOCIAIS

## Artigo 10º

### **Eleições dos Órgãos sociais**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. A Mesa da Assembleia Geral, a Direcção e o Conselho Fiscal são eleitos pela Assembleia Geral.
2. Podem ser eleitos para os órgãos sociais todos os associados no pleno gozo dos seus direitos associativos, nos termos do presente Regulamento. Não são elegíveis para os órgãos sociais os associados que, mediante processo judicial, tenham sido destituídos daqueles órgãos da ManifestaMente ou de outras Instituições ou que tenham sido declarados responsáveis por irregularidades cometidas no exercício das suas funções.
3. Não é permitido aos membros da Mesa da Assembleia Geral, da Direcção e do Conselho Fiscal o desempenho simultâneo de mais de um cargo nestes órgãos.
4. O mandato dos órgãos sociais é de três anos. Os membros dos órgãos sociais mantêm-se em plenitude de funções até à tomada de posse dos seus substitutos.
5. Os membros dos órgãos sociais iniciam o seu mandato no prazo de quinze dias após a respetiva nomeação, em sede de reunião de Assembleia Geral; ou no prazo de trinta dias após a nomeação, caso seja realizada antecipadamente.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

6. Compete à Mesa da Assembleia Geral **preparar o processo eleitoral** marcando as datas da Assembleia Geral eleitoral e da tomada de posse dos candidatos eleitos, divulgando pelos meios julgados convenientes e nos respectivos prazos junto dos associados o calendário eleitoral, as listas dos candidatos concorrentes e os respectivos programas de acção e preparando o caderno eleitoral actualizado e os boletins de voto.
  - a. A Assembleia Geral eleitoral deverá ser agendada idealmente entre 4 a 2 meses antes do fim do mandato que termina.
  - b. A Mesa da Assembleia Geral divulgará junto dos associados, por intermédio dos serviços administrativos da ManifestaMente, por correio electrónico dirigido a cada um dos associados ou por outros meios julgados convenientes, no mínimo dois meses antes da data da assembleia: a data, local (ao vivo ou online) e tipo de voto proposto (secreto ou não secreto) da Assembleia Geral eleitoral, especificando a forma e prazo para submissão de listas candidatas.
  - c. A candidatura para os órgãos sociais, é obrigatoriamente apresentada em listas para os três órgãos, com indicação nominal do cargo a ocupar, sendo que os associados candidatos aos órgãos sociais não podem integrar mais do que uma lista candidata.

As listas com o nome dos candidatos aos três órgãos sociais, acompanhadas dos respectivos números de associados, devem ser apresentadas ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral até 30 dias antes da data marcada para a Assembleia Geral eleitoral. Opcionalmente as listas podem incluir uma apresentação dos candidatos, até um máximo de 200 palavras por pessoa. Se alguma das listas tiver objecções à realização da assembleia online via teleconferência, ou objecções ao voto não-secreto, deve comunicá-lo à Mesa da Assembleia até 30 dias antes da data marcada para a Assembleia Geral eleitoral.

- d. A Mesa da Assembleia Geral deve avaliar a elegibilidade dos candidatos, e as objecções apresentadas nos termos do presente Regulamento. Até 20 dias antes da data da assembleia a mesa da assembleia deve comunicar aos restantes associados a composição das listas concorrentes, local definitivo e tipo de voto seleccionado, por intermédio dos serviços administrativos da ManifestaMente, por correio electrónico dirigido a cada um dos associados ou por outros meios julgados convenientes.
  - e. A desistência de qualquer lista candidata deve ser comunicada por declaração escrita ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral Eleitoral até à hora de início da Assembleia Geral Eleitoral e comunicada na abertura dos trabalhos.
  - f. Até 7 dias antes da Assembleia Geral Eleitoral, a direcção deve enviar à Mesa da Assembleia a lista actualizada de sócios e respectivo número de votos.
7. Compete à Mesa da Assembleia Geral **gerir o processo eleitoral**, submissão de votos e declaração da lista eleita.
- a. Para apoiar a Mesa da Assembleia Geral Eleitoral durante a votação e no apuramento dos resultados, o Presidente da Mesa da Assembleia Geral Eleitoral poderá solicitar a nomeação de um representante de cada lista candidata.
  - b. Relativamente à admissibilidade dos votos: É aceite o voto por correspondência, dirigido ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral, sendo aí identificado com o número de associado e reconhecida a assinatura deste nos termos legais. O boletim de voto remetido pela Mesa da Assembleia Geral aos associados que pretendam votar por correspondência deve ser colocado em sobrescrito fechado e remetido ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral, dentro da carta referida na alínea anterior. Os sócios que queiram votar por correspondência devem solicitar à Mesa da Assembleia o envio do boletim de voto até 30 (trinta) dias antes da data da Assembleia Geral Eleitoral.
  - c. O sufrágio pode ser feito por: a) voto não secreto, mediante mão levantada; b) voto directo e secreto de cada associado presente na Assembleia Geral Eleitoral, no boletim de voto apropriado e depositado na urna.
  - d. Uma vez que os associados fundadores tem 5 votos, no caso de voto secreto, devem ser fornecidos aos associados fundadores 5 boletins de voto.

- e. Os resultados devem ser apurados após terminar a votação de todos os associados presentes na Assembleia Geral Eleitoral e após a abertura dos sobrescritos contendo os votos por correspondência, realizada pelo Presidente da Mesa da Assembleia Geral. O resultado das eleições é apurado por maioria simples da totalidade dos votos entrados.
  - f. Os resultados serão comunicados aos presentes, devendo ser lavrada acta do acto eleitoral, e incluída no livro de actas da Assembleia Geral.
8. Nos 7 (sete) dias seguintes ao acto eleitoral, qualquer associado pode apresentar ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral uma **reclamação** escrita e devidamente fundamentada sobre eventuais irregularidades nele verificadas.
- a. O Presidente da Mesa da Assembleia Geral deverá responder ao reclamante no prazo máximo de 7 (sete) dias, podendo ouvir quem entender para fundamentar a sua decisão;
  - b. Sendo confirmada a existência de irregularidades no acto eleitoral, os membros em exercício dos três órgãos sociais deverão reunir de imediato para deliberar.
9. Se **não forem apresentadas listas** de candidatos até ao final do prazo estabelecido, ou as mesmas não forem aceites, os membros dos três órgãos sociais em exercício, reunir-se-ão, para deliberar.

## Artigo 11º

### **Convocação da Assembleia Geral**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. A convocação da Assembleia Geral, e a respetiva publicitação, serão sempre feitas pela Direcção, nos seguintes termos:
  - a. Exclusivamente através de correio eletrónico, para os associados que o consentirem, através de declaração expressa, feita em formulário próprio criado pela Direcção;
  - b. Através de aviso postal expedido para os associados que não consentirem no meio previsto na alínea anterior;
  - c. Através de publicação das convocatórias no *site* da Associação.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

2. As Assembleias Gerais realizadas via **teleconferência** têm igual validade às Assembleias presenciais.

# CAPÍTULO QUARTO – DO CONSELHO CONSULTIVO

## Artigo 12º

### **Composição e nomeação**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. O Conselho Consultivo é composto por um número variável de membros, no mínimo três e no máximo vinte, eleitos em Assembleia Geral, por períodos de três anos, podendo os membros nomeados ser reeleitos nos termos da lei.
2. O Conselho Consultivo será composto por um Presidente e um Secretário, podendo, caso venha a ter mais de três membros, integrar membros com a categoria de vogais.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

3. O Conselho Consultivo deve idealmente incluir um **representante** de cada uma das áreas profissionais relevantes na área da saúde mental, sendo aconselhável um representante da Psiquiatria, um representante da Psicologia e um representante da Enfermagem. Sempre que possível é importante a inclusão de outras áreas profissionais como a Psicologia Organizacional, Medicina Geral e Familiar, Saúde Pública, Serviço Social, Terapia Ocupacional, Jurídica, Comunicação em Saúde, Investigação ou outras consideradas pertinentes .

## Artigo 13º

### **Função, Competências e Deliberação**

DE ACORDO COM AS DETERMINAÇÕES DOS ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO:

1. Compete ao Conselho Consultivo apoiar a Direção, nomeadamente, pronunciando-se e dando parecer sobre quaisquer questões relacionadas com a atividade da ManifestaMente, quando a Direção assim o solicite.
2. As deliberações do Conselho Consultivo serão tomadas por maioria simples dos membros presentes.
3. O Presidente do Conselho Consultivo terá voto de qualidade.

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

4. São especificidades da **função** do Conselho Consultivo:
  - a. Pronunciar-se sobre o rigor e adequação científica das actividades e materiais produzidos pela ManifestaMente;

- b. Colaborar na decisão sobre a linha de acção da ManifestaMente e pronunciar-se sobre a pertinência das actividades a incluir no plano de actividades da ManifestaMente;
  - c. Acompanhar as actividades da ManifestaMente e comunicar à direcção quando correcções devem ser feitas ou melhorias são possíveis;
  - d. Decidir quando se justifica pedir pareceres às ordens profissionais;
  - e. Emitir parecer sobre qualquer questão relacionada com a atividade da ManifestaMente, sempre que a direcção solicitar.
  - f. Colaborar na avaliação das actividades da ManifestaMente.
5. São competências do **presidente** do Conselho Consultivo:
- a. Rentabilizar sinergias para aumentar rigor e adequação científica das nossas actividades
  - b. Convocar reuniões extraordinárias
  - c. Comunicar com os outros órgãos sociais na qualidade de porta-voz do Conselho Consultivo.
6. São competências do **secretário** do Conselho Consultivo:
- a. Redigir as actas das reuniões.

## Artigo 14º

### **Nomeação e eleição**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. Relativamente à **nomeação** e eleição do Conselho Consultivo:
- a. Os membros do Conselho Consultivo são propostos pela direcção, preferencialmente na primeira assembleia do seu respectivo mandato, podendo a composição do Conselho Consultivo ser alterada ao longo do mandato, mediante nova proposta em Assembleia Geral.
  - b. Como determinado nos estatutos da ManifestaMente, os membros do Conselho Consultivo são eleitos em assembleia geral, por períodos de três anos, podendo os membros nomeados ser reeleitos nos termos da lei.
  - c. O presidente e secretário do Conselho Consultivo são nomeados pelo Conselho Consultivo, ouvidos os membros da Direcção.

## Artigo 15º

### Funcionamento e actividades

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. São **actividades previsíveis** do Conselho Consultivo:
  - a. Analisar e pronunciar-se sobre o relatório de actividades anual da ManifestaMente.;
  - b. Avaliar desempenho e necessidades do Conselho Consultivo a comunicar à direcção
  - c. Discutir eventuais iniciativas a propor à direcção
  - d. Participar na assembleia geral de fim de ano e pronunciar-se sobre as actividades realizadas e melhorias a implementar.
  - e. Analisar e pronunciar-se sobre o plano de actividades anual.
  - f. Discutir com a Direcção recomendações que suscitem dúvidas ou oposição.
2. São **actividades possíveis** do Conselho Consultivo:
  - a. Emitir pareceres sobre eventuais novas iniciativas em estudo para potencial implementação, ou qualquer outra questão significativa.
  - b. Monitorizar a qualidade científica do trabalho da ManifestaMente acompanhando as actividades desenvolvidas e identificando aspectos a corrigir ou melhorar. Quando isto acontece o membro do Conselho Consultivo pode:
    - i. Comunicar directamente o seu parecer à direcção, ou
    - ii. Informar o resto do Conselho Consultivo dos aspectos identificados, solicitando o parecer do resto do Conselho e avaliando a pertinência de emitir um parecer conjunto
  - c. Acompanhar os grupos de trabalho em proximidade através de um elemento designado, se houver interesse e disponibilidade de um membro do Conselho Consultivo para o efeito, quando a natureza ou projectos em desenvolvimento de um grupo de trabalho o justifique. O papel do elemento de ligação será o acompanhamento próximo do processo e a identificação de aspectos para revisão pelo Conselho Consultivo, entre outras possíveis tarefas pertinentes.

# CAPÍTULO QUINTO – DA PROTEÇÃO DE DADOS

## Artigo 16º

### Objectivo da Protecção de dados

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. O presente Protocolo de Dados diz respeito aos procedimentos internos a implementar para garantir a máxima segurança e protecção da informação da comunidade da ManifestaMente e da própria associação, no que toca à gestão dos seus e-mails, questionários e plataformas digitais.

## Artigo 17º

### Tipos de plataformas digitais

O PRESENTE REGULAMENTO GERAL DETERMINA QUE:

1. Em baixo discriminam-se os três **tipos de plataformas digitais** a considerar e as respectivas pessoas com acesso às mesmas:
  - a. 'Plataformas de cuidado básico' são as plataformas digitais que não processam dados pessoais da comunidade de utilizadores (por exemplo: Weebly, Doodle, Canva, EventBrite, SmartDraw, Zoom, Linktree).
  - b. 'Plataformas de cuidado acrescido' são as plataformas digitais que processam dados pessoais (por exemplo: Gmail, Google Workspace, GoogleForms; wordpress e WP forms na zona do utilizador; e-Goi; páginas do Facebook, Instagram e LinkedIn).
  - c. 'Plataformas de gestão limitada' são as plataformas cuja utilização diz respeito às competências da direcção (por exemplo: Finanças, Segurança social, CGD online, viaCTT, GoFundMe, SIPAFS e Gulbenkian).

## Artigo 18º

### Equipa de Dados

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. A **equipa de dados** é o grupo de pessoas que gere as plataformas de cuidado acrescido, tendo por isso acesso aos dados pessoais da comunidade da ManifestaMente.



2. Deverá ser **nomeada** pela Direcção no início do mandato, tendo em conta as necessidades de acesso às plataformas pelos elementos dos grupos de trabalho ou outros.
3. A equipa de dados deve incluir pelo menos um elemento da Direcção, designado **zelador**, responsável por zelar pelo cumprimento do protocolo de dados pela equipa de dados e por mudar as *passwords* quando necessário.
4. A Direcção deverá **informar** a assembleia geral na primeira oportunidade dos elementos que integram a equipa de dados. A equipa de dados poderá mudar ao longo do mandato, à semelhança dos grupos de trabalho, devendo a Direcção ser informada. A Direcção deverá por sua vez informar a assembleia geral das alterações na primeira oportunidade.

## Artigo 19º

### **Cuidados Gerais de Protecção de Dados**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. Todas as pessoas com acesso a qualquer plataforma digital da ManifestaMente devem ter os seguintes **cuidados gerais**:
  - a. Usar *passwords* complexas. Devem ser usadas pelo menos 4 das seguintes estratégias:
    - i. ser o mais compridas possível, tendo no mínimo, 8 caracteres;
    - ii. devem conter, pelo menos, uma letra maiúscula;
    - iii. devem conter, pelo menos, uma letra minúscula;
    - iv. devem conter, pelo menos, um algarismo;
    - v. devem conter, pelo menos, um símbolo, por exemplo ! \* - ( ) \_ : / ?
  - b. Não usar *passwords* facilmente identificáveis:
    - i. NÃO devem repetir caracteres (ex: AAA ou 555);
    - ii. NÃO devem conter sequências alfabéticas ou numéricas (ex: abc, CBA, 123, 321);
    - iii. NÃO devem conter sequências do teclado (ex: qwerty).
    - iv. NÃO devem ser utilizadas as seguintes palavras nas *passwords*: manifestamente, manifesto, saúde, mental, password, palavra passe.
    - v. NÃO devem ser utilizados nenhum dos nomes dos utilizadores ou equipa da ManifestaMente.
  - c. As *passwords* devem ser mudadas pelo menos:
    - i. No início de cada mandato;
    - ii. Quando há suspeita de invasão;
    - iii. Quando um dos elementos da equipa de dados abandona a função.
  - d. Relativamente ao armazenamento das *passwords*:

- i. Não escrever passwords em nenhum meio digital. Se necessário apontar em papel e guardar em local seguro.
  - ii. As passwords só podem ser memorizadas pelos browsers em dispositivos pessoais (computadores, smartphones, tablets, etc) protegidos por passwords que cumpram os critérios de complexidade discriminados em cima e não sejam do conhecimento de terceiros, nem em dispositivos partilhados por terceiros.
- e. Relativamente aos dispositivos em que se pode aceder às plataformas digitais da ManifestaMente:
- i. Não utilizar computadores públicos para aceder às plataformas digitais da ManifestaMente.
  - ii. Quando se trabalha em computadores não protegidos por passwords ou partilhados com terceiros, fazer logout da plataforma assim que se termina a atividade.
  - iii. Usar anti-vírus atualizado no computador e dispositivos onde se aceda a plataformas da ManifestaMente.
  - iv. Não usar redes públicas de conexão à Internet.

## Artigo 20º

### **Cuidados de Protecção de Dados nas plataformas de cuidado acrescido**

O PRESENTE REGULAMENTO GERAL DETERMINA QUE:

1. Relativamente aos gestores de **email** (à data: Gmail e Google Workspace):
  - a. Os mails da ManifestaMente só podem ser encaminhados para os dispositivos pessoais (computadores, smartphones, tablets, etc) protegidos por passwords complexas, que cumpram os critérios das passwords complexas discriminadas em cima e não sejam do conhecimento de terceiros, nem em dispositivos partilhados.
  - b. Não fornecer passwords a ninguém.
  - c. Quando apagar emails: o critério para conservar dados pessoais é o da sua necessidade tendo em conta as finalidades para os quais são tratados. Não havendo necessidade (ou obrigação legal que o imponha), deverão ser eliminados. Caso a ManifestaMente mantenha comunicações regulares com um titular de dados a pedido deste, é aceitável que, para continuar estes contactos, mantenha um backlog com as conversas que possam continuar a ser relevantes para as duas partes, até que haja indícios de que o contacto cessará em permanência, ou que o backlog deixará de ser relevante. A existência de uma obrigação legal poderá justificar a conservação durante um período mais alargado. Em caso de dúvida, o zelador deverá verificar a comunicação em questão e apresentar o caso à Direcção e/ou Conselho Consultivo se a situação o justificar.

- d. Quando se receber uma comunicação de conteúdo sensível: caso a ManifestaMente considere que o titular dos dados constitui um perigo iminente para si ou para outros e use os dados advindos do email para informar deste facto as autoridades competentes, deverá conservar os dados até fornecer cópia às ditas autoridades. Em caso de dúvida, o zelador deverá verificar a comunicação em questão e apresentar o caso à Direcção e/ou Conselho Consultivo se a situação o justificar.
  - e. Se um contacto pedir a remoção e eliminação dos seus dados, a eliminação deverá ser feita de imediato. Em caso de dúvida, o zelador deverá verificar a comunicação em questão e apresentar o caso à Direcção e/ou Conselho Consultivo se a situação o justificar.
2. Relativamente aos gestores de **mailing list e newsletter** (à data: eGoi):
    - a. Se um contacto pedir a remoção e eliminação dos seus dados, a eliminação deverá ser feita de imediato. Em caso de dúvida, o zelador deverá verificar a comunicação em questão e apresentar o caso à Direcção e/ou Conselho Consultivo se a situação se justificar.
  3. Relativamente aos gestores de **questionários** (à data: GoogleForm)
    - a. Quando os questionários são anónimos, só podem ser feitas questões que não permitam a identificação das pessoas que os preencheram.
    - b. Sabendo que qualquer plataforma digital está em teoria à mercê de ser invadida, a ManifestaMente opta por perguntar informação sobre saúde (ou outros dados sensíveis) apenas em questionários anónimos.

## CAPÍTULO SEXTO – DISPOSIÇÕES FINAIS

### Artigo 21º

#### **Generalidades**

O PRESENTE REGULAMENTO INTERNO DETERMINA QUE:

1. As situações omissas neste Regulamento serão interpretadas por deliberação da Assembleia Geral, sob proposta da Direcção ou de qualquer associado, e de acordo com as disposições legais aplicáveis.
2. Este Regulamento não pode ser alterado no último ano de mandato dos órgãos sociais.