

## PLANO DE ACTIVIDADES 2015



Durante o ano de 2015, deu-se continuidade a três projetos que transitam dos anos anteriores:

- 1- Projeto “**Voluntariado de Proximidade**”, no âmbito de uma parceria com a Fundação Eugénio de Almeida, que disponibilizou recursos humanos e organizacionais. Foram realizados dois Workshops de Formação em Saúde Mental, por técnicos especializados da MetAlentejo, para voluntários interessados em prestar apoio domiciliário a pessoas com doença mental, identificadas e apoiadas pela MetAlentejo. Este projeto teve início em Julho de 2014.
- 2- Projeto “**Saúde Mental... sem Tabus**”, é um programa que passa mensalmente na Rádio Telefonia do Alentejo, que pretende discutir e abordar de forma clara, temas de saúde mental, procurando reduzir o estigma e a discriminação em torno dos doentes psiquiátricos. O 1º programa teve início em junho de 2014.

No âmbito deste projeto realizaram-se 8 programas com os seguintes temas:

MetAlentejo e o papel do apoio aos cuidadores; Não existe saúde física sem saúde mental; Doença bipolar; Ansiedade; Saúde mental no envelhecimento; Voluntariado em saúde mental; Educação, saúde mental e idade; Consumo de álcool no Alentejo.

- 3- Projeto “**SOS Metacuidador**”, é um grupo de autoajuda para familiares/ amigos de pessoas com doença mental, que tem como objetivo ser um suporte a nível emocional e social, promover um clima de interajuda, cooperação, confiança e partilha entre os seus membros, pretendendo também ser um espaço de informação e esclarecimento da doença mental e forma de intervenção. O grupo reúne mensalmente e conta com o apoio de técnicos especializados em saúde mental.
- 4- Projeto da **Loja Social**, que mantém os seus três grandes objetivos:

- Beneficiar a população mais carenciada, proporcionando a aquisição de bens a preços simbólicos;
- Angariar fundos para a Associação, destinados à promoção e reabilitação de pessoas com doença mental;
- Ser uma vertente reabilitativa na doença mental, através da integração de voluntários na dinâmica da loja.

A Loja social mudou de instalações no decorrer deste ano. Encontra-se agora na Av. Infante D. Henrique nº 75 e está aberta ao público de segunda a sexta-feira das 9.30 às 17.00. O seu funcionamento é assegurado exclusivamente por voluntárias, maioritariamente portadoras de doença mental.

Novos projetos em fase de desenvolvimento e construção:

### **Gabinete de apoio Psicossocial em Saúde Mental (GAPSM)**

Pretendemos com esta nova valência, apoiar tecnicamente familiares/cuidadores de utentes com doença mental e os próprios doentes.

Este gabinete irá prestar apoio a nível psicológico, jurídico-social e de enfermagem a todos os sócios da Metalentejo que necessitem dos nossos serviços. Para tal, teremos as nossas dispor uma Psicóloga, Enfermeiros especializados em saúde Mental e uma Jurista com vasta experiência.

Pretendemos nos prazo máximo de 6 meses já ter em funcionamento este gabinete.

### **Voluntariado em Saúde Mental**

A Metalentejo pretende criar o seu próprio banco de voluntariado, especializado em Saúde Mental. Para Tal, irá promover ações de sensibilização para esta temática com vista a angariação de novos voluntários, irá forma-los e desenvolver um plano individual para cada voluntários, consoante os seus próprios interesses,

instrução e capacidades físicas e metais.

Dentro deste projeto, já temos algumas atividades em funcionamento, tais como, a Loja social que é única e exclusivamente gerida por voluntários, maioritariamente com doença Mental, assim como a manutenção e limpeza do espaço onde nos encontramos.

A curto prazo daremos início a uma atividade de jardinagem, no nosso espaço que será desempenha por doentes que se encontrem a frequentar o Hospital de Dia.

#### Parcerias:

- Foi assinado um protocolo com o Hospital do Espírito Santo que permite o “ Reencaminhamento” de doentes e familiares para as nossas atividades. Permite-nos também publicitar os nossos serviços junto dos doentes e frequentadores do hospital.
- Foi elaborada uma parceria com o Grupo Jerónimo Martins, onde a Metalentejo irá dar apoio psicológico a todos os seus funcionários da zona Sul.

#### Atividades desenvolvidas:

- Stand na Feira de S. João (feira anual em junho, na cidade de Évora), com representatividade da Associação, divulgação e informação sobre a mesma. Realizou-se também uma venda de livros em segunda mão.

O funcionamento do Stand ficou a cargo dos membros da Direção da Metalentejo e alguns voluntários.

- Realizaram-se ações de sensibilização para a problemática da saúde mental no Hospital do Espírito Santo e no Hospital do Patrocínio, através da distribuição de folhetos informativos, divulgação da associação nos sistemas de comunicação internos do HESE, colocação de cartazes alusivos às atividades realizadas pela associação e angariação de fundos através da venda de livros em segunda mão.
- Realização da 2ª Caminhada pela Saúde Mental em Évora, “Circuito dos conventos”, no dia 9 de outubro de 2015, integrado na comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental. A Caminhada teve como principal objetivo, sensibilizar a população, chamar a atenção para o problema da saúde mental no distrito e lutar contra o estigma e a discriminação que os doentes mentais são alvo. Para a realização desta atividade a MetAlentejo contou com a colaboração da Rádio Telefonía, Grupo Caminheiros de Évora e Câmara Municipal.

#### **Participação em atividades promovidas pela sociedade civil**

Durante o ano de 2015 a MetAlentejo continuou a fazer parte do CLASE, tendo participado nas reuniões promovidas bimestralmente pela CME que coordena este órgão.

Durante o ano de 2015 a MetAlentejo integrou a Rede de Saúde Mental, unidade promovida pela Câmara Municipal de Évora que pretende discutir as problemáticas de saúde mental do município e encontrar nas entidades locais as soluções para essa problemáticas.

#### **Formação:**

Informar para atuar: ação de formação para técnicos com intervenção em settings de cuidado a pessoas com doença mental, intitulado: *Saúde mental: abordagem de conceitos e definição de atitudes*. Novembro de 2015

**Publicações:**

**5º Encontro Nacional de Utentes e Cuidadores na Área da Saúde Mental, Setembro de 2015:** apresentação da comunicação oral: MetAlentejo: projetos de saúde mental comunitária no Alentejo

**Dia Mundial da Saúde Mental, Outubro de 2015:** apresentação da comunicação oral intitulada: Reabilitação psicossocial – a experiência de estruturas locais de saúde mental: MetAlentejo

**XI Congresso Nacional de Psiquiatria, Novembro de 2015:** apresentação dos pósteres intitulados: Grupo de auto-ajuda SOS MetACuidadores: caracterização e avaliação do grupo; Saúde Mental sem Tabus: um programa de rádio dedicado à promoção da saúde mental.