

## PLANO DE ACTIVIDADES 2016



# ÍNDICE

## I. Introdução

## II. Plano de Atividades para 2016

### 1. Sensibilização e Informação

1.1 Site da METALENTEJO e página no Facebook

1.2 comemoração do dia da saúde mental 2016

1.3 Programa de Rádio “ Saúde mental... sem tabus” - Rádio Telefonía do Alentejo

### 2. Intervenção

2.1 Voluntariado

- Loja Social
- Voluntariado de proximidade
- Banco de Voluntariado da Metalentejo

2.2 Gabinete de apoio Psicossocial em saúde mental ( GAPSM)

2.3 Prevenção e promoção de saúde mental na comunidade

### 3. Colaboradores

3.1 Estágios

3.2 Formação continua dos colaboradores

### 4. Advocacy

### 5. Divulgação/ Angariação de fundos

### 6. Parcerias

### 7. Observações finais

### 8. Orçamento

## **I. Introdução**

A MetAlentejo- Associação para o Bem Estar Psicossocial da Comunidade é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, que tem por objetivo intervir na área da saúde mental no distrito de Évora. A Associação pretende contribuir para uma sociedade inclusiva através da intervenção centrada na pessoa, na família e na comunidade, de modo a garantir uma rede de respostas adequadas às necessidades de cada cidadão.

A população alvo da intervenção social da MetAlentejo são pessoas portadoras de doença mental, familiares e cuidadores, que necessitam de acompanhamento psicossocial com carácter reabilitativo e de reintegração.

Ao longo dos anos a MetAlentejo tem desenvolvido uma série de projetos e atividades para alcançar os objetivos que se propõe diariamente. Para tal, tem desenvolvido diversas parcerias, que pretende manter e alargar. Concretizar um protocolo com o Ministério da Saúde e com o Ministério da Segurança Social é, claramente, um marco que gostaríamos de alcançar em 2016. Este permitirá maximizar o nosso potencial na prestação de cuidados de saúde mental de qualidade, bem como apostar noutras áreas de intervenção.

O ano de 2015, foi um ano de “viragem” para a MetAlentejo. Mudámos de espaço, para um local muito central e de fácil acesso, recrutámos através do IFP os primeiros recursos humanos remunerados e contamos com uma Direção presente e muito empenhada no desenvolvimento de diversos projetos, mas acima de tudo muito preocupada e empenhada em dar voz aos cidadãos portadores de doença mental, e melhorar significativamente a sua qualidade de vida.

Atualmente a MetAlentejo tem cerca de 30 sócios e 15 voluntários ativos.

## **II. Plano de Atividades para 2016**

O Plano de Atividades integra o processo de planeamento e constitui uma peça fundamental, a partir da qual, se define para determinado período de tempo os objetivos, a estratégia e metodologia a seguir, assim como os meios e recursos a afetar com vista à prossecução dos objetivos determinados.

O Plano de Atividades visa a programação de uma série de ações que convergem para a concretização das suas metas. Neste contexto, para cada ação, estão definidas as atividades que as integram.

O Plano de Atividade da Metalentejo será apresentado através de 6 pontos que distinguem as diferentes áreas de intervenção que se propõe concretizar no ano 2016.

### **1. Sensibilização e Informação**

#### 1.1 Site da METALENTEJO e página no Facebook

Pretendemos que o site da Metalentejo, em conjunto com a página no Facebook, se tornem uma forte fonte de ligação com o público em geral. Que através delas, a nossa mensagem, as nossas atividades e necessidades alcancem o maior número possível de pessoas, e desta forma dar-nos a conhecer quer a nível nacional, quer internacional.

A aprendizagem da utilização/manutenção destes diapositivos por parte dos nossos colaboradores permite-nos melhor a qualidade destes serviços, e mantê-los semanalmente atualizadas, sem custos adicionais.

#### 1.2 Comemoração do dia da saúde mental 2016

À semelhança dos anos anteriores, será elaborado um programa para as “comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental. Daremos continuidade a duas atividades já desenvolvidas em anos anteriores.

A realização de 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.

Realização da 3ª Caminhada pela Saúde Mental em Évora, atividade integrada na comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental. A Caminhada tem 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.

Pretendemos juntar a estas duas atividades, alguns debates/seminários sobre esta temática com o objetivo de sensibilizar os nossos governantes, e o público em geral para a crescente necessidade de criar e dar resposta a estes doentes.

Desenvolvimento de atividades envolvendo a sociedade civil em parcerias e entidades da cidade (nomeadamente teatro, comércio, escolas).

O programa completo será desenvolvido no decorrer de 2016 e em parceria/sintonia com as diferentes instituições do distrito, com o intuito de não se sobrepor atividades e temáticas.

### 1.3 Programa de Rádio “Saúde mental... sem tabus” - Rádio Telefonía do Alentejo

“**Saúde Mental... sem Tabus**”, é um programa que passa mensalmente na Rádio Telefonía 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.

Este programa tem uma grande aceitação por parte do público, sendo praticamente reproduzido todos os domingos.

Pretendemos em 2016 manter a sua periodicidade, e alargar os temas debatidos, assim como levar testemunhos de pessoas que viveram ou vivem com a doença mental, seja enquanto doentes ou cuidadores/ familiares.

## **2. Intervenção**

### 2.1 Voluntariado

- Loja Social

Projeto da Loja Social, 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

peçoas 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.

- Voluntariado de proximidade

Daremos continuidade ao projeto “**Voluntariado de Proximidade**”, realizado no âmbito da parceria com a Fundação Eugénio de Almeida, que nos disponibiliza recursos humanos e organizacionais. Pretendemos durante o ano de 2016 que o projeto seja alargado, podendo alguns dos voluntários prestar apoio sob a alçada exclusiva da MetAlentejo.

A Metalentejo irá realizar pelo menos dois Workshops de Formação em Saúde Mental, para voluntários interessados em prestar apoio a peçoas com doença mental, identificadas e apoiadas pela MetAlentejo. Este projeto teve início em Julho de 2014 e já demonstrou a sua mais valia, no dia a dia dos doentes, reduzindo significativamente as suas recaídas e consequentes idas ao hospital/ internamentos.

Graças a este projeto, não só melhoramos a qualidade de vida dos doentes, como se fez uma poupança significativa ao Estado, reduzindo a utilização do Serviço Nacional de Saúde.

Pretendemos em 2016 apoiar cerca de 10 doentes. Pretendemos ainda diversificar a oferta de atividades desenvolvidas pelos voluntários, nomeadamente através de atividades ao ar livre e em grupo, que vão além da visita e apoio no domicílio.

- Banco de Voluntariado da Metalentejo

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 voluntário, consoante os seus próprios interesses, instrução e capacidades físicas e metas.

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

6

como a manutenção e limpeza do espaço onde nos encontramos.

Em 2016 daremos início a duas atividades: jardinagem e costura, geridas por voluntários e desenvolvidas por pessoas com doença mental, que desta forma se mantêm ocupadas com atividades do seu interesse, socializam e não perdem a noção de trabalho e vida em sociedade.

## 2.2 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 psicológico, jurídico-social e de enfermagem a todos os sócios da Metalentejo que necessitem dos nossos serviços. Para tal, teremos ao nosso 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.

## 2.3 Prevenção e promoção de saúde mental na comunidade

Este projeto, ainda em fase embrionária, visa sensibilizar a população geral para a importância da prevenção da doença mental, a promoção da saúde mental assim como do diagnóstico precoce e atempado de síndromes psiquiátricas. Um estudo recente aponta para uma espera média de cinco anos para o acesso a cuidados adequados em saúde mental em Portugal. Tendo em conta estes dados pretende-se alertar a população, em especial as faixas etárias mais jovens, para a problema ética da doença mental. Também porque é na infância tardia, adolescência e idade adulta precoce que a incidência do primeiro episódio de doença mental grave é mais elevada, esta população será o alvo de novos projetos direcionados para a deteção precoce de novos casos.

Já temos um grupo de trabalho inteiramente dedicado a este projeto e pretendemos nos próximos 6 meses já ter todos os seus eixos de intervenção definidos para que possamos elaborar parcerias e dar início ao mesmo no segundo trimestre de 2016.

Tencionamos que o Ministério da Educação, juntamente com o Ministério da Saúde sejam nossos parceiros neste projeto pioneiro em Portugal.

## **3. Colaboradores**

O número de colaboradores remunerados na Metalentejo, continua a ser insuficiente para as

solicitações que temos recebido nos últimos meses.

Pretendemos em 2016 recrutar mais uma psicóloga e uma assistente social, através de alguns projetos que pretendemos submeter ao Portugal 2020 e outros fundos privados de carácter social.

### 3.1 Estágios

Em 2016 teremos três estágios em parceria com o IFP: Uma psicóloga a efetuar estágio profissional; uma administrativa ao abrigo do estágio protegido para pessoas com doença mental e uma socióloga através de um Estágio Reativar para maiores de 32 anos.

### 3.2 Formação continua dos colaboradores

Em 2016, os nossos colaboradores e voluntários beneficiarão de oportunidades de formação continua, tais como: gestão do tempo; motivação; relações interpessoais; gestão de conflitos entre outras.

A participação em seminários e congressos, por parte dos colaboradores, também faz parte da nossa política interna.

## **4. Advocacy**

No atual cenário de crise económica, onde é evidente o aumento dos problemas de saúde mental na população em geral, para além do agravamento das condições de vida daqueles que já viviam com a experiência de um problema de saúde mental, a Metalentejo continuará a acompanhar a evolução das políticas de saúde mental, procurando encontrar formas de dar voz às pessoas que sofrem deste grave e crescente problema de saúde.

## **5. Divulgação/ Angariação de fundos**

Em 2016 iremos trabalhar no sentido de angariarmos mais sócios, através da sensibilização para esta temática e a consciencialização do número de pessoas que padece destas patologias.

Pretendemos candidatar-nos a vários projetos da União Europeia e de entidades privadas tais como, BPI Capacitar.

Iremos realizar seminários temáticos e jantares debate com vista à angariação de fundos e à divulgação do nosso trabalho.

Iremos também desenvolver ao longo do ano atividades que nos permitirão angariar algum dinheiro, tais como:



- Stand na Feira de S. João (feira anual em Junho, na cidade de Évora), com representatividade da Associação, divulgação e informação sobre a mesma. Realiza-se também uma venda de livros em segunda mão;
- Vendas de trabalhos artesanais realizados por doentes mentais;
- Formações na área de saúde mental.

## **6. Parcerias**

Daremos continuidade às parcerias já realizadas no ano de 2015:

- Protocolo com o Hospital do Espírito Santo que permite o encaminhamento de doentes e familiares para as nossas atividades. Permite-nos também publicitar os nossos serviços junto dos doentes e frequentadores do HESE.
- Parceria com o Grupo Jerónimo Martins, onde a Metalentejo irá dar apoio psicológico a todos os seus funcionários residentes no distrito.
- Parceria com a Cerci para desenvolvimento de um plano de formação na área da saúde mental com aproximadamente uma carga horária de 100 horas de formação.

Novas parcerias:

- Com o Ministério da Segurança Social e Ministério da Saúde, através de um acordo de financiamento para um ou mais projetos de interesse comum;
- Parceria com Agrupamentos de Escolas com vista a realização de ações de sensibilização.
- Parceria com a UE.

## **7. Observações finais**

Para alcançarmos os fins que nos propomos para 2016, é fundamental dar a conhecer o nosso trabalho, estabelecer o máximo de parcerias e promover o trabalho em rede.

Durante o próximo ano, continuaremos a investir fortemente na divulgação do nosso trabalho. Pretendemos aumentar o número de respostas sociais, consoante as necessidades dos que nos procuram, sempre com a qualidade e entrega que nos é reconhecida.

## 8. Orçamento

### CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2016

Código da Conta	Custos e Perdas	Valores		Notas
61	<b>CUSTO DAS MERCADORIAS VENDIDAS E DAS MATÉRIAS CONSUMIDAS (CMVMC)</b>	- €	- €	
62	<b>FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS</b>			
621	<b>SUBCONTRATOS</b>	- €	- €	
622	<b>SERVIÇOS ESPECIALIZADOS</b>			
6221	Trabalhos Especializados	- €		
6222	Publicidade e Propaganda	500,00 €		
6223	Vigilância e Segurança	- €		
6224	Honorários	- €		
6226	Conservação e reparação	250,00 €	750,00 €	
623	<b>MATERIAIS</b>			
6232	Livros e Documentação Técnica	150,00 €		
6233	Material de Escritório	350,00 €		
6234	Artigos para Oferta	- €	500,00 €	
624	<b>ENERGIA E FLUÍDOS</b>			
6241	Electricidade	950,00 €		
6242	Combustíveis	- €		
6243	Água e Saneamento	360,00 €		
6248	Outros	- €	1.310,00 €	
625	<b>DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES</b>			
6251	Deslocações e Estadas	- €	- €	
626	<b>SERVIÇOS DIVERSOS</b>			
6261	Rendas e Alugueres	- €		
6262	Comunicação	203,88 €		
6263	Seguros	200,00 €		
6267	Limpeza, higiene e conforto	- €		
6268	Outros Serviços	- €	403,88 €	
63	<b>GASTOS COM O PESSOAL</b>			
632	Remuneração do Pessoal	2.490,16 €		a)
635	Encargos sobre Remunerações	2.957,04 €		b)
636	Seguros de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais	- €	5.447,20 €	
638	<b>OUTROS GASTOS COM PESSOAL</b>			
6381	Medicina no trabalho	60,00 €	60,00 €	c)
	(A)		8.471,08 €	
64	<b>GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO</b>			
642	<b>ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS</b>			
6425	Equipamento Administrativo	100,00 €	100,00 €	
	(C)		100,00 €	
68	<b>OUTROS GASTOS E PERDAS</b>			
6882	Donativos	- €		
6883	Quotizações	- €		
6888	Outros	- €	- €	
	(D)		- €	
	(E)		8.571,08 €	
	<b>RESULTADO LÍQUIDO PREVISIONAL</b>		<b>3.028,92 €</b>	

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2016

Código da Conta	Proveitos e Ganhos	Valores		Notas
71	<b>VENDAS</b>			
711	Mercadorias	7.200,00 €		
716	IVA das vendas com imposto incluído	- €	7.200,00 €	d)
72	<b>PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS</b>			
721	Quotizações	600,00 €		
722	Jóias	- €		
723	Consultas	2.000,00 €		e)
724	Apoio Domiciliário	- €		
725	Intervenção Terapêutica	- €		
726	3ª Caminhada Pela Saúde Mental	200,00 €		
727	Venda de Livros	300,00 €		
			3.100,00 €	
			<b>10.300,00 €</b>	
74	<b>TRABALHOS PARA A PRÓPRIA INSTITUIÇÃO</b>	- €	- €	
75	<b>SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO</b>			
751	SUBSÍDIOS DO ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	- €		
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES			
	- Apoio Projectos / Eventos	1.200,00 €		
	- Donativos	100,00 €	1.300,00 €	
			<b>11.600,00 €</b>	
79	<b>JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS</b>			
791	Juros Depósitos Bancários	- €		
			- €	
			<b>11.600,00 €</b>	
	<b>RESUMO:</b>			
	Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: (B) - (A) =	3.128,92 €		
	Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos): (B) - (A) + (C) =	3.228,92 €		
	Resultados antes de Impostos: (F) - (D) =	- €		
	Resultado Líquido Previsional: (G) - (E) =	3.028,92 €		

**Notas:**

- Remuneração de 2 estagiários. O encargo corresponde a 20% da remuneração - <https://www.iefp.pt/estagios>
- Encargos com a Segurança Social de 23,75% de 691,71 € por trabalhador
- Encargo de 30€ anuais por colaborador
- Vendas da loja social estimadas em 600€ mensais
- Realização de 100 consulta a um preço de 20€ por consulta