

## PLANO DE ACTIVIDADES 2017



# **ÍNDICE**

## **I. Introdução**

## **II. Plano de Atividades para 2017**

### **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

- aLoja Social
- Voluntariado em Saúde Mental
- Banco de Voluntariado da Metalentejo

2.2 Gabinete de apoio Psicossocial em saúde mental (GAPSM)

2.3. Projeto MetaGym

2.4. Projeto MetaCostura

2.5. Projeto MetaCuidadores

2.6. 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

Portugal é o país da Europa com os maiores índices percentuais de prevalência de perturbações psiquiátricas, afetando mais de um quinto da população portuguesa (Caldas de Almeida et al 2013).

Ao mesmo tempo, o tratamento de perturbações psiquiátricas comuns (leia-se sintomatologia depressiva e ansiosa) nos serviços de saúde em Portugal revela-se, em termos percentuais, inferior comparando com outros países da Europa (Caldas de Almeida et al 2013).

Sabe-se ainda existir uma lacuna nos cuidados prestados à pessoa com doença mental e de infraestruturas que promovam a sua reabilitação e reintegração na sociedade (Caldas de Almeida et al 2013).

O Relatório do Grupo de Trabalho para a Avaliação da Situação da Prestação de Cuidados de Saúde Mental e das Necessidades na Área da Saúde Mental, publicado pela Administração Central do Sistema de Saúde em 2014 (ACSS 2014), revelou que o Alentejo é uma das regiões do país mais carenciadas no que diz respeito aos serviços disponíveis na intervenção em saúde mental. Este trabalho salienta que existem poucas respostas e uma excessiva centralização dos serviços de saúde mental nos hospitais.

Mais recentemente, o relatório da Direção Geral de Saúde, Saúde Mental em Números 2015, revelou que Portugal apresenta dos resultados mais baixos de realização e desenvolvimento de programas vocacionais e de emprego apoiado em comparação com outros países Europeus; e que o Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 não foi globalmente implementado (Carvalho, Mateus et al. 2016).

A doença mental apresenta um impacto devastador em termos ocupacionais/laborais. Os doentes frequentemente revelam a perda do seu papel social, sentindo-se “à parte” da sociedade e não integrados nela, com conseqüente perda de qualidade de vida. Desde o diagnóstico, a pessoa com doença mental caminha numa luta a nível emocional, cognitivo e físico que afeta o seu funcionamento e integração na sociedade.

A reabilitação em saúde mental é a resposta às dificuldades vividas pela pessoa com experiência em doença mental possibilitando a sua reintegração e reacquirição de um papel ativo na sociedade.

A MetAlentejo – Associação para o Bem-Estar Psicossocial da Comunidade é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que tem por objetivo a criação, fomento e desenvolvimento de condições favoráveis ao bem-estar psicossocial da comunidade, especificamente para a região do Alentejo onde estas soluções são quase totalmente inexistentes.

Assim, pretende:

- Criar e assegurar o funcionamento de estruturas reabilitativas destinados à pessoa com doença mental;

- Contribuir para a humanização e eficácia dos cuidados prestados às pessoas que necessitam de acompanhamento psicossocial e suas famílias;
- Promover a investigação e o intercâmbio científico e técnico no âmbito da perturbação mental e seus efeitos na comunidade;
- Fomentar a participação das famílias e cuidadores no processo de reabilitação e reintegração social;
- Defender os direitos das pessoas com doença mental, recorrendo à advocacia social e lutando contra o estigma e discriminação;
- Afirmar-se como parceiro da Administração Regional de Saúde do Alentejo e do Centro Distrital de Segurança Social de Évora na prestação de cuidados integradores na comunidade, procurando soluções custo-efetivas.

Neste momento a Metalentejo teve em 2016 sete projetos em atividade:

- aLoja Social
- Voluntariado em Saúde Mental
- Projeto MetaCostura
- Projeto MetaGym
- Projeto SOS MetaCuidadores
- Programa de Rádio Saúde Mental sem Tabus
- Gabinete de apoio psicossocial (que inclui as valências de apoio psicoterapêutico e apoio por equipa de enfermagem)
- Projeto MetaCoach

O ano de 2016 foi um ano de crescimento das atividades da MetAlentejo, com um aumento significativo do número de pessoas apoiadas, graças aos recursos humanos contratados através do IEFP.

Atualmente a MetAlentejo acompanha de forma continuada 32 pessoas com doença mental ou seus cuidadores. Tem 111 sócios, dos quais 71 com cotas atualizadas. Tem 19 voluntários inscritos, dos quais 9 mantêm contacto assíduo e regular com as atividades da associação.

## **II. Plano de Atividades para 2017**

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 2017.

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

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

Ao longo do ano de 2016 a página do Facebook tornou-se uma ferramenta essencial para a divulgação das atividades da associação, com um número de partilhas (à data de elaboração deste plano) superior a 600 e de “gosto” superior a 800. Para o ano de 2017 pretendemos que esta rede social se mantenha como uma ferramenta de divulgação imediata das atividades desenvolvidas pela associação, estimulando os sócios a que partilhem sistematicamente os elementos publicados na página.

No ano de 2016 o site da MetAlentejo sofreu uma renovação. Pretende-se para o ano de 2017 que a atualização dos seus conteúdos possa decorrer de forma mais regular.

#### 1.2 Comemoração do dia da saúde mental 2017

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: ações de sensibilização e Caminhada pela Saúde Mental.

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 4ª 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 2017 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 2017 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

#### 2.1.1 Loja Social

Projeto da Loja Social, mantém os seus três grandes objetivos:

- Ser uma vertente reabilitativa na doença mental, através da integração de voluntários na dinâmica da loja.

- 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;

A loja social 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.

### 2.1.2. Voluntariado em Saúde Mental

Pretende-se que em 2017 o Projeto Voluntariado em Saúde Mental seja uma das prioridades da associação, mediante estreitamento da colaboração com o projeto “**Voluntariado de Proximidade**”, realizado no âmbito da parceria com a Fundação Eugénio de Almeida, que nos disponibiliza recursos humanos e organizacionais. Pretendemos que durante o ano de 2017 o projeto seja alargado, nomeadamente através da parceria com outras entidades da cidade de Évora como a Universidade de Évora.

Não tendo sido possível no ano de 2016 cumprir o objetivo de aumentar o número de pessoas com doença mental apoiadas por este projeto, esperamos que em 2017 consigamos alcançar o número de 10 pessoas apoiadas, já proposto anteriormente.

### 2.1.3. 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 formá-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 como a manutenção e limpeza do espaço onde nos encontramos.

Em 2017 pretendemos para além da constituição de um grupo de trabalho dedicado exclusivamente ao voluntariado em saúde mental, alargar as atividades nomeadamente através da criação de um atelier de artes.

## 2.2 Gabinete de apoio Psicossocial em saúde mental ( GAPSM)

Não tendo sido possível ao longo do ano de 2016 cumprir os propósitos designados para esta valência, uma vez que apenas foi possível garantir acompanhamento psicológico.

Pretendemos para o ano de 2017 que o Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental desenvolva as valências de apoio jurídico-social e de enfermagem, já propostas no projeto inicial deste gabinete, e que implemente uma valência focada em terapias reabilitativas ocupacionais.

### 2.3. Projeto MetaGym

Ao longo do ano de 2016 foi possível iniciar a implementação do projeto MetaGym que consistiu em sessões de exercício físico e reabilitação de capacidades funcionais (físicas, cognitivas e sócio-emocionais) para pessoas com doença mental.

Pretende-se que em 2017 este projeto possa manter-se, aumentar o número e regularidade das suas sessões, e eventualmente expandi-lo através de parcerias com outros ginásios ou entidades locais envolvidas em atividades desportivas.

### 2.4. Projeto MetaCostura

O projeto MetaCostura, implementado no ano de 2016, é um projeto reabilitativo e ocupacional para pessoas com experiência em doença mental. Tem como principais objetivos reintegrar os seus utilizadores em contexto de laboral, providenciar formação em costura, avaliar e medir (qualitativa e quantitativamente) o impacto deste projeto no funcionamento psicossocial do doente e reduzir o estigma e a discriminação em saúde mental. Para o ano de 2017 pretende-se aumentar o número de pessoas apoiadas por este projeto; transferir o projeto para instalações próprias (imóvel situado na rua da Esperança nº3).

### 2.5. Projeto MetaCuidadores

O projeto SOS Metacuidadores, que consiste num grupo de suporte destinado a familiares, amigos e cuidadores de pessoas com doença mental. Ao longo do ano de 2016 o grupo ganhou autonomia, tendo aumentado também a frequência das suas reuniões. Para o ano de 2017 pretende-se que o grupo mantenha os seus objetivos (nomeadamente melhorar a comunicação dos destinatários na relação com o doente, a família e os profissionais e serviços de saúde; discutir e aprender a lidar com o estigma associado à doença mental; proporcionar apoio, encorajamento e informação; reduzir o sentimento de isolamento e solidão; promover o convívio e bem-estar entre os familiares e cuidadores de pessoas com doença mental), alargando o seu número de participantes.



## 2.6 Prevenção e promoção de saúde mental na comunidade

Não tendo sido possível implementar um projeto estruturado no âmbito da prevenção e promoção de saúde mental na comunidade ao longo do ano de 2016, pretende-se para 2017 que esta temática seja alvo de maior foco e dedicação.

Tencionamos ao longo do ano de 2017 definir eixos de intervenção, discutir com os parceiros atuais (nomeadamente com a Câmara Municipal de Évora), criar parcerias (por exemplo com a Universidade de Évora) para no 2º semestre de 2017 possa ser implementado como resultado pelo menos uma campanha de sensibilização.

## **3. Colaboradores**

O número de colaboradores remunerados na Metalentejo continua a ser insuficiente para as solicitações que temos recebido nos últimos meses.

Apesar das dificuldades financeiras, pretendemos que em 2017, possamos recrutar, possivelmente em regime de prestação de serviços, dadas as limitações financeiras da associação, uma psicóloga e uma terapeuta ocupacional/técnico de psicomotricidade.

### 3.1 Estágios

Em 2017 pretendemos manter o estágio em parceria com programa CEI+ do IEFP, que nos permite contratar a nossa técnica administrativa. Pretendemos também contratar, possivelmente em regime de prestação de serviços, um psicólogo clínico e um terapeuta ocupacional/técnico de psicomotricidade

### 3.2 Formação contínua dos colaboradores

Em 2017, os nossos colaboradores e voluntários beneficiarão de oportunidades de formação contínua, 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 político Português, 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 e da dificuldade na implementação de políticas de saúde mental que apesar de urgentes são continuamente adiadas (nomeadamente a

publicação da regulamentação e implementação das experiências piloto dos Cuidados Continuados integrados em 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. Nomeadamente iremos manter a nossa participação na Plataforma da Sociedade Civil para a implementação dos Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental, na qual participamos em parceria com entidades como a FNERDM e Familiarmente; e a nossa participação ativa na Rede de Saúde Mental Promovida pela Câmara Municipal de Évora.

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

Em 2017 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. Paralelamente pretende-se angariar donativos e captar o interesse de parcerias que possam financiar algumas das atividades da associação.

Em 2017 pretende-se que a angariação de fundos da associação tenha como principais objetivos:

- ✓ sustentar as atividades da MetAlentejo;
- ✓ reabilitar o imóvel situado na Rua da Esperança nº 3 (para onde seriam então transferidos os projetos MetaCostura e onde se desenvolveria possivelmente um novo projeto de Atelier de Artes).
  - Pretende-se realizar candidaturas em parceria com a paróquia da Senhora da Saúde, nomeadamente no âmbito de projetos de entidades bancárias e da iniciativa “Querido Mudei a Casa”.

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;
- Realização de uma noite de fados;
- Organização de um concerto com as receitas a reverter a favor da MetAlentejo;
- Vendas de trabalhos artesanais realizados pelos utilizadores nos nossos serviços;
- Formações na área de saúde mental, em parceria com entidade formadora certificada.

## **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 a Fundação Eugénio de Almeida

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 a Universidade de Évora.

## **7. Observações finais**

Para alcançarmos os fins que nos propomos para 2017, 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 - 2017

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>			
6222	Publicidade e Propaganda	250,00 €		
6223	Vigilância e Segurança	- €		
6224	Honorários	- €		
6226	Conservação e reparação	250,00 €	500,00 €	
623	<b>MATERIAIS</b>			
6231	Ferramentas e utensílios de consumo corrente	125,00 €		
6232	Livros e Documentação Técnica	- €		
6233	Material de Escritório	500,00 €		
6234	Artigos para Oferta	- €	625,00 €	
624	<b>ENERGIA E FLUÍDOS</b>			
6241	Electricidade	500,00 €		
6242	Combustíveis	- €		
6243	Água e Saneamento	75,00 €		
6248	Outros	- €	575,00 €	
625	<b>DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES</b>			
6251	Deslocações e Estadas	- €	- €	
626	<b>SERVIÇOS DIVERSOS</b>			
6261	Rendas e Alugueres	- €		
6262	Comunicação	300,00 €		
6263	Seguros	150,00 €		
6267	Limpeza, higiene e conforto	50,00 €		
6268	Outros Serviços	- €	500,00 €	
63	<b>GASTOS COM O PESSOAL</b>			
632	Remuneração do Pessoal	6.098,14 €		
635	Encargos sobre Remunerações	- €		
636	Seguros de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais	100,00 €	6.198,14 €	
638	<b>OUTROS GASTOS COM PESSOAL</b>			
6384	Medicina no trabalho	30,00 €	30,00 €	
	(A)		8.428,14 €	
64	<b>GASTOS DE DEPRECIÇÃO E AMORTIZAÇÃO</b>			
642	<b>ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS</b>			
6425	Equipamento Administrativo	- €	- €	
	(C)		- €	
68	<b>OUTROS GASTOS E PERDAS</b>			
6882	Donativos	- €		
6883	Quotizações	- €		
6888	Outros	- €	- €	
	(D)		- €	
	(E)		8.428,14 €	
	<b>RESULTADO LÍQUIDO PREVISIONAL</b>		<b>4.927,50 €</b>	

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2017

Código da Conta	Proveitos e Ganhos	Valores		Notas
71	<b>VENDAS</b>			
711	Mercadorias	6.000,00 €		
716	IVA das vendas com imposto incluído	- €	6.000,00 €	
72	<b>PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS</b>			
723	Consultas	- €		
724	Apoio Domiciliário	- €		
725	Intervenção Terapêutica	- €		
726	4ª Caminhada Pela Saúde Mental	150,00 €		
727	Venda de Livros	300,00 €	450,00 €	
			<b>6.450,00 €</b>	
74	<b>TRABALHOS PARA A PRÓPRIA INSTITUIÇÃO</b>	- €	- €	
75	<b>SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO</b>			
751	SUBSÍDIOS DO ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	5.030,64 €		
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES - Apoio Projectos / Eventos	150,00 €	5.180,64 €	
78	<b>Outros rendimentos e gastos</b>			
7886	Quotas	1.125,00 €		
7888	Donativos	600,00 €	1.725,00 €	
	(B)		<b>13.355,64 €</b>	
79	<b>JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS</b>			
791	Juros Depósitos Bancários	- €		
	(F)		- €	
	(G)		<b>13.355,64 €</b>	
	<b>RESUMO:</b>			
	Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: (B) - (A) =	4.927,50 €		
	Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos): (B) - (A) + (C) =	4.927,50 €		
	Resultados antes de Impostos: (F) - (D) =	- €		
	Resultado Líquido Previsional: (G) - (E) =	4.927,50 €		