

PLANO DE ACTIVIDADES 2018



ÍNDICE

I. Introdução

II. Plano de Atividades para 2018

1. Sensibilização e Informação

1.1 Site da METALENTEJO e página no Facebook

1.2 comemoração do dia da saúde mental 2017

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

2. Intervenção

2.1 Voluntariado

- Loja 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

2.7. Jardim Comunitário

2.8. Diálogos sobre Saúde Mental

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.

Em 2015, o relatório da Direção Geral de Saúde, Saúde Mental em Números, 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).

Mais recentemente a atualização do Plano Nacional de Saúde Mental 2017-2020 enfatiza mais uma vez a importância da criação de soluções de integração e reabilitação na comunidade; uma resolução do Conselho de Ministros de Julho de 2017 apela ao Governo para um maior investimento na área da saúde mental, tornando-a uma área prioritária na saúde.

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 reaquisição 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 2017 seis 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)

II. Plano de Atividades para 2018

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 2018.

1. Sensibilização e Informação

1.1 Site da METALENTEJO e página no Facebook

Ao longo do ano de 2017 a página do Facebook tornou-se uma ferramenta essencial para a divulgação das atividades da associação. Para o ano de 2018 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 2017 foi criada a possibilidade de venda online dos produtos da loja social, ferramenta que se espera que venha a ser desenvolvida no ano de 2018.

No ano de 2017 o site da MetAlentejo iniciou a sua renovação com o contributo de um voluntário. Espera-se que ao longo do primeiro trimestre de 2018 essa renovação fique finalmente concluída, ficando dessa forma disponíveis conteúdos de saúde mental bem como documentos organizativos da associação.

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.

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 6ª 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 2018 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 2018 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.

No ano de 2018 pretende-se desenvolver a venda online de produtos da loja social, recorrendo à ferramenta de loja online da página de facebook da associação. Espera-se que esta nova ferramenta de venda permita aumentar as vendas e assim potenciar o financiamento para aplicação nos projetos em desenvolvimento.

2.1.2. Voluntariado em Saúde Mental

Pretende-se que em 2018 o Projeto Voluntariado em Saúde Mental seja uma das prioridades da associação, mediante estreitamento da colaboração com entidades da cidade de Évora, nomeadamente a Fundação Eugénio de Almeida, que tem vindo a apoiar e a facilitar a formação inicial ministrada aos voluntários; a Universidade de Évora, entidade com a qual foi estabelecido protocolo no ano de 2017 e o Departamento de Psiquitria e Saúde Mental do Hospital do Espírito Santo de Évora.

Não tendo sido possível no ano de 2017 cumprir o objetivo de aumentar o número de pessoas com doença mental apoiadas por este projeto, esperamos que em 2018 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 metais.

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

Em 2018 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 2017 cumprir os propósitos designados para esta valência, uma vez que apenas foi possível garantir acompanhamento psicológico.

Pretendemos para o ano de 2018 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. Quanto ao acompanhamento psicológico, espera-se estabelecer protocolo com o projeto ASTE, para que seja possível dar resposta ao número elevado de pedidos de acompanhamento que têm surgido para esta valência. Em relação a esta parceria, a salientar que irá disponibilizar também como nova valência a possibilidade de realização de hidromassagem pelos utentes que venha a dela usufruir.

2.3. Projeto MetaGym

Ao longo do ano de 2017 foi possível iniciar a implementação do projeto MetaGym de forma renovada. Assim, foi definido como principal objetivo a integração em ginásios da cidade de Évora, de pessoas com doença mental, permitindo a sua participação nas atividades habituais do ginásio; ao mesmo tempo foi realizada a formação aos trabalhadores dos ginásios com quem se estabeleceu parceria, capacitando-os e iniciando dessa forma a certificação informal como “ginásios promotores da saúde mental”. Neste âmbito foi estabelecida a parceria com dois ginásios da cidade de Évora, o Be in Shapa e o Physical Workout. Espera-se que em 2018 este projeto arranque em pleno, com a integração de pessoas com doença mental nas atividades dos ginásios com quem foram celebrados protocolos.

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 2018 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 2018 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 2017, pretende-se para 2018 que esta temática seja alvo de maior foco e dedicação. Pretende-se que em 2018 seja implementado pelo menos um projeto especificamente dedicado a esta área, o qual se espera poder dirigir-se ao público em idade escolar com o estabelecimento de ações de intervenção em escolas secundárias da cidade de Évora.

2.7 Jardim comunitário

Para o ano de 2018 pretende-se construir um jardim no espaço exterior da sede da MetAlentejo. Com este projeto terá potencial para o desenvolvimento de atividades ocupacionais e formativas ligadas à jardinagem e à produção hortícola, projetando-se portanto uma 2ª fase com estes objetivos, a cumprir após uma primeira fase correspondendo à sua construção. Este jardim comunitário terá como principal objetivo ser um espaço de partilha e lazer para pessoas com doença mental mas também abertos a toda a comunidade Eborense. Para a sua concretização foi estabelecida parceria com o projeto CoopJovem.

2.8 Diálogos sobre Saúde Mental

Em 2018 pretende-se implementar este novo projeto, aberto à comunidade e com o principal objetivo de proporcionar tertúlias abordando temáticas de saúde mental, numa perspetiva informativa e inclusiva.

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 2018, possamos recrutar uma psicóloga e uma terapeuta ocupacional/técnico de psicomotricidade.

3.1 Estágios

Em 2018 pretendemos manter o estágio em parceria com programa CEI+ do IEF, que nos permite contratar a nossa técnica administrativa. Pretendemos também contratar um psicólogo clínico e um terapeuta ocupacional/técnico de psicomotricidade.

3.2 Formação contínua dos colaboradores

Em 2018, 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 ativa na Rede de Saúde Mental Promovida pela Câmara Municipal de Évora.

5. Divulgação/ Angariação de fundos

Em 2018 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 2018 pretende-se que a angariação de fundos da associação tenha como principais objetivos:

sustentar as atividades da MetAlentejo; reabilitar e re-decorar a sede da associação (tornando-o num espaço mais acolhedor e adequado ao acompanhamento comunitário do público alvo da associação); 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); Considerando o último, 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 estabelecidas:

- 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;
- Parceria com a Universidade de Évora, estabelecida em 2017, no âmbito do voluntariado em saúde mental
- Parceria com Diário do Sul, Caminheiros

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;
- Outras entidades relevantes para a execução com sucesso dos projetos da MetAlentejo: SOIR; SHE; outras entidades com intervenção na área da saúde mental (Ex. ARIA).

Especificamente a referir a parceria com o projeto ASTE, a qual irá permitir potenciar o número de acompanhamentos em consulta de psicologia, colmatando-se assim a limitação do número de acompanhamentos passível de ser realizado pelo psicólogo em estágio profissional na MetAlentejo.

7. Observações finais

Para alcançarmos os fins que nos propomos para 2018, 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 - 2018

Código da Conta	Custos e Perdas	Valores		Notas
61	CUSTO DAS MERCADORIAS VENDIDAS E DAS MATÉRIAS CONSUMIDAS (CMVMC)	- €	- €	
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS			
621	SUBCONTRATOS	- €	- €	
622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS			
6222	Publicidade e Propaganda	350,00 €		
6223	Vigilância e Segurança	- €		
6224	Honorários	- €		
6226	Conservação e reparação	300,00 €	650,00 €	
623	MATERIAIS			
6231	Ferramentas e utensílios de consumo corrente	175,00 €		
6232	Livros e Documentação Técnica	- €		
6233	Material de Escritório	600,00 €		
6234	Artigos para Oferta	- €	775,00 €	
624	ENERGIA E FLUÍDOS			
6241	Electricidade	600,00 €		
6242	Combustíveis	- €		
6243	Água e Saneamento	85,00 €		
6248	Outros	- €	685,00 €	
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES			
6251	Deslocações e Estadas	- €	- €	
626	SERVIÇOS DIVERSOS			
6261	Rendas e Alugueres	- €		
6262	Comunicação	320,00 €		
6263	Seguros	420,00 €		
6267	Limpeza, higiene e conforto	100,00 €		
6268	Outros Serviços	- €	840,00 €	
63	GASTOS COM O PESSOAL			
632	Remuneração do Pessoal	15 612,00 €		a)
635	Encargos sobre Remunerações	2,777,88 €		b)
636	Seguros de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais	325,00 €	18,714,88 €	
638	OUTROS GASTOS COM PESSOAL			
6384	Medicina no trabalho	40,00 €	40,00 €	c)
	(A)		21 704,88 €	
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO			
642	ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS			
6425	Equipamento Administrativo	- €	- €	
	(C)		- €	
68	OUTROS GASTOS E PERDAS			
6882	Donativos	- €		
6883	Quotizações	- €		
6888	Outros	- €	- €	
	(D)		- €	
	(E)		21 704,88 €	
	RESULTADO LÍQUIDO PREVISIONAL		4 216,40 €	

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2018

Código da Conta	Proveitos e Ganhos	Valores		Notas
71	VENDAS			
711	Mercadorias	8 800,00 €		
716	IVA das vendas com imposto incluído	- €	8 800,00 €	d)
72	PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS			
723	Consultas	- €		
724	Apoio Domiciliário	- €		e)
725	Intervenção Terapêutica	- €		
726	6ª Caminhada Pela Saúde Mental	300,00 €		
727	Venda de Livros	150,00 €		
728	Cabaz do Natal	280,00 €		
728	Noite de Fados	980,00 €	1 710,00 €	
			10 510,00 €	
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA INSTITUIÇÃO	- €	- €	
75	SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO			
751	SUBSÍDIOS DO ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	13 061,28 €		
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES - Apoio Projectos / Eventos	200,00 €	13 261,28 €	
78	Outros rendimentos e gastos			
7886	Quotas	1 250,00 €		
7888	Donativos	600,00 €	2 150,00 €	
			25 921,28 €	
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS			
791	Juros Depósitos Bancários	- €		
			- €	
			25 921,28 €	
	RESUMO:			
	Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: (B) - (A) =	4 216,40 €		
	Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos): (B) - (A) + (C) =	4 216,40 €		
	Resultados antes de Impostos: (F) - (D) =	- €		
	Resultado Líquido Previsional: (G) - (E) =	4 216,40 €		