

# PLANO DE ATIVIDADES 2020



**MetAlentejo** <sup>IPSS</sup>  
associação para o bem-estar psicossocial na comunidade Évora



# ÍNDICE

## **I. Introdução**

## **II. Plano de Atividades para 2019**

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

- 1.1. Site da MetAlentejo, página de Facebook e página de Instagram
- 1.2. Comemorações do dia da saúde mental 2019
- 1.3. Programa de rádio “Saúde Mental...sem tabus”
- 1.4. Diálogos sobre Saúde Mental
- 1.5. Setembro – Mês da prevenção do Suicídio

### **2. Intervenção**

- 2.1. Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental
- 2.2. Projeto MetaCuidadores
- 2.3. Atelier de Costura e Loja Social MetAlentejo
- 2.4. MetaMorfose – Loja Social da MetAlentejo
- 2.5. Projeto MetaVoluntariado

### **3. Colaboradores**

- 3.1. Psicomotricista e Costureira

### **4. Advocacy**

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

### **6. Parcerias**

### **7. Observações Finais**

### **8. Orçamento**

## I. Introdução

Apesar de ser amplamente conhecido que Portugal é o país da Europa com maior prevalência de perturbações psiquiátricas (mais de um quinto da população sofre de pelo menos uma destas perturbações (Caldas de Almeida et al., 2013)), a falta de investimento e o desinteresse político na saúde mental continuam. Consequentemente, Portugal mantém-se muito atrás de outros países da Europa no que diz respeito ao tratamento de problemas de saúde mental mais comuns (i.e., Perturbações Depressivas e Perturbações de Ansiedade), com graves lacunas em recursos humanos e consequentes listas de espera inaceitavelmente longas. No Distrito de Évora, onde atua a MetAlentejo, as respostas ao nível da Psicologia são praticamente inexistentes tanto em contexto hospitalar como nos cuidados de saúde primários. Na prática, os tempos de espera para o atendimento em Psicologia já não se contam em meses, mas em anos, e não se prevê que o investimento para o Alentejo venha a crescer com a brevidade necessária. Se é verdade que o cenário é menos desolador no que diz respeito à Psiquiatria, a verdade é que as necessidades das pessoas vão para além desta área de intervenção, particularmente (mas de forma alguma exclusivamente) quando falamos de doença mental grave. Reabilitar implica reconhecer que as necessidades de pessoas com doença mental não são apenas médicas, mas também psicológicas, sociais, relacionais, ocupacionais e laborais.

A escassez de respostas no Alentejo é um facto. 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 detrimento de serviços na comunidade.

Da mesma forma, a desconsideração pelas necessidades de pessoas com doença mental que estão para além (ou são complementares) ao cuidado médico é evidente. Em 2015, o relatório da Direção Geral de Saúde, “Saúde Mental em Números”, revelou que Portugal apresenta um dos resultados mais baixos de realização e desenvolvimento de programas vocacionais e de emprego apoiado em comparação com outros países Europeus. Mais recentemente, a atualização do Plano Nacional de Saúde Mental 2017-2020 enfatiza novamente a importância da criação de soluções de integração e

reabilitação na comunidade. Em consonância com esta recomendação, o Conselho de Ministros, numa resolução de julho de 2017, apela ao Governo um maior investimento na área da saúde mental, para que esta se torne uma área prioritária na saúde.

Para além das consequências que tem no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas, a doença mental tem um impacto devastador em termos ocupacionais e laborais. Os doentes frequentemente revelam a perda do seu papel social, sentindo-se “à parte” da sociedade e não integrados nela. Desde o diagnóstico, a pessoa com doença mental trava uma luta a nível emocional, cognitivo e físico que afeta o seu funcionamento e integração na sociedade. Ao impacto que a doença mental tem nas pessoas que dela sofrem, há também consequências graves para o bem-estar dos familiares e cuidadores de pessoas com doença mental. O desgaste e o *burnout*, o absentismo laboral para cuidar do familiar e o fardo que o estigma tem no bem-estar das famílias é muito considerável e, frequentemente, ignorado pelos serviços de saúde mental.

Os Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental são frequentemente apresentados como a panaceia para todas as necessidades de pessoas com doença mental. Configurando-se, obviamente, como um conjunto de respostas fundamentais e urgentes para a melhoria dos cuidados em saúde mental em Portugal, há contudo áreas fundamentais para a reabilitação que ficarão de parte. Em particular, há que destacar o apoio a familiares e cuidadores, a sensibilização da comunidade e, em certa medida, a prevenção. Mesmo se, milagrosamente, a implementação dos Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental decorresse com a urgência necessária, com os recursos humanos necessários e oferecendo as condições para que os profissionais exercessem plenamente as suas profissões, caberia ainda a IPSSs e a Associações da comunidade civil como a MetAlentejo responder a todas as outras necessidades de pessoas com doença mental, com as mencionadas anteriormente. Assim, num cenário onde as respostas do Estado são manifestamente insuficientes, são, por enquanto, quase exclusivamente médicas e pouco centradas na comunidade, a MetAlentejo – Associação para o bem-estar psicossocial na comunidade como seu objetivo geral 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.

Define, assim, os seguintes objetivos específicos:

- a) Criar e assegurar o funcionamento de equipamentos sociais destinados a pessoas com diagnóstico de doença mental;
- b) Desenvolver projetos de apoio à capacitação em competências sociais das pessoas em processo de reabilitação, no sentido da maior autonomia possível;
- c) Desenvolver projetos que visem a integração social e profissional de pessoas em desvantagem psicossocial;
- d) Contribuir para a humanização e eficácia dos cuidados prestados às pessoas que necessitam de acompanhamento psicossocial e suas famílias;
- e) Promover e criar condições para a reabilitação e reintegração de pessoas com doença mental na família e comunidade;
- f) Promover a investigação e o intercâmbio científico e técnico no âmbito da perturbação mental e seus efeitos na comunidade;
- g) Desenvolver parcerias com as redes sociais locais, tais como instituições particulares de solidariedade social, autarquias, empresas, e serviços públicos e com elas encontrar estratégias de ação comum;
- h) Fomentar a participação das famílias e cuidadores no processo de reabilitação e reintegração social
- i) Defender os direitos de cidadania da população abrangida;
- j) Desenvolver ações de formação e promoção da saúde mental;
- k) Sensibilizar, informar e esclarecer a opinião pública e a comunidade através de meios de comunicação social;
- l) Prestar serviços remunerados de reabilitação, no âmbito da sustentabilidade da Associação;

Neste momento a Metalentejo tem 5 projetos em atividade:

- Loja Social
- MetaVoluntariado
- Programa de Rádio Saúde Mental sem Tabus
- Diálogos sobre Saúde Mental
- Gabinete de apoio psicossocial em saúde mental

## **II. Plano de Atividades para 2020**

O Plano de Atividades integra o processo de planeamento da Associação e constitui uma peça fundamental a partir da qual se define, para o ano seguinte, quais os objetivos, a estratégia e metodologia a seguir, assim como os meios e recursos a afetar com vista à prossecução desses objetivos.

O Plano de Atividades inclui também 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 para 2020 será apresentado através de 7 pontos que distinguem as diferentes áreas de intervenção que se propõe concretizar.

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

#### 1.1. Site da MetAlentejo, página de Facebook e página de Instagram

Ainda que a página de Facebook e Instagram se tenham transformado nos principais meios de comunicação com a comunidade, o site da MetAlentejo continua a constituir o meio mais formal de divulgação da Associação e das suas atividades. Assim, importa continuar o investimento nesta plataforma, garantido a ligação adequada com os restantes meios e a atualização permanente da informação. Para o ano de 2020, prevê-se a atualização de conteúdos, a exclusão de informação referente a projetos que já não estão a decorrer ou se alteraram de forma significativa, e a inclusão de novos projetos e iniciativas.

No que diz respeito às páginas de Facebook e de Instagram, o ano de 2020 deverá permitir, de forma mais completa, que as mesmas se configurem como meios eficazes de sensibilização e informação da comunidade sobre temáticas ligadas à saúde e à doença mental.

Nos últimos dois anos, a página da Associação no Facebook tornou-se numa ferramenta essencial para a divulgação de atividades da associação. No mês de setembro de 2018, em particular, foi a partir daí que se divulgaram as iniciativas enquadradas no Setembro Amarelo, com um alcance considerável. Ao mesmo tempo, corresponde a um

## 1.2. Comemorações do dia da Saúde Mental de 2010

Devido ao investimento significativo que a Associação tem realizado para a campanha “Setembro Amarelo”, o programa do Dia da Saúde Mental tem sido menos completo do que o desejado. Assim, no ano de 2020 será feito um maior investimento na celebração deste dia através da habitual Caminhada Solidária mas, simultaneamente, de uma edição especial do programa de Rádio “Saúde Mental... sem tabus” e dos Diálogos Sobre Saúde Mental. Outras iniciativas serão ponderados ao longo do ano de 2020, tendo em conta as dificuldades nos recursos que estão ao dispor da MetAlentejo. No presente plano fica explícito o compromisso com a realização de atividade(s) especialmente concebidas para assinalar este dia.

## 1.3. Programa de Rádio “Saúde Mental... sem tabus”

O programa de rádio “**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 da doença mental. Mais recentemente, têm também sido abordadas no programa temáticas dirigidas à promoção da saúde mental e de comportamentos e atitudes saudáveis e não-discriminatórias. Para 2020, tendo em conta a remodelação parcial da estrutura e dos conteúdos do programa, está prevista a manutenção do formato e das temáticas. Contudo, será ponderada a inclusão de temáticas referentes à infância e adolescência, bem como à prevenção, tendo em conta o interesse do público em geral por estas faixas etárias. Nesse sentido, estão previstos convites a profissionais com experiência nesta área, cujas contribuições poderão enriquecer o programa.

## 1.4. Diálogos Sobre Saúde Mental

A Iniciativa Diálogos Sobre Saúde Mental decorre sobre o formato de tertúlia, permitindo aos participantes esclarecer dúvidas e partilhar experiências pessoais e/ou familiares ligadas à saúde e doença mental. Partindo de uma temática previamente estabelecida e anunciada, os participantes são convidados a comentar o tema, cabendo ao



técnico que coordena a iniciativa esclarecer e informar. Tendo decorrido com sucesso durante o primeiro semestre de 2018 e durante todo o ano de 2019, para 2020 pretende-se manter a regularidade na realização desta iniciativa. Os ajustes ao formato contidos no plano de atividades de 2019 foram recebidos favoravelmente pelos participantes (particularmente os que foram referentes ao convite de pessoas com experiência em doença mental), pelo que serão mantidos ao longo de 2020.

#### 1.5. – Setembro – Mês da prevenção do Suicídio

Para o ano de 2020, está prevista a realização de um conjunto de iniciativas de sensibilização da comunidade para a prevenção do Suicídio. Em parceria com Departamentos de Psiquiatria do Alentejo e do Algarve, este conjunto de iniciativas partilhará materiais e imagem, esperando-se que tenha uma maior abrangência e impacto do que iniciativas anteriores de prevenção do suicídio. As atividades serão planeadas ao longo do ano de 2020, sendo que as experiências de anos anteriores apontaram a realização de um programa de rádio, de uma edição dos Diálogos sobre Saúde Mental e a organização de *workshops* dirigidos a profissionais de saúde e ao público em geral como adequadas e globalmente bem-recebidas.

## **2. Intervenção**

### 2.1. Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental

Durante o segundo semestre de 2017 e durante todo o ano de 2018 e 2019 a valência de acompanhamento psicológico do Gabinete de Apoio Psicossocial constituiu uma resposta fundamental da MetAentejo para o concelho de Évora, tendo sido possível dar resposta a vários casos de problemas de saúde mental em pessoas que não encontravam respostas no SNS e que não tinham capacidade de recorrer ao atendimento privado. Para o ano de 2020, com o final do terceiro estágio em Psicologia na MetAentejo, a continuidade desta resposta pode estar comprometida. Contudo, considerando a importância que a mesma tem num momento em que não existem respostas em tempo útil no Departamento de Psiquiatria nem nos Cuidados de Saúde Primária, a MetAentejo compromete-se a tentar encontrar uma solução para a continuidade deste Gabinete. Para isso, será explorada a viabilidade financeira de soluções que não dependam de estágios profissionais e que possam garantir a continuidade das respostas a custo reduzido. Ao mesmo tempo, tendo em conta que se pretende que o Gabinete de Apoio Psicossocial disponibilize respostas noutras valências (e.g. serviço social, enfermagem, psicomotricidade, etc.), e uma vez que a MetAentejo contará com a colaboração de uma Psicomotricista no âmbito do Atelier de Costura e Loja Social da MetAentejo para o ano de 2020, será explorada a possibilidade de oferecer outros serviços neste Gabinete para além da Psicologia.

### 2.2. Grupo MetaCuidadores

Para o ano de 2020, a MetAentejo compromete-se a garantir a continuidade do Grupo MetaCuidadores para familiares e cuidadores de pessoas com doença mental. Após a importante reformulação do grupo no ano de 2019, será contudo importante encetar novas reformulações devido ao final do estágio profissional em Psicologia que decorreu durante este ano. Assim, serão novamente ouvidos os participantes deste grupo para que possa ser encontrada uma solução para a continuidade do projeto, quer através da presença de um técnico de forma permanente, ou através do retorno ao formato de

autoajuda com a supervisão próxima de um técnico de saúde mental. O compromisso da MetAlentejo mantém-se referente à disponibilização de um espaço de partilha e apoio mútuo para familiares e cuidadores, dirigido: à melhoria da comunicação dos familiares e cuidadores com a pessoa com doença mental, outros familiares e profissionais de saúde; à aprendizagem e partilha de estratégias de *coping* e de prevenção do desgaste do cuidador; à redução do sentimento de isolamento e solidão; à Psicoeducação e resolução de problemas; e à realização de atividades lúdicas e de lazer promotoras do bem-estar e do estabelecimento de relações interpessoais significativas.

### 2.3. Atelier de costura e loja social da MetAlentejo

O ano de 2020 marca um ponto de viragem na vida da MetAlentejo, uma vez que será a primeira vez que um projeto financiado por uma entidade externa será levado a cabo. Em concreto, após candidatura ao programa Faces da Fundação Montepio, foi atribuído à Associação financiamento para levar a cabo um projeto de reabilitação psicossocial para pessoas com doença mental – o Atelier de Costura e Loja Social da MetAlentejo.

O projeto aposta na capacitação dos participantes para a produção de peças simples de costura e para a realização de pequenos reparos e arranjos, tanto como estratégia ocupacional como terapêutica. Assim, a Associação pode responder às necessidades de pessoas com doença mental relativas à ocupação, à aprendizagem de competências laborais promotoras de emprego, ao estabelecimento de relações sociais significativas e à integração na comunidade. Para além do desenvolvimento de atividades ligadas à costura, os participantes terão também a oportunidade de desempenhar funções na loja social da Associação e, dessa forma, adquirir competências de trabalho fundamentais para um futuro emprego. Espera-se também que o projeto permita o combate ao estigma ligado à pessoa com doença mental.

### 2.4. MetaMorfose – Loja Social da MetAlentejo

O Projeto Loja Social mantém os seus três grandes objetivos: (1) integrar voluntários com doença mental na loja como parte de um plano reabilitativo; (2) apoiar a população mais

carenciada, possibilitando a aquisição de bens a preços simbólicos; (3) Angariar fundos para a Associação, destinados à promoção e reabilitação de pessoas com doença mental.

No final do ano de 2019, graças à integração de duas novas voluntárias com formação em design e gestão de loja, foi possível iniciar o processo de remodelação da loja Social. Assim, esta remodelação prevê uma intervenção de divulgação e marketing da Loja, com a alteração do seu nome para *MetaMorfose – loja 2ª mão*, e uma maior preocupação com o impacto positivo no ambiente da reutilização de materiais.

Integrada na mudança de paradigma de atuação da loja estão previstos para o ano de 2020: criação de materiais e dinâmica de divulgação da loja; realização de eventos de angariação e venda de roupa; o início da organização de feiras mensais; a candidatura do projeto da loja social a financiamento que permita melhorar a sua dinâmica de funcionamento.

## 2.5. Projeto MetaVoluntariado

O voluntariado em saúde mental mantém-se como um pilar na atuação da MetAlentejo. Ao mesmo tempo que combate o estigma, o trabalho de um voluntário junto de uma pessoa com doença mental promove o bem-estar e a reabilitação, bem como a integração comunitária. Para o ano de 2020, tendo em conta as dificuldades da MetAlentejo, o principal objetivo é o de garantir que os voluntários atualmente a atuar podem continuar a desenvolver as suas atividades com o devido apoio técnico e supervisão.

### **3. Colaboradores**

O número de colaboradores remunerados na MetAlentejo continua a ser insuficiente para as solicitações recebidas, em particular no que diz respeito ao apoio psicológico no Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental.

À semelhança do que ocorreu nos anos anteriores, a MetAlentejo irá manter os seus esforços para a angariação de fundos e de apoios que permitam a contratação de técnicos de saúde mental..

#### **3.1. Psicomotricista e Costureira**

No âmbito do projeto Atelier de Costura e Loja Social da MetAlentejo, financiado pelo programa Faces da Fundação Montepio, no ano de 2020 a MetAlentejo contará com a colaboração de uma Psicomotricista e, pontualmente, de uma Costureira que conduzirá os *workshops* nos quais os participantes irão adquirir competências ligadas à costura. Importa também referir que, mediante a disponibilidade financeira da Associação, será estudada a possibilidade de garantir a continuidade de alguns dos projetos e atividades que constam do presente plano de atividades através da colaboração da Psicomotricista selecionada.

#### **4. Advocacy**

A defesa dos direitos e necessidades das pessoas com doença mental e seus familiares é consonante com a missão da MetAlentejo. O cenário político português atual constitui um obstáculo tremendo à implementação de políticas de saúde mental, como é evidente pelo adiamento sucessivo dos Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental e pelo reduzido valor destinado à saúde mental no Orçamento do Estado. Consciente do agravamento das condições de vida de quem sofre de problemas de saúde mental e da importância de dar visibilidade às dificuldades de pessoas com doença mental e seus familiares, a MetAlentejo continuará a acompanhar a evolução das políticas de saúde mental, procurando dar voz às pessoas e denunciando as graves falhas na implementação de cuidados em saúde mental. Ao mesmo tempo, manteremos a participação na Unidade de Rede de Saúde Mental promovida pela Câmara Municipal de Évora.

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

Durante o ano de 2019 mantiveram-se as dificuldades da Associação na angariação de novos sócios. Em parte, tal foi consequência de dificuldades em investir em campanhas de sensibilização para esta necessidade, pela urgência da alocação dos poucos recursos da MetAlentejo para outras atividades mais ligadas ao apoio às pessoas. Em 2020, espera-se que seja possível efetivar estes esforços, e que os mesmos se traduzam no aumento do número de sócios da Associação. Ao mesmo tempo, serão feitos esforços para que os sócios atuais da MetAlentejo regularizem o pagamento de quotas. Paralelamente pretende-se angariar donativos e captar o interesse de parcerias que possam financiar algumas das atividades da associação.

Em 2020 a angariação de fundos da associação terá como principais objetivos: sustentar as atividades da MetAlentejo, preferencialmente através da contratação de técnicos; reabilitar o imóvel situado na Rua da Esperança nº 3 (para onde poderiam ser transferidos alguns dos projetos atualmente em curso bem como preparada a implementação de novos projetos). Ao mesmo tempo, a nova dinâmica da loja MetaMorfose corresponderá a uma importante forma de angariação de fundos.

Iremos também desenvolver ao longo do ano atividades que nos permitirão a angariação de fundos, tais como:

- Participação na Feira de Natal organizada pela CME com stand de venda de produtos da loja social;
- Organização mensal da Feira de Artesanato, com venda de produtos da loja social;
- Eventos comunitários de partilha e divulgação das atividades da Associação com venda de produtos do projeto *Atelier de costura*;
- 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;

## 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 e Rádio Telefonia do Alentejo
- Parceria com a associação ASTE Solidária

Novas parcerias:

- APPACDM, como forma de identificar e selecionar participantes no projeto Atelier de Costura e Loja Social da MetAlentejo. Esta parceria permitirá também aos participantes do projeto receber apoio na procura de emprego após a aquisição de competências na área da costura ao longo do projeto.



## **7. Observações finais**

Parte dos objetivos definidos no presente plano de atividades são comuns aos que foram desenhados em anos anteriores. Fundamentalmente, tal deve-se às dificuldades que Associações como a MetAlentejo enfrentam na captação de recursos que possam definitivamente por em prática projetos fundamentais que promovam a reabilitação de pessoas com doença mental e apoiem familiares e cuidadores. Apesar disso, há que destacar a importância da obtenção de financiamento para um dos projetos da Associação no ano de 2020, que pode ser constituir um primeiro passo no crescimento da MetAlentejo e colocar a Saúde Mental num lugar de destaque no concelho de Évora.

A saúde mental é tradicionalmente uma área da saúde com menor investimento, com menor interesse, e com maior estigma. A mobilização de pessoas com doença mental e seus familiares é particularmente difícil, sem dúvida fruto ao sofrimento prolongado, ao desinvestimento e isolamento a que são sujeitos, à desconsideração das suas experiências e perspectivas, e, fundamentalmente, ao estigma. Assim, a captação de sócios para a Associação, que possam verdadeiramente contribuir e tornar visíveis as dificuldades das pessoas com doença mental e seus familiares e cuidadores é uma missão difícil mas extraordinariamente importante. Como em anos anteriores, a MetAlentejo compromete-se a continuar os esforços para dar voz às pessoas com doença mental e seus familiares e cuidadores, dando espaço para o seu envolvimento da vida da Associação, na medida daquilo que as dificuldades causadas pela falta de apoio lhes vão permitindo.

## 8. Orçamento

CONTA DE EXPLORAÇÃO PROVISIONAL – 2020			
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		
6221	Serviços Bancários		
6222	Publicidade e Propaganda	125,00 €	
6223	Vigilância e Segurança	35,00 €	
6224	Honorários	10 488,00 €	
6226	Conservação e Reparação	175,80 €	10 823,80 €
623	MATERIAIS		
6231	Ferramentas e Utensílio de Consumo Corrente	1 800,00 €	
6232	Livros e Documentação Técnica		
6233	Material de Escritório	52,44 €	
6234	Artigos para Oferta		
6238	Outros	14,04 €	1 866,48 €
624	ENERGIA E FLUIDOS		
6241	Electricidade	434,40 €	
6242	Combustíveis		
6243	Água e Saneamento	119,40 €	
6248	Outros		553,80 €
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES		
6251	Deslocações e Estadas		
626	SERVIÇOS DIVERSOS		
6261	Rendas e Alugueres		
6262	Comunicação	506,76 €	
6263	Seguros		
6267	Limpeza e Conforto	30,12 €	
6268	Outros Serviços		536,88 €
63	GASTOS COM O PESSOAL		
632	Remunerações do Pessoal		a)
635	Encargos Sobre Remunerações		b)
636	Seguro de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais		0,00 €
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL		
6384	Medicina no Trabalho		c)
	(A)		13 780,96 €
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO		
642	ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS		
6425	Equipamento Administrativo		
	(C)		
68	OUTROS GASTOS E PERDAS		
6881	Imposto do Selo		
6882	Donativos		
6883	Quotizações	95,00 €	
6888	Outros		95,00 €
	(D)		95,00 €
	(E)		13 875,96 €
	RESULTADO LÍQUIDO PROVISIONAL		-6 087,41 €

Código da Conta	Proventos e Ganhos	Valores		Notas
71	<b>VENDAS</b>			
711	Mercadorias – Loja Social 1	4 571,67 €		
			4 571,67 €	
72	<b>PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS</b>			
722	Consultas	480,00 €		
723	Workshop	45,00 €		
			525,00 €	
			5 096,67 €	
74	<b>TRABALHOS PARA A PRÓPRIA INSTITUIÇÃO</b>			
75	<b>SUBSÍDIO À EXPLORAÇÃO</b>			
751	SUBSÍDIOS DO ESTADOS E OUTRAS ENTES PÚBLICAS SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES - Apolo Projetos / Eventos			
			0,00 €	
78	<b>OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS</b>			
7886	Quotas	497,00 €		
7888	Donativos	2 099,88 €		
			2 596,88 €	
	(B)		7 693,55 €	
79	<b>JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS</b>			
791	Juros Depósitos Bancários			
	(F)			
	(G)		7 693,55 €	
<b>RESUMO:</b>				
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos (B) - (A) =		-8 087,41 €		
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos): (B) - (A) + (C) =		-8 087,41 €		
Resultados antes de impostos: (F) - (D) =				
Resultado Líquido Provisional: (G) - (E) =		-8 182,41 €		