

PLANO DE ATIVIDADES 2022



MetAlentejo ^{IPSS}
associação para o bem-estar psicossocial na comunidade Évora

Índice

I. Introdução.....	1
II. Plano de Atividades para 2022	3
1. Sensibilização e Informação	3
1.1. Site da MetAlentejo, página de Facebook e página de Instagram	3
1.2. Comemorações do dia da Saúde Mental de 2022	3
1.3. Diálogos Sobre Saúde Mental	4
1.4. – Setembro – Mês da Prevenção do Suicídio	4
2. Intervenção.....	5
2.1. Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental	5
2.2. Atelier de Costura da MetAlentejo	5
2.3. MetaMorfose – Loja da MetAlentejo	6
2.4. MetaCuidadores	6
2.5. Projeto em parceria com a associação Pó de Vir a Ser.....	6
2.6. Equipa de Apoio Domiciliário dos CCISM.....	7
3. Colaboradores	8
3.1. Estágios.....	8
3.2. Técnica de Costura	8
3.3. Psicóloga.....	8
4. Advocacy.....	10
5. Divulgação/ Angariação de fundos.....	11
6. Parcerias	12
7. Observações finais	13
8. Orçamento	14

I. Introdução

Se a falta de investimento e o desinteresse político e social na saúde mental já se configuravam como obstáculos tremendos à intervenção de Associações como a MetAlentejo, a recente situação de pandemia por COVID-19 veio evidentemente agravar este facto. Ainda que tenham vindo a ser lançados alertas por parte de entidades como a Ordem dos Psicólogos Portugueses para os efeitos que a pandemia na saúde mental da população (sendo dado especial enfoque às crianças e jovens), não é possível negar que as situações que mais têm merecido atenção excluem, novamente, a doença mental grave. Os apelos às necessidades de disponibilizar apoio psicológico e psiquiátrico a quem sofre os efeitos do confinamento, da quarentena, da infeção do próprio ou de familiares, são especialmente sensíveis às formas de sofrimento psicológico de que é mais tolerável falar: a ansiedade (leve a moderada) e a depressão (leve a moderada). Se, por um lado, há que louvar o discurso que destaca os efeitos que a pandemia tem na saúde mental, há também que lamentar a exclusão das pessoas com doença mental grave.

Perspetivar o contexto atual de pandemia importa na Introdução do presente plano de atividades porque será neste contexto que a MetAlentejo terá de realizar as suas atividades. A nível nacional, vários projetos dirigidos a pessoas com doença mental desenhados a pensar na intervenção na comunidade ficaram suspensos ou gravemente limitados. Muitas vezes, apenas a dedicação de profissionais de saúde garantiu que pessoas com doença mental pudessem ter algum apoio.

É neste contexto que a MetAlentejo tem de planear a sua intervenção e as suas atividades. Novamente, caberá a Associações e IPSSs como a nossa colmatar as lacunas da intervenção do Estado, que já eram enormes antes da pandemia. Desse tempo, o Alentejo herda ainda o título de uma das regiões do país mais carenciadas no que diz respeito aos serviços disponíveis em saúde mental, de acordo com 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. Por fim, Associações da sociedade civil como a MetAlentejo continuam ter de garantir o apoio a familiares e cuidadores e a sensibilização da comunidade, necessidades a que nem os Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental apenas respondem diretamente.

Apesar dos desafios descritos anteriormente, a MetAlentejo mantém as suas ambições e objetivos acreditando na importância de apoiar as pessoas com doença mental,

seus familiares e cuidadores. Assim, a MeAlentejo define 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 Metamorfose
- Atelier de Costura da MetAlentejo
- Diálogos sobre Saúde Mental
- MetaCuidadores
- Projeto Muro (uma parceria com a Associação Pó de Vir a Ser, em continuidade com o projeto Nós)

II. Plano de Atividades para 2022

O Plano de Atividades é uma peça fundamental na organização das atividades de uma Associação. É a partir deste plano que 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 desses objetivos. A elaboração do plano implica também programar ações que convergem para a concretização dos objetivos do plano. Neste contexto, para cada ação, estão definidas as atividades que as integram.

O Plano de Atividades da MetAlentejo será apresentado através de 7 pontos que distinguem as diferentes áreas de intervenção em que se pretende atuar no ano de 2022.

1. Sensibilização e Informação

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

Durante o ano de 2021 as páginas de Facebook e Instagram da MetAlentejo consolidaram-se enquanto meios de comunicação com a comunidade. Devido também aos constrangimentos que a situação recente de pandemia causou no desenvolvimento das atividades habituais da Associação, manteve-se o projeto de sensibilização da comunidade que transitou para o Instagram, os Diálogos Sobre Saúde Mental. Assim, para o ano de 2022 prevê-se o reforço do investimento nestas duas plataformas para garantir a continuidade da comunicação com a comunidade.

No que diz respeito ao site da MetAlentejo, durante o ano de 2022 pretende-se continuar a garantir a atualização da informação e conteúdos que ali constam, uma vez que o site continua a constituir o meio mais formal de divulgação da Associação. Contudo, a sua importância na comunicação das atividades da Associação tem vindo a diminuir consideravelmente.

1.2. Comemorações do dia Mundial da Saúde Mental de 2022

Não tendo sido possível comemorar de forma alargada e significativa o dia Mundial da Saúde Mental em 2021, espera-se que possa haver a recuperação desta efeméride no ano de 2022.

Se possível, 2022 permitirá o regresso a realização da habitual Caminhada Solidária. A edição de Outubro dos Diálogos Sobre Saúde Mental será dedicada à celebração deste dia. Outras iniciativas serão ponderadas ao longo do ano 2022 de acordo com os recursos da MetAlentejo.

1.3. Diálogos Sobre Saúde Mental

O projeto Diálogos Sobre Saúde Mental teve início no ano de 2018 e a sua estrutura foi reformulada no ano de 2019 para melhor responder aos interesses dos participantes. Tem decorrido sempre 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.

Durante o ano de 2020, os Diálogos sobre Saúde Mental transitaram para formato digital, sendo transmitidos em direto através do Instagram, formato esse que se manteve no ano de 2021. Qualquer pessoa pode assistir e colocar questões durante o decorrer da iniciativa, pelo que foi possível manter o formato de tertúlia que caracteriza o projeto. Contudo, tendo em conta as limitações que a plataforma Instagram apresenta em relação ao formato presencial, os Diálogos têm contado com a participação de dois técnicos de saúde mental que conversam entre si sobre um determinado tema ligado à saúde mental, ao mesmo tempo que respondem a questões e comentários colocados pelos participantes. Para 2022 o objetivo é dar seguimento a este formato, e melhorar aspetos referentes à regularidade da sua realização, organização e divulgação do projeto.

1.4. – Setembro – Mês da Prevenção do Suicídio

Ainda que em 2021 não tenha sido possível realizar atividades para a sensibilização da comunidade relativamente ao suicídio, a MetAlentejo pretende dar continuidade às atividades que realizou em anos anteriores no ano de 2022. A MetAlentejo estará disponível em 2021 para dedicar uma edição dos Diálogos Sobre Saúde Mental à temática do suicídio e para divulgar materiais de sensibilização da comunidade nas suas redes sociais.

2. Intervenção

2.1. Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental

Para o ano de 2022 a MetAlentejo compromete-se a reabrir o Gabinete de Apoio Psicossocial para a realização de sessões de acompanhamento psicológico. Tal será possível através da realização de um estágio profissional de um estagiário júnior pela Ordem dos Psicólogos, que iniciou funções em Novembro de 2021. Esperamos que através do apoio e trabalho desempenhado por esta estagiária seja possível voltar a realizar um número de consultas dos anos de 2017, 2018 e 2019. Para além dos acompanhamentos individuais, as participantes do Atelier de Costura poderão também beneficiar de acompanhamento psicológico em complemento ao apoio ocupacional de que beneficiam com o projeto.

Tendo em conta que o Gabinete de Apoio Psicossocial pretende disponibilizar uma resposta mais abrangente e que inclua outras valências (e.g. serviço social, enfermagem, etc.), serão continuados os esforços para encontrar uma solução que permita a criação destas respostas.

2.2. Atelier de Costura da MetAlentejo

Apesar dos constrangimentos decorrentes da situação de pandemia, o projeto Atelier de Costura esteve em funcionamento durante todo o ano de 2021. As atividades desenvolvidas tiveram um impacto muito positivo no bem-estar das participantes e permitiram produzir peças para venda que evidenciam o potencial do projeto na promoção de competências laborais.

Para o ano de 2022, o projeto irá manter o seu cariz ocupacional, mas terá o apoio terapêutico pontual da estagiária profissional entretanto contratada.

Prevê-se ainda para o ano de 2022 a transição da localização do projeto para a junta de freguesia do Bacelo, da União de Freguesias de Bacelo e Sra. da Saúde. As principais razões para esta alteração de localização prendem-se com o facto de considerarmos importante o projeto estar mais integrado na comunidade, e também porque havendo a previsão de ser contratada com a MetAlentejo uma Equipa de Apoio Domiciliário no

contexto dos Cuidados Continuados em Saúde Mental, o espaço atual de funcionamento do projeto de costura será essencial para a instalação dos recursos humanos desta equipa.

2.3. MetaMorfose – Loja da MetAlentejo

O ano de 2021 permitiu a continuidade do funcionamento do Projeto Loja Social na loja Metamorfose.

Tem vindo a ser feito um esforço para uma manter uma estratégia de marketing e vendas consistente, mas que foi dificultada pela retração nos hábitos de compra no período após a pandemia.

Espera-se que para o ano de 2022, para além do reforço na estratégia de vendas e divulgação da Loja MetaMorfose, seja também possível retomar de forma regular a realização de feiras com o apoio da Câmara Municipal de Évora.

2.4. MetaCuidadores

Após a sua suspensão no ano de 2020, foi possível retomar este projeto no final do ano de 2021.

Dada ainda a existência de limitação de lotação de espaços fechados, do reconhecido receio em retomar contactos entre pessoas fora dos núcleos de contacto mais próximo, mas também pela possibilidade de alargar o âmbito de atuação deste projeto, foi iniciada a sua implementação via online. O projeto MetaCuidadores, que manteve como seu principal objetivo o suporte a familiares e cuidadores de pessoas com doença mental, passou então a ter uma frequência quinzenal, com divulgação e inscrição através de link disponível nas redes sociais da associação.

Para o ano de 2022, preconiza-se a continuação do projeto em formato digital.

2.5. Projeto em parceria com a associação Pó de Vir a Ser

Ao longo do ano de 2021 foi implementado o projeto Nós: Primeira Pessoa do Plural, desenvolvido em parceria com a Associação Cultural Pó de Vir a Ser. Através do projeto foi possível que pessoas com experiência de doença mental beneficiassem de encontros semanais com artistas e mediadores culturais, maioritariamente da área da

escultura, promovendo a consolidação de processos reabilitativos. Acompanhados por uma técnica da MetAlentejo, os encontros assentaram na partilha de processos criativos e artísticos, em grupo, com uma forte componente terapêutica. Na sede da MetAlentejo decorreram sessões individuais no sentido de apoiar de forma mais específica o o crescimento socioafetivo dos participantes. Após o termino do projeto Nós, foi obtido financiamento para a sua extensão través do projeto Muro.

Tanto o projeto Nós, como o projeto Muro contaram com o financiamento da CIMAC.

Para o ano de 2022, aguarda-se a avaliação da submissão de outro projeto em parceria com a Associação Cultural Pó de Vir a Ser, o qual permitirá manter a intervenção em Arteterapia pela escultura em pedra.

2.6. Equipa de Apoio Domiciliário dos CCISM

Ao longo do ano de 2021, houve contacto por parte da Coordenação Regional da Saúde Mental da ARS Alentejo no sentido de formalizar a intenção de contratar com a MetAlentejo a implementação de uma Equipa de Apoio Domiciliário no âmbito dos Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental. Por parte da MetAlentejo, foram feitos todos os esforços para a concretização da intenção de receber e coordenar esta Equipa.

Para o ano de 2022 espera-se que possa ser mantida a articulação com a Coordenação Regional para a avaliação da possibilidade de implementação da referida Equipa, salientando-se a necessidade de reflexão profunda em relação à capacidade de acomodação financeira por parte da MetAlentejo dos gastos associados à contratação da mesma.

3. Colaboradores

As solicitações recebidas pela MetAlentejo, especialmente para apoio psicológico, continuam a ser em número elevado. O número de colaboradores remunerados na Associação continua, portanto, a ser insuficiente para garantir a resposta adequada à comunidade.

A MetAlentejo continuará os seus esforços para garantir fundos que permitam a contratação de pelo menos um técnico de saúde mental a tempo inteiro. Para o ano de 2022, prevê-se também um debate sério em torno do destino dos poucos fundos de que a Associação dispõe, eventualmente para que seja possível contratar um técnico.

3.1. Estágios

Em 2022 a MetAlentejo voltará contar com a presença de uma estagiária júnior, em estágio profissional pela Ordem dos Psicólogos. Espera-se que a presença desta estagiária, cuja presença e contrato teve início no final do ano de 2021 possa contribuir para a dinamização e implementação de novos projetos, para além da retoma dos acompanhamentos psicológicos individuais.

3.2. Técnica de Costura

A continuidade do projeto Atelier de Costura da MetAlentejo será garantida pela contratação a tempo parcial da Técnica de Costura que trabalhou no projeto em 2021. Como referido anteriormente, tal significará que o projeto passe a ser eminentemente ocupacional. Assim, a técnica de costura passará a dinamizar todas as atividades do Atelier, e não apenas os *workshops* nos quais os participantes adquiriram competências ligadas à costura.

3.3. Psicóloga

O projeto Nós: Primeira Pessoa do Plural, e a sua extensão através do projeto Muro, permitiram a contratação de uma Psicóloga com formação especializada em Arteterapia para trabalhar nos projetos. Não havendo ainda garantia da possibilidade de

continuidade de financiamento para projetos desta natureza, espera-se que em 2022 possa haver aprovação de projeto submetido à CIMAC ainda em 2021 ou candidatura a outros projetos com financiamento na área da arteterapia em parceria com a Associação Cultural Pó de Vir a Ser.

4. Advocacy

A missão da MetAlentejo está intimamente ligada à defesa dos direitos que pessoas com doença mental têm no acesso aos cuidados de saúde, na integração na comunidade e na integração no mercado de trabalho. O contexto atual de pandemia veio agravar significativamente os já conhecidos obstáculos que o cenário político português representa à implementação de políticas de saúde mental. Sempre que possível, a MetAlentejo continuará a lutar em 2022 pela denúncia do desinvestimento a que a saúde mental é sistematicamente sujeita, dando voz às dificuldades que as pessoas com doença mental e seus familiares sentem na reabilitação e integração na comunidade. A Associação estará também atenta ao arranque dos Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental, lutando para que o contexto atual de pandemia não relegue esta importante resposta ao esquecimento. A participação na Unidade de Rede de Saúde Mental promovida pela Câmara Municipal de Évora será mantida sempre que assim se mostrar relevante.

5. Divulgação/ Angariação de fundos

Para 2022 estão previstas ações de angariação de fundos através das redes sociais para fins específicos. Tendo em conta a dificuldade sentida em anos anteriores na angariação de novos sócios, será porventura mais adequado apostar na sensibilização da comunidade para o apoio a necessidades pontuais da Associação relativas a determinados projetos. Em 2021, foi iniciada uma campanha de angariação de fundos para a aquisição de uma estrutura de suporte à loja MetaMorfose e também recuperação do edifício da sede. Para 2022, está prevista a renovação desta campanha e de outras de apoio específico que garanta a continuidade dos projetos em curso.

Assim, a angariação de fundos para 2022 terá como principal objetivo sustentar os projetos de atividades da MetAlentejo, a manutenção e recuperação do espaço da sede, e garantir a contratação de pelo menos um técnico de saúde mental a tempo inteiro.

Para o ano de 2022 será contratada uma consultoria em comunicação e marketing, com o principal objetivo de desejar um plano a um ano para a melhor organização e concretização de ações de divulgação e angariação de fundos que garantam a sustentabilidade dos projetos atuais e futuros da associação.

Esperamos também conseguir desenvolver outras atividades ao longo do ano que permitirão reforçar as receitas da Associação, nomeadamente:

- Participação na Feira de Natal organizada pela Câmara Municipal de Évora com stand de venda de produtos da Loja MetaMorfose e produzidos no Atelier de Costura;
- Organização mensal da Feira de Artesanato e Antiguidades com o apoio da Câmara Municipal de Évora, com venda de produtos da loja Metamorfose e produzidos no Atelier de Costura;

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 Diário do Sul e Rádio Telefonia do Alentejo
- Parceria com a associação ASTE Solidária
- Parceria com a Associação Pó de Vir a Ser

Novas parcerias:

- Parceria com a Universidade de Évora para a realização de estágios curriculares em Psicologia na MetAlentejo

7. Observações finais

O ano de 2022 será especialmente desafiante para as Associações que apoiam pessoas com doença mental porque se prevê ser neste ano que serão mais sentidas as dificuldades económicas decorrentes da recente situação de pandemia.

A MetAlentejo está familiarizada com os desafios colocados à intervenção na doença mental e na promoção da saúde mental. Este plano de atividades é o plano possível no contexto atual, que apesar disso inclui um número significativo de projetos e atividades a realizar no próximo ano.

A MetAlentejo continuará em 2022 a lutar para dar voz às pessoas com doença mental e seus familiares e cuidadores, e a contribuir para a reabilitação, integração e participação de pessoas com doença mental na comunidade.

8. Orçamento

CONTA DE EXPLORAÇÃO PROVISIONAL – 2022			
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	40,00 €	
6222	Publicidade e Propaganda	0,00 €	
6223	Vigilância e Segurança	16,40 €	
6224	Honorários	2 280,00 €	
	Consultoria em Marketing e Comunicação	960,00 €	
	Costura	1 320,00 €	
6226	Conservação e Reparação	5 500,00 €	7 836,40 €
623	MATERIAIS		
6231	Ferramentas e Utensílio de Consumo Corrente	0,00 €	
6232	Livros e Documentação Técnica	0,00 €	
6233	Material de Escritório	170,00 €	
6234	Artigos para Oferta	0,00 €	
6238	Outros	0,00 €	170,00 €
624	ENERGIA E FLUÍDOS		
6241	Electricidade	216,80 €	
6242	Combustíveis	0,00 €	
6243	Água e Saneamento	52,20 €	
6248	Outros	0,00 €	269,00 €
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES		
6251	Deslocações e Estadas	0,00 €	
626	SERVIÇOS DIVERSOS		
6261	Rendas e Alugueres	0,00 €	
6262	Comunicação	310,00 €	
6263	Seguros	0,00 €	
6267	Limpeza e Conforto	0,00 €	
6268	Outros Serviços	183,00 €	493,00 €
63	GASTOS COM O PESSOAL		
632	Remunerações do Pessoal	6 555,44 €	a)
635	Encargos Sobre Remunerações	1 556,92 €	b)
636	Seguro de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais	138,98 €	8 251,34 €
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL		
6384	Medicina no Trabalho	31,45 €	31,45 € c)
	(A)		17 051,19 €
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO		
642	ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS		
6425	Equipamento Administrativo	0,00 €	
	(C)		
68	OUTROS GASTOS E PERDAS		
6881	Imposto do Selo	1,20 €	
6882	Donativos		
6883	Quotizações	95,00 €	
6888	Outros		96,20 €
	(D)		96,20 €
	(E)		17 147,39 €
	RESULTADO LÍQUIDO PROVISIONAL		-5 719,47 €

Código da Conta	Proveitos e Ganhos	Valores		Notas
71	VENDAS			
711	Mercadorias – Loja Social 1/ Projeto Costura	1 300,00 €		
			1 300,00 €	
72	PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS			
722	Consultas	1 500,00 €		
			1 500,00 €	
			2 800,00 €	
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA INSTITUIÇÃO			
75	SUBSÍDIO À EXPLORAÇÃO			
751	SUBSÍDIOS DO ESTADOS E OUTRAS ENTES PÚBLICAS SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES			
	- IEFP	6 777,92 €		
	- Consignação IRS	1 000,00 €	7 777,92 €	
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS			
7886	Quotas	450,00 €		
7888	Donativos	400,00 €		
			850,00 €	
	(B)		11 427,92 €	
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS			
791	Juros Depósitos Bancários	0,00 €		
	(F)			
	(G)		11 427,92 €	
	RESUMO:			
	Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos (B) - (A) =	-5 623,27 €		
	Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e imposto): (B) – (A) + (C) =	-5 623,27 €		
	Resultados antes de Impostos: (F) - (D) =	-96,2		
	Resultado Líquido Provisional: (G) - (E) =	-5 719,47 €		