

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2020

MENTEMOVIMENTO - ASSOCIAÇÃO  
PRÓ-SAÚDE MENTAL DE ENTRE DOURO  
E VOUGA

MARÇO DE 2021

## Índice

Introdução .....	3
1. Intervenção.....	4
1.1 Oficinas Sócio-Ocupacionais.....	5
1.2 Grupos Terapêuticos.....	6
1.3 Acompanhamentos Individuais.....	6
1.4 Contatos telefónicos.....	6
2. Educação/Sensibilização.....	7
3. Formação.....	8
3.1 Equipa Técnica.....	8
3.2 Utentes .....	8
4. Parcerias/Protocolos .....	9
5. Investigação .....	9
6. Recursos Humanos.....	9
7. Acompanhamento, Comunicação e Divulgação .....	9
8. Sócios.....	10
9. Candidaturas.....	10
Conclusão .....	12

## Introdução

O presente relatório tem como principal objetivo a apresentação do trabalho realizado pela equipa técnica ao longo do ano de 2020. Este assumiu-se como um ano de grande importância para a Instituição, tendo-lhe sido atribuído o estatuto de Instituição Particular de Solidariedade Social.

A atividade desenvolvida no âmbito da sua resposta, Unidade Sócio-Ocupacional (USO), tem como finalidade prestar apoio ao desenvolvimento de um projeto individual de intervenção e acompanhá-lo na sua execução, de forma a que a pessoa com experiência de doença mental, possa recuperar as suas competências psicossociais e reintegrar-se na sua família e comunidade.

Ao longo do presente ano, foram iniciadas novas Oficinas Sócio-Ocupacionais, nomeadamente, a Oficina de Teatro e a Oficina de Ilustração e foi dado término à Oficina de Informática. Relativamente aos grupos terapêuticos, foi iniciado o Grupo de Competências Sociais. No que respeita ao +Cultural, foram apenas atendidos dois eventos, posteriormente, e face à situação pandémica, esta atividade foi suspensa.

No que concerne ao número de acompanhamentos individuais, e face ao aumento constatado no ano de 2019, o número e frequência dos mesmos manteve-se elevado. Este número, que se mantém elevado, é justificado pelo estabelecimento de uma estrutura mais organizada, no que diz respeito à distribuição do trabalho e pelo facto deste serviço se considerar essencial no auxílio e intervenção da população-alvo.

No âmbito das Comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental foi desenvolvida a 2ª edição da campanha “Outubro Verde”, iniciativa esta, alusiva à promoção da Literacia em Saúde Mental.

O trabalho de equipa e a articulação com as entidades locais, foram aspetos novamente considerados no planeamento para o ano de 2020, tendo como objetivos, dar continuidade ao desenvolvimento do trabalho em rede e reafirmar as iniciativas e o trabalho executado pela Mentemovimento e pelo projeto Habitus, junto da comunidade.

## 1. Intervenção

Durante o ano de 2020, recebemos 2 referências, provenientes do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga.

Foram realizadas 9 entrevistas, foram integrados 6 utentes, 2 utentes tiveram alta (inserção no mercado de trabalho), 8 desistências (sem interesse em participar e dificuldades de transporte) e 12 utentes em lista de espera.

Justificado pelo cenário pandémico e consequente confinamento nacional, a partir do dia 16 de março, toda a intervenção realizada teve de ser reajustada de forma a dar continuidade a todos os projetos individuais. Todos os dias foram realizadas videochamadas com os utentes, em formato grupo, através da plataforma Skype, perfazendo um total de 32 videochamadas.

As oficinas de Expressão Corporal e de Teatro, assim como o grupo de Atualidades e o grupo Psicoeducativo Multifamiliar,

foram suspensas. Estas atividades não reuniam os requisitos para a sua realização em formato online. Pelas suas características e pela disponibilidade de horário adequado, quando foi retomada a atividade presencial da USO, a 1 de junho de 2020, não foi possível reintegrar todas as presentes, no plano de atividades semanal. O término da Oficina de Informática foi justificado pela diminuída adesão por parte dos seus participantes.

O acompanhamento aos utentes e seus familiares foi ainda efetuado via contatos telefónicos sendo que foram realizados 671 contatos com os utentes, 36 com os seus familiares e 3 com redes de suporte.

Foi também criado, através do *Skype*, grupo de partilha de recursos e informação para reorganização da rotina e criação/partilha de material informativo de apoio à comunidade através das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*.

## 1.1 Oficinas Sócio-Ocupacionais

Oficinas	Nº de sessões	Nº de participações
<b>Expressão Corporal</b>		
A oficina foi realizada até dia 9 de março de 2020, tendo sido suspensa no âmbito do cenário pandémico e consequente confinamento nacional. É de ressaltar que esta atividade não cumpria os requisitos necessários para a sua realização em formato <i>online</i> .	8	28
<b>Teatro</b>		
A oficina foi realizada até ao mês de março de 2020, tendo sido suspensa no âmbito do cenário pandémico e consequente confinamento nacional. É de ressaltar que esta atividade não cumpria os requisitos necessários para a sua realização em formato <i>online</i> .	10	85
<b>Informática</b>		
A oficina foi realizada até ao mês de outubro, tendo a sua atividade sido suspensa no mês de março, abril e maio, pelos mesmos motivos acima citados.	19	43
<b>Atividade Física</b>		
A oficina decorreu ao longo de todo o ano.	43	208
<b>Pilates</b>		
A oficina decorreu ao longo de todo o ano.	35	135
<b>Música</b>		
A oficina decorreu ao longo de todo o ano.	43	241
<b>+ Cultural</b>		
Foram realizadas 2 sessões de +Cultural (visita à Serra da Freita e participação no evento Coro do Teatro de São Carlos) com um total de 10 participações. As saídas ao exterior, com necessidade de transporte, contaram com o apoio e parceria da Junta de Freguesia de São João da Madeira.	2	10
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>750</b>

## 1.2 Grupos Terapêuticos

<b>Oficinas</b>	<b>Nº de sessões</b>	<b>Nº de participações</b>
<b>Grupo Psicoeducativo Multifamiliar</b>		
O grupo terapêutico decorreu entre os meses de janeiro e fevereiro de 2020 e não voltou a integrar o plano de atividades semanal pela ausência de disponibilidade de horário.	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>Atualidades</b>		
O grupo decorreu durante todo o ano.	<b>36</b>	<b>176</b>
<b>Relaxamento</b>		
O grupo decorreu durante todo o ano.	<b>42</b>	<b>288</b>
<b>Estimulação Cognitiva</b>		
O grupo decorreu durante todo o ano.	<b>43</b>	<b>200</b>
<b>Treino de Competências Sociais</b>		
O grupo terapêutico teve início em agosto de 2020.	<b>9</b>	<b>36</b>
<b>TOTAL</b>	<b>133</b>	<b>711</b>

## 1.3 Acompanhamentos Individuais

O acompanhamento individual pressupõe um apoio personalizado ao utente, no sentido de responder às suas necessidades tendo em conta o seu plano individual de intervenção.

Foram realizados 91 acompanhamentos de Psicologia, 77 de Terapia Ocupacional e 3 de apoio social.

Foram ainda realizados 5 acompanhamentos em formato *Open Dialogue*.

## 1.4 Contatos telefónicos

O acompanhamento por telefone mostrou-se uma ferramenta de intervenção eficaz face ao cenário atual tendo sido realizados 1219 contatos telefónicos, com utentes e/ou seus familiares.

Foi realizada articulação com os diferentes intervenientes do processo de reabilitação sempre que necessário, de forma a acompanhar o estado e a evolução da doença, nomeadamente com a equipa médica, técnicos de outras estruturas que

estejam a ser frequentadas pelos utentes, bem como com os seus familiares.

## 2. Educação/Sensibilização

No âmbito do Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado a 10 de outubro, foi dinamizado pelo segundo ano consecutivo um programa de comemorações intitulado “Outubro Verde”, sendo que foram novamente realizadas um conjunto de iniciativas durante o decorrer de todo o mês, dirigidas a diferentes públicos:

- **Divulgação da Campanha: “Saúde mental para todos: Maior Investimento - Maior Acesso”**

Divulgação nas redes sociais do tema da Federação Mundial para a Saúde Mental. Partilhas periódicas durante o mês de outubro - publicações de excertos do *booklet*, *tedtalks*, iniciativas da campanha e outros conteúdos relevantes.

- **Workshop Heróis da Saúde Mental**

O presente *workshop* foi desenvolvido para os utentes da USO, visando a sua participação e envolvimento nos conteúdos criados para a campanha. Outro dos seus objetivos foi o de promover a discussão sobre quais seriam os hábitos de vida saudáveis, que contribuem para a saúde mental, e que por sua vez, pudessem ser apresentados como os Heróis da Saúde

Mental. Deste trabalho, foram criadas 8 ilustrações dos “Heróis” com o apoio de uma ilustradora. Ainda num segundo momento e com este mesmo material, foi realizado um pequeno vídeo de *stop motion*, posteriormente divulgado nas nossas redes sociais.

Para além disso, e de forma a sensibilizar a comunidade escolar para a temática, ambos os materiais foram apresentados em alguns agrupamentos da cidade.

- **Booklet: Bem Estar - Guia para a Promoção do Autocuidado**

Guia, dirigido à comunidade, que contém informação útil de forma a providenciar uma oportunidade de explorar recursos e estratégias para cuidar da sua saúde mental e bem-estar.

Este manual encontra-se disponível em diferentes espaços públicos e de fácil acesso à comunidade. Também disponibilizado em formato digital, através da rede social *Facebook*.

- **Oficinas para técnicos e comunidade - “30 minutos pela sua Saúde Mental”**

“30 minutos pela sua Saúde Mental” cujo objetivo é sensibilizar a Comunidade para a importância de promoção de momentos diários que influenciam de forma positiva a Saúde Mental, através da realização de três sessões *online*, com uma duração de 30

minutos cada (Relaxamento, Atividade Física e Pilates).

- **Ação de Capacitação - “Saúde Mental e o Contexto de Trabalho: Prevenção Primária dos Riscos Psicossociais”**

Tendo como público alvo dirigentes e colaboradores (a ser realizada em dezembro). Ainda não realizada por dificuldades de agendamento com entidade executora (Rede Europeia Anti-Pobreza-EAPN). A realizar no próximo ano.

- Participação no debate ‘Saúde Mental – Mais Investimento e Melhor Acessibilidade’, promovido pelo Fórum Social - União de Freguesias Feira, Travanca, Sanfins e Espargo, na rádio Sintonia Feirense.

### 3. Formação

#### 3.1 Equipa Técnica

A equipa participou em 3 ações de capacitação:

- Sessão de Esclarecimentos Estatuto do Cuidador Informal, promovido pelo Núcleo Local de Ação Social de São João da Madeira;
- III Encontro das Secções desenvolvida pela Sociedade

Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental;

- Continuação da formação *Open Dialogue*.

#### 3.2 Utentes

- Sessão de esclarecimento pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional, dirigida aos utentes, com o objetivo de apresentar a oferta formativa e os seus critérios de admissibilidade;
- Capacitação em *Stop Motion*, teórica e técnica sobre como construir um guião, as personagens, cenários e ambientes sonoros, tendo como finalidade realizarem um filme, com a duração de três sessões;
- Capacitação em Ilustração com o objetivo de desenvolver, de maneira conceitual e prática, a capacidade de cada participante em utilizar o desenho (produção de uma ilustração com técnicas e processos manuais), com uma duração de 4 meses (de setembro a dezembro, com uma frequência semanal).



#### 4. Parcerias/Protocolos

- **Centro de Arte**

Estabelecimento de uma parceria pedagógica, que visa a participação, a título gratuito, de utentes integrados na Unidade Sócio-Ocupacional, na frequência dos cursos de formação, promovidos pelo Centro de Arte de S. João da Madeira;

- **Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga**

Com vista ao aproveitamento de sinergias que possibilitem a rentabilização de recursos, a otimização de estratégias e o fortalecimento da rede de cuidados no domínio da doença mental. Visa ainda o desenvolvimento de estratégias para promover uma melhoria da qualidade de vida, bem-estar, igualdade de acesso e oportunidades a pessoas com experiência de doença mental.

#### 5. Investigação

Participação no projeto de investigação “Impacto do isolamento social na vivência psicológica e emocional do isolamento”, desenvolvido pela Escola Superior de Saúde do Porto.

#### 6. Recursos Humanos

A equipa técnica era constituída por uma Psicóloga e uma Terapeuta Ocupacional, sendo que, durante o decorrer do ano, esta foi reforçada pela integração de uma Assistente Social, em regime de *part-time*.

#### 7. Acompanhamento, Comunicação e Divulgação

Já no que respeita ao Acompanhamento, Comunicação e Divulgação foram realizadas 2 reuniões mensais, 21 da equipa técnica e 14 da Comissão de Acompanhamento Técnico (no âmbito do projeto Habitus). Foram ainda realizadas reuniões com diferentes parceiros sociais: Junta de Freguesia, Câmara Municipal, Via Verde Arouca, Instituto de Emprego e Formação Profissional, Casa dos Choupos, entre outros.

Recebemos a visita do restante Grupo de Trabalho “Atividades Ocupacionais” do Fórum Social da União de Freguesias (Santa Maria da Feira, Travanca, Sanfins e Espargo), visita da deputada Susana Correia.

A oficina de Expressão Corporal culminou com a participação/apresentação do livro “Sons do Vento” através da criação de uma apresentação em formato digital, em parceria com o grupo de Dança Criativa (jovens), com posterior lançamento na livraria *Flâneur*, no Porto.

Foi ainda realizado intercâmbio com utentes da Unidade Sócio-Ocupacional, da Casa Ozanam, no âmbito das comemorações do seu 12º aniversário, com a realização de oficina de Atividade Física, almoço e visita ao museu de Santa Maria de Lamas.

De forma a dar a conhecer os resultados obtidos e a pertinência da implementação da presente resposta, estes foram apresentados (no âmbito do projeto Habitus) ao Núcleo Local de Ação Social.

Relativamente à divulgação, foi utilizada a rede social *Facebook* de forma a dar a conhecer as atividades e iniciativas desenvolvidas, testemunhos dos participantes, entre outros. Acreditamos que esta constante atualização à comunidade contribuiu para uma maior aproximação das pessoas às plataformas digitais da associação. Ainda neste âmbito, foi realizada 1 entrevista ao Jornal de Notícias, com posterior publicação da notícia.

## 8. Sócios

Ao longo do ano, registaram-se **xxxx** novas propostas de sócios efetivos, passando a um total de associados de **xxx**.

## 9. Candidaturas

Um dos objetivos definidos para 2020 foi a elaboração de candidaturas a apoio financeiro de forma a garantir a sustentabilidade da Mentemovimento, assim como alargar as respostas oferecidas no âmbito da Saúde Mental. Neste sentido, foram realizadas 3 candidaturas, nomeadamente:

- **Candidatura a apoio financeiro à Câmara Municipal de S. João da Madeira**, inserindo a Unidade Sócio-Ocupacional no Orçamento Participativo para 2021. A candidatura foi apresentada em Setembro de 2020 e foi já aprovada;
- **Candidatura aos Cidadãos Activ@s “intERLOcuções – Empowerment and Recovery for Living with Openness”**. Este projecto pretende implementar um grupo de suporte interpares e é dirigido às pessoas com experiência de doença mental que estão em fase de deixar os serviços, sendo que numa primeira fase iremos englobar no projeto os utentes mais estáveis a frequentar a nossa Unidade Sócio-Ocupacional. Pretende-se que, no fim do projeto tenham sido apoiados 30 adultos com experiência em doença mental e suas redes sociais. Nesta candidatura pretende-se ainda

promover a capacitação dos profissionais da Mentemovimento, assim como integrar uma parceria com a *Hagarfl*, uma Associação Islandesa que trabalha também na área da Saúde Mental. Esta candidatura foi realizada em Dezembro de 2020;

- **Candidatura à Rede Nacional de Cuidados Continuados em Saúde Mental** para financiamento da Unidade Sócio-Ocupacional, enviada em Dezembro de 2020.

## Conclusão

Dado o exposto, é possível verificar-se que a maioria das atividades programadas no Plano de Atividades de 2020 foram realizadas durante o presente ano, apesar dos constrangimentos resultantes da pandemia COVID-19. Neste contexto, foram necessárias adaptações e/ou alterações às atividades programadas, que nos levaram também a executar atividades que não estavam previstas. Estas surgiram com o objetivo de ir de encontro às necessidades e interesses do público-alvo abrangido, nomeadamente no que diz respeito às oficinas sócio-ocupacionais, à iniciativa “Outubro Verde” e à participação em eventos que proporcionaram a aproximação dos públicos-alvo à comunidade local.

É de salientar o aumento contínuo do número de participações, no entanto, no decorrer da execução do plano foram surgindo várias ameaças, que influenciaram este mesmo número. Entre as dificuldades encontram-se o acesso aos transportes, as dificuldades económicas e o elevado número de consultas médicas. É de realçar que uma das grandes razões que levaram à alteração das participações deve-se ao contexto pandémico, tendo resultado na suspensão de atividades em formato presencial, sendo necessário que os utentes tivessem acesso à internet e a suporte digital. Verificou-se também que alguns

dos utentes acompanhados, não tinham acesso a estes meios, aumentando os constrangimentos na sua participação.

Quando solicitadas, as famílias e/ou cuidadores informais participaram nas atividades propostas com muito envolvimento e empenho. É de salientar o interesse que estes demonstram pelo trabalho desenvolvido.

Relativamente ao estabelecimento de parcerias, procuramos fortalecer e manter as já existentes, indo em busca de novas formas de cooperação, que permitam acrescentar valor ao trabalho desenvolvido, à qualidade dos serviços prestados e aos recursos disponíveis.

Entende-se que, no que diz respeito à eficiência do trabalho apresentado e aos resultados positivos obtidos, contribuíram em muito as reuniões da comissão de acompanhamento técnico e as reuniões gerais, realizadas ao longo de todo o ano.

Reconhece-se também a importância de continuar a participar e a desenvolver diferentes ações de capacitação, não apenas numa perspetiva de aquisição de conhecimentos teórico-práticos, mas também pelo desenvolvimento de competências que possam ser aplicadas no terreno. Neste sentido, é imprescindível que as práticas formativas se articulem com os contextos profissionais da equipa técnica e dos outros participantes.