

# Relatório de Atividades

## 2022



MENTEMOVIMENTO

## Índice

Introdução .....	3
Visão, Missão e Valores .....	4
1. Respostas Sociais .....	5
1.1 - Unidade Sócio-Ocupacional .....	5
Caracterização da Resposta .....	5
Objetivos Gerais .....	5
Caracterização do Público-alvo .....	5
1.1. Oficinas Sócio-Ocupacionais .....	9
Sessões e Participações .....	10
1.2. Grupos Terapêuticos .....	10
Sessões e Participações .....	11
1.3 Acompanhamentos Individuais .....	12
2. Capacitação .....	12
3. Campanha Outubro Verde – 4ª edição “Festival MenteFest S. João” .....	13
Programa .....	13
Participações no Evento .....	15
Análise SWOT .....	17
4. Acompanhamento, Comunicação e Divulgação .....	18
5. Parcerias e Protocolos .....	18
6. Recursos Humanos .....	19
7. Sócios .....	19
8. Candidaturas .....	19
Conclusão .....	20

## Introdução

---

O presente relatório pretende apresentar o trabalho desenvolvido pela equipa técnica ao longo do ano de 2022. 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.

A par dos números já apresentados no ano anterior a USO dinamizou um total de 179 oficinas Sócio-Ocupacionais e grupos terapêuticos, perfazendo um total de 1923 participações. Estes valores, manifestam o interesse por parte do nosso público-alvo, assim como reitera o facto desta resposta de Reabilitação Psicossocial se considerar essencial na intervenção em Saúde Mental na comunidade de S. João da Madeira.

O trabalho de equipa e a articulação e encontro com as entidades locais, foram aspetos novamente considerados no planeamento para o ano de 2022, tendo como objetivos, dar continuidade ao desenvolvimento do trabalho em rede e reafirmar as iniciativas e o trabalho executado pela Associação Mentemovimento junto da comunidade.

## Visão, Missão e Valores

# QUEM SOMOS

A Mentemovimento é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e que tem como objetivo prestar apoio, formação, intervenção, avaliação e investigação no domínio da saúde mental e da reabilitação psicossocial das pessoas com experiência de doença mental e seus familiares e/ou cuidadores.

## VISÃO

CONTRIBUIR, ATRAVÉS DAS MELHORES E MAIS INOVADORES PRÁTICAS EM SAÚDE MENTAL, PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA SOCIEDADE INCLUSIVA, LIVRE DE ESTIGMA E ACOLHEDORA PARA AS PESSOAS COM EXPERIÊNCIA DE DOENÇA MENTAL.

## MISSÃO

Apoiar as pessoas com experiência de doença mental no empoderamento, autodeterminação e autonomia, para o desenvolvimento do seu projeto pessoal de vida, promovendo a aquisição de competências e a acessibilidade aos recursos que necessitam, para serem bem-sucedidas e felizes nos ambientes que escolhem para viver, trabalhar, ocupar o seu tempo, aprender, socializar e divertir. Apoiar os seus familiares, significativos e rede social envolvente a expressarem as suas perspetivas e visões, contribuindo para um diálogo entre todos, que permita espaço para a vivência de cada Pessoa.

## VALORES

Respeito | Igualdade | Diálogo | Esperança  
Recovery | Equidade | Aceitação | Humanização  
Solidariedade | Resiliência

---

## 1. Respostas Sociais

---

### 1.1 - Unidade Sócio-Ocupacional

---

#### Caracterização da Resposta

A Unidade Sócio-Ocupacional tem como finalidade reabilitar e capacitar a pessoa com experiência de doença mental, através da definição de um projeto individual de intervenção, de acordo com as suas necessidades e interesses e acompanhá-lo na sua execução, através do desenvolvimento de diferentes competências e mobilização de recursos de suporte da e na comunidade.

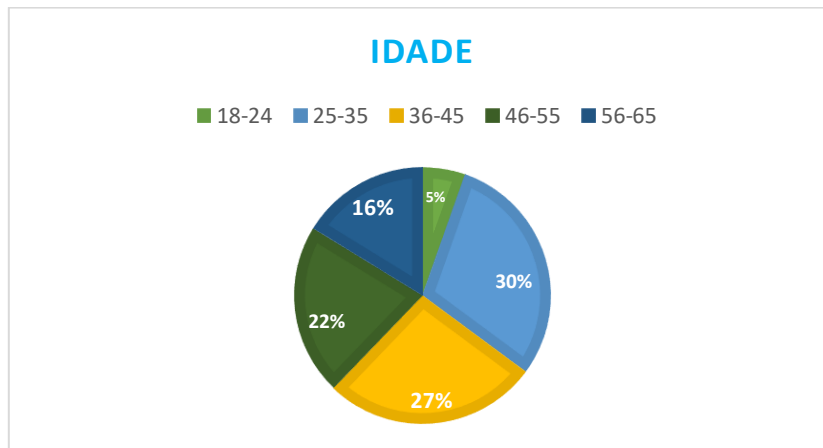
#### Objetivos Gerais

- a) Promover a reabilitação psicossocial e capacitar a pessoa com experiência de doença mental, através da definição de um projeto individual de intervenção, de acordo com as suas necessidades, interesses e potencialidades, e acompanhá-lo na sua execução, através do desenvolvimento de diferentes competências e mobilização de recursos de suporte da e na comunidade;
- b) Providenciar suporte no meio familiar, social e/ou profissional do utente, fornecendo aos familiares/cuidadores apoio e capacitação de acordo com as suas necessidades, de forma a aumentar as competências ao nível dos cuidados prestados;
- c) Capacitar a comunidade e profissionais de competências/informação em saúde mental, através de ações específicas de literacia e sensibilização, de forma a prevenir comportamentos de risco, combater o estigma e aumentar a coesão social.

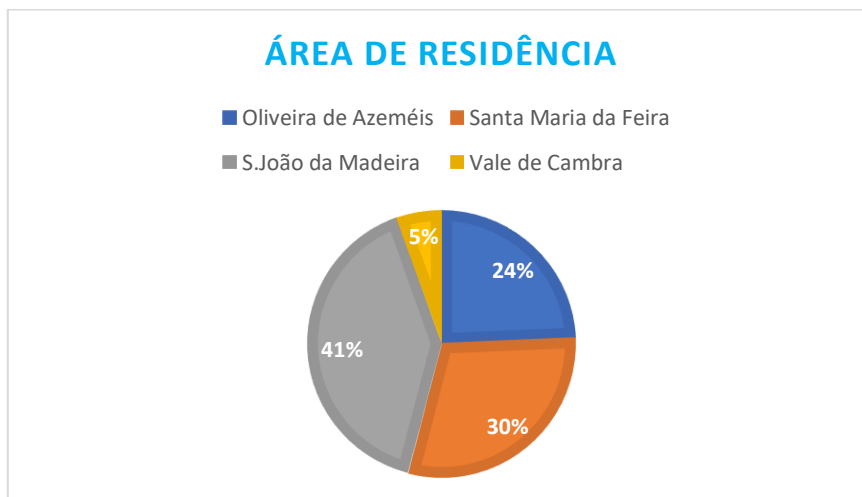
#### Caracterização do Público-alvo

Durante o ano de 2022, foram recebidas 32 referenciações, provenientes maioritariamente do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga. Foram realizadas 30 entrevistas, com posterior integração de 13 novos utentes. A USO contou com 5 altas (integração no mercado de trabalho), 1 integração em formação de longa duração, 1 integração em residência e 2 desistências (a resposta não supria as necessidades identificadas pelo/a utente). Encontram-se, atualmente, 13 utentes em lista de espera.

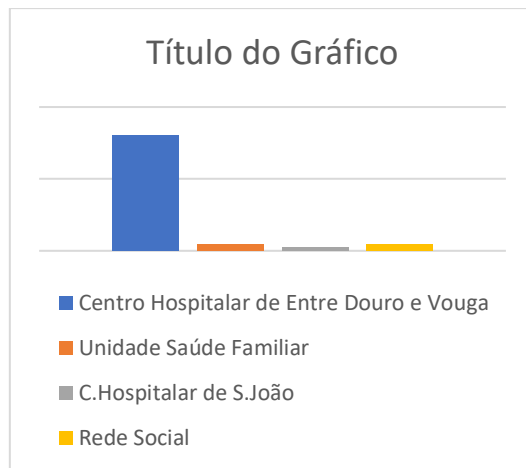
No mês Dezembro de 2022, tínhamos integrados na USO 37 utentes, dos quais 20 do sexo feminino e 17 do sexo masculino. A distribuição por faixas etárias é feita do seguinte modo:



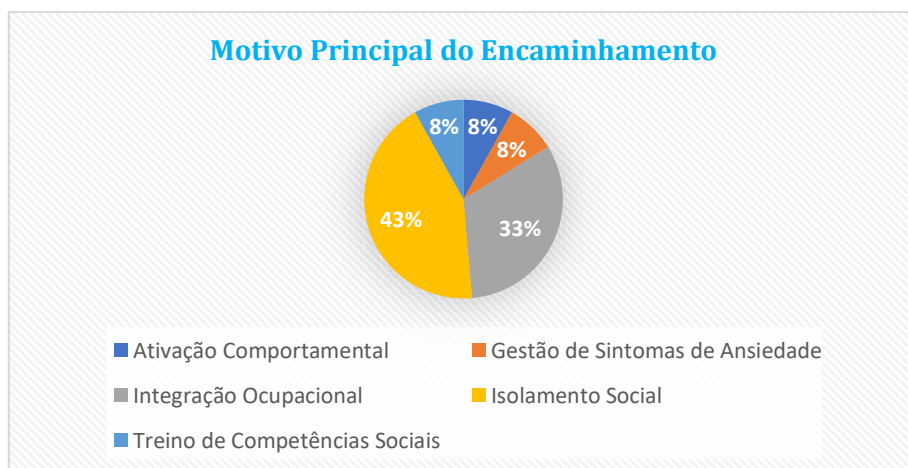
A Mentemovimento dá resposta à região de Entre Douro e Vouga, no entanto, a distribuição geográfica dos utentes acompanhados é distribuída, essencialmente, entre os concelhos de S. João da Madeira, Oliveira de Azeméis e Santa Maria da Feira, havendo apenas 5% dos utentes de Vale de Cambra e nenhum do concelho de Arouca.



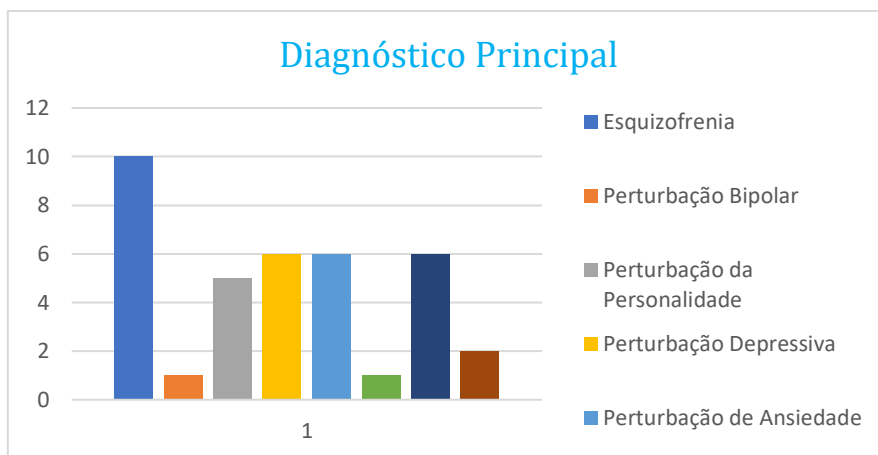
Os utentes integrados foram, maioritariamente, encaminhados pelo Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga, com uma incidência de 89%.



Dos utentes integrados, o motivo que levou ao encaminhamento foi essencialmente o Isolamento Social (43%) e a necessidade de Integração Ocupacional (33%).



No que se refere ao diagnóstico, verifica-se que 27% dos utentes integrados têm como diagnóstico principal a Esquizofrenia, seguindo-se em paralelo os diagnósticos de Perturbação depressiva, Perturbação de Ansiedade e Psicose, com 16% cada.





## 1. Oficinas Sócio-Ocupacionais

As Oficinas Sócio-Ocupacionais são desenvolvidas de acordo com o manifesto interesse dos utentes integrados na USO e respeitam um conjunto de benefícios de teor ocupacional e terapêutico, com objetivos que estão alinhados com as necessidades e interesses das pessoas.

Neste sentido, as oficinas, realizadas por monitores especializados nas diferentes áreas, de Atividade Física, Música, Costura e Yoga mantiveram-se em funcionamento durante todo o ano.



Para além destas, entre fevereiro e junho, apresentamos o “Duas de Letra”, uma atividade, dinamizada pela equipa técnica, com um plano mais flexível que funcionou na modalidade de grupo aberto.

Entre algumas das sessões realizamos cinema terapêutico, plantação de flores aromáticas e decoração dos respetivos vasos, pintura de mandalas, entre outras. A atividade terá continuidade no próximo ano.

## Sessões e Participações

Oficinas	Nº de sessões	Nº participações
Atividade Física	42	236
Costura	50	253
Música	40	278
Yoga	27	130
Duas de Letra	20	74
<b>TOTAL</b>	<b>179</b>	<b>971</b>

### 1.2. Grupos Terapêuticos

Os grupos de Atualidades, Relaxamento, Dinâmicas de Grupo e Estimulação Cognitiva foram dinamizados ao longo de todo o ano. O grupo de AVDI'S, o Treino de Cognição Social e o Atelier Laboral têm como objetivo trabalhar um conjunto de competências mais específicas, de abordagem prática e respeitam um programa estruturado, e por isso, têm uma duração mais curta no tempo e um número inferior de sessões.



O grupo de Relaxamento e as Dinâmicas de Grupo ocorrem de modo alternado quinzenalmente, tendo sido o grupo dividido em dois. Posteriormente, uma vez que se verificou um menor número de participantes ao longo do ano, voltou-se a juntar o grupo.

O grupo de Estimulação Cognitiva foi dividido em dois momentos face ao número elevado de participações e tendo em conta os objetivos para estas delineados.

Foi ainda dinamizado o grupo “+Por ti”, um programa de educação para a saúde, com temas diversificados, desde alimentação, sono, comportamentos de risco, dinamizados por técnicos convidados especialistas nas temáticas.



## Sessões e Participações

Grupos Terapêuticos	Nº de sessões	Nº participações
<b>AVDI'S</b>	30	57
<b>Relaxamento</b>	36	179
<b>Dinâmicas de Grupo</b>	38	183
<b>Estimulação Cognitiva</b>	64	285
<b>Atualidades</b>	42	198
<b>Treino de Cognição Social</b>	8	24
<b>Atelier Laboral</b>	9	26
<b>+Por ti</b>		
<b>TOTAL</b>	<b>227</b>	<b>952</b>

Foram realizadas ainda outras atividades pontuais na comunidade, nomeadamente: “A estrela sou eu” (concurso de talentos), ida à praia, idas à piscina municipal durante o mês de agosto e setembro, participação no festival de teatro de S. João da Madeira, ida à viagem medieval em Santa Maria da Feira, magusto com curso do IIEFP.



---

### 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 171 acompanhamentos de Psicologia, 66 de Terapia Ocupacional, 9 de Serviço Social e 100 no âmbito do modelo de técnico de referência. Para além destes, foram realizadas 83 sessões em formato *Open Dialogue* (111 participações), perfazendo um total de 442 acompanhamentos.

## 2. Capacitação

---

- **Formação em Diálogo Aberto e Práticas Dialógicas** - Projeto-piloto de implementação do *Open Dialogue* e Práticas Dialógicas na Região de Entre Douro e Vouga e Norte de Portugal



O *Open Dialogue* é uma abordagem promissora à saúde mental que visa mudar o paradigma dos cuidados a prestar a utentes com experiência de doença mental grave. Fornece um método de trabalho que permite a redistribuição do poder e a intervenção não hierárquica onde a perspetiva dos profissionais da saúde mental é nivelada com a perspetiva do utente sobre o que é ter uma perturbação mental. Além disso, valoriza a perspetiva de todos os intervenientes da equipa de tratamento da pessoa e sua rede, surgindo assim a partilha de responsabilidade e de tomada de decisão. Este processo é também fundamental para que a equipa de profissionais “take care of each other” -Birgitta Alakare.

Representa uma mudança nas intervenções atuais na Psiquiatria que abordam perturbações em vez de pessoas e que visam mudar problemas específicos.

Este projeto prevê implementar a abordagem Diálogo Aberto com pessoas com experiência de doença mental grave em dois meios diferenciados: no meio hospitalar, com maior incidência de intervenção em situações de crise; no meio comunitário, nomeadamente numa Unidade Sócio Ocupacional e na rede de cuidados primários. Assim, a intervenção será em três níveis de cuidados característicos do SNS sendo possível, a prazo, encontrar dados que nos ofereçam a fiabilidade e transferibilidade desta abordagem para o contexto português a nível nacional.

Participaram 18 formandos, contemplando a formação um total de 126 horas de formação e supervisão, em formato presencial e online.

### 3. Campanha Outubro Verde – 4ª edição “Festival MenteFest S. João”

O programa do Mentefest S.João foi realizado em dois dias, nomeadamente 21 e 22 de Outubro. Este teve como objetivo colocar ao dispor da comunidade diferentes atividades de promoção de saúde mental, incluindo propostas para todos os públicos, desde as crianças aos jovens e adultos.



As iniciativas propostas tiveram a aspiração de envolver e sensibilizar um número mais elevado de pessoas para aquelas que podem ser pequenas ações e práticas regulares de promoção de saúde mental, que podem estar disponíveis e ao alcance de todos.

Obteve-se um total de 115 inscrições no Mentefest S.João e participaram no Mentefest Kids 4 turmas de ensino primário, sinalizadas pela Câmara Municipal de S. João da Madeira.

## Programa

### 21 de Outubro

#### Mentefest Kids – 10:00-16:00

Um programa dedicado às crianças, com atividades que vão desde yoga para crianças, histórias, encontro intergeracional, música, entre outras.

### Mentefest Organizações - 15:00-17:00

Um encontro de diálogos sobre o tema (Re)produzir Locais de Trabalho Saudáveis, que pretende explorar ideias que possam promover novas práticas na abordagem às exigências do mercado de trabalho atual. Pretende-se que, organizações, dirigentes e colaboradores partilhem os seus contributos, desafios e pensamentos sobre o bem-estar e saúde no local de trabalho.

### 22 de Outubro

#### Mentefest S.João Comunidade - 10:00-16:00

Dia aberto à comunidade em geral, com atividades de bem-estar, que incluem yoga para famílias, biodanza, taças tibetanas, meditação, pilates clínico e um workshop de macramé.

#### Evento de encerramento - 16:00

Neste evento, teremos a apresentação do livro “Centrifugar angústias a 1600 rpm”, com a própria autora, que se seguirá de um momento musical “Cada canção, uma história”, com uma banda de música acústica portuguesa. Encerraremos o festival com alguns discursos e um Porto de Honra.

No espaço do evento, a sala de maior dimensão teve expositores a visitar, conforme cartaz abaixo.



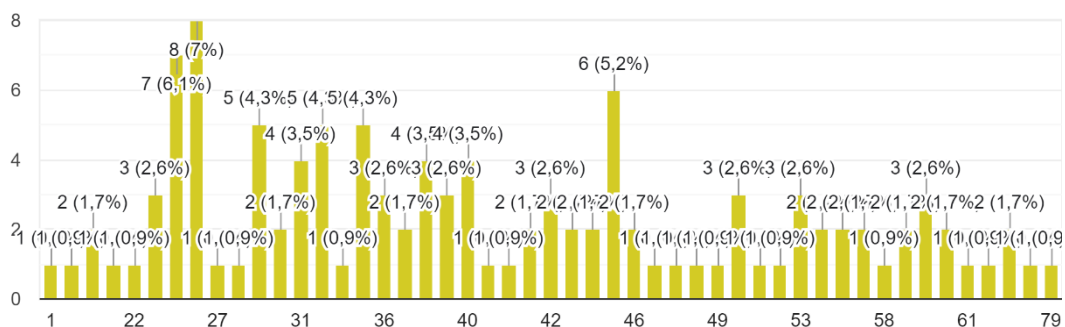
## Participações no Evento

Obtivemos um total de 115 inscrições no Mentefest S.João e participaram no Mentefest Kids 4 turmas de ensino primário, sinalizadas pela Câmara Municipal de S. João da Madeira.

Em anexo pode ver-se o formulário de inscrição, no qual obtivemos as seguintes respostas:

### Idade

115 respostas



### 21 de Outubro – Mentefest Kids

Neste evento tivemos 4 turmas do ensino primário, num total de 88 crianças, distribuídas pelas atividades seguintes:

10:00 - Yoga para crianças	11:00 - Semear Felicidade - Oficina da natureza
10:00 - As palavras são para se sentir (Histórias)	11:00 - As palavras são para se sentir (Histórias)
11:00 - Yoga para crianças	14:30 - De geração em geração a mesma canção
11:00 - Cuidar do planeta é cuidar de nós (música)	(Música - encontro intergeracional)
	14:30 - À volta das emoções

### 21 de Outubro – (Re)produzir Locais de Trabalho Saudáveis

Tivemos um total de 19 inscrições

### 22 de Outubro – Manhã

10:00 – Pilates Clínico – 12 inscrições	11:00 – Pilates Clínico – 12 inscrições
10:00 – Taças Tibetanas – 21 inscrições	11:00 – Taças Tibetanas – 21 inscrições
10:00 – Yoga para Famílias - 20 inscrições	11:00 – Yoga para Famílias – 18 inscrições

### **22 de Outubro - Tarde**

14:00 - Biodanza - 14 inscrições

14:00 - Criar uma rotina matinal para uma mente saudável - 19

14:00 - Workshop de Macramé - 17

15:00 - Evento Surpresa Entrelaçad@s - 48

**16:00 - Evento Final - 56**



## Análise SWOT

		FATORES POSITIVOS	FATORES NEGATIVOS
AMBIENTE INTERNO	PONTOS FORTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa organização interna na distribuição de tarefas e responsabilidades por parte da equipa técnica;</li> <li>- Motivação e disponibilidade da equipa;</li> <li>- Questionário de inscrição: permitiu melhor controlo e reestruturação das atividades em função dos pedidos de inscrição;</li> <li>- Programação com feedback positivo;</li> <li>- Publicidade paga no Facebook e Instagram;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouco tempo para preparação do evento;</li> <li>- Dimensão da equipa: poucos recursos humanos;</li> <li>- Ausência de intervalos entre as atividades, o que limitou o acesso ao bar e dificultou a gestão dos participantes;</li> <li>- Dificuldade na gestão financeira do evento – deveria existir um orçamento prévio e dinheiro em caixa disponível;</li> <li>- Questionário de inscrição: haver bloqueio das inscrições nas atividades a decorrer à mesma hora e definir uma resposta automática de validação para os inscritos;</li> <li>- Pouca oferta para as crianças no Sábado, dia 22 de Outubro;</li> </ul>
	OPORTUNIDADES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As escolas aderiram muito bem – pediram para que este tipo de eventos se repetisse</li> <li>- As parcerias com as organizações locais foram positivas – boa adesão</li> <li>- Boa adesão a este tipo de eventos por parte da comunidade</li> <li>- Espaço coberto: em Outubro deve-se manter o evento em espaços cobertos e com várias salas;</li> <li>- Voluntária fotógrafa;</li> </ul>	AMEAÇAS
AMBIENTE EXTERNO			

## 4. Acompanhamento, Comunicação e Divulgação

---

Durante o ano de 2022, foram realizadas 3 reuniões da Comissão de Acompanhamento Técnico e 46 reuniões da Equipa Técnica.

Relativamente à comunicação e divulgação, foi criada uma página na rede social *Instagram* e um site institucional. Foi dada continuidade ao uso da página de *Facebook* de forma a divulgar as atividades e iniciativas ocorridas, assim como, os resultados do trabalho desenvolvido.

Pretende-se ainda, durante o ano de 2023, estreitar laços com a comunicação social local, de forma a existir mais presença da Associação na comunidade.

## 5. Parcerias e Protocolos

---

- **Acordo com a Câmara Municipal de São João da Madeira**, celebrado durante o presente ano, para apoio financeiro (recursos humanos, materiais, entre outros) e cedência de espaço, que decorrerá até posterior aprovação na Rede de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental.
- **Protocolo com o Centro de Arte de São João da Madeira**, para integração pro bono, de utentes, mediante a disponibilização de vagas, nos diferentes cursos de formação, no âmbito das artes.
- **Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, do Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga e Centro de Saúde** - parceria para referenciação de utentes para a USO.
- **Casa da Criatividade** - manutenção da parceria informal para cedência de bilhetes para os espetáculos culturais, aqui promovidos, no âmbito da atividade + Cultural – cujo objetivo visa a participação em eventos culturais, no concelho de São João da Madeira, de forma a reforçar o papel da cultura na vida das pessoas, promover a participação social, autonomia e inclusão.
- **Direção Geral de Saúde, Fundação Romão de Sousa, Dr. Luís Madeira – FMUL, Instituto NOOS, HOPEnDIALOGUE** – No âmbito da implementação do Open Dialogue na Região de Entre Douro e Vouga, foram desenvolvidas parcerias com estas entidades, que se encontram discriminadas no projeto Dialogicamente.

---

## 6. Recursos Humanos

A equipa técnica é constituída por três elementos com diferentes especialidades: Psicologia, Terapia Ocupacional e Serviço Social (acumula funções com a direção técnica da USO) em regime de *full-time* e com contrato sem termo. Para além da equipa a USO contrata em regime de prestação de serviços quatro monitores das oficinas Sócio-Ocupacionais (costura, yoga, atividade física e música).

---

## 7. Sócios

Ao longo do ano de 2022, registaram-se 18 novas propostas de sócios efetivos, passando a um total de 96 associados.

---

## 8. Candidaturas

Comumente ao ano passado, a Associação tem continuado a investir no desenvolvimento de projetos que possam otimizar e expandir as áreas de intervenção da USO e que se adaptem às necessidades previstas aquando da abertura de candidaturas relevantes. Esta ação pretende alargar as respostas oferecidas no âmbito da intervenção em Saúde Mental, assim como, apoiar a sustentabilidade da Mentemovimento.

- **Programa Coordenadas**

O programa Coordenadas pretende desenvolver uma resposta integrada na área da saúde mental, abrangendo os diferentes eixos, nomeadamente Autonomia, Ocupação, Saúde e Bem-Estar e Emprego. Quando se pensa em Saúde Mental, não se pode dar ênfase apenas ao elemento saúde, mas sim a todas as dimensões da vida, de forma a promover o *recovery*. Este conceito surgiu da ideia de que o processo de reabilitação das pessoas com experiência de doença mental deve incidir quer na recuperação clínica, quer na recuperação pessoal. É importante salientar que não está implícita uma remissão absoluta dos sintomas, mas sim a superação dos efeitos associados à doença mental tais como o estigma, desemprego, pobreza, a perda de um papel social, isolamento social ou a perda do sentido da vida.

## Conclusão

---

Realça-se a importância de serviços na comunidade de proximidade na área da saúde mental, com respostas atempadas e adequadas que funcionem em parceria com estruturas públicas e de instâncias da comunidade, no âmbito de uma política nacional clara, dinâmica e adaptada às exigências dos nossos dias. Precisamos de entidades que estejam mais atentas às pessoas, que promovam a saúde mental na comunidade e que prestem serviços de acordo com as necessidades locais. Esta questão é também reforçada no Plano

Nacional de Saúde Mental, em se escreve que “a saúde mental pública dá cada vez maior ênfase à manutenção das pessoas na sua comunidade residencial, como vetor de promoção da autonomia e da inclusão social.

Neste sentido, e à semelhança do ano anterior, será desenvolvido um Plano de Atividades para o ano de 2023 que reflita e otimize o leque de intervenção prestado pela Associação e que integre, se possível, novos projetos que dêem resposta às necessidades e aos desafios identificados até à data.