

Plano de Atividades

2024



Índice

Introdução	3
Visão, Missão e Valores	4
I – Programas de Intervenção	5
1.1 - Unidade Sócio-Ocupacional	5
1.1.1 - Objetivos Gerais	5
1.1.2 - Objetivos Específicos	6
1.1.3 - Estratégias de Intervenção, Abordagem e Metodologias	6
1.1.4 – Oficinas e Grupos Terapêuticos	8
1.1.6 - Horário Semanal de Atividades Unidade Sócio-Ocupacional	12
1.1.7 - Avaliação	13
1.2 - Reconstruir Identidades	13
1.3 - Diálogo Aberto e Práticas Dialógicas na essência da reabilitação psicossocial;	14
1.4 - Capacitação e Literacia em Saúde Mental	15
1.5 – Entrelaçados – Abrir Espaço para os que cuidam	15
População-alvo	16
Objetivos	16
Os serviços a englobar no projeto serão	17
Mecanismos de monitorização e avaliação do Projeto	17
II – Recursos da Entidade	18
2.1- Recursos Humanos	18
2.2 - Instalações	18
2.3 - Recursos Financeiros	19
III - Visão Estratégica para 2024	19
3.1 - Comunicação e Imagem	20
3.2 - Parcerias	20
3.3 - Candidaturas e Projetos	21

Introdução

A Mentemovimento – Associação Pró-Saúde Mental de Entre Douro e Vouga, fundada a 16 de outubro de 2016, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, desde agosto de 2020. Sediada no concelho de S. João da Madeira, a Associação surge da necessidade de desenvolver respostas ao nível do apoio, formação, intervenção, avaliação e investigação no domínio da Saúde Mental Comunitária e da Reabilitação Psicossocial de pessoas com experiência de doença mental e suas famílias/cuidadores, abrangendo a região de Entre o Douro e Vouga, com particular incidência no concelho de S. João da Madeira.

O presente plano visa definir e descrever as linhas de orientação a serem implementadas no ano de 2024. Para a execução dos diferentes programas de intervenção, apresentam-se os respetivos objetivos, população-alvo e outras informações relevantes. Iniciaremos novas intervenções que advêm das necessidades criadas no ano de 2023, nomeadamente o trabalho com cuidadores, a continuidade da capacitação e intervenção em Diálogo Aberto e das visitas domiciliárias para desenvolvimento de competências na área das atividades de vida diária instrumentais de pessoas com experiência de doença mental.

Neste sentido, a Mentemovimento integrou uma parceria no âmbito de um projeto do PRR, no qual a Câmara Municipal de S. João da Madeira é beneficiária. Esta parceria implica a implementação de algumas ações do Programa Coordenadas, assim como colaborar no programa na sua generalidade.



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



I – Programas de Intervenção

1.1 - Unidade Sócio-Ocupacional

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.

A definição e a preparação estratégica da intervenção, deverá considerar as necessidades e objetivos da população-alvo e a seleção de estratégias eficazes e adequadas, que permitam dar resposta às problemáticas apresentadas. A pertinência e a praticabilidade das atividades, devem estar enquadradas nas boas práticas da intervenção em Reabilitação Psicossocial e deve ter como objetivo último, a promoção de saúde física e mental, da qualidade de vida e do bem-estar das pessoas que experienciam um problema de saúde mental e dos seus familiares e/ou cuidadores.

As atividades desenvolvidas (oficinas ocupacionais e grupos terapêuticos) poderão ser alteradas de acordo com as necessidades identificadas.

A equipa técnica é ainda responsável pela realização de entrevistas iniciais de avaliação, acompanhamento individual e avaliação de diferentes indicadores de reabilitação.

1.1.1 - 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.

1.1.2 - Objetivos Específicos

- 1) Desenvolver atividades Sócio-Ocupacionais, culturais, de valorização pessoal, recreativas e de lazer;
- 2) Aumentar a adesão terapêutica e melhorar o *insight* sobre a doença, de forma a prevenir *drop-out* e consequente recaída;
- 3) Implementar programas de reabilitação psicossocial, reinserção social e, quando adequado, integração laboral;
- 4) Assegurar às pessoas com experiência de doença mental o tratamento individualizado, que vá de encontro às suas necessidades e potencialidades específicas;
- 5) Fornecer um serviço integrado que promova o papel ativo e complementar do profissional/utente/familiar na reabilitação;
- 6) Trabalhar com as redes de suporte social, de forma a que a comunidade dê continuidade ao apoio e às competências que foram adquiridas e reabilitadas;

1.1.3 - Estratégias de Intervenção, Abordagem e Metodologias

Dada a natureza e complexidade do grupo de intervenção, é necessária a constituição de uma equipa multidisciplinar constituída por profissionais da área da saúde, social e ocupacional. Com esta equipa pretende-se desenvolver um leque diversificado de atividades conducentes à autonomia da pessoa com experiência em doença mental. Assim, as atividades previstas passam pela terapia ocupacional, psicoeducação para utentes e familiares, psicoterapia, apoio social, treino de competências sociais e cognição social, prevenção da recaída, treino de AVD's (Atividades de Vida Diária) e AVDI's (Atividades de Vida Diária Instrumental) e ainda todo um conjunto de metodologias necessárias à especificidade de cada utente.

O modelo de intervenção centra-se no conceito de *recovery*, o qual se baseia na ideia de que uma pessoa com doença mental tem potencial para recuperar e melhorar o seu funcionamento, estando esta como um elemento ativo no processo de reabilitação.

Os profissionais irão incluir na avaliação dos resultados do programa de reabilitação as dimensões da autoestima, da realização pessoal, do *empowerment* e autonomia das pessoas, através de indicadores específicos que permitam comparar os níveis iniciais com os intermédios e finais.

Neste sentido, a equipa técnica realizará um plano individual na admissão de cada utente, sendo que este será sujeito a avaliações semestrais, das quais poderão resultar novos planos e direções de trabalho.

As estratégias a utilizar na implementação e execução das atividades têm como base algumas abordagens e teorias específicas, tais como:



- **Intervenção Centrada na Pessoa** - Esta é uma forma de intervenção onde se pretende garantir que a pessoa esteja sempre no centro das decisões e de que esta terá escolha e controlo sobre a forma como esse apoio é prestado em todos os momentos da sua reabilitação.
 - *Open Dialogue* - Incluir a pessoa com doença mental, suas famílias e demais envolvidos nas discussões sobre situações pertinentes ao apoio prestado, assim como de stress/crise e que permitam readquirir a segurança e estabilidade da família nuclear.
 - **Terapia Cognitivo-comportamental** - Promover padrões de funcionamento adaptativo, através da modificação dos pensamentos, emoções e comportamentos.
 - **Teoria Sistémica** - Trabalhar com a pessoa, tendo sempre em conta fatores que incluem família, amigos, configurações sociais, classe econômica e o ambiente em casa.
 - **Terapia Centrada nas Soluções** - Nesta forma de intervenção, o trabalho é focado nas potencialidades da pessoa, onde o mesmo não se concentra apenas nos sintomas, mas que enfatiza a resiliência e o controlo sobre as dificuldades, estabelecendo novas metas e apostado em relacionamentos e atividades significativas para a pessoa.
 - *Mindfulness* - Promoção do bem-estar e qualidade de vida.



1.1.4 - Oficinas e Grupos Terapêuticos

Oficinas	Objetivos Gerais das Atividades	Frequência	Resultados Esperados	Indicadores	Recursos Humanos
Atividade Física	O objetivo é motivar os participantes para a prática de atividade física, de modo a criar rotinas de exercício físico, proporcionar alterações físicas (perda de peso, aumento da capacidade cardiorrespiratória...), psicológicas (maior autoestima) e sociológicas (pertença a um grupo).	1 sessão semanal, com a duração de 1h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;	Nº de participações; Nº de sessões; Nº de horas; Nº de dias; Nº de semanas; Nº de meses; Nível de satisfação para com os serviços prestados.	Técnica e monitor(a)
Yoga	Yoga é uma ferramenta de alinhamento do corpo físico, energético, emocional, mental, intelectual, espiritual e universal para poder estar em paz, em verdade, em liberdade e em harmonia com o mundo.	1 sessão semanal, com a duração de 1h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		Técnica e monitor(a)
Música	Proporcionar aos utentes competências necessárias para apreciar e aprender música ao longo da sua vida, num ambiente caloroso, enriquecedor e estimulante para o processo de aprendizagem.	1 sessão semanal, com a duração de 2h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		Técnica e monitor(a)
Costura	Aprendizagem de técnicas de costura para construção de peças de roupa, decorativas ou outras, através de diferentes materiais.	1 sessão semanal, com a duração de 2h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		Técnica e monitor(a)
Jogos de Tabuleiro	Os objetivos desta oficina visam o desenvolvimento do raciocínio lógico, estimular o pensamento e a criatividade.	1 sessão semanal, com a duração de 1h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		Técnicas



Recriar-te	Promover a comunicação de emoções e sentimentos mais complexos através de práticas criativas. Aumentar a sensação de bem-estar e autoestima. Utilizar a prática artística como contributo para o processo terapêutico e de capacitação do indivíduo.	1 sessão semanal, com a duração de h	416 participações; 12 meses; 52 semanas;		Técnica e monitor(a)
Teatro	O objetivo da oficina visa explorar a construção emocional e psicológica de personagens; aprimorar a interpretação de texto; desenvolver habilidades de leitura; aperfeiçoar a dicção e a projeção de voz; estimular a improvisação; promover uma postura adequada para a performance teatral; explorar gestos expressivos; criar e apresentar peças de teatro.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		Técnicas
Oficina Novas Tecnologias	A oficina tem como objetivo promover a inclusão digital através da utilização do computador, criação de documentos no Word, Power Point, uso de correio eletrônico, navegação na web, uso de smartphones e redes sociais, entre outros.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		Técnica e monitor(a)
Oficina da empatia	Sessões de Arteterapia com o objetivo último de criar uma instalação “Se o meu Chapéu falasse... a empatia no centro da arte”, com testemunhos de pessoas com experiência de doença mental, gravados com som (auscultadores nos chapéus) acompanhados de vídeo e exposições diversas de arte para a empatia.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		Técnica e monitora



Grupos Terapêuticos	Descrição	Frequência	Resultados Esperados	Indicadores	Instrumentos de Avaliação	Recursos Humanos
Relaxamento e Dinâmicas de Grupo	Prática de diferentes tipos de relaxamento de forma a que os participantes adquiram estratégias para lidar com a ansiedade e <i>stress</i> , conduzindo a uma diminuição dos níveis de ansiedade e promoção do seu bem-estar físico e mental. As dinâmicas de grupo têm como objetivo promover o auto e hetero conhecimento, promover a confiança, autoestima, auto expressão, cooperação e sentimento de pertença.	1 sessão semanal, com a duração de 1h, alternadamente	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.	Nº de participações; Nº de sessões; Nº de horas; Nº de dias; Nº de semanas; Nº de meses; Nível de satisfação para com os serviços prestados.	Folha registos de presenças; Questionário de Avaliação da Satisfação Relatório de Atividades mensal. *Outros	Equipa Técnica
Estimulação Cognitiva	Preservar ou melhorar o desempenho das diferentes funções cognitivas (atenção e concentração, memória, linguagem, funções executivas, entre outras).	1 sessão semanal, com a duração de 1h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.			
Treino de AVDI's	Programa de treino de atividades da vida diária instrumentais, entre eles: utilização de meios de transporte, gestão de dinheiro, utilização do telefone, gestão de compras, preparação de refeições, tarefas domésticas e gestão de medicação. Pretende-se que os participantes aumentem os níveis de funcionalidade e autonomia melhorando o seu desempenho ocupacional.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			
Atualidades	Leitura, discussão e análise de notícias, de carácter positivo, da atualidade (da região ou do mundo), com o intuito de promover diferentes funções cognitivas (atenção e concentração, memória, linguagem, velocidade de processamento, pensamento crítico, etc).	1 sessão semanal, com a duração de 1h	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.			
Cognição Social	As sessões têm como objetivo aumentar a consciência sobre as distorções cognitivas e ajudar a refletir de forma crítica, a complementar e a mudar o seu reportório atual de resolução de problemas.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			



Atelier Laboral	O grupo terapêutico tem como objetivo estimular a aquisição de competências que favoreçam uma possível transição para a vida ativa, em contexto laboral e estabelecer redes de contato/parcerias com entidades da comunidade.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			
Treino de Competências Sociais	O grupo terapêutico tem como objetivo promover a aquisição e a prática de competências requeridas para uma comunicação eficiente das necessidades e sentimentos, de uma forma socialmente aceitável e produtiva, permitindo interações mais eficazes.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			
Psicoeducação Utentes	O grupo terapêutico tem como objetivo a partilha de informação atualizada e cientificamente validada sobre as estratégias de intervenção na saúde e doença mental, que possa contribuir de forma positiva para o processo de recuperação individual.	1 sessão semanal, com a duração de 1h30	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.			
Visitas domiciliárias	As visitas domiciliárias têm como objetivo conhecer as condições em que vivem e apurar as suas necessidades, ao nível da Terapia Ocupacional e/ou Serviço Social. Também tem como objetivo realizar treino de AVDI's em contexto habitacional.	2 visitas semanais, com duração média de 1h30	800 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 156 horas.			

* Antes, durante e após a realização de cada grupo terapêutico, será efetuada avaliação dos/as utentes recorrendo a instrumentos de avaliação específicos, de forma a avaliar o seu desempenho.

1.1.6 - Horário Semanal de Atividades Unidade Sócio-Ocupacional

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:00-08:30					
08:30-09:00					
09:00-09:30					
09:30 -10:00					
10:00 - 10:30	Manhã Livre: Biblioteca, Informática e/ou atividade livre	Visitas Domiciliárias	Oficina de Costura	Atelier da Empatia	Atelier de Teatro
10:30 - 11:00				Oficina: Novas Tecnologias	
11:00-11:30					
11:30-12:00					
12:00-12:30					
12:30-13:30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:30-14:00					
14:00-14:30	Atelier Re-CriAR+TE	Cognição Social	Atividade Física	Oficina de Expressão Musical	Estimulação Cognitiva
14:30-15:00		15:15 - Relaxamento ou Dinâmicas de Grupo **.	15:15 - Duas de Letra		Atualidades
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30					

*Sentimómetro – Avaliação diária do estado emocional.

** Esta atividade englobará rotativamente: Pintura, Desenho, Serigrafia, Fotografia, Cinema, Escrita Criativa, Artes Plásticas, entre outros.

1.1.7 - Avaliação

No sentido de se promover uma avaliação contínua do trabalho desenvolvido, definimos indicadores que nos irão ajudar a perceber os resultados do trabalho realizado, tais como:

- N.º de sessões realizadas;
- N.º de participantes;
- Grau de satisfação das pessoas apoiadas;
- CIF (segundo o Guia de referência para as unidades e equipas de saúde mental da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados);
- N.º de indivíduos abrangidos pela USO;
- N.º de internamentos dos utentes apoiados;
- N.º de idas à urgência psiquiátrica dos utentes apoiados;

De forma a promovermos uma avaliação contínua, a equipa técnica irá manter reuniões semanais de discussão e reuniões mensais de avaliação do trabalho desenvolvido.

1.2 - Reconstruir Identidades

Esta é uma ação que se integra no Programa Coordenadas e é dirigida a 15 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, com grau moderado ou reduzido de incapacidade psicossocial por doença mental grave, em fase de estabilização clínica, residentes na região de Entre Douro e Vouga.

Atividades a desenvolver	Objetivos Específicos	Indicadores Realização (designação, unidade, quantidade)	Indicadores Resultado (designação, unidade, quantidade)
Atividades de Vida Diária Instrumentais em contexto domiciliar	- Promover a funcionalidade através do treino de atividades básicas e instrumentais da vida diária em contexto domiciliar, com vista à promoção da autonomia e reabilitação em saúde mental;	- Pessoas integradas na ação N.º 15 - Sessões realizadas N.º 600 - Questionários de satisfação N.º 15 - Aplicação em dois momentos (integração e alta) do instrumento de avaliação da qualidade de vida, <i>Whoqol Bref</i> N.º 30 - Aplicação em dois momentos (integração e alta) do instrumento de avaliação Life Skills Profile (LSP) – Versão Portuguesa N.º 30	- Pessoas apoiadas em em contexto domiciliar % 80 - Sessões realizadas % 85 - Participantes com nível de satisfação bom ou muito bom % 80 - Pessoas com evolução positiva dos domínios avaliados da qualidade de vida <i>Whoqol Bref</i> Percentagem 65 - Pessoas com evolução positiva nos domínios avaliados pelo instrumento <i>Life Skills Profile</i> Percentagem 65
Atelier Ocupacional em contexto comunitário	- Promover a otimização dos recursos individuais, da pessoa com experiência de doença mental, para melhorar a área de funcionamento ocupacional.	(40 sessões por utente)	

1.3 - Diálogo Aberto e Práticas Dialógicas na essência da reabilitação psicossocial;

Integrada no Programa Coordenadas, a Capacitação em Diálogo Aberto e acompanhamento de pessoas com experiência de doença mental através desta abordagem irá ter continuidade ao longo de todo o ano de 2024.

A ação é dirigida a 25 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, com grau moderado ou reduzido de incapacidade psicossocial por doença mental grave, em fase de estabilização clínica, residentes na região de Entre Douro e Vouga. Pretende-se também trabalhar com os familiares das pessoas com experiência de doença mental, a sua rede de suporte, numa abordagem dialógica.

Este trabalho integrará ainda 30 profissionais de saúde e do social da região para se formar uma rede de Open Dialogue na região.

Atividades a desenvolver	Objetivos Específicos	Indicadores Realização (designação, unidade, quantidade)	Indicadores Resultado (designação, unidade, quantidade)
Capacitação de profissionais de saúde e do social em Diálogo Aberto e Práticas Dialógicas	- Promover a aquisição de competências/conhecimentos na abordagem Open Dialogue nos profissionais que trabalham em saúde mental na Região de Entre Douro e Vouga.	- Pessoas integradas na capacitação N.º 30 - Participantes na capacitação que implementaram a abordagem dialógica no seu local de trabalho N.º 30 - Questionários de satisfação N.º 30 - Grau de assiduidade dos participantes relativamente ao número total de sessões % 80 - Sessões Realizadas N.º 144	- Pessoas que cumpriram o programa de capacitação % 90 - Participantes na capacitação que implementaram a abordagem dialógica no seu local de trabalho % 80 - Participantes na capacitação com nível de satisfação bom ou muito bom % 85 - Grau de assiduidade dos participantes relativamente ao número total de sessões % 80 - Sessões Realizadas N.º 144
Acompanhamentos das pessoas integradas em sessões de Diálogo Aberto;	- Melhoria da Qualidade de vida e redução o impacto negativo que a doença mental grave tem na pessoa com experiência de doença mental, na sua família e rede de suporte, através da abordagem dialógica em meio hospitalar e comunitário, de forma articulada.	- Pessoas acompanhadas com Abordagem Dialógica N.º 25 - Sessões realizadas N.º 1400 - Questionários de satisfação N.º 25 - Aplicação em dois momentos (integração e alta) dos instrumentos de avaliação GAF, CORE-OM (Evans et al, 2002), Whoqol Bref. N.º 50 <i>(40 sessões por utente)</i>	- Pessoas apoiadas com Abordagem Dialógica % 80 - Sessões realizadas % 85 - Participantes com nível de satisfação bom ou muito bom Percentagem 80% - Resultados dos instrumentos de avaliação Avaliação Qualitativa

1.4 - Capacitação e Literacia em Saúde Mental

A Mentemovimento tem nos seus objetivos de intervenção a construção de uma sociedade inclusiva, livre de estigma e acolhedora para as pessoas com experiência de doença mental. Neste sentido, pretende-se ao longo do ano de 2022 a implementação de atividades que envolvam a comunidade numa lógica de reflexão e aquisição de conhecimentos sobre saúde mental, pois o conhecimento é a melhor forma de se reduzir o preconceito, de se aceitar a diferença e intervir sobre o estigma.

Desde 2019, a Mentemovimento tem desenvolvido a campanha anual “Outubro Verde”, que consiste na sensibilização da comunidade e na partilha de informação relevante sobre Saúde Mental e que envolve uma série de atividades ao longo do mês de outubro. No ano de 2022, pretende-se dar continuidade a esta campanha, sendo que os seus conteúdos e atividades estão integrados no tema anual da Federação Mundial para a Saúde Mental.

No âmbito do programa coordenadas, a Associação irá apostar na formação em Open Dialogue e Práticas Dialógicas, que será dirigida a profissionais de saúde e da área social, que trabalhem na Região de Entre Douro e Vouga e Norte de Portugal. Os conteúdos e informações específicas encontram-se no ponto descritivo do projeto.

Ainda dentro deste tema, a Associação compromete-se a participar, sempre que for possível, em eventos relacionados com a Saúde Mental, onde poderá ter um papel interventivo na apresentação de temas solicitados pela rede social ou outras entidades relevantes de carácter comunitário. De referir ainda, que a parceria estabelecida com a Câmara Municipal de S. João da Madeira é estreita e que a Associação está sempre disponível para colaborar em eventos organizados pela mesma.

1.5 – Entrelaçados – Abrir Espaço para os que cuidam

O projeto “Entrelaçados – abrir espaço aos que cuidam” terminou em Setembro de 2023 e foi criado com o objetivo maior de proporcionar aos cuidadores, familiares e amigos e respetiva rede de suporte da pessoa com experiência de doença mental um espaço onde pudessem ter acesso a sessões de psicoeducação, momentos de partilha de eventos marcantes e experiências pessoais, atividades de promoção de bem-estar e apoio individual. Este projeto foi implementado através do orçamento participativo da Junta de Freguesia de S. João da Madeira, tendo sido desenvolvido nas instalações da Mentemovimento com apoio da equipa técnica.

Desta forma, decorridos 12 meses de projeto, é possível constatar que se constitui como elementar a criação de um serviço integrado e contínuo para dar prossecução ao projeto piloto acima referenciado. Inicialmente o projeto encontrava-se circunscrito a cuidadores de pessoas com experiência em doença mental, no entanto, através do contacto com a comunidade, com a rede social e, ainda, com a difusão do projeto e a satisfação dos beneficiários do mesmo, tem-se vindo a registar um crescimento acentuado de procura por parte de cuidadores de todas as especificidades de cuidados e patologias. Desta forma, encontra-se, em muito, ultrapassado o objetivo inicial de apoio a 30 cuidadores sendo que à data, registam-se 39 inscrições e 23 cuidadores em lista de espera.

O Entrelaçados, enquanto projeto piloto, apresenta-se como o único serviço no município capaz de responder às reais necessidades dos cuidadores, uma vez que se reveste de um carácter de proximidade e flexibilidade no que respeita ao acesso a todos os serviços que se encontram a ser disponibilizados.

Neste sentido, a Mentemovimento pretende que o projeto tenha continuidade e se desenvolva de uma forma consistente, não deixando para trás os utentes acompanhados e os que ainda necessitam de apoio e se encontram em lista de espera.

População-alvo

Pretende-se apoiar 30 Cuidadores informais, Familiares e Amigos de pessoas com experiência de doença mental, residentes em S. João da Madeira.

Objetivos

- Fomentar o processo de reabilitação das pessoas com experiência de doença mental, através de um trabalho concertado com a sua rede de suporte, nomeadamente os seus cuidadores, familiares e amigos.
- Promover o bem-estar, qualidade de vida e saúde mental das pessoas apoiadas;
- Desenvolver um Plano Individual de Intervenção para as pessoas apoiadas pelo projeto, de forma que a resposta seja adequada às suas preocupações/dificuldades, motivações e objetivos;
- Reduzir os níveis de stress do ambiente familiar e proporcionar informação sobre a doença e formas de tratamento, com o propósito de melhorar a comunicação, estratégias de *coping* e as competências da família para a resolução de problemas.

Os serviços a englobar no projeto serão

- Apoio especializado individual;
- Grupos de Ajuda Mútua;
- Grupo Psicoeducativo Multifamiliar;
- Acompanhamento da rede de suporte no âmbito da abordagem Dialógica;
- Atividades de promoção de bem-estar: Yoga, Pilates e Expressão Artística.

Mecanismos de monitorização e avaliação do Projeto

Os profissionais irão incluir na avaliação dos resultados do programa de reabilitação as dimensões da autoestima, da realização pessoal, do empowerment e de qualidade de vida das pessoas, através de indicadores específicos que permitam comparar os níveis iniciais com os intermédios e finais.

Neste sentido, iremos utilizar os seguintes indicadores de monitorização:

- N.º de pessoas apoiadas;
- N.º de Sessões/atividades Realizadas;
- N.º de participantes nas sessões/atividades;
- N.º de Reuniões Multidisciplinares;
- Grau de Satisfação dos beneficiários;
- Resultados dos instrumentos de avaliação.

Os cuidadores irão ser colaboradores no processo de avaliação, que incluirá o seguinte:

- Realização de reuniões trimestrais multidisciplinares de avaliação;
- Questionários de satisfação aos cuidadores no final do primeiro semestre e no final do projeto;
- Registo da evolução de cada cuidador em processo individual, utilizando escalas de avaliação:
 - ENQ - Educational Needs Questionnaire;
 - Escala de Sobrecarga do Cuidador;
 - WHOQOL-Bref

II – Recursos da Entidade

2.1- Recursos Humanos

A Associação Mentemovimento rege-se pelos princípios da valorização dos recursos humanos, promovendo o desenvolvimento profissional dos colaboradores, a promoção do trabalho em equipa e a partilha de conhecimentos e o desenvolvimento de competências e estratégias de adaptação às realidades que vão surgindo.

Em 2024, a Associação pretende aumentar o investimento em recursos humanos, no entanto este dependerá dos resultados das candidaturas realizadas e da integração na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental.

Pretende-se ainda que a equipa técnica continue a beneficiar de oportunidades de formação contínua (participação em congressos e outras iniciativas formativas) e que desenvolva práticas e formação em Open Dialogue, no âmbito do projeto Dialogicamente. Está planeada a formação em Primeiros Socorros para toda a equipa.

2.2 - Instalações

No ano de 2021, a Câmara Municipal de S. João da Madeira realizou uma intervenção no espaço da Praça Barbezieux. A alteração à planta do espaço, permitiu criar as condições necessárias ao adequado funcionamento da USO. A estrutura conta agora com as seguintes áreas: 1 sala de estar, 1 sala de espera, 1 gabinete da equipa técnica, 2 gabinetes de acompanhamento individual, 2 salas de atividades e 4 casas de banho.

No âmbito das necessidades apresentadas pela equipa técnica, ficou acordado com a Câmara Municipal de S. João da Madeira, que a Associação terá acesso à cozinha do Espaço Vida, onde desenvolverá Atividades de Vida Diária Instrumentais.

2.3 - Recursos Financeiros

A Associação Mentemovimento é uma IPSS e como tal, depende de apoios externos para poder assegurar as atividades que tem vindo a desenvolver. Neste momento, existe um apoio financeiro da Câmara Municipal de S. João da Madeira, que tem sido imprescindível para a sustentabilidade da resposta. Para além deste apoio, existe uma pequena verba que advém dos sócios que contribuem anualmente com uma cota.

O ano de 2024 trará muitos desafios ao nível financeiro, havendo necessidade de uma grande aposta na procura de investidores sociais e de apoios da comunidade, de forma à obtenção de maior estabilidade financeira.

Espera-se ainda que a Unidade Sócio-Ocupacional seja integrada na Rede Nacional de Cuidados Integrados em Saúde Mental, o que proporcionará aos utentes o acesso a uma resposta mais consistente e sustentável.

III - Visão Estratégica para 2024

Neste novo ano que se irá iniciar, torna-se imprescindível a adoção de um conjunto de ações estratégicas que permitam à Mentemovimento atingir um modelo sustentável de funcionamento e que contribuam para que a Associação seja uma entidade de referência no trabalho e intervenção em Saúde Mental na Região de Entre Douro e Vouga.

Neste sentido, definem-se os seguintes objetivos:

- Fomentar maior envolvimento da Comunidade, nomeadamente nos eventos de capacitação e literacia em Saúde Mental;
- Consolidar a Unidade Sócio-Ocupacional com a sua integração na Rede Nacional de Cuidados Integrados em Saúde Mental;
- Ser uma entidade de referência no Norte de Portugal no âmbito do Diálogo Aberto e da sua implementação na Região de Entre Douro e Vouga;
- Promover a formação dos colaboradores, nomeadamente no Diálogo Aberto e Práticas Dialógicas e primeiros socorros;
- Promover eventos de angariação de fundos e a adesão de novos sócios;
- Investir na comunicação e imagem da Associação;
- Estreitar as parcerias existentes e desenvolver novas parcerias.

3.1 - Comunicação e Imagem

Pretende-se manter o website em funcionamento, assim como as publicações nas redes sociais. A Mentemovimento criou uma Newsletter que é enviada trimestralmente para todos os sócios, como forma de promover maior conexão com os mesmos e de divulgar as suas atividades e iniciativas.

3.2 - Parcerias

De forma a fomentar o trabalho em rede com os parceiros sociais, agilizar e promover o acesso dos/as utentes aos diferentes cuidados e serviços que necessitam, a Associação procurará o estabelecimento de protocolos de parceria ou a sua manutenção, com as várias entidades e organizações, de forma a cumprir o presente plano e criar uma rede de respostas de apoio para os diferentes públicos-alvo, nomeadamente:

- **Acordo com a Câmara Municipal de São João da Madeira**, 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 referênciação de utentes para a USO e apoio técnico.
- **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.
- **Instituto NOOS, HOPEndIALOGUE** – No âmbito da implementação do Open Dialogue na Região de Entre Douro e Vouga, foram desenvolvidas parcerias com estas entidades.



3.3 - Candidaturas e Projetos

Sempre que surja a abertura de candidaturas para projetos e financiamentos públicos ou privados que se considerem relevantes para a atividade da Associação, serão elaboradas e apresentadas propostas junto dessas entidades, com o propósito de captar recursos e desenvolver respostas que sejam de necessidade para a comunidade.