

Plano de Atividades

2023



MENTEMOVIMENTO

Índice

Introdução.....	3
Apresentação da Unidade Sócio-Ocupacional.....	4
Objetivos Gerais	4
Objetivos Específicos.....	5
Estratégias de Intervenção, Teorias e Metodologias.....	5
Recursos Humanos.....	7
Instalações	7
Oficinas a implementar	8
Grupos Terapêuticos a implementar	9
Horário Semanal de Atividades Unidade Sócio-Ocupacional	11
Avaliação	13
Impacto Previsto do Projeto na Concretização do Plano Nacional de Saúde	13
Formação/Sensibilização/Informação/Divulgação	14
Mentefest S. João – II Edição e Outubro Verde	14
<i>Website</i> e Redes Sociais	15
Candidaturas	16
Acordos/Parcerias	16
Cronograma para 2023	15
Orçamento	16

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 2023 para a resposta da Unidade Sócio-Ocupacional. Para a execução das diferentes ações, apresentam-se ainda, as respetivas condições orçamentais.

Apresentação da 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.

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.

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;
- 7) Promover ações de capacitação e literacia em saúde mental para a comunidade e profissionais da rede social e de saúde.

Estratégias de Intervenção, Teorias 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.

Recursos Humanos

A equipa técnica é constituída 3 profissionais a tempo inteiro, nomeadamente por uma Assistente Social, que acumula funções de direção técnica, uma Psicóloga e uma Terapeuta Ocupacional, em regime de contrato de trabalho sem termo.

A possibilidade de ter projetos aprovados no decorrer do próximo ano pode permitir a integração de novos profissionais, que tragam um novo contributo para as atividades da Associação, permitindo estender a sua atividade para outros domínios de intervenção, assim como, aumentar o número de pessoas apoiadas. Neste momento, a Mentemovimento apoia 35 pessoas e tem uma lista de espera de 18, não conseguindo dar resposta às necessidades da comunidade e a todas as referenciações.

Para o ano de 2023, a Mentemovimento pretende implementar um programa de Promoção de Saúde Mental no Local de Trabalho, intervindo em organizações da cidade durante todo o ano.

Este programa e as necessidades crescentes da Unidade que se prendem com o aumento dos utentes acompanhados implica a contratação de dois profissionais a meio tempo, de forma que todo o trabalho desenvolvido seja mais consistente e devidamente implementado.

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 sentido de conseguir dar resposta à necessidade de uma cozinha terapêutica, a Câmara Municipal cede as instalações do Espaço Renascer que irá dar resposta a esta necessidade enquanto a Mentemovimento não conseguir encontrar uma alternativa mais adequada, perto das instalações na Praça Barbezieux.

Oficinas a implementar

Oficinas	Descrição	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 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;		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 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;	Nº de participações; Nº de sessões; Nº de horas;	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 2 horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;	Nº de dias; Nº de semanas; Nº de meses;	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 2 horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias;	Nível de satisfação para com os serviços prestados.	Técnica e monitor(a)
Expressão Artística	Promover a comunicação de emoções e sentimentos mais complexos através de práticas criativas. Aumentar 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 2 horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas;		Técnica e monitor(a)

Grupos Terapêuticos a implementar

Grupos Terapêuticos	Descrição	Frequência	Resultados Esperados	Indicadores	Instrumentos de Avaliação	Recursos Humanos
Relaxamento	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.	1 sessão semanal, com a duração de 1 hora	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 52 horas.		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 1 hora	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;		
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 1h e 30 min	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 horas.	Nº de meses; Nível de satisfação para com os serviços prestados.		
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 1 hora	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 1h e 30 min horas	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 1h e 30 min horas	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 1h e 30 min horas	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 1h e 30 min horas	416 participações; 12 meses; 52 semanas; 52 dias; 78 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.

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		09h45-10h45 Estimulação Cognitiva G1			
10:30 - 11:00			Oficina de Costura			
11:00-11:30		AVDI's				
11:30-12:00				Cognição Social	Yoga	Atelier Laboral / Atelier Ocupacional**
12:00-12:30						
12:30-13:30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	
13:30-14:00	Expressão Artística	13:45 - 14:45 Atualidades				
14:00-14:30			Atividade Física	Competências Sociais	Estimulação Cognitiva G2	
14:30-15:00		14:45 -15:30 Oficina de Música - G1				
15:00-15:30	Programa de Promoção e Educação para a Saúde					
15:30-16:00		Oficina de Música - G2	Relaxamento ou Dinâmicas de Grupo	Relaxamento ou Dinâmicas de Grupo	Duas de Letra	
16:00-16:30						
16h30-17:00						
**Alternado Quinzenalmente						

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;
- Resultados dos instrumentos de avaliação: GAF, CORE-OM (Evans et al, 2002), Whoqol Bref;
- 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.

Impacto Previsto do Projeto na Concretização do Plano Nacional de Saúde

Permitir a reabilitação de pessoas que se encontram em dependência prolongada do Serviço Nacional de Saúde, ao nível da Psiquiatria.

Com a Unidade Sócio-Ocupacional, alcançaremos certamente mudanças significativas, podendo o mesmo ser uma mais-valia para o Serviço Nacional de Saúde, nomeadamente no Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga, uma vez que este tipo de resposta contribuirá para:

- Um melhor conhecimento da realidade socioeconómica e cultural de cada utente, e consequente melhor adequação da intervenção;
- Uma resposta mais integrada ao nível da saúde mental do Sistema Nacional de Saúde;
- Economia dos recursos técnicos e materiais;
- Garantia de um apoio complementar na comunidade;
- Uma vez que estes doentes passarão a consumir menos recursos no Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, aumenta a capacidade de resposta em consultas, internamentos e apoio comunitário.

Relativamente às vantagens do projeto para os utentes, famílias e comunidade, esperamos obter:

- Uma melhoria quantitativa e qualitativa dos cuidados e da acessibilidade aos serviços;
- Redução significativa das situações de descompensação e de internamentos;
- Aumento da participação em situações sociais, ocupacionais e profissionais;
- Redução da conflitualidade intra-familiar;
- Melhor saúde mental comunitária.

Formação/Sensibilização/Informação/Divulgação

Pretende-se que no ano de 2023, a equipa técnica da Mentemovimento continue a beneficiar de oportunidades de formação contínua (participação em congressos e outras iniciativas formativas).

Para além disso, é nossa intenção dar continuidade à dinamização de ações de Promoção da Literacia em Saúde Mental para a comunidade e parceiros sociais.

Ainda no presente ano, será realizada a 5ª edição da campanha “Outubro Verde” através de um conjunto de iniciativas que têm como objetivo despertar consciências, sensibilizar e informar a população para a temática da Saúde Mental. Pretende-se realizar ainda o Mentefest S. João, um evento de dois dias de promoção da saúde mental.

Será pertinente a participação no evento “Cidade no Jardim” e outros eventos que contribuam para a divulgação da Associação.

Mentefest S. João – II Edição e Outubro Verde

O Mentefest S. João é um evento de dois dias, integrado no Outubro Verde, que coloca 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 têm 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. A literacia em saúde mental é cada vez mais assumida como uma forma de reduzir o estigma, de trabalhar no

patamar da prevenção e de promover maior sensibilização das pessoas para as questões da doença mental.

O facto de desenvolvermos este festival irá também contribuir para unir a comunidade numa mesma causa e dar maior visibilidade ao trabalho da Mentemovimento e ao reconhecimento da mesma. Abrimos desta forma portas para uma nova tradição no município, que contará com este evento no mês de Outubro de forma anual. Esta nova ação tem potencial para promover novas parcerias e aumentar o número de organizações com vontade de patrocinar o evento.

Os objetivos deste evento são:

- Promover a Saúde Mental Comunitária;
- Desenvolver ações de literacia em Saúde Mental;
- Dinamizar ações concretas no meio comunitário;
- Aumentar o impacto e a visibilidade da Mentemovimento na comunidade;
- Promover organizações locais que possam contribuir para o bem-estar;
- Aumentar as sinergias com a população e outras organizações, no sentido de aproximar a Mentemovimento à rede social;

Website e Redes Sociais

Em 2023, continuaremos a investir na melhoria dos conteúdos disponibilizados à comunidade através da página *website* que se entrou em funcionamento em 2022 e das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, permitindo a ligação com o público em geral e a divulgação do trabalho da Associação.

Candidaturas

De forma a garantirmos a continuidade do projeto e a integração de outros projetos inovadores, serão realizadas novas candidaturas, no decorrer do próximo ano, mediante o enquadramento com o âmbito de atuação da Instituição.

Em 2023, a Mentemovimento pretende recandidatar-se ao financiamento da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental, o que resultará em maior autonomia subjacente ao funcionamento da Unidade Sócio-Ocupacional.

Acordos/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:

- **Câmara Municipal de São João da Madeira** – acordo 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** – protocolo de cooperação para referenciação de utentes para a USO, consultadoria e acompanhamento técnico especializado das ações desenvolvidas pela Mentemovimento.

-
- **Santa Casa da Misericórdia De São João da Madeira** - a aguardar a confirmação da elaboração de protocolo para a cedência gratuita de almoços.
 - **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.

Cronograma para 2023

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Oficina de Atividade Física												
Oficina de Música												
Oficina de Yoga												
Oficina de Expressão Artística												
Atualidades												
Relaxamento												
Estimulação Cognitiva												
Treino de Competências Sociais ou Cognição Social												
Atelier Laboral/Ocupacional												
Treino de AVDI's												
Outubro Verde/ Mentefest S.João												
Promoção da Saúde Mental nas Organizações												
Entrelaçados												

Orçamento

A Mentemovimento é uma associação que se encontra numa fase de candidaturas a entidades públicas e privadas, tendo realizado desde 2020 candidaturas a apoio financeiro, nomeadamente à Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental (RNCCI-SM), aos Cidadãos Ativos, ao BPI Capacitar e BPI Solidário, ao orçamento participativo e à DGS.

No ano de 2021, foi aprovado pela DGS o projeto [Dialogicamente: Diálogo Aberto em Saúde Mental!](#), que é cofinanciado pelo Município de S.João da Madeira. Este terminará em Dezembro de 2022, o que implica novas candidaturas a apoio financeiro para que o trabalho da Mentemovimento possa continuar a ser desenvolvido.

Desde Dezembro de 2021, a Mentemovimento e a Câmara Municipal de S.João da Madeira têm reunidos esforços no sentido de se integrar a USO na RNCCI-SM, tendo-se iniciado o processo em Março do corrente ano. A 2 de Agosto de 2022, a Mentemovimento recebeu toda a documentação necessária por parte da Câmara, a qual foi enviada e confirmada a sua receção.

Neste momento, tendo em vista a implementação do PRR, existe um projeto submetido juntamente com o Município de S.João da Madeira, denominado de Projeto Coordenadas (junto em anexo), que irá contemplar formação em Open Dialogue e uma série de Ateliers em diferentes frentes de atuação. O projeto irá ser distribuído pelo período de 3 anos, pelo que o valor integrado neste orçamento será apenas referente a 2023.

Uma vez que ainda não sabemos sobre novas candidaturas, o nosso orçamento para 2023 é assente no princípio de que teremos apoio financeiro do Município de S.João da Madeira e do PRR submetido em Outubro de 2022. Tendo em conta os nossos cálculos relativos às despesas e receitas da Unidade Sócio-Ocupacional, verificamos que sem apoio da Câmara Municipal não iríamos ter capacidade de manter a sustentabilidade do projeto a partir de Janeiro de 2023. A USO apoia 35 pessoas com experiência de doença mental e sua rede de suporte, que beneficiam deste apoio e que apresentam resultados muito positivos na sua qualidade de vida e reabilitação psicossocial, encontrando-se com lista de espera não conseguindo dar resposta às necessidades da comunidade.

Todo o trabalho que realizámos até ao momento é de extrema importância para a nossa região e, em especial o concelho de S. João da Madeira, onde nos estabelecemos. A Câmara Municipal de São da Madeira, como promotora da USO, tem sido muito importante e decisiva na manutenção do nosso trabalho social.

De forma a mantermos a sustentabilidade da Unidade Sócio-Ocupacional até conseguirmos a integração na RNCCI em Saúde Mental, a Mentemovimento necessita ainda de apoio da Câmara Municipal de São João da Madeira, para além de financeiro, nomeadamente na continuidade de cedência do um espaço físico atual, assim como o Espaço Renascer que cumprem as exigências mínimas estabelecidas por lei e que permitem a prestação de serviços com os recursos necessários para a execução do plano de atividades e do trabalho dos profissionais de saúde mental e dos monitores.

Os valores referentes ao orçamento de 2023 que consideramos essencial, correspondem à continuidade dos três técnicos superiores em regime de contrato de trabalho, nomeadamente uma Assistente Social/Diretora Técnica, Terapeuta Ocupacional e Psicóloga.

Pretende-se ainda dar continuidade às atividades promovidas pelos monitores, que têm demonstrado serem benéficas para a saúde mental dos nossos utentes.

Neste sentido, propõe-se o seguinte:

Despesas com Recursos Humanos - Quadro de Pessoal							
Técnicos/função	N.º Elem.	Tempo Afecto	Vencimento Mensal	Vencimento Anual	Encargos Sociais (22,3%)	Subsídio Alim. (5,3/dia)	Total/Ano
Directora Técnica/Ass.Social	1	Inteiro	1 308,69 €	18 321,63 €	4 085,72 €	1 224,30 €	23 631,66 €
Psicóloga	1	Inteiro	1 052,00 €	14 728,00 €	3 284,34 €	1 224,30 €	19 236,64 €
Terapeuta Ocupacional	1	Inteiro	1 052,00 €	14 728,00 €	3 284,34 €	1 224,30 €	19 236,64 €
1. Sub-total							62 104,94 €
Prestação de Serviços							
Técnicos/função	N.º Elem.	Tempo Afecto	Vencimento Semanal				Total/Ano
Yoga	1	1h00/semana	13,50 €				648,00 €
Monitor Exp. Artística	1	1h30/semana	20,25 €				972,00 €
Monitor Costura	1	2h00/semana	27,00 €		-		1 296,00 €
Monitor Actividade Física	1	1h00/semana	13,50 €		-		648,00 €
Monitor Música	1	2h00/semana	27,00 €		-		1 296,00 €
2.Sub-total							4 860,00 €
Outras Despesas de Gestão da Resposta							
Descrição							Total/Ano
Contabilidade							2 214,00 €
Seguro Acidentes Pessoais - Utentes							445,00 €
Seguro Multi-riscos							62,00 €
Seguro Acidentes de Trabalho							522,59 €
Limpeza							4 428,00 €
Comunicações							960,00 €
Material Didático e de Escritório							200,00 €
Reparações Equipamentos							100,00 €
Mentefest S.João - II Edição							500,00 €
Publicidade / Marketing							200,00 €
3. Sub-total							9 631,59 €
Despesa Total (1+2+3)							76 596,53 €
Fontes de Financiamento da Mentemovimento							
Descrição							Valor/ano
Utentes							2 400,00 €
Sócios							4 000,00 €
Consignação IRS							3 500,00 €
Donativos/Projetos							25 000,00 €
Saldo de 2022							4 000,00 €
Orçamento Câmara Municipal S.João da Madeira							39 000,00 €
Total							77 900 €
Saldo							1 303,47 €