



ASSOCIAÇÃO
DE SAÚDE MENTAL
DO MÉDIO TEJO

RELATÓRIO DE

ATIVIDADES E CONTAS

2023

PARTE I

Sumário

1. Introdução.....	2
2. Atividades/Eventos em que a Associação participou em 2023	3
3. Concretização do Plano de atividades	4
4. Relatório de Contas	Parte II

1. Introdução

De acordo com o plano de atividades traçado para o ano de 2023, podemos afirmar que os objetivos foram atingidos.

Realizaram-se todos os eventos planeados e foi possível implementar e cumprir com sucesso as atividades definidas no Programa IntegrativaMente.

O Gabinete Psicossocial, com consultas de Psicologia voltou ao funcionamento regular, tendo tido uma utilização de 32 horas mensais.

Foi estabelecido novo Protocolo de Consultas de Psicologia com Associação estudantes Instituto Técnico Lisboa, com um total de 40 horas mensais de consultas apoio Psicossocial.

As parcerias com os Municípios foram reforçadas, através do Programa IntegrativaMente e com a participação em atividades de Divulgação e Formação da Associação, reuniões de CLAS e participações em feiras e exposições.

Foi finalmente assinado Contrato Programa com Rede Cuidados Continuados Integrados em saúde Mental, com a resposta EAD (Equipa Apoio Domiciliário) para Ourém/Torres Novas e Tomar/Abrantes, com uma dotação total de 16 visitas por dia. A resposta teve o seu início a 22 de dezembro de 2023, terminando este ano com 3 utentes admitidos.

2. Atividades/Eventos em que a Associação participou em 2023

➤ No âmbito da Literacia em Saúde Mental:

1. Programa Promoção Saúde Mental: diversos workshops direcionados aos alunos dos agrupamentos de Escola de Toma, bem como ao público em geral:

- Psicoeducação acerca da importância do Sono, EESMP Rute Galvão, no dia 25 de outubro de 2023 a todas as turmas do 6º Ano.
- Vamos conversar sobre dependências e Saúde Mental- Dra. Sofia Nunes e EESMP Eurico Martins, no dia 20 de outubro de 2023, a todas as turmas de 8º ano;
- A Ilha da Saúde Mental, Dr.ª Carolina Rodrigues, todas as turmas do 9º ano, no dia 17 de outubro de 2023;
- Autoimagem e alteração do comportamento alimentar, ASMMT- Dra. Carolina Poças (Psicóloga), todas as turmas de 7º e 8º ano, no dia 20 outubro de 2023;
- Ansiedade – Dr. Francisco, todas as turmas do 11º e 12º ano, no dia 17 de outubro de 2022;
- Estigma da Saúde Mental - Dr.ª Rita, todas as turmas de 10º ano, nos dias 18 outubro de 2023;
- Ansiedade para que te quero? EESMP Luísa Benatti, todas as turmas do 9º ano, no dia 20 outubro 2023;
- Identidade de Género, Dra. Vitória Melo, todas as turmas do 11º ano, no dia 30 de novembro de 2023;
- Suicídio- saber ler nas entrelinhas- Drª Marta Abrantes Pedopsiquiatra- Hospital D. Estefânia, no dia 27 outubro 2023;
- Saúde Mental e Prevenção da Violência- Prevenção do Bullying, EESMP Rute Galvão, a todas as turmas de 5º ano, nos dias 25de outubro de 2023.

2. Participação em Debates na Comunidade:

Debate acerca da importância da Saúde Mental nas escolas e as prioridades a tomar, no Parlamento Jovens a 16 de dezembro de 2023.

➤ No âmbito do Combate ao Estigma

Exposição INTEGRARTE- com a integração de toda a comunidade educativa.

Sublinha-se o exemplo do IntegrArte, que englobou uma palestra para professores, auxiliares da educação, técnicos administrativos, encarregados de educação e uma exposição itinerante de desenhos, pinturas, poemas de utentes da Associação de Saúde Mental Médio Tejo. Para esta exposição, enaltece-se a participação dos alunos de artes do 10ºC, do Agrupamento de Escolas Nuno de Santa Maria, e o seu professor, com as obras artísticas por eles produzidas, nelas explanando reflexões e preocupações com o tema em apreço.

➤ **No âmbito da integração socio-ocupacional e combate ao Estigma**

- **Programa ROL (rede de ocupação local)** - dinamizada em parceria pelo Município de Tomar e que visa a integração socio ocupacional de pessoas com doença mental. Este ano, foram encaminhados para o programa 2 beneficiários, os quais têm cumprido os objetivos.
- **Programa Gaivotas no Nabão** - numa parceria com os alunos dos Agrupamentos de Escolas de Tomar e com a Câmara Municipal de Tomar, foi dinamizada a atividade de Voluntariado no rio Nabão, cujos objetivos são a promoção da integração social, combate ao estigma e capacitação das pessoas com doença mental:

Balanço:

Total de horas da atividade: 930 horas

Nº de voluntários envolvidos: 6 utentes e 10 Alunos

Bolsa voluntariado atribuída – 3€/hora

Dado o excessivo calor que se fez sentir de forma anormal, foram vários os dias que se teve de encerrar com prejuízo claro da atividade. Contudo, foi possível cumprir o objetivo central da atividade, ou seja, o treino de competências.

Outra mais valia é de facto o combate ao estigma, uma vez que se sensibiliza os jovens que trabalham diretamente com os utentes e com o público que acede às gaivotas.

- **Oficina com Arte (área socio ocupacional)** - dinamizada em parceria pelo município de Tomar e com apoio do Programa Associativismo - Social e que visou a integração socio ocupacional de pessoas com doença mental. Este ano, foram apoiados 23 beneficiários, que estiveram 2 a 3 dias por semana, com apoio de Terapeuta Ocupacional, os quais têm cumprido os objetivos.

De enaltecer ainda o protocolo de Parceria com o Centro de Dia da Venda Nova, que nos fornece as alimentações dos utentes, nos dias da Oficina.

3. Concretização do Plano de Atividades

Foram traçados objetivos específicos que contemplavam a continuidade da realização de atividades que consideramos de extrema importância para a Literacia em Saúde Mental.

Foi possível dar continuidade ao Protocolo de Parceria com o IPT, aspeto muito positivo, por potenciar sinergias e que se traduziu no apoio e seguimento de alunos com dificuldades económicas e necessidades de acompanhamento psicológico. A articulação com a Rede de Ocupação Local permitiu integrar utentes.

Mantivemos o apoio jurídico aos utentes.

Em termos de comunicação foi essencial dar a conhecer a associação à comunidade do Médio Tejo. Para tal, em 2023, foi realizado um investimento em canais de comunicação: redes sociais e site www.asmmt.org. As atualizações frequentes da página da Associação no Facebook, contribuíram para o combate ao estigma e chegar à população em geral.

Em 2023 foi reforçada a cobrança das cotas em atraso, tendo sido possível a regularização da situação de vários sócios. Contudo, a angariação de novos sócios e padrinhos ficou aquém das expectativas.

Foram vivenciadas dificuldades financeiras assentes nos atrasos dos reembolsos, no âmbito do Programa IntegrativaMente (Portugal Inovação) e que colocaram em risco os compromissos assumidos no âmbito do mesmo. Para a resolução desta situação, chegou mesmo a ser necessário o empréstimo financeiro de um dos sócios.

Porém, algumas entidades desempenharam um papel fulcral na minimização deste constrangimento através de apoios financeiros.

Direção

**RELATÓRIO DE
ATIVIDADES E CONTAS**

2023

PARTE II