



ASSOCIAÇÃO  
DE SAÚDE MENTAL  
DO MÉDIO TEJO

# **Plano de Atividades**

**2025**

Tomar

## Índice

<b>Enquadramento .....</b>	<b>2</b>
<b>Área de Intervenção .....</b>	<b>3</b>
<b>Meios Humanos.....</b>	<b>4</b>
<b>Atividades .....</b>	<b>5</b>
Gabinetes de Apoio em Saúde Mental.....	5
Iniciativas Relativas de Combate ao Estigma .....	6
Iniciativas Terapêuticas para as Pessoas com Doença Mental .....	6
Iniciativas Relacionadas com Literacia em Saúde Mental .....	7
<b>Comunicação .....</b>	<b>8</b>
<b>Desafios .....</b>	<b>9</b>

## **Enquadramento**

O estudo realizado pela Entidade Reguladora da Saúde, em 2015, destaca o Plano Nacional de Saúde Mental (PNSM) com base nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde.

O PNSM valoriza a indivisibilidade da Saúde Mental em relação à saúde geral, preferindo cuidados na comunidade, protegendo os direitos das pessoas com doença mental, de forma a promover a coordenação de cuidados para garantir a continuidade. A sua missão abrange o acesso equitativo a cuidados de qualidade, a redução do impacto das doenças mentais e a descentralização dos serviços de saúde mental.

Em 2002, a Organização Mundial da Saúde propôs dez recomendações de longo alcance que cada país pode adaptar, de acordo com as suas necessidades e os seus recursos, entre as quais se realçam as seguintes: proporcionar cuidados na comunidade, referindo que “a prestação de cuidados, com base na comunidade, tem melhor efeito sobre o resultado e a qualidade de vida das pessoas com perturbações mentais crónicas do que o tratamento institucional”, realçando que os cuidados de saúde primários oferecem “o contexto mais vantajoso para o tratamento inicial”, e a necessidade e efetividade do trabalho em equipa, “tendo em vista os cuidados e a integração total dos doentes na comunidade”.

Uma revisão e ampliação imediatas das tipologias, bem como uma expansão das entidades promotoras – do setor social, público e privado – são urgentemente necessárias.

A integração nos Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental (CCISM) ampliou a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) para abranger as pessoas com doença mental, na região do Médio Tejo. Isso inclui estruturas reabilitativas psicossociais, nomeadamente as 2 Equipas de Apoio Domiciliário (EAD), a Equipa de Tomar e Abrantes e a Equipa de Ourém e Torres Novas, destinadas a responder a diversas necessidades dos indivíduos com vários graus de incapacidade psicossocial e dependência, associados a doenças mentais graves.

## Área de Intervenção

Em 17 de julho de 2013, um grupo de 11 membros expressou a firme vontade de criar a Associação de Saúde Mental do Médio Tejo, tornando-se, assim, uma entidade sem fins lucrativos, adquirindo a devida personalidade jurídica.

Nesse contexto, a ASMMT direciona o seu trabalho através do apoio, formação, avaliação, intervenção e investigação no domínio da reabilitação psicossocial, centrando-se nas necessidades das pessoas com perturbação mental.

Os objetivos fundamentais da Associação são amplos e abrangentes. Em primeiro lugar, promove ativamente a saúde mental em todas as fases da vida de um indivíduo para o seu bem-estar geral. Além disso, empenha-se na criação de respostas de reabilitação psicossocial na comunidade, particularmente no concelho de tomar. Esta abordagem sistémica promove a oferta de uma maior diversidade e qualidade nos serviços prestados.

A ASMMT não intervém de forma isolada, mas sim procura estabelecer parcerias com as redes de apoio formal e informal. Essa colaboração estratégica visa mobilizar e sensibilizar a comunidade em geral para questões relacionadas com a saúde mental e, consequentemente, desmistificar a doença mental.

Em reconhecimento do impacto positivo, a Associação de Saúde Mental do Médio Tejo foi oficialmente designada como Instituição Particular de Solidariedade Social, a 10 de outubro de 2015, pelo organismo competente. Deste modo, foi consolidado o compromisso da ASMMT promover a Saúde Mental, proporcionando um apoio valioso às pessoas com doença mental

## Meios Humanos

A Associação de Saúde Mental do Médio Tejo, no decorrer do ano 2025, compromete-se a reunir esforços, com o objetivo de aumentar significativamente o número dos seus associados.

Reconhecendo que o recurso mais valioso da Associação reside no capital humano, a capacidade de trabalho e solidariedade dos sócios e colaboradores fundamenta a visão de um futuro robusto e em constante crescimento.

Em 2024, foram realizadas diligências cruciais para a ampliação das respostas oferecidas pela ASMMT, através das duas equipas técnicas constituídas por duas Assistentes Sociais, duas Psicólogas, uma Enfermeira Especialista em Saúde Mental e 6 ajudantes de Ação direta. Estes recursos foram possíveis graças ao financiamento da CIMT-Programa IntegrativaMente e da verba auferida pela RNCCI. Uma das equipas desempenha funções em regime de tempo parcial.

O objetivo da Associação consiste na procura de financiamento contínuo para o Programa IntegrativaMente, pelo que foi submetida candidatura ao Portugal Inovação para possível continuidade deste Programa.

Adicionalmente, estabelece-se como meta para 2025 a tomada de medidas necessárias para manter o contrato-programa com a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, uma vez que a dotação orçamental está definida até dezembro de 2026, com a possibilidade de renovação a cada três anos. Este compromisso visa assegurar o suporte contínuo e a excelência na prestação de serviços e cuidados aos beneficiários com doença mental.

É objetivo ainda para o ano de 2025, iniciar as diligências formais para propor assinar contrato para Respostas atípicas da Segurança Social, podendo candidatar a resposta de Fórum Socio-ocupacional ou uma resposta residencial (Residência autónoma).

## Atividades

### Gabinetes de Apoio em Saúde Mental

É fundamental considerar a Saúde Mental não apenas como uma intervenção centrada no utente e na sua sintomatologia. Esta perspetiva é demasiado redutora e não atende adequadamente às suas necessidades individuais. Uma intervenção estruturada e bem cimentada deve englobar toda a estrutura social que o utente esteja inserido, incluindo a família e toda a comunidade – abordagem sistémica.

Além disso, intervir na área de Saúde Mental implica numa responsabilidade social, exigindo um desenvolvimento de iniciativas com uma abordagem preventiva. Isso envolve a prevenção de problemas mentais, como também a implementação de medidas de sensibilização e esclarecimento da população, de forma a combater o estigma associado à doença mental e, consequentemente, promover comportamentos e atitudes que contribuam para a Saúde Mental.

A Associação de Saúde Mental do Médio Tejo deu continuidade ao objetivo de Parceria com a Câmara Municipal de Tomar, assim como o protocolo com o Instituto Politécnico de Tomar (IPT), referenciando casos de alunos identificados como vulneráveis, em estreita colaboração com o Gabinete Social do IPT.

Mantendo ativa a atividade do Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental no Complexo Municipal Desportivo, um local de fácil acesso à comunidade, a Associação reforça a atuação dos técnicos. Compromete-se a dar resposta aos pedidos de apoio de casos referenciados e, posteriormente, avaliados pela equipa como casos socialmente vulneráveis.

Passou ainda, numa postura de maior acessibilidade a deslocar ao IPT, duas vezes por mês a Equipa de Psicologia para atendimento e acompanhamento psicoterapêutico a alunos referenciados pelo Gabinete apoio ao aluno e/ou assistente social da instituição, sendo agora proposta do IPT a adenda ao Protocolo e assumirem a comparticipação de

todas as consultas dos seus alunos e passar a estar disponível o atendimento de Psicologia, um dia por semana.

### **Iniciativas Relativas de Combate ao Estigma**

- Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental através do Programa de Promoção de Saúde Mental, envolvendo os dois Agrupamentos da cidade de Tomar;
- Alargamento da aplicação do Programa de Promoção de Saúde Mental a outros Municípios;
- Continuação da Exposição IntegrArte, em parceria com os utentes;
- Promoção de atividades em Comunidade, alertando para a necessidade de Integração da Pessoa com Doença Mental.

### **Iniciativas Terapêuticas para as Pessoas com Doença Mental**

Estreitamento da referenciação de utentes para Projetos de Voluntariado, através do Projeto Rol, com a Rede de Ocupação Local, permitindo a ocupação das pessoas com doença mental.

Através do Projeto Gaivotas no Nabão, projeto iniciado em 2019, pretende-se manter parceria com o Município de Tomar, permitindo a ocupação de pessoas com doença mental e jovens a partir dos 16 anos. Com este projeto tem sido possível integrar cerca de 8 a 10 utentes, tornando-se uma mais valia para os mesmos. Também permitiu o desenvolvimento de competências sociais e combate ao estigma.

Dando continuidade ao Projeto Café Integra T, desenvolvido no cineteatro Paraíso e que promove o desenvolvimento de competências, sociais, ocupacionais e laborais das pessoas com doença mental.

Implementar o Programa Culturalmente, financiado pelo Prémio Caixa Social e que permitirá levar 50 utentes a espetáculos, museus, cultura permitindo o acesso a uma vida em plenitude enquanto cidadão.

Promover a continuidade da Oficina com Arte, através da candidatura do Programa Apoio ao Associativismo de Tomar, promovendo atividades socio ocupacionais para 10 a 12 utentes, três dias por semana na sede da ASMMT.

### **Iniciativas Relacionadas com Literacia em Saúde Mental**

- Realização de Workshops direcionados a cuidadores formais/informais de indivíduos com doença mental;
- Promoção de Workshops dirigidos a alunos dos dois Agrupamentos, apostando numa ação preventiva e também no combate ao estigma;
- Participação na organização de Encontros sobre a Reabilitação Psicossocial do Doente Mental;

## Comunicação

É crucial promover a visibilidade da Associação à comunidade do Médio Tejo. Para alcançar este objetivo em 2025 é fundamental continuar a investir nos canais de comunicação que se encontram mais próximos da comunidade, nomeadamente o Instagram e o site da ASMMT: [www.asmmt.org](http://www.asmmt.org)

A utilização da página do Facebook, com atualizações frequentes, desempenha um papel fulcral na luta contra o estigma associado á doença mental e na disseminação de informações para a população em geral.

Está previsto o lançamento de flyers, abordando diversas temáticas, como a promoção da saúde mental, a importância do sono, a prevenção de recaídas, entre outras. Além disso, pretende-se manter a criação de vídeos com a colaboração dos utentes e dos seus cuidadores, compartilhando as suas experiências e conquistas, bem como os seus desafios. Este enfoque visa proporcionar uma abordagem mais pessoal e envolvente, contribuindo para uma maior compreensão e sensibilização por parte da comunidade em relação às questões de saúde mental.

## Desafios

A Associação de Saúde Mental do Médio Tejo enfrenta um desafio assente na tentativa de integrar e inserir plenamente um número cada vez maior de pessoas com doença mental grave. O propósito desta integração passa por assegurar que estes indivíduos tenham a possibilidade de exercer integralmente os seus direitos de cidadania, contribuindo, assim, para o processo de autonomia e integração social.

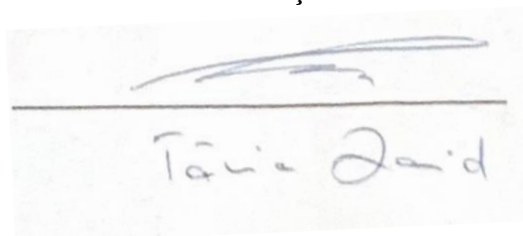
À medida que é delineada essa trajetória, surge também o desafio de estimular a criatividade e desenvolver estratégias. Isto torna-se essencial para concretizar as atividades propostas e construir um futuro mais ambicioso, marcado por uma capacidade de resposta ainda mais ampla. Este horizonte visionário implica o desenvolvimento de iniciativas inovadoras que permitam à ASMMT expandir as suas ações e alcançar impactos positivos na comunidade em geral.

A visão futura envolve, portanto, a busca ativa por candidaturas a programas, como o Portugal Inovação e o Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). É reconhecida a importância de estabelecer parcerias sólidas com o Município de Tomar e Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo. Para efeito manteremos candidaturas no apoio ao Associativismo (resposta Oficina com Arte), a manutenção do Programa IntegrativaMente (através da extensão de Protocolo aprovado com a CIMT para 2025 e até a abertura de Portugal Inovação).

É ainda objetivo desta direção endossar candidatura em parceria com Município de Tomar ou outras ao PRR-Alargamento de respostas Sociais, permitindo a resposta de Residência permanente ou temporária para pessoas com doença mental. Estas colaborações estratégicas proporcionarão não apenas recursos financeiros, como também apoio logístico e institucional, fortalecendo a base para iniciativas sustentáveis e de longo prazo.

Assim, é encarada a edificação de uma base sólida de intervenção que possibilitará à Associação atender as necessidades existentes no presente e moldar ativamente o futuro, assegurando um impacto positivo e duradouro na comunidade e na vida daqueles que acompanhamos.

## A Direção



Tânia Zaid

