



ASSOCIAÇÃO
DE SAÚDE MENTAL
DO MÉDIO TEJO

RELATÓRIO DE

ATIVIDADES E CONTAS

2022

PARTE I

Sumário

1. Introdução.....	2
2. Atividades/Eventos em que a Associação participou em 2022.....	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 2022, 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.

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.

2. Atividades/Eventos em que a Associação participou em 2022

➤ No âmbito da Literacia em Saúde Mental:

1. Organização de diversos Workshops, direcionados às entidades existentes na comunidade e prestadoras de cuidados ao doente mental, bem como ao público em geral:

- Psicoeducação acerca da importância do Sono, EESMP Rute Galvão, no dia 13 de outubro de 2022 a todas as turmas do 6º Ano.
- Autoimagem e alteração do comportamento alimentar, ASMMT- Dra. Carolina Poças (Psicóloga), todas as turmas de 7º e 8º ano, nos dias 10 e 14 outubro de 2022;
- 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 , nos dias 17 e 21 outubro de 2022;
- Ansiedade para que te quero? EESMP Luísa Benatti, todas as turmas do 9º ano, no dia 20 outubro 2022;
- Saúde Mental e Prevenção da Violência- Prevenção do Bullying, EESMP Rute Galvão, a todas as turmas de 5º ano, nos dias 20 e 21 de outubro de 2022.

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 2022.

➤ 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 4 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.

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 2022, 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 2022 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.

A Presidente da Associação

A Tesoureira