



FUNDAÇÃO
S. JOÃO DE DEUS



PEDIDO DE APOIO À JUNTA DE FREGUESIA DE ALVALADE

Lisboa, Setembro de 2022

ÍNDICE

1. Apresentação da Instituição
2. Descrição de áreas e projectos de intervenção social
3. Diagnóstico de Necessidades
4. Designação do projecto
5. Âmbito Geográfico
6. Público alvo
7. Duração
8. Descrição do projecto
9. Objectivo geral
10. Objectivos específicos
11. Metodologia de intervenção
13. Actividades a desenvolver
14. Plano de acção, indicadores e metas
14. Recursos afectos ao projecto
15. Parcerias já activadas
16. Monitorização e avaliação
17. Resultados estimados
18. Impacto expectável
19. Aspectos inovadores
20. Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico / Sustentabilidade
21. Orçamento do projecto
22. Finalidade do pedido de apoio financeiro
23. Bibliografia

1. Apresentação da Instituição

A Fundação S. João de Deus (FSJD), foi instituída pela Província Portuguesa da Ordem Hospitaleira de S. João de Deus (PPOHSJD) em 20 de Novembro de 2006. Está reconhecida pelo Estado Português com personalidade jurídica civil, sendo Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com estatuto de Utilidade Pública. Como Organização Não-Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), a instituição tem como objectivo a coordenação ou apoio de outras iniciativas – principalmente nos países em vias de desenvolvimento e subdesenvolvidos – tais como ajudas humanitárias de emergência ou de calamidade pública, de reabilitação e de desenvolvimento social e comunitário. Para tal, a Fundação está presente em países como Brasil, Timor-Leste e Moçambique, procurando promover a resolução dos problemas mais urgentes de cada região.

Missão | Apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade, de forma inovadora e sustentada, promovendo a saúde mental e o envelhecimento activo, ao estilo de S. João de Deus.

Valores | Hospitalidade, Qualidade, Respeito, Responsabilidade e Espiritualidade.

2. Descrição de áreas e projectos de intervenção social

3

Do ponto de vista da complementaridade institucional, a Fundação S. João de Deus tem a responsabilidade de procurar novas áreas de intervenção onde possa marcar a diferença. E, nessa medida, desde 2012, no Concelho de Lisboa, a Fundação S. João de Deus intervém activamente, através de diversos projectos sociais, alguns similares ao ora apresentado em candidatura, no que diz respeito aos objectivos definidos.

ÁREA DO ENVELHECIMENTO ACTIVO E SAUDÁVEL

Somos Por Si (2013)

Acompanhamento de pessoas idosas em situação de isolamento, através de contactos telefónicos e organização de actividades de socialização e de promoção de competências digitais.

Caminhos S. João de Deus (2013)

Dinamização do turismo religioso e cultural.

ÁREA DA SAÚDE MENTAL

MENTALizar (2016)

Aplicação de rastreios e dinamização de sessões de sensibilização para a saúde mental em organizações sociais e empresariais.

MIND UP (2017)

Promoção do desenvolvimento pessoal e sócio-profissional de pessoas com experiência de doença mental.

Equipa de Golfe S. João de Deus (2017)

Promoção da inclusão por via da prática do golfe - Equipa de Golfe S. João de Deus.

3. Diagnóstico de Necessidades

A prevalência das doenças mentais tem vindo a aumentar, representando 22% da carga das incapacidades na Europa e 22,55% em Portugal. Adicionalmente, no conjunto das doenças consideradas pelos Programas de Saúde Prioritários da Direcção-Geral da Saúde (DGS), o peso da patologia mental contribui para uma sobrecarga maior que o total da sobrecarga das restantes doenças combinadas. Segundo “O Programa Nacional para a Saúde Mental” (2017), o registo de utentes com perturbações mentais nos cuidados de saúde primários tem vindo a aumentar desde 2011, no que diz respeito às perturbações de ansiedade, às perturbações depressivas e às demências. O “Retrato da Saúde 2018 –SNS” demonstra que os resultados do estudo sobre a prevalência de doenças mentais na população adulta portuguesa sugerem que somos o país da Europa com a maior prevalência de doenças mentais: em 2016, um em cada cinco portugueses sofreu de uma doença psiquiátrica e quase metade já teve uma destas perturbações durante a vida. À questão da dimensão da doença, acresce a vulnerabilidade da pessoa com problemas de saúde mental, cuja doença tem consequências não só a nível individual, mas também ao nível do grupo e da comunidade onde a pessoa está inserida, com uma redução da sua capacidade para exercer e interpretar os papéis sociais que lhe estão atribuídos e com uma rede social limitada, muito marcada pelo estigma. O estigma associado à doença mental leva a que as pessoas tenham menos disponibilidade para partilhar o que estão a sentir e a procurar ajuda e tratamentos adequados. O custo e a pouca acessibilidade aos cuidados de saúde mental dificulta a adesão a este tipo de cuidados. Verifica-se, que o sistema de saúde mental é marcado por fragilidades e insuficiências graves, e que o desenvolvimento de serviços na comunidade são

insuficientes face às necessidades evidenciadas. Apesar de algumas respostas terem sido criadas, as mesmas são insuficientes, tal como aponta o relatório de avaliação da Rede Social de Lisboa. É necessário priorizar esta área de actuação, desenvolvendo respostas para diferentes contextos. Destaca-se a necessidade em promover programas de prevenção e intervenção precoce, através da integração da saúde mental em todas as políticas e de uma cooperação entre vários sectores. A pandemia provocada pela COVID-19 representa também um factor de risco acrescido para o desenvolvimento e agravamento das doenças mentais. Durante este período, houve uma necessidade de reorganização dos serviços de saúde levando a mais desafios na prestação de cuidados aos doentes com perturbações psiquiátricas (Revista científica da Ordem dos Médicos, 2021).

No meio laboral, o desinvestimento na área da saúde mental, traduz-se num maior absentismo, presentismo e turnover, resultando na baixa produtividade e no aumento dos custos associados com a saúde na organização. Em Portugal, o custo da doença mental é de 6,6 milhões de euros e 3 em cada 5 trabalhadores são afectados por uma forma de stress ocupacional (60%).

4. Designação do projecto

MENTALizar – Programa de Saúde Mental para Organizações

5. Âmbito Geográfico

Freguesia de Alvalade.

6. Público alvo

720 activos empregados na freguesia de Alvalade;

24 organizações da freguesia de Alvalade.

7. Duração

12 meses.

8. Descrição do projecto

O programa MENTALizar reflecte aquele que é o ADN da Fundação S. João de Deus, o investimento activo e continuado na área da saúde mental. Numa lógica preventiva, o MENTALizar procura chegar ao contexto de vida real das pessoas, mais especificamente, ao local de trabalho que muitas vezes acaba por ser uma segunda casa. É um Programa de Saúde Mental para as Organizações, em formato on-line, cuja intervenção pretende abordar o tema da saúde mental, avaliar o estado de saúde mental das pessoas e implementar estratégias de bem-estar. Tem a duração, ajustável, de 1 mês, e inclui a dinamização de sessões de sensibilização, a aplicação de um rastreio de diagnóstico, a partilha de recursos psico-educativos, e a disponibilização de consultas de psicologia ao serviço da comunidade, com valores sociais. O programa é personalizado e adaptado à realidade da organização e é implementado de acordo com as necessidades. O Programa MENTALizar tem a consultoria do psiquiatra e psicoterapeuta Vítor Cotovio.

Pessoas felizes são mais produtivas e organizações saudáveis reflectem uma freguesia com muita saúde mental. É neste contexto que se pretende implementar o Programa MENTALizar na freguesia de Alvalade.

6

9. Objectivo geral

- Contribuir para a sensibilização e promoção da saúde mental e prevenção da doença mental nas organizações presentes na freguesia.

10. Objectivos específicos

- Capacitar as pessoas na área da saúde mental, através da aquisição de conceitos e identificação de sintomas em saúde mental;
- Partilhar experiências e desafios de saúde mental;
- Avaliar o estado de saúde mental dos beneficiários para uma intervenção precoce.

11. Metodologia de intervenção

A intervenção do programa MENTALizar tem como foco as diversas organizações presentes na freguesia. Neste sentido, espera-se abranger 24 organizações locais com a seguinte metodologia:

Cronologia | 1 mês | 1 tema de saúde mental

- 1.ª Semana – Partilha de 1 vídeo psicoeducativo + sessão online
- 2.ª Semana – Rastreio disponível para resposta
- 3.ª Semana – Cotação e partilha de resultados com a organização
- 4.ª Semana – Partilha de 1 vídeo psicoeducativo + sessão online

A intervenção contempla uma oferta de temas a dinamizar, dando a possibilidade à organização de escolher qual se enquadra melhor ou qual será mais pertinente, de acordo com a realidade organizacional:

- Saúde mental: riscos psicossociais
- Burnout
- Ansiedade
- Depressão

7

12. Actividades a desenvolver

1. Partilha de vídeos psicoeducativos

Em colaboração com a organização, um elemento facilitador interno disponibiliza aos seus colaboradores para visualização, durante uma semana, um vídeo psicoeducativo sobre dos temas disponíveis em saúde mental (burnout, riscos psicossociais, ansiedade ou depressão). A partilha de conteúdos é feita em dois momentos distintos, na fase inicial (identificação da problemática: conceito, sintomas, sinais de alerta, prevenção) e no término da intervenção (respostas para a problemática identificada, estratégias de bem-estar).

2. Dinamização de sessões de sensibilização online

Encontro online, dinamizado pela psicóloga que acompanha a intervenção, com recurso às plataformas disponíveis (ZOOM, TEAMS ou GOOGLE MEET). Tem a duração de 1 hora e procura ser um espaço aberto à partilha e debate de experiências, em contexto real. Cada intervenção integra a concretização de 2 sessões online, uma na fase inicial (revisão de conhecimentos, sensibilização para a participação no rastreio, partilha e contributos reais) e outra no término da intervenção (revisão de conhecimentos, partilha de resultados do rastreio aplicado, partilha e contributos reais).

3. Aplicação de rastreios na área da saúde mental

O rastreio, dentro da temática seleccionada, estará disponível para resposta durante o período de uma semana, de forma a que cada colaborador possa participar na data e horário que lhe seja mais favorável. Trata-se de um formulário online, simples e de rápido preenchimento. Os resultados são partilhados na semana seguinte com a organização e equipa de colaboradores via e-mail.

13. Plano de Acção, Indicadores e Metas

Objectivos	Actividades a desenvolver	Indicadores	Meta anual
Capacitar as pessoas na área da saúde mental, através da aquisição de conceitos e identificação de sintomas em saúde mental	Partilha de vídeos psicoeducativos	N.º de pessoas abrangidas N.º de organizações envolvidas N.º de partilhas de vídeos on-line	720 <small>(média de 30 por insituição)</small> 24 48
Partilhar experiências e desafios de saúde mental	Dinamização de sessões de sensibilização online	N.º de sessões de sensibilização dinamizadas	48
Avaliar o estado de saúde mental dos beneficiários para uma intervenção precoce	3) Aplicação de rastreios na área da saúde mental	N.º de rastreios aplicados	720 <small>(média de 30 por insituição)</small>

14. Recursos afectos ao projecto

Um gestor de projecto para acompanhamento da execução física e financeira do projecto, um psicólogo de formação que actua como elemento dinamizador das sessões de sensibilização programadas, e é responsável pela cotação e análise de dados, bem como, pela concepção dos relatórios globais e individuais resultado da aplicação dos rastreios. O MENTALizar também terá a colaboração de um Técnico de Contabilidade (com apoio no controlo orçamental, organização de recibos e nas demais obrigações fiscais do projecto) e de um Técnico da Comunicação (com apoio na produção de *flyers* e cartazes, criação de conteúdos do projecto para divulgação nas redes sociais; concepção de vídeos de sensibilização para a saúde mental).

Categoria profissional	Habilitações académicas e profissionais	Afectação ao Projecto	Actividades
Técnica Superior	Licenciatura em Sociologia; Pós-graduação em Liderança e gestão de unidades sociais Experiência em projectos sociais na área do envelhecimento, saúde mental e sustentabilidade.	10%	Gestora de Projecto Planeamento e avaliação do projecto e da equipa afecta ao projecto; concepção de relatórios intermédios e final; Activação e acompanhamento de parceiros e voluntários; Implementação de acções de melhoria e articulação com a JF de Alvalade.
Técnica Superior	Mestrado em Psicologia de Saúde; Cédula profissional OPP nº 23870; Experiência em Internamento Psiquiátrico; Experiência em projectos sociais desde 2017.	10%	Psicóloga Organização e dinamização de acções de sensibilização e esclarecimento; e rastreios de Saúde Mental.
Técnica Superior	Licenciatura em Contabilidade; experiência em projectos de sustentabilidade.	5%	Técnica de Contabilidade Organização de facturas e recibos e respectiva imputação ao projecto; apoio na realização de relatório financeiro.

Técnico Superior	Licenciatura em Sociologia; Formação especializada em Webdesign.	5%	Técnico de Comunicação Concepção gráfica de conteúdos.
------------------	--	----	---

15. Parcerias já activadas

O programa MENTALizar já teve a oportunidade de intervir com algumas organizações da região de Lisboa, desde organismos da Administração Pública a empresas. Para além da natural articulação com o Instituto S. João de Deus, pretende-se igualmente activar parcerias com faculdades e institutos que dinamizem formação em psicologia.

16. Monitorização e avaliação

Relativamente à monitorização do programa MENTALizar, mensalmente, será aferido o grau de execução das acções previstas através dos indicadores definidos, com vista a melhoria da qualidade contínua do serviço prestado. Serão contabilizadas o n.º de intervenções e o n.º de participantes envolvidos. Semestralmente, será emitido um relatório com os resultados do projecto e as áreas a melhorar estrategicamente. Por último, é realizada uma recolha de testemunhos reais para aferir as mudanças significativas da qualidade de vida e bem-estar dos envolvidos. A satisfação com os serviços e os processos dos participantes é avaliada através da aplicação de um questionário online, com questões-chave, após concluída a intervenção, tendo como objectivo a melhoria do trabalho desenvolvido e do serviço disponibilizado. No final do financiamento, será efectuada uma análise da totalidade das intervenções, segundo os indicadores previamente definidos, e concebido o relatório final de projecto.

11

17. Resultados estimados

Com a implementação do programa MENTALizar, espera-se alcançar:

- Capacitação de 720 activos empregados;
- Realização de 24 intervenções com organizações da freguesia;
- Dinamizar 48 sessões de sensibilização;
- Aplicar 720 rasteios;

- Impressão e distribuição de 500 folhetos informativos/ sensibilização sobre saúde mental.

18. Impacto expectável

Considerando as reais necessidades na área da doença mental, e o estigma ainda presente na sociedade actual, a Fundação S. João de Deus pretende investir cada vez mais em iniciativas que promovam positivamente a Saúde Mental. Espera-se com a concretização do programa MENTALizar, reduzir as ideias pré-feitas e depreciativas, sobre as questões associadas à patologia mental e promover uma verdadeira experiência inclusiva. Desta forma, pretende-se aumentar os níveis de literacia em saúde mental, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável que integra agentes activos na comunidade.

Como indicadores de impacto espera-se observar:

- Aumento dos conhecimentos sobre problemas de saúde mental
- Maior nível de bem-estar nos beneficiários envolvidos
- Aumento da intenção da procura de ajuda
- Redução do estigma da doença mental

19. Aspectos inovadores

O programa MENTALizar destaca-se por apresentar uma intervenção flexível a cada realidade organizacional, sendo totalmente on-line (permitindo a participação de todos, mesmo em situação de teletrabalho) e adaptado às necessidades de cada organização (ao nível da calendarização, ofertas temáticas, recursos online). Procura ser uma porta de entrada para o tema da saúde mental, tendo como foco a prevenção, e abordando diferentes áreas da saúde mental de uma forma descomplicada e acessível. A aplicação de rastreios facilita a identificação de sinais de alerta essenciais a uma intervenção precoce e eficaz. A colaboração próxima com as organizações, é também uma mais-valia, ajudando no suporte e orientação às problemáticas identificadas, podendo mesmo ser dada continuidade ao trabalho desenvolvido através de consultas de psicologia para os colaboradores.

20. Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico / Sustentabilidade

Com vista à sua sustentabilidade, a Fundação S. João de Deus dispõe actualmente do projecto Atrium Hospitalidade – Residências Solidárias que absorve parte dos custos fixos da Fundação e da equipa técnica. Igualmente, a Fundação S. João de Deus dinamiza diversos eventos solidários e campanhas de angariação de fundos junto dos seus benfeitores, que apoiam a sustentabilidade dos projectos e causas sociais.

21. Orçamento do projecto

RECURSOS HUMANOS Imputação de 10% da psicóloga + 10% da gestora de projecto + 5% dos técnicos de contabilidade de comunicação	5.242,45 €
DIVULGAÇÃO Impressão de 500 pendurantes para sensibilização da Saúde Mental (120,58 * 2)	241,16 €
COMUNICAÇÕES Inclui chamadas telefónicas e internet	86,35 €
ESPAÇO EQUIPA DE APOIO Imputação de 10% de um espaço para trabalho administrativo e de gestão (inclui água, electricidade)	360,00 €
VOLUNTÁRIOS Inclui horas de voluntariado (3 horas / dia; 2 voluntários 10 dias por mês) e activação de seguros para 2 voluntários	3.156,28 €
Total	9.086,23 €

22. Finalidade do pedido de apoio financeiro

RECURSOS HUMANOS Imputação de 20% da equipa	3.685,85 €
COMUNICAÇÃO/ DIVULGAÇÃO Impressão de 500 pendurantes para sensibilização da Saúde Mental	241,16 €
Total	3.927,01 €

23. Bibliografia

Acta Médica Portuguesa (2021). Mental Health in Primary Health Care: Challenges and Opportunities in the Context of a Pandemic. Margarida Albuquerque, Raquel Baptista Leite, Beatriz Oliveira Pinto, João R. Nunes Pires, Vítor Trindade Pedrosa, Ana Paes de Vasconcellos, Joaquim Gago. Revista científica ordem dos médicos.

Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental: Proposta do Plano da Acção para a Reestruturação e Desenvolvimento dos Serviços de Saúde Mental em Portugal. Lisboa: Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental; 2007 [consultado em 20/07/2017]. Disponível em: <http://www.hmlemos.min-saude.pt/docs/PNacSM2007.pdf>.

DGS (2013). *Histórias de recuperação pessoal: Testemunhos de Portugal*. Coordenação M. Ferraz, Revisão C. Silva e M. Trindade, Lisboa: Comissão Consultiva para a Participação de Utentes e Cuidadores.

DGS (2015). *Portugal - Saúde Mental em números - 2015: Programa Nacional para a Saúde Mental*. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental, 2016.

DGS (2017). *Programa Nacional para a Saúde Mental 2017*. Lisboa: Ministério da Saúde - Direção-Geral da Saúde. Ministério da Saúde (2018). *Retrato da Saúde*. Portugal.

Palha, J., & Palha, F. (2016). Perspetiva sobre a Saúde Mental em Portugal. *Gazeta Médica*. VOL. 3, N.º 2.

Rede Social de Lisboa (2015). *II Diagnóstico Social de Lisboa 2015 – 2016*. CML.

Rede Social de Lisboa (2017). *Plano de desenvolvimento social 2017 – 2020*. CML.

Slade, M. (2011). *100 Modos de Apoiar a Recuperação Pessoal: Um Guia para Profissionais da Saúde Mental*. trad. M. Cruz, revisão E. Gonçalves e M. Ferraz, Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental.

Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa. (2013). *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório*.

15

Conselho Nacional de Saúde. (2019). *Sem Mais Tempo a Perder – Saúde Mental em Portugal – Um Desafio para a Próxima Década*.

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2020). *Prosperidade e Sustentabilidade das Organizações. Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal*.