



*Associação Portuguesa das
Perturbações da Ansiedade*

Plano Estratégico 2019

Índice

Introdução Breve	3
1. Objetivos estratégicos	4
1.1 Desenvolvimento sustentável.....	4
1.1.1. Angariação de fundos	4
1.1.2 Promoção.....	4
1.1.3 Parcerias	4
2. Serviços - objetivos operacionais	5
3. Monitorização das respostas face às Perturbações de Ansiedade	6
3.1 Prevenção	6
3.2 Levantamento das necessidades institucionais.....	6
Considerações finais.....	7

Introdução Breve

No âmbito do flagelo da saúde mental, e assistindo ao que se passa ao nosso redor – não só quem está próximo, mas conhecendo os números e estatísticas nesta área – consideramos ser pertinente reforçar a sua intervenção. Devido à falta de recursos e respostas por parte do Sistema Nacional de Saúde e preços praticados nas entidades privadas, estes fatores tornam-se incomportáveis para a maior parte das pessoas.

Igualmente, verifica-se algum preconceito e estigma associado a esta problemática, em parte, devido ao desconhecimento face à patologia e aos procedimentos a tomar por parte dos educadores/cuidadores formais e informais.

Posto isto, coloca-se a questão: “sabemos todos, agir e reagir face a um ataque de pânico? Sabemos os passos que devemos seguir, numa situação em concreto (palpitações, o coração acelerado, suores, falta de ar, angústia)?” E estamos a falar de sintomas genéricos, associados à Perturbação da Ansiedade Generalizada, pois existem outras tipologias mais complexas.

Ao refletirmos sobre estes pontos acima mencionados, delineamos o plano estratégico para 2019 que se baseia não só, na intervenção direta com os utentes, mas também na clarificação, desmistificação desta problemática.

Dando continuidade ao projeto inicial elaborado em 2018 aquando a constituição da Associação, pretendemos expandir a nossa linha orientadora (missão, valores e visão) de forma a chegarmos a um maior número de pessoas e instituições, mantendo o foco na sustentabilidade da própria APPA.

1. Objetivos estratégicos

1.1 Desenvolvimento sustentável

1.1.1. Angariação de fundos

- ✓ Fomentar estratégias de marketing junto da população alvo, tendo em vista o maior número de associados;
- ✓ Campanhas de sensibilização para as vantagens de ser sócio;
- ✓ Procura ativa de apoios comunitários assim como ajuda no financiamento por parte das autarquias;
- ✓ Explorar linhas de financiamento diversificadas e ajustadas ao nosso campo de atuação, em parceria com entidades de desenvolvimento local.

1.1.2 Promoção

- ✓ Criar diversas plataformas online (site, linkedin, instagram e página facebook);
- ✓ Divulgar conteúdos no âmbito das perturbações da ansiedade a serem publicados nas diversas redes sociais;
- ✓ Promover campanhas de sensibilização dirigidas à comunidade educativa e local.

1.1.3 Parcerias

IPSS - Solidarius Vitae

Pretendemos manter a parceria informal entre a Solidarius Vitae e a APPA em termos de cedência de espaço. Espera-se no futuro, estabelecer, uma relação formal que se possa manter e estabilizar.

Programa Tartaruga do ISPA

Esta entidade afigura-se como um parceiro privilegiado para colaborar na divulgação da APPA junto das famílias potencialmente elegíveis para integrar o nosso projeto. Do mesmo modo, a APPA compromete-se a promover o Programa Tartaruga e distribuir folhetos informativos junto das comunidades educativas e da população em geral.

Conduta Segura, Lda

Configura-se a continuidade da parceria com os psicólogos da Conduta Segura, e na eventualidade da cedência das instalações para a realização workshops ligados à divulgação da APPA.

Clip- Recursos e Desenvolvimento

Beneficiando da qualidade de associados, temos como objetivo, continuar a participar nas sessões informativas sobre as diversas tipologias/medidas de apoio a fundos comunitários, nas reuniões informais de esclarecimento sobre os processos de candidaturas, assim como, questões legais com as quais nos deparamos no dia-a-dia, recorrendo ao serviço de consultoria pontual.

2. Serviços - objetivos operacionais

- ✓ Aumentar o número de respostas no âmbito das consultas de psicologia clínicas;
- ✓ Aumentar o número de grupos de autoajuda;
- ✓ Articular com parceiros da rede social, tendo em vista uma (re) integração socioprofissional;
- ✓ Realização de sessões informativas/esclarecimento;
- ✓ Realização de reuniões multidisciplinares;
- ✓ Contemplar a contratação de um estagiário (estágio profissional);
- ✓ Acréscimo do número de reuniões com os potenciais parceiros.

3. Monitorização das respostas face às Perturbações de Ansiedade

3.1 Prevenção

Desenvolver ações de sensibilização na área da Saúde Mental junto da comunidade local e educativa. Operacionalizando, realizar sessões temáticas junto da população em geral, incluindo, crianças, jovens e idosos, no sentido de desmistificar as crenças associadas à saúde mental, clarificar acerca dos sintomas, em particular da Ansiedade, e estratégias de intervenção. No fundo, pretende-se com estas ações, apostar na intervenção precoce, mas também, prevenir o agravamento dos sintomas inerentes ao quadro patológico.

3.2 Levantamento das necessidades institucionais

Ao longo do tempo pretendem-se efetivar, reuniões periódicas de acompanhamento das necessidades ao nível da criação de novos serviços e metodologias/ferramentas de acompanhamento dos utentes. Aferimos, desenvolver, reuniões de equipa multidisciplinar centradas na discussão de casos, de forma a proporcionar melhoria/qualidade nos serviços prestados ao utente.

Estando cientes que, apesar da alta clínica do utente, devemos continuar a acompanhar o utente, mesmo que de uma forma mais indireta, ou seja, os resultados da abordagem clínica devem ser monitorizados ao longo do tempo.

Considerações finais

O Plano Estratégico para 2019 pressupõe dar continuidade aos objetivos delineados inicialmente, aquando a constituição da APPA, tendo em conta a ética profissional que seguimos desde então, que se baseia, essencialmente, na equidade no acesso à serviços de psicologia/saúde mental.

Temos vindo a constatar ao longo do ano anterior, a necessidade de implementação deste tipo de serviços, mais próximo das pessoas, mais acessível a todos, que vai ao encontro das necessidades reais/efetivas dos utentes.

Para levarmos este projeto a bom porto, não queremos deixar de reafirmar a procura de estratégias de desenvolvimento para a sustentabilidade da própria associação, pois só desta forma, poderemos trabalhar a excelência na qualidade de serviço.

Assim, ao “desvendar a psicologia da Ansiedade”, a APPA continua a sua senda... Como? Com avanços e recuos, sem nunca esquecer a primazia do ser humano... encarado como um todo, como uma única célula que faz parte da mesma génese!