



Associação Portuguesa das Perturbações da Ansiedade

Plano Estratégico 2020



APPA

Índice

| | |
|---|-----------|
| Introdução..... | 3 |
| 1.Objetivos estratégicos de 2019..... | 4 |
| 1.1 No 1º objetivo – Desenvolvimento sustentável..... | 4 |
| 1.1.1 Angariação de fundos..... | 4 |
| 1.1.2 Promoção..... | 5 |
| 1.1.3 Parceiras..... | 5 |
| 1.2 No 2º objetivo - Serviços- Objetivos operacionais..... | 6 |
| 1.3 No 3º objetivo - Monitorização das respostas face às Perturbações da Ansiedade..... | 6 |
| 2. Objetivos Estratégicos para 2020..... | 7 |
| 2.1 Desenvolvimento sustentável..... | 7 |
| 2.1.1 Angariação de fundos..... | 7 |
| 2.1.2 Promoção..... | 7 |
| 2.1.3 Parcerias..... | 7 |
| 2.2 Serviços - objetivos operacionais..... | 8 |
| 2.3 Monitorização das respostas face às Perturbações de Ansiedade..... | 8 |
| 2.3.1 Prevenção..... | 8 |
| 2.3.2 Levantamento das necessidades institucionais..... | 8 |
| 3. Análise económica e financeira..... | 9 |
| 4. Considerações finais..... | 11 |



APPA

Introdução

Fizemos um ano de atividade efetiva da APPA e terminamos o ano de 2019 com o sentimento de missão cumprida. Começamos este projeto com imensos sonhos por colocar em prática, porém, nem todos foram possíveis de realizar. Estamos cientes, que muitos dos nossos objetivos não foram possíveis de se realizar devido aos constrangimentos de recursos humanos e financeiros.

Sabemos que ainda temos um longo caminho pela frente, com muitas aspirações por conquistar e colocar em prática. No entanto, temos consciência de que o caminho se faz caminhado, e todas as conquistas alcançadas até agora têm sido “pequenas, grandes vitórias” na curta história de vida da APPA. APPA continua, então, a sua senda, com esforço, empenho e muita dedicação por esta causa!

Não deixamos de reafirmar ano após ano que, a existência da nossa Associação só fará sentido, enquanto mantivermos o foco na Pessoa Humana, na sua dignidade e direito à assistência na sua saúde mental.

Mais uma vez reiteramos, a premência da continuidade desta causa tão nobre quanto necessária, sem dúvida o nosso serviço dirige-se à comunidade desfavorecida, mas também àqueles que, mesmo tendo algumas possibilidades financeiras, depositam em nós a confiança da experiência e resultados favoráveis que vão sendo demonstrados ao longo dos processos clínicos. Os resultados superados operacionalizam-se, nomeadamente, pelas situações de alta clínica dos utentes.



1.Objetivos estratégicos de 2019

A APPA delineou como objetivos de trabalho para 2019:

- ✓ Desenvolvimento sustentável;
- ✓ Serviços- Objetivos operacionais;
- ✓ Monitorização das respostas face às Perturbações da Ansiedade.

1.1 No 1º objetivo – Desenvolvimento sustentável

1.1.1 Angariação de fundos

Ao longo do ano de 2019 promovemos a Associação através da divulgação de conteúdos nas redes sociais, nomeadamente, a participação em duas entrevistas, sendo uma delas em formato digital (reportagem na revista online MAGG) e outra presencial (entrevista televisiva, no Canal S+).

Em paralelo elaboramos algumas candidaturas de apoio a projetos de investimento, promovidos entidades privadas e do Estado, dos quais destacamos, o RAMML, Prémios Fidelidade, Sic Esperança, entre outros. Embora, não estejamos na posse de todos os resultados destas candidaturas, sabemos que algumas não foram aprovadas, no entanto, uma delas – Fundação Altice- foi aprovada com sucesso para a criação de uma linha de apoio telefónico. Porém este apoio alcançado, apenas poderá cobrir uma das nossas necessidades prioritárias, neste caso, a restituição dos serviços mínimos da linha.



APPA

1.1.2 Promoção

Consolidamos umas das nossas vias de promoção, o Facebook através da criação da página Web como um recurso oficial para divulgação de toda a informação institucional. De forma complementar foram criadas outras páginas, designadamente, linkedin, Instagram e Twitter.

A pedido de uma entidade escolar, promovemos junto da mesma uma campanha de sensibilização, intitulada – Perturbações de Ansiedade: Desmistificar crenças e aprender a lidar com o problema.

Realçamos ainda, o pedido para colabora no projeto “Histórias anónimas” em formato de um programa áudio. Igualmente, não queremos deixar de salientar a iniciativa da International Coach Raquel Coelho, em divulgar a nossa Associação em diversos programas áudio.

1.1.3 Parceiras

Ao nível das parcerias, mantivemos como entidades protocoladas, as seguintes:

- ✓ IPSS - Solidarius Vitae
- ✓ Programa Tartaruga do ISPA
- ✓ Condução Segura, Lda
- ✓ Clip- Recursos e Desenvolvimento

Além destes parceiros, acrescentamos ainda o protocolo com a Fundação Altice.



1.2 No 2º objetivo – Serviços - Objetivos operacionais

Relativamente aos serviços que pretendíamos implementar, constamos, alguns constrangimentos em efetivar alguns objetivos.

Clarificando, apesar de terem existido vários pedidos tanto para a realização de grupos de autoajuda, como, sessões informativas/esclarecimentos, os mesmos, não foram possíveis de realizar no número exetável, por questões de disponibilidade dos participantes.

Em relação à contratação de um estagiário profissional, concluímos que, devido às restrições orçamentais, que a melhor estratégia seria acolher um aluno em fase de estágio curricular.

1.3 No 3º objetivo - Monitorização das respostas face às Perturbações da Ansiedade

Não obstante de não termos realizado o número significativo das ações de sensibilização na área da saúde mental, junto da comunidade local e educativa, pretende-se manter os mesmo objetivo para 2020.

Desenvolvemos ao longo do ano 2019 reuniões quinzenais da equipa multidisciplinar, centradas na discussão de casos, de forma a proporcionar melhoria/qualidade nos serviços prestados ao utente, assim como, na melhoria das estratégias de marketing adotar.



2. Objetivos Estratégicos para 2020

2.1 Desenvolvimento sustentável

2.1.1 Angariação de fundos

Pretendemos reforçar a nossa intenção de nos candidatar a linhas de financiamento, que se integrem no nosso âmbito de atuação. Para além disso, pretende-se expandir a nosso campo de ação ao nível das ações de angariação de fundos em concreto, eventos culturais ou desportivos, nomeadamente, um projeto de Leitura Solidária "Assim falou Zaratustra" de Friedrich Nietzsche, agendado para o início de 2020. Acrescentamos ainda, que objetivasse aumentar o número de associados e não associados, como uma fonte significativa de receita a considerar.

2.1.2 Promoção

Manter o foco na divulgação nas diversas redes sociais, do trabalho desenvolvido pela APPA, assim como, de informação atual sobre notícias nacionais/internacionais, e artigos científicos. Dirigir a nossa atenção para as ações de sensibilização, com o intuito de desmistificar o estigma associado à saúde mental.

2.1.3 Parcerias

- ✓ IPSS- Solidarius Vitae
- ✓ Programa Tartaruga do ISPA
- ✓ Conduta Segura, Ida
- ✓ Clip- Recursos e Desenvolvimento

Além destas entidades referidas, temos como finalidade ampliar a nossa rede a outros parceiros, entre eles, as juntas de freguesia, centros de saúde, empresas e comunidade local.



2.2 Serviços - objetivos operacionais

- ✓ Alargar o número de respostas no Âmbito das consultas de psicologia clínica;
- ✓ Dinamizar grupos de autoajuda, fomentando estratégias de comprometimento presencial dos utentes e disponibilizar informação atualizada sobre os benefícios terapêuticos destes grupos;
- ✓ Apostar no apoio clínico, mas também, no apoio social, prevenindo o isolamento, tendo em vista uma (re)integração dos utentes;
- ✓ Introduzir reuniões de equipa semanais;
- ✓ Aumentar o número de reuniões com potências parceiro, incluído a rede social local.

2.3 Monitorização das respostas face às Perturbações de Ansiedade

2.3.1 Prevenção

Centralizar as nossas ações de prevenção junto da população mais jovem. Tal como, vem descrito no plano de atividade de 2019, pretende-se prevenir o agravamento dos sintomas e de outras patologias através da intervenção precoce.

Concretizando, torna-se pertinente o apoio às crianças face aos momentos de avaliação, dotando-as de estratégias práticas para lidar com as crises de pânico ocorridas no contexto escolar.

2.3.2 Levantamento das necessidades institucionais

Como se tem vindo a verificar existe a necessidade, de realizar reuniões mensais de acompanhamento das atividades da APPA, tentando auscultar por parte de todos os elementos da equipa, ideias sobre novos serviços e metodologias/ferramentas de acompanhamento dos utentes. Temos como primazia, a busca da excelência na qualidade dos serviços prestados.



3. Análise económica e financeira

| RUBRICAS | NOTAS | D A T A S | |
|---|-------|---------------|------|
| | | 2019 | 2018 |
| ACTIVO | | | |
| Ativo não corrente | | | |
| Ativos fixos tangíveis | | | |
| Bens património histórico e cultural | | | |
| Activos intangíveis | | | |
| Investimentos financeiros | | | |
| Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros | | | |
| Outros créditos e ativos não correntes | | | |
| Ativo corrente | | | |
| Inventários | | | |
| Créditos a receber | | | |
| Estado e outros entes públicos | | | |
| Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros | | | |
| Diferimentos | | | |
| Outros ativos correntes | | | |
| Caixa e depósitos bancários | | 962,76 | |
| Total do activo ... | | 962,76 | |
| FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO | | | |
| Capital próprio | | | |
| Fundos | | | |
| Excedentes técnicos | | | |
| Reservas | | | |
| Resultados transitados | | | |
| Excedentes de revalorização | | | |
| Ajustamentos / outras variações nos fundos patrimoniais | | | |
| Resultado líquido do período | | 962,76 | |
| Total do fundo de capital... | | 962,76 | |
| Passivo | | | |
| Passivo não corrente | | | |
| Provisões | | | |
| Provisões específicas | | | |
| Financiamentos obtidos | | | |
| Outras dividas a pagar | | | |
| Total do passivo não corrente ... | | | |
| Passivo corrente | | | |
| Fornecedores | | | |
| Estado e outros entes públicos | | | |
| Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros | | | |
| Financiamentos obtidos | | | |
| Diferimentos | | | |
| Outros passivos correntes | | | |
| Total do passivo corrente ... | | | |
| Total do passivo... | | | |
| Total dos fundos patrimoniais e do passivo ... | | 962,76 | |



APPA

| RUBRICAS | NOTAS | PERIODOS | |
|---|-------|---------------|------|
| | | 2019 | 2018 |
| Vendas e serviços prestados | | | |
| Subsídios,doações e legados à exploração | | 1.187,00 | |
| Variação nos inventários da produção | | | |
| Trabalhos para a própria entidade | | | |
| Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas | | | |
| Fornecimentos e serviços externos | | 224,00 | |
| Gastos com o pessoal | | | |
| Ajustamento de inventários (perdas/reversões) | | | |
| Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões) | | | |
| Provisões (aumentos/reduções) | | | |
| Provisões específicas (aumentos/reduções) | | | |
| Outras imparidades (perdas/reversões) | | | |
| Aumentos/reduções de justo valor | | | |
| Outros rendimentos | | | |
| Outros gastos | | 0,24 | |
| Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos | | 962,76 | |
| Gastos/reversões de depreciação e de amortização | | | |
| Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos) | | 962,76 | |
| Juros e rendimentos similares obtidos | | | |
| Juros e gastos similares suportados | | | |
| Resultado antes de impostos | | 962,76 | |
| Imposto sobre o rendimento do período | | | |
| Resultado líquido do período | | 962,76 | |



4. Considerações finais

O Plano Estratégico para 2020, embora tenha como alicerce o plano Estratégico de 2019 que tem como princípio basilar, a equidade no acesso à serviços de psicologia/saúde mental, apresenta mais-valias no campo de atuação a que se propõe. Em jeito de súpula, e ao colocarmos em evidência os pontos fulcrais deste documento, que se coadunam com as atividades que pretendemos desenvolver na prática, destacam-se os seguintes:

- Apostar no recurso de um serviço de consultoria de apoio às linhas de financiamento, reforçando a parceria com o Clip – recursos e desenvolvimento e/ou outras entidades;
- Expandir o nº de associados, consultas e grupos de autoajuda;
- Alargar o nº de utentes e as parcerias para outras zonas geográficas;
- Focalizar nas parcerias da rede social local (e.g. Autarquias), propondo-lhe projetos concretos, com principal destaque na Intervenção Precoce;
- Continuar a desenvolver ações de sensibilização, tendo como público alvo prioritário, o meio escolar;
- Incluir a contratação de um membro estagiário;
- Complementar os nossos serviços propondo workshops/tertúlias que veiculem informação/formação aos cuidadores formais e informais;

E por fim, não menos importante, seguir um plano de monitorização da operacionalização dos objetivos da Associação, tendo em vista, tal como dissemos anteriormente, a busca da excelência da qualidade dos serviços prestados. Esta monitorização torna-se premente neste segundo ano e subsequente (de existência da APPA), sendo um indicador de sustentabilidade da associação, neste sentido, preveem-se ainda a realização de ações que promovam e tornem rentável o serviço psicossocial (por exemplo, a venda de *e-books* ou outros serviços aquando a realização de atividades de promoção no site ou outros eventos de sensibilização).