

PROJETO “SAÚDE MENTAL 360° ALGARVE”

Setembro 2023 - Fevereiro 2025

OBJETIVOS

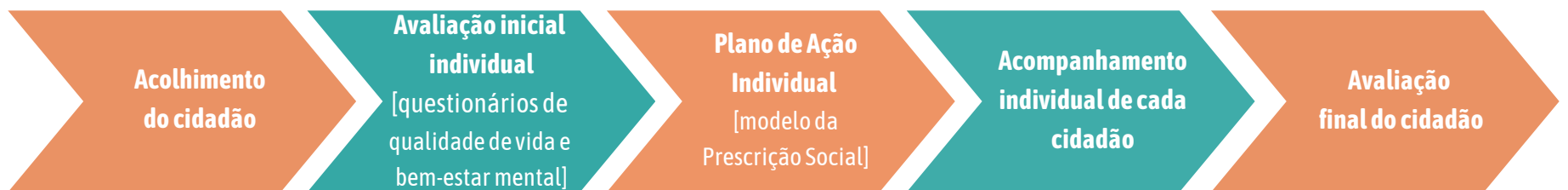
Promoção da **saúde mental da comunidade idosa (≥ 65 anos) vulnerável**, através de uma abordagem de proximidade, centrada nas necessidades individuais, e assente em parcerias locais, mediante a realização de atividades de capacitação e promoção do envelhecimento saudável e ativo, com foco na saúde mental.

PROBLEMA SOCIAL

A região algarvia apresenta **elevado índice de envelhecimento**¹ e a **maior taxa de risco de pobreza** de Portugal Continental². Os idosos mais vulneráveis (*menor nível educacional, baixo rendimento, reduzida literacia em saúde*) apresentam **maior risco de desenvolver problemas de saúde mental**, sendo que a situação se agrava quando não existem redes de apoio ou suporte social.³ Para além da falta de respostas sociais para a população idosa, a região algarvia é caracterizada por uma **falta acentuada de recursos de saúde**, em particular na área da **saúde mental**.

O projeto “Saúde Mental 360° Algarve” configura-se como uma iniciativa de Prescrição Social

COMO FUNCIONA?



ATIVIDADES

- Consulta diagnóstica de saúde mental;
- Atendimento psicossociais individuais;
- Sessões de promoção do autocuidado e desenvolvimento de competências socioemocionais;
- Sessões de estimulação cognitiva;



- Sessões “Ponha a sua Saúde Mental em Dia”;
- Sessões e workshops de Nutrição;
- Sessões de atividade física adaptada;
- Sessões de yoga adaptado;

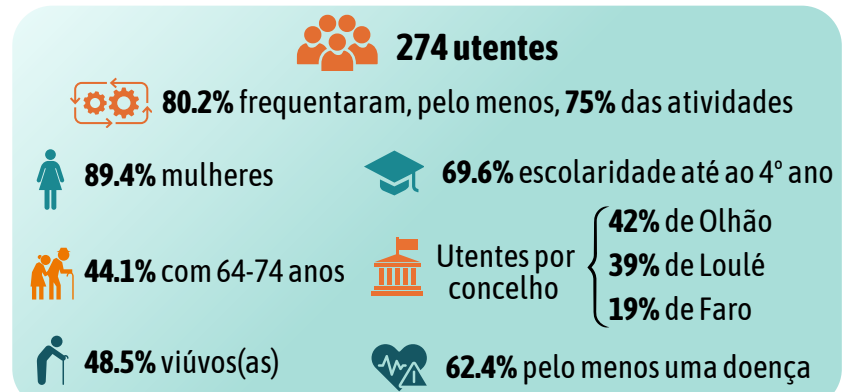
METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

Duração do projeto: setembro de 2023 a fevereiro de 2025

A **avaliação do projeto** integrou quatro componentes:

- **Análise do perfil dos participantes que integraram o projeto;**
- **Avaliação do bem-estar mental e da qualidade de vida** - estudo quantitativo longitudinal prospetivo, do tipo pré e pós intervenção;
- **Avaliação da implementação do projeto na perspetiva dos participantes** - estudo qualitativo transversal descritivo;
- **Avaliação da implementação do projeto na perspetiva dos parceiros intervenientes** - grupo focal.

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES*



*Critérios de inclusão: utentes com 65 ou mais anos, baixa escolaridade e condição socioeconómica desfavorecida [reformas iguais ou inferiores ao ordenado mínimo nacional].

RESULTADOS

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DO BEM-ESTAR MENTAL DOS PARTICIPANTES

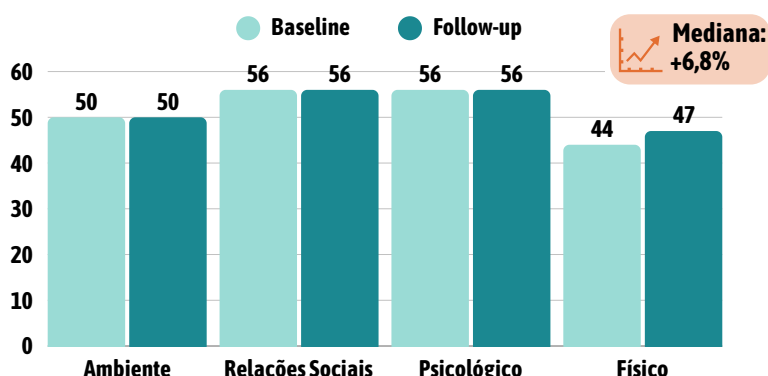


Gráfico 1 - Valores médios dos scores de qualidade de vida nos quatro domínios, e respetiva proporção de incremento. (n=272)

Qualidade de vida (n=272) | Escalas WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD

Entre o momento de avaliação inicial e o final, observou-se um **aumento mediano de 6.8% na perceção de qualidade de vida no domínio físico**. Os maiores aumentos foram registados no **género feminino**, nos utentes com **≥ 2 doenças**; nos participantes do concelho de **Olhão** e nos que estavam no programa **há 12 ou mais meses**.

Bem-estar mental (n=200) | Escala Bem-Estar Mental-WEMWBS

Entre o momento de avaliação inicial e o final observou-se um aumento **igual ou superior a 20%** no **bem-estar mental** em **14% dos participantes (n=28)**.

No geral, verificou-se um **aumento médio de 9.6%** no **bem-estar mental dos participantes**.

O maior aumento dos scores de bem-estar mental foi observado no **género masculino**, nos participantes dos concelhos de **Faro ou Loulé**, nos que reportaram **≥ 2 doenças**; e nos que frequentavam o programa **há menos de 1 ano**.

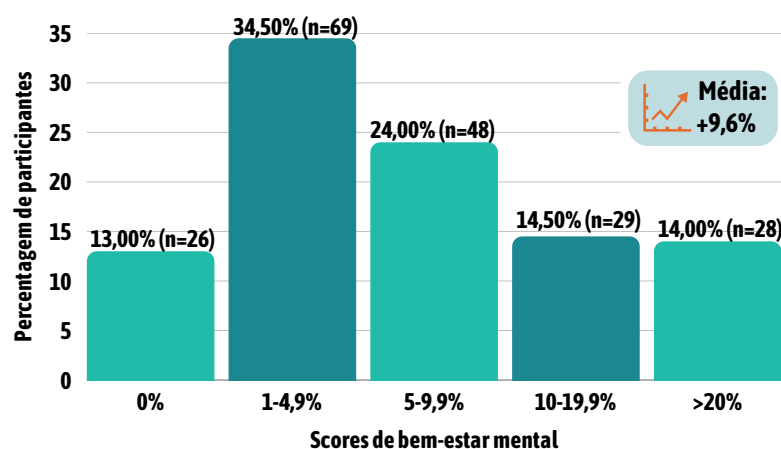


Gráfico 2 - Proporção de incremento dos scores de bem-estar dos participantes. (n=200)

AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO**A PERSPETIVA DOS PARTICIPANTES:****Motivações para a adesão**

Desenvolvimento pessoal; socialização; melhoria do bem-estar emocional e mental; gratuidade da iniciativa.

Benefícios da participação

Bem-estar emocional, físico e social; autorregulação emocional, mente ativa, alívio sintomas/dores físicas, combate ao isolamento social.

Interação com os profissionais e parceiros

Acolhimento humanizado e empatia dos profissionais; apoio emocional; incentivo à participação e continuidade no projeto.

Limitações na realização de atividades

Relacionadas com a frequência e diversidade das atividades e a adequação das infraestruturas.

Sugestões de melhoria

Aumento da frequência e da diversidade de atividades; ampliação dos espaços físicos, e divulgação mais ampla do projeto (em particular nas zonas rurais).

A PERSPETIVA DOS PARCEIROS:**Relevância do projeto**

Resposta inovadora e inclusiva; abordagem itinerante (áreas rurais); oferta de atividades menos clássicas - complementaridade com as existentes na comunidade.

Impactos

Abordagem integrada: promoção do bem-estar emocional, redução do estigma sobre a saúde mental, promoção da socialização e da coesão social, e combate ao isolamento.

Facilitadores da implementação

Envolvimento comunitário/ mobilização; disponibilidade/ flexibilidade da equipa; entusiasmo com as atividades; comunicação clara e informal.

Barreiras na implementação

Relacionadas com a gestão de espaços e atividades paralelas, distância geográfica e mobilidade limitada, e baixa participação da população masculina.

Sugestões de melhoria

Diversificação das atividades (novas áreas de interesse e novos formatos); maior divulgação e expansão do projeto às áreas rurais.

PRINCIPAIS CONCLUSÕES

- O projeto demonstrou gerar **melhorias no bem-estar mental e na qualidade de vida** de vários participantes, corroboradas pelas experiências e perceções relatadas nas **entrevistas individuais** e no **grupo focal** com os parceiros.
- A **abordagem holística e integrada** do projeto, que combina atividades psicossociais com atividade física ou sessões de nutrição, de acordo com as necessidades de cada participante, o seu **caráter itinerante**, alcançando populações em áreas rurais e isoladas, bem como a **sólida rede de parceiros**, permitem assegurar o acesso de proximidade a serviços essenciais de promoção da saúde mental e fomentar uma **cultura de bem-estar e inclusão social**.
- Ainda assim, os resultados sugerem que há impactos, por ex.: ao nível da qualidade de vida, que poderão demorar mais tempo a evidenciar-se, o que demonstra a importância de um **período mais longo de intervenção e de avaliação**, e de uma **monitorização mais regular** dos participantes.
- Trata-se de uma **iniciativa multidimensional, colaborativa, ágil e sustentável**, com grande potencial para ser **adaptada e replicada** a outros territórios e comunidades socialmente vulneráveis.
- O seu impacto positivo evidencia a importância de **modelos de intervenção comunitária** que promovam a **colaboração interinstitucional e intersetorial** e respondam às **necessidades específicas das comunidades**, em particular das mais vulneráveis.
- Os resultados reafirmam a importância de se continuar a financiar, avaliar, aperfeiçoar e expandir **iniciativas colaborativas** que utilizem como metodologia a **Prescrição Social**, assegurando que mais cidadãos possam beneficiar dos efeitos positivos relatados, sendo fundamental a articulação efetiva com o setor da saúde, de forma a perceber o impacto real destas iniciativas na sustentabilidade do sistema de saúde.