



aliança europeia contra a depressão em portugal

Plano de Atividades 2014

Índice

NOTA INTRODUTÓRIA	2
<i>PALAVRAS DO PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DIRIGIDAS AOS ASSOCIADOS.....</i>	<i>2</i>
ENQUADRAMENTO	4
QUEM SOMOS?	4
MISSÃO, VISÃO E VALORES	6
OBJETIVOS	8
OBJETIVOS GERAIS	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
MODELO OPERACIONAL DE IMPLEMENTAÇÃO.....	9
SUPERVIVER- <i>E</i>	10
DOCTRINAR- <i>E</i>	10
PERITAR- <i>E</i>	11
CONCATENAR- <i>E</i>	11
ATIVIDADES PREVISTAS	11
ASSOCIADOS	11
PARCERIAS.....	12
COMUNICAÇÃO	13
FINANCIAMENTO	14
SUPERVIVER- <i>E</i> – SERVIÇOS CLÍNICOS	15
DOCTRINAR- <i>E</i> – PROJETOS DE AÇÃO.....	15
PERITAR- <i>E</i> – PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO	18
CONCATENAR- <i>E</i> – ORGANIZAÇÃO.....	18
CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	21
ORÇAMENTO	25

NOTA INTRODUTÓRIA

Palavras do Presidente da Associação dirigidas aos associados

Caros Associados,

Portugal vive um período da sua história muito difícil mas também repleto de oportunidades e de esperança num futuro melhor.

Este ano de 2014 que se aproxima será o primeiro completo para a EUTIMIA e todos desejamos que corresponda à materialização de meios e recursos para implementarmos os nossos modelos de prevenção da depressão e comportamentos suicidários em vários pontos do território nacional.

Não começámos do nada.

O que implementámos até agora no nosso país, ao longo de 10 anos, entre 2003 e 2013, primeiro sob a égide da Direção-Geral da Saúde e depois com os auspícios da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, corresponde ao que de melhor e mais efetivo se tem feito em termos de prevenção de depressão e comportamentos suicidários.

A nossa missão é forte, moderna e boa: as pessoas beneficiam dela e cabe à sociedade civil ter uma palavra crescente na prevenção da depressão e do suicídio. De facto, é neste contexto que este ano surge a EUTIMIA pois que as agências estatais para a saúde e as universidades sendo parceiros fundamentais nesta missão, não são boas bases de partida para projetos de ação que promovam sinergias locais.

A prevenção destes problemas faz-se sempre com base na realidade local, com os recursos locais otimizados. Ou seja, faz-se no terreno, em cada região, com as pessoas que lá vivem.

E a ausência em Portugal de uma organização que desse abrigo, voz e suporte clínico aos sobreviventes e pessoas em risco de suicídio, congregando desta forma a defesa dos direitos destas pessoas, uma porta de entrada e um espaço de partilha e proteção, era uma lacuna face aos outros países das comunidades europeias, revelando um défice de equidade e atraso civilizacional.

Vamos ouvir, apoiar, educar, criar sinergias, avaliar, disseminar. Vamos também pensar na lusofonia e nos países em vias de desenvolvimento. Somos portugueses.

O nosso *know-how* e competências, reconhecidas pelos pares nacionais e internacionais e pelos resultados, impõem-nos esta missão.

Podemos e devemos fazer o que fazemos melhor.

Devemos os nossos melhores esforços aos nossos concidadãos e semelhantes menos afortunados.

ENQUADRAMENTO

Quem somos?

A EUTIMIA – Aliança Europeia Contra a Depressão em Portugal (EAAD.PT) é uma associação sem fins lucrativos criada em agosto de 2013.

A fundação European Alliance Against Depression (EAAD; www.eaad.eu) é uma organização de direito europeu fundada em 2008 a qual agrega vários países europeus desde o início das suas atividades em 2003, e que visa a prevenção da depressão e do suicídio numa perspetiva de saúde mental pública.

Desta forma, a EUTIMIA integra a tradição e o património ‘genéticos’ da organização EAAD em cuja génese, fundação e desenvolvimento de projetos em Portugal, e em outros países europeus, estiveram envolvidos membros desta associação.

O EAAD desenvolveu um modelo sólido, bem testado e documentado, com evidência científica de redução de suicídio em várias das regiões em que foi implementado e em que tem sido testado.

Designado como o modelo dos 4 níveis, caracteriza-se por ser uma intervenção comunitária que é desenvolvida tendo como alvos simultâneos 1) os cuidados de saúde primários, 2) a população em geral, 3) os recursos comunitários locais, e 4) os serviços e cuidados específicos, como os hospitais gerais e serviços de psiquiatria, grupos de autoajuda, ou autoajuda pela internet orientada.

No modelo dos 4 níveis, a unidade de intervenção é sempre uma comunidade geodemográfica, um concelho (no caso de Portugal) e são objetivos deste modelo:

- Promover o bem-estar psicológico da população em geral;
- Melhorar o suporte à autoajuda e reduzir o risco em grupos vulneráveis;
- Melhorar o reconhecimento das doenças mentais e do risco dos comportamentos suicidários pelos profissionais de saúde e profissionais de outros setores;
- Educar e sensibilizar a população para o problema da depressão e dos comportamentos suicidários, com o propósito de minorar o estigma associado aos problemas de saúde mental;
- Aumentar a acessibilidade aos serviços de saúde;
- Reduzir o acesso a meios letais e/ou a sua letalidade;

- Melhorar a abordagem do suicídio pelos meios de comunicação social;
- Potenciar os objetivos e estabelecer sinergias com outros programas considerados prioritários pelo Ministério da Saúde;
- Promover a investigação científica na área da suicidologia e prevenção de comportamentos suicidários;
- Monitorizar sistematicamente a estratégia nacional de prevenção do suicídio.

O contributo do EAAD para a prevenção da depressão e do suicídio tem sido reconhecido como excepcional e um exemplo a seguir por várias instituições.

O EAAD está referenciado no Livro Verde da Saúde Mental da UE e descrito em múltiplos outros documentos da UE como uma organização que incorpora e endossa um conjunto de boas práticas na prevenção da depressão e suicídio, e como tal, um exemplo a seguir ^{1,2}.

Principalmente, o EAAD ganhou o reputado prémio do Fórum de Saúde Gastein em 2007 o qual distingue políticas e iniciativas de saúde que contribuem para fazer face aos desafios enfrentados pelos serviços públicos de saúde (<http://www.ehfg.org>).

Da mesma forma, os projectos EAAD I e II, e o estudo "Optimização de Programas de Prevenção do Suicídio e sua Implementação" (OSPI-Europe; www.ospi-europe.com), já terminados, e o projecto "Prevenção da Depressão e Melhoria da Sensibilização através das Tecnologias da Informação" (PREDI-NU; www.predi-nu.eu), em curso, foram todos desenvolvidos pelo consórcio EAAD e estão referenciados pela Comissão Europeia no portal Compass (https://webgate.ec.europa.eu/sanco_mental_health/) que promove e divulga as melhores práticas em saúde mental na Europa.

O OSPI-Europe foi mencionado em 2012 pela OMS, antes mesmo de terminar, como um dos três projectos a nível mundial a ter em conta aquando da elaboração de uma estratégia ou programa de prevenção nacional do suicídio ³.

¹ Health and Consumer Protection Directorate-General. 2005. Green Paper. Improving the mental health of the population: Towards a strategy on mental health for the European Union. edited by E.C. European Communities. Brussels: European Communities.

² Wahlbeck, Kristian, and Mia Makinen. 2008. Prevention of depression and suicide. Consensus paper. Luxembourg: European Communities.

³ World Health Organization. 2012. *Public health action for the prevention of suicide. A framework*. Geneva: WHO.

E a literatura mais recente sobre a epidemiologia e o peso da depressão e suicídio apontam o projecto OSPI-Europe como uma esperança mundial para reduzir aquele peso ⁴.

Todas estas menções salientam e exprimem a valia do projecto EAAD no contexto da saúde mental pública europeia, e em Portugal. Ao mesmo tempo, justificam a criação da EUTIMIA que vem, também, colmatar uma lacuna adicional no país – a inexistência de uma associação de apoio a sobreviventes.

Para a execução dos seus objetivos principais, a EUTIMIA promoverá o desenvolvimento de ações em quatro plataformas ou ramos de intervenção:

(a) Superviver-e: organização de serviços e prestação de cuidados de saúde mental dirigidos a sobreviventes e pessoas em risco;

(b) Doutrinar-e: translação de conhecimento, educação e literacia, elaboração e implementação de programas de promoção e prevenção em saúde mental, nomeadamente prevenção da depressão e da suicidalidade;

(c) Peritar-e: investigação e aprofundamento do conhecimento sobre doenças afetivas e suicidalidade, e promoção da construção de uma rede de investigação nacional inter-institucional;

(d) Concatenar-e: gestão financeira e organizativa da associação, apoio logístico às diferentes áreas, estabelecimento de parcerias, desenvolvimento e submissão projetos, angariação de apoio e financiamento, estabelecimento de delegações e recrutamento de associados.

Missão, visão e valores

A EUTIMIA tem como missão o desenvolvimento de estratégias de prevenção integrada e multidimensional da depressão e do suicídio, visando o maior bem-estar mental da população e a redução da mortalidade por suicídio, através da translação de conhecimentos e de atitudes em múltiplos níveis e a criação de redes sociais e interinstitucionais com efeitos sinérgicos.

Neste sentido, a ONGD pode incubar novas associações específicas a partir de plataformas de intervenção igualmente específicas. A ONGD desenvolverá a sua

⁴ Miret, Marta, José Luis Ayuso-Mateos, Jose Sanchez-Moreno, and Eduard Vieta. 2013. "Depressive disorders and suicide: Epidemiology, risk factors, and burden." *Neurosci Biobehav Rev*. doi: 10.1016/j.neubiorev.2013.01.008.

atividade em todo o território nacional e no estrangeiro, nomeadamente nos “países em vias de desenvolvimento”.

Os princípios orientadores fundamentais que deverão estar presentes no trabalho desenvolvido pela EUTIMIA são:

- **Acessibilidade e equidade** – Os serviços de saúde devem ser acessíveis a todas as pessoas, independentemente da situação social e económica, local de residência, género ou raça da pessoa.
- **Integração e proximidade** – Os serviços de saúde mental devem estar integrados no sistema geral de saúde e serem próximos dos cidadãos.
- **Racionalização** – O emprego dos recursos materiais e humanos existentes deve ser feito de forma racional e deve ser otimizado.
- **Transversalidade e colaboração intersectorial** – A prevenção da depressão e do suicídio não é da exclusiva responsabilidade de qualquer setor da sociedade, ou apenas dos serviços de saúde. A responsabilidade deve ser partilhada pelo governo e pela sociedade civil em geral e a colaboração intersectorial é um aspeto principal.
- **Sensibilização e estigma** – O estigma associado à doença mental, associado à baixa literacia em saúde, são entraves à prevenção da depressão e do suicídio devendo ser tomadas medidas para a sua diminuição.
- **Proteção** – Devem ser tomadas em consideração as necessidades específicas dos grupos mais vulneráveis, nomeadamente, pessoas com doenças crónicas, adolescentes, idosos, homens, residentes em meio rural, desempregados, divorciados e sobreviventes.
- **Progressividade** – As respostas às necessidades devem ser escalonadas de acordo com a sua urgência e disponibilidade de dispositivos capacitados para a prestação de cuidados de saúde diferenciados, por escalões ou níveis de complexidade.
- **Evidência e boas práticas** – As intervenções a implementar devem ter por base as ações que foram sujeitas a avaliação científica e provaram ser efetivas bem como as ações para as quais poderá não existir evidência mas há consenso alargado quanto a constituírem boas práticas.
- **Monitorização e avaliação** – A estratégia será alvo de avaliações sistemáticas das intervenções efetuadas e de alterações sempre que estas se mostrem necessárias.

OBJETIVOS

Objetivos gerais

A EUTIMIA tem como objetivos gerais:

- servir o interesse público e social da população;
- alertar para a responsabilidade social dos operadores e atores socioeconómicos nacionais e internacionais na luta contra a depressão e o suicídio.

Objetivos específicos

E são objetivos específicos desta ONGD:

(a) serviços clínicos:

- oferecer ajuda, aconselhamento, suporte e eventual tratamento de familiares e amigos sobreviventes da pessoa falecida por suicídio consumado;
- ajudar, aconselhar, dar suporte e tratar as pessoas em risco de suicídio;
- oferecer ajuda, aconselhamento, suporte e eventual tratamento de familiares e amigos da pessoa que sofra ou que possa sofrer de depressão;
- ajudar, aconselhar, dar suporte e tratar as pessoas afetadas por qualquer tipo de depressão;
- dar consultadoria clínica à distância a outros profissionais de saúde.

(b) programas e serviços comunitários, projetos de ação:

- elaborar e implementar projetos de ação comunitários de prevenção da depressão e suicídio;
- adaptar os materiais e conteúdos existentes, da nossa propriedade, desenhar e implementar novos conteúdos e módulos de formação dirigidos às necessidades específicas dos profissionais-alvo, na perspectiva do seu âmbito de atuação e das suas necessidades curriculares: médicos de família, médicos hospitalares, enfermeiros dos cuidados de saúde primários, enfermeiros dos serviços de urgência, psicólogos, assistentes sociais, farmacêuticos, padres, professores dos 2º, 3º ciclos e secundário, cuidadores de idosos, agentes de segurança, entre outros;

- desenvolvimento de modelos de formação em escada e creditação dos módulos formativos;
- aprofundamento das estratégias de campanha pública, marketing em saúde e disseminação com boas práticas nos media;
- continuar a desenvolver materiais em formato digital para aplicação em website e apps para telemóveis e tablets;
- adaptar os materiais aos dialetos da língua portuguesa e cultura dos vários países lusófonos;
- desenvolver e aperfeiçoar metodologia de avaliação.

(c) desenvolvimento científico, projetos de investigação:

- aprofundamento do conhecimento sobre doenças afetivas e suicidalidade;
- promoção de construção e estabelecimento de rede interinstitucional de estabelecimentos de saúde para recrutamento de doentes para estudos de investigação científica;
- apoio para submissão de propostas de estudo de investigação científica em consórcios nacionais, nesta área.

(d) crescimento e organização:

- estabelecer parcerias interinstitucionais fornecendo o apoio jurídico e administrativo para a viabilização das mesmas;
- desenvolver e submeter projetos em Portugal e nos países lusófonos;
- granjear apoios e financiamentos de empresas, de agências governamentais e de anúncios de candidaturas a financiamento nacionais e internacionais;
- recrutar associados junto dos profissionais de saúde mental e geral, entre sobreviventes e pessoas em risco, entre empresas, municípios e outras organizações;
- desenvolver o estabelecimento de delegações regionais da EUTIMIA;
- organizar de dar apoio logístico administrativo, contabilístico e financeiro aos ramos de intervenção *Superviver-e*, *Doutrinar-e*, *Peritar-e*, e *Concatenar-e*.

MODELO OPERACIONAL DE IMPLEMENTAÇÃO

A EUTIMIA tem quatro ramos operacionais de implementação dos objetivos atrás referenciados, designados com nomes independentes de modo a marcar a sua especificidade. Estas designações/marcas são associadas e complementares da

marca EUTIMIA e devem ser nomeadas com a frequência adequada. São estes o *Superviver-e*, o *Doutrinar-e*, o *Peritar-e*, e o *Concatenar-e*.

Superviver-e

O ramo *Superviver-e* desenvolverá as suas atividades através de:

- (1) consultas individuais;
- (2) sessões de grupo;
- (3) plataforma de *e-health* com informação para a educação em saúde, ferramentas de autoajuda e chat monitorizado para doentes e familiares;
- (4) consultadoria a instituições públicas e privadas.

O racional clínico seguirá as melhores práticas clínicas psiquiátricas e psicológicas multidisciplinares com foco, entre outros, no modelo de intervenção na crise, na monitorização de indivíduos em risco e na adequação individualizada do projeto terapêutico.

Doutrinar-e

No ramo *Doutrinar-e* serão desenvolvidas intervenções específicas segundo o modelo dos quatro níveis do EAAD:

- (1) treino e formação de profissionais dos cuidados de saúde primários e consultadoria organizacional para a prestação de cuidados de saúde mental no contexto dos cuidados de saúde primários;
- (2) ações e campanhas públicas de promoção, informação e de literacia em saúde, envolvendo meios publicitários e os meios de comunicação social, fazendo recurso a *lobbying* e pressão junto das entidades públicas e/ou privadas para a alteração e aperfeiçoamento dos direitos humanos das pessoas sobreviventes ao suicídio de familiares e amigos e das pessoas afetadas por depressão e com risco acrescido de comportamentos suicidários, bem como o aumento da equidade e acessibilidade aos cuidados de saúde da população geral;
- (3) treino e formação de profissionais de saúde e não-saúde da comunidade – como farmacêuticos, cuidadores de idosos, padres, agentes da autoridade, professores, jornalistas, etc. –, com consultadoria organizacional para o melhor e mais adequado atendimento às necessidades dos cidadãos no contexto de

diferentes exercícios profissionais, como sejam escolas, universidades, empresas, etc.;

- (4) apoio ao desenvolvimento e consultadoria para a disponibilização de serviços específicos de suporte aos doentes e seus familiares numa comunidade específica, como seja, por exemplo, a capacitação de unidades de saúde de cuidados primários e/ou de cuidados de saúde mental especializados na oferta de psicoeducação e autoajuda aos doentes, e na manutenção da continuidade integrada dos cuidados; e eventualmente, a prestação de cuidados diretamente, pelo ramo *Superviver-e*, de uma forma descentralizada por delegações regionais da EUTIMIA.

Peritar-e

As linhas de atuação do ramo *Peritar-e* são:

- (1) desenvolvimento e participação em projetos de investigação científica;
- (2) contributo e *lobbying* para o desenvolvimento de uma rede académica e hospitalar de centros de investigação em doenças afetivas e suicidalidade para desenvolvimento de massa crítica científica nacional.

Concatenar-e

- (1) back-office, organização e capacitação dos recursos necessários para dar resposta aos objetivos e linhas de atuação dos ramos de intervenção *Superviver-e*, *Doutrinar-e*, *Peritar-e*, e *Concatenar-e*.

ATIVIDADES PREVISTAS

Associados

- Elaboração de estratégias de angariação de associados;
- Elaboração de estratégias e pacotes de ofertas com interesse para membros individuais e institucionais;
- Criação de um documento de apresentação da EUTIMIA para que os associados a possam divulgar;
- Elaboração de fluxogramas de procedimentos e/ou instruções para inscrição de associados;

- Elaboração de uma ficha de inscrição para os associados;
- Integração de novos membros como associados;
- Gestão e comunicação com os associados;
- Criação de delegações regionais da EUTIMIA.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Elaboração de estratégias de angariação de associados	. Estratégia definida	Ricardo Gusmão	-----
Elaboração de estratégias e pacotes de ofertas com interesse para membros individuais e institucionais	. Estratégia definida . Criação de pacotes de ofertas	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Criação de um documento de apresentação da EUTIMIA para enviar aos associados	. Documento criado	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Elaboração de fluxogramas de procedimentos e/ou instruções para inscrição de associados	. Fluxogramas construídos	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	-----
Elaboração de uma ficha de associados	. Ficha elaborada	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	-----
Integração de novos membros como associados	. Inscrição de 20 associados	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	-----
Gestão e comunicação com associados	. Contacto frequente com os associados	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	Isa Alves
Implementar delegações regionais da EUTIMIA	. Implementar pelo menos uma delegação no território nacional	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira

Parcerias

- Estabelecimento de parcerias com instituições públicas e privadas de acordo com os objetivos de cada área de atuação da EUTIMIA;
- Estabelecimento de sinergias e cooperação com o Ministério da Saúde, a Direção-Geral da Saúde (DGS), o Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge (INSA), as Administrações Regionais de Saúde (ARS), os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACeS) e cuidados de saúde primários, e outros estabelecimentos de saúde, públicos ou privados, incluindo hospitais, clínicas e consultórios;
- Obter suporte formal, celebrar acordos, protocolos, parcerias e angariar intenções de compromisso com entidades nacionais, de outros estados ou internacionais, públicas ou privadas – privilegiando os países lusófonos em desenvolvimento –, e estabelecer consórcios que visem a realização de ações conjuntas.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Estabelecimento de parcerias com instituições públicas e privadas nacionais de acordo com os objetivos de cada área de atuação da EUTIMIA	<ul style="list-style-type: none"> . Identificação de instituições de diferentes áreas de atuação (saúde, educação, câmaras municipais e outras) . Estabelecimento de parceria e desenvolvimento de plano de parceria com as Câmaras Municipais de Matosinhos, Amarante, Guimarães e Figueira da Foz . Estabelecimento de 5 parcerias 	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Estabelecimento de sinergias e cooperação com o Ministério da Saúde, os ACES e cuidados de saúde primários	<ul style="list-style-type: none"> . Estabelecimento de parceria e desenvolvimento de plano de parceria com as ARS Norte e Alentejo, com a Unidade Local de Saúde de Matosinhos (ULSM), Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano (ULSLA), Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (ULSBA), Centro Hospitalar Tâmega e Sousa, ACES Tâmega I – Baixo Tâmega, Unidade Hospitalar de Guimarães, ACES Guimarães, Vizela e Terras de Basto, Hospital Beatriz Ângelo . Estabelecimento de 3 novas parcerias 	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Celebrar acordos, protocolos, parcerias com entidades de outros estados ou internacionais, públicas ou privadas, e estabelecer consórcios que visem a realização de ações conjuntas	Estabelecimento de 3 acordos ou protocolos de parceria	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira

Comunicação

- Definição da estratégia de comunicação com o exterior;
- Atribuição da responsabilidade de comunicação com o exterior a Isa Alves sendo importante ter impacto na literacia da população em geral e dos decisores políticos e de comunicação;
- Criação e gestão de uma conta de e-mail;
- Atribuição da responsabilidade da criação de um logotipo e do website da EUTIMIA à INNOVAGENCY;
- Gestão de redes sociais (disseminação através do facebook, twitter, website, entre outros);

- Elaboração de newsletter semestral.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Atribuição da responsabilidade de comunicação com o exterior a Isa Alves	. Estratégia de comunicação com o exterior definida	Isa Alves Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Criação e gestão de uma conta de e-mail	. Conta de e-mail criada e gestão efetuada.	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Atribuição da responsabilidade da criação de um logotipo e website da EUTIMIA à Innovagency	. Logotipo e website criados	Innovagency	Ricardo Gusmão Ana Teixeira Vânia Cerqueira Susana Costa
Gestão das redes sociais (disseminação através do facebook, website, entre outros)	. Disseminação de informação nas redes sociais	Ricardo Gusmão Ana Teixeira Vânia Cerqueira	Innovagency, Isa Alves
Elaboração de newsletter	. Elaboração de newsletter semestral	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão Isa Alves

Financiamento

- Delinear formas criativas para financiar o funcionamento diário da EUTIMIA;
- Elaboração de candidaturas ao Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (EEA Grants);
- Elaboração de candidaturas ao Programa Horizon 2020;
- Estímulo ao desenvolvimento da responsabilidade social das empresas e outras instituições privadas e públicas;
- Gestão de quotas dos associados.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Encontrar formas criativas de financiar a EUTIMIA	. Relatório sobre meios de financiamento a serem explorados	Pedro Delille Pedro Montellano Pedro Lobo	Ricardo Gusmão
Elaboração de candidaturas ao Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (EEA Grants)	. Candidatura elaborada até ao dia de término apresentado em aviso de abertura	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Elaboração de candidatura ao Programa Horizon 2020	. Candidatura elaborada até ao dia de término apresentado em aviso de abertura	Ricardo Gusmão	Carolina de Ávila
Estímulo ao desenvolvimento da responsabilidade social das empresas e outras instituições privadas e públicas	. Estabelecimento de parcerias com 2 empresas	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Gestão de quotas dos associados	. Garantia de quotas em dia	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	-----

Superviver-e – Serviços clínicos

- Definição das áreas de intervenção específicas de cada profissional;
- Definição dos instrumentos de suporte ao serviços clínicos;
- Prestação de serviços clínicos
 - aconselhamento, suporte e tratamento de familiares e amigos sobreviventes da pessoa falecida por suicídio consumado;
 - ajuda, aconselhamento, suporte e tratamento de pessoas em risco de suicídio;
 - ajuda, aconselhamento, suporte e tratamento de familiares e amigos da pessoa que sofra ou que possa sofrer de depressão;
 - ajuda, aconselhamento, suporte e tratamento de pessoas afetadas por qualquer tipo de depressão;
 - consultadoria clínica à distância a outros profissionais de saúde;
- Contacto de consultores nacionais e internacionais para colaboração nos projetos desenvolvidos no âmbito de ação da EUTIMIA.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Definição das áreas de intervenção específicas de cada profissional	. Áreas de intervenção definidas	Ana Teixeira José Henrique Santos Luís Sardinha Susana Costa	-----
Definição dos instrumentos de suporte ao serviços clínicos	. Instrumentos escolhidos	Ana Teixeira José Henrique Santos Luís Sardinha Susana Costa	-----
Prestação de serviços clínicos	. 10 consultas ou avaliações por mês	Ana Teixeira José Henrique Santos Luís Sardinha Susana Costa	Vânia Cerqueira

Doutrinar-e – Projetos de ação

- Implementação de programas de formação sobre prevenção, diagnóstico e tratamento da depressão e gestão do risco de suicídio dirigidos aos profissionais dos cuidados de saúde primários (médicos de família, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais);

- Desenvolvimento de programas de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes em contexto escolar (2º ciclo, 3º ciclo e secundário) e em articulação com os cuidados de saúde primários;
- Elaboração de um plano de promoção da saúde mental nos locais de trabalho e o apoio aos desempregados;
- Desenvolvimento e utilização de tecnologias de comunicação e informação (TIC) bem como outros materiais para implementação de projetos na área da saúde mental e dirigidos a diferentes públicos-alvo (utentes, profissionais de saúde, funcionários de serviços públicos, professores, população geral);
- Formação de facilitadores comunitários sobre depressão e prevenção do suicídio (farmacêuticos, agentes religiosos, jornalistas, professores, profissionais da ação social, forças de segurança, profissionais dos cuidados geriátricos, bombeiros e outros que no exercício da sua atividade tenham um contacto privilegiado com as pessoas da comunidade);
- Desenvolvimento de programas train-the-trainers (TTT) dirigidos aos profissionais de saúde e de não saúde visando a sustentabilidade da aquisição e manutenção de conhecimentos, atitudes e competências;
- Medidas de saúde pública que aumentem a acessibilidade a tratamentos como campanhas públicas de sensibilização, consciencialização e educação sobre sintomas depressivos, sinais de alarme do suicídio, redução do estigma;
- Promoção da formação de grupos de psicoeducação;
- Promoção da formação de grupos de autoajuda no contexto da prestação de cuidados específicos;
- Obtenção de permissão pelo EAAD e.V para utilização dos seus materiais em Portugal obrigando-se a EUTIMIA a desenvolvê-los e a devolver melhorias aos outros parceiros;
- Contacto de consultores nacionais e internacionais para colaboração nos projetos desenvolvidos no âmbito de ação da EUTIMIA.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Implementação local de programas de formação sobre prevenção, diagnóstico e tratamento da depressão e gestão do risco de suicídio dirigidos aos profissionais dos cuidados de saúde primários	. 1 programa de formação implementado	Ana Teixeira Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Desenvolvimento a nível local	. 1 programa de promoção da saúde	Ana Teixeira	Ricardo

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
de programas de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes em contexto escolar (2º ciclo, 3º ciclo e secundário) e em articulação com os cuidados de saúde primários	mental implementado	Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Gusmão
Elaboração de um plano de promoção da saúde mental nos locais de trabalho e o apoio aos desempregados	. 1 plano elaborado	Ana Teixeira Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Desenvolvimento de TIC e outros materiais para implementação de projetos na área da saúde mental e dirigidos a diferentes públicos-alvo	. Suportes tecnológicos construídos e disseminados no âmbito dos respetivos projetos	Innovagency Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Formação local de facilitadores comunitários sobre depressão e prevenção do suicídio	. 1 programa de formação implementado	Ana Teixeira Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Medidas de saúde pública	. 1 campanha pública implementada; . celebração do World Prevention Suicide Day em parceria com a IASP – 10 setembro . celebração do World Mental Health Day – 10 de outubro . celebração do European Depression Day – 1 de outubro	Ana Teixeira Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Promoção da formação de grupos de psicoeducação	. Constituição de pelo menos 1 grupo de psicoeducação	Ana Teixeira Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Promoção da formação de grupos de autoajuda no contexto da prestação de cuidados específicos	. Constituição de pelo menos 1 grupo de autoajuda	Ana Teixeira Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Obtenção de permissão pelo EAAD e.V para utilização dos seus materiais em Portugal obrigando-se a EUTIMIA a desenvolvê-los e a devolver melhorias aos outros parceiros;	. Adaptação de pelo menos 1 material	Ana Teixeira Carolina de Ávila Susana Costa Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Contacto de consultores nacionais e internacionais para colaboração nos projetos desenvolvidos no âmbito de ação da EUTIMIA	. Constituição de 1 parceria	Ricardo Gusmão	-----

Peritar-e – Projetos de investigação

- Colaborar no corpo de texto teórico-científico para as candidaturas de projetos e estudos a financiamento previstas em 2014 (EEA Grants, Horizon2020);
- Participar na revisão do primeiro World Suicide Report da Organização Mundial de Saúde;
- Solicitar afiliação científica em universidades nacionais para os membros mais diferenciados da associação que não a tenham, estabelecendo igualmente compromissos pedagógicos e estabelecendo parcerias;
- Desenvolver contactos e compromisso de colaboração com o CIBERSAM, rede de investigação em saúde mental e neurociências de Espanha, para que possa ser elaborado *roadmap* para constituição de rede semelhante em Portugal.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Colaborar no corpo de texto teórico-científico para as candidaturas de projetos e estudos a financiamento previstas em 2014	. 2 colaborações	Carolina de Ávila Maria João Heitor Sónia Quintão	Ricardo Gusmão
Participar na revisão do primeiro World Suicide Report da Organização Mundial de Saúde	. colaboração efetivada com a OMS	Ricardo Gusmão	-----
Solicitar afiliação científica para os membros mais diferenciados da associação que não a tenham, em universidades nacionais, estabelecendo igualmente compromissos pedagógicos e estabelecendo parcerias	. contactar o ISPUP . contactar a Universidade do Algarve . contactar a ENSP	Ricardo Gusmão Sónia Quintão Carolina de Ávila	Ana Teixeira Vânia Cerqueira
Desenvolver contactos e compromisso de colaboração com o CIBERSAM	. Contactar formalmente colegas espanhóis . Roadmap para rede em Portugal	Ricardo Gusmão	Ana Teixeira Carolina de Ávila Vânia Cerqueira

Concatenar-e – Organização

Esta área é simultaneamente o coração e o cérebro da EUTIMIA pelo que apenas especificamos o que é efetivamente importante e estratégico.

Apesar de sermos os detentores do património do EAAD e.V., porque integramos as mesmas pessoas que desde sempre fazem parte desta organização transeuropeia, que colaboraram na conceptualização dos modelos, de materiais e que implementaram programas, essa ligação formal tem vindo a ser feita através da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa (FCM-UNL) desde 2006, data em que o Presidente desta associação transferiu o *membership* da Direção-Geral da Saúde (DGS) para a FCM-UNL. É assim essencial que o EAAD encontre em Portugal uma organização estável e com os recursos que possam garantir a continuidade das ações do EAAD e.V em território nacional.

Ao mesmo tempo, é vantajoso que possamos estender as nossas atividades a países com graves problemas de saúde mental e de falta de recursos pelo que a reformulação dos estatutos da associação em ONGD poderá ser estrategicamente um passo crucial.

- Genericamente, viabilizar todas as ações acima referidas, monitorizando a efectivação deste plano e de todas as atividades não previstas em 2014;
- Trabalhar afincadamente para a integração formal da EUTIMIA como *chapter member* do EAAD e.V., substituindo-se assim ao papel da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa por provável desistência, e no caso de tal não ocorrer, solicitar inscrição como *individual member*, se por qualquer razão tal não for possível, solicitar ao *Board of Directors* um estatuto que permita vínculo claro à organização;
- Avaliar transformação dos estatutos para reformulação da EUTIMIA em Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), obtenção do estatuto de utilidade pública, viabilizando desta forma a elaboração de programas nos países lusófonos.

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Genericamente, viabilizar todas as ações acima referidas, monitorizando a efetivação deste plano	. elaborar metodologia de verificação e relato de todas as atividades	Ana Teixeira Vânia Cerqueira	Ricardo Gusmão
Trabalhar afincadamente para a integração formal da EUTIMIA como <i>chapter member</i> ou <i>individual member</i> do EAAD e.V. ou um estatuto que permita vínculo claro à organização	. associação formal efetivada com o EAAD	Ricardo Gusmão	-----

Atividade	Meta	Responsável	Suporte
Avaliar transformação dos estatutos para reformulação da EUTIMIA em Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), obtenção do estatuto de utilidade pública, viabilizando desta forma a elaboração de programas nos países lusófonos.	. decisão e se for no sentido de ONGD, efetivar antes do fim do ano	Maria Manuel Cavaco Pedro Delille	Ricardo Gusmão

Cronograma de execução

Atividade	Início	Término	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Associados														
<i>Elaboração de estratégias de angariação de associados</i>	01-01-2014	31/1/14												
Elaboração de estratégias e pacotes de ofertas com interesse para membros individuais e institucionais	01-01-2014	31/1/14												
Criação de um documento de apresentação da EUTIMIA para enviar aos associados	01-01-2014	31/1/14												
Elaboração de fluxogramas de procedimentos e/ou instruções para inscrição de associados	01-01-2014	31/1/14												
Elaboração de uma ficha de associados	01-01-2014	31/1/14												
Integração de novos membros como associados	01-01-2014	31/12/14												
Gestão e comunicação com associados	02-01-2014	31/12/14												
Implementar delegações regionais da EUTIMIA	07-01-2014	31/12/14												
Parcerias														
Estabelecimento de parcerias com instituições públicas e privadas nacionais de acordo com os objetivos de cada área de atuação da EUTIMIA	01-01-2014	31/12/14												
Estabelecimento de sinergias e cooperação com o Ministério da Saúde, os ACES e cuidados de saúde primários	01-01-2014	31/12/14												
Celebrar acordos, protocolos, parcerias com entidades de outros estados ou internacionais, públicas ou privadas, e estabelecer consórcios que visem a realização de ações conjuntas	01-01-2014	31/12/14												

Comunicação																		
Atribuição da responsabilidade de comunicação com o exterior a Isa Alves	01-01-2014	15/1/14	15															
Criação e gestão de uma conta de e-mail	01-01-2014	31/12/14																
Atribuição da responsabilidade da criação de um logotipo e website da EUTIMIA à Innovagency	01-01-2014	15/1/14	15															
Gestão das redes sociais (disseminação através do facebook, website, entre outros)	04-01-2014	31/12/14																
Elaboração de newsletter	01-01-2014	31/12/14																
Financiamento																		
Encontrar formas criativas de financiar a EUTIMIA	01-01-2014	31/12/14																
Elaboração de candidaturas ao Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (EEA Grants)	01-01-2014	31/5/14																
Elaboração de candidatura ao Programa Horizon 2020	01-01-2014	31/5/14																
Estímulo ao desenvolvimento da responsabilidade social das empresas e outras instituições privadas e públicas	01-01-2014	31/12/14																
Gestão de quotas dos associados	02-01-2014	31/12/14																
Superviver-e - Serviços clínicos																		
Definição das áreas de intervenção específicas de cada profissional	05-01-2014	15/5/14						15										
Definição dos instrumentos de suporte ao serviços clínicos	16/5/14	15/6/14						15										
Prestação de serviços clínicos	07-01-2014	31/12/14																

Doutrinar-e – Projetos de ação																			
Implementação local de programas de formação sobre prevenção, diagnóstico e tratamento da depressão e gestão do risco de suicídio dirigidos aos profissionais dos cuidados de saúde primários	07-01-2014	31/12/14																	
Desenvolvimento a nível local de programas de promoção da saúde mental para crianças e adolescentes em contexto escolar (2º ciclo, 3º ciclo e secundário) e em articulação com os cuidados de saúde primários	09-01-2014	31/12/14																	
Elaboração de um plano de promoção da saúde mental nos locais de trabalho e o apoio aos desempregados	07-01-2014	31/12/14																	
Desenvolvimento de TIC e outros materiais para implementação de projetos na área da saúde mental e dirigidos a diferentes públicos-alvo	05-01-2014	31/12/14																	
Formação local de facilitadores comunitários sobre depressão e prevenção do suicídio	07-01-2014	31/12/14																	
Medidas de saúde pública	08-01-2014	31/10/14																	
Promoção da formação de grupos de psicoeducação	09-01-2014	31/12/14																	
Promoção da formação de grupos de autoajuda no contexto da prestação de cuidados específicos	11-01-2014	31/12/14																	
Obtenção de permissão pelo EAAD e.V para utilização dos seus materiais em Portugal obrigando-se a EUTIMIA a desenvolvê-los e a devolver melhorias aos outros parceiros	01-03-2014	30-06-2014																	
Contacto de consultores nacionais e internacionais para colaboração nos projetos desenvolvidos no âmbito de ação da EUTIMIA	01-01-2014	31/12/14																	

Peritar-e – Projetos de investigação																							
Colaborar no corpo de texto teórico-científico para as candidaturas de projetos e estudos a financiamento previstas em 2014	01-01-2014	31/12/14																					
Participar na revisão do primeiro World Suicide Report da Organização Mundial de Saúde	01-01-2014	30-09-2014																					
Solicitar afiliação científica para os membros mais diferenciados da associação que não a tenham, em universidades nacionais, estabelecendo igualmente compromissos pedagógicos e estabelecendo parcerias	01-01-2014	31/12/14																					
Desenvolver contactos e compromisso de colaboração com o CIBERSAM	01-01-2014	30-06-2014																					
Concatenar-e – Organização																							
Viabilizar todas as ações previstas, monitorizando a efetivação deste plano	01-01-2014	31/12/14																					
Trabalhar afincadamente para a integração formal da EUTIMIA como chapter member ou individual member do EAAD e.V. ou um estatuto que permita vínculo claro à organização	01-03-2014	30-06-2014																					
Avaliar transformação dos estatutos para reformulação da EUTIMIA em Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD), obtenção do estatuto de utilidade pública, viabilizando desta forma a elaboração de programas nos países lusófonos.	01-01-2014	31/3/14																					

ORÇAMENTO 2014

RECEITAS		VALORES
Quotas dos associados		2,400.00 €
Subsídios		- €
Donativos de Mecenato		- €
Apoios		- €
Patrocínio		- €
Outras		- €
Receitas Totais		2,400.00 €
DESPESAS		VALORES
Materias de Promoção		- €
Publicidade		- €
Newsletters		- €
Equipamento		- €
Custos de pessoal		- €
Gratificações para voluntários		- €
Rendas		- €
Água		- €
Eletricidade		- €
Administração		- €
Secretariado		- €
Serviços Contabilidade		1,800.00 €
Correios		100.00 €
Comunicações		- €
Fotocópias		10.00 €
Deslocações		450.00 €
Papelaria		20.00 €
Seguros		- €
Outras		- €
Despesas Totais		2,380.00 €
Saldo		20.00 €