



Orçamento Participativo 2021

União das Freguesias de Braga (S. José de S. Lázaro e S. João do Souto)

Nome da Instituição ou responsável pelo projeto: Associação Juvenil SYnergia

E-mail: gap.synergia@gmail.com

Telefone / Telemóvel: 253 144 287

Morada: Praça Doutor Francisco Araújo Malheiro, 4715-016 Braga

Data de Nascimento:

Título da Proposta: PSYGAB - Gabinete de Apoio e Serviço Psicológico

Âmbito de Atuação: Ação Social

Tempo de execução (até 31/12/2021): 30/12/2021

Valor da Proposta (até 1.250,00 €): 1.250,00 €

Descrição da Proposta:

A Associação Juvenil Synergia pretende com esta candidatura ao orçamento participativo da União de Freguesias de São Lázaro e São João de Souto, proporcionar aos seus habitantes, um serviço de saúde mental que permita responder às necessidades do público infante-juvenil, mas também adulto, priorizando casos com maior carência socioeconómica ou gravidade.

Tal como é do conhecimento geral, a saúde mental não é a simples ausência de doença, mas sim um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza o seu próprio potencial, consegue lidar com os desafios normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e ainda contribuir para a comunidade (OMS, 2014).

Em Portugal as perturbações mentais comuns são apresentadas pelo SNS como uma das principais causas de incapacidade para a atividade produtiva (e.g., elevado número de baixas e

de reformas para a atividade profissional). Um outro fator que tem vindo a merecer reflexão respeita ao consumo de benzodiazepinas (e.g., ansiolíticos), sendo Portugal um dos países da Europa com maior consumo, com valores também relevantes nos antidepressivos e nas bebidas alcoólicas.

A promoção da saúde mental deve estar salvaguardada desde o início da vida, refletindo-se na adaptação e na satisfação com que se cresce e na capacidade de resolver adversidades. Ela não é estanque nem estática, podendo haver desequilíbrios ao longo da vida. A intervenção precoce, em certos casos, previne complicações futuras e, noutros, facilita a recuperação. Ainda baseados na importância da promoção da saúde mental desde o início da vida, importa referir que, de acordo com a OMS, cerca de 20% das crianças e jovens têm pelo menos uma perturbação mental. No caso de Portugal, quase 31% dos jovens têm sintomas depressivos, a maioria moderados ou graves. Estes números são, obviamente, preocupantes para os profissionais de saúde mental, principalmente porque os sinais de alerta nem sempre são fáceis de identificar quer pelos pais como pela própria comunidade escolar. Se esta promoção da saúde mental for tida em conta desde cedo, se houver uma maior abertura para se falar acerca da saúde mental como se exploram tantos outros temas e se houver uma disponibilização mais acessível destes serviços, muitos problemas, por vezes graves, podem vir a ser evitados.

Numa fase como a que vivemos atualmente, em que a pandemia chegou e com ela trouxe o confinamento, o distanciamento físico, o medo da infeção, a crise económica, a incerteza do futuro, um adiar de planos, um reajustar de hábitos, os níveis de stress e ansiedade fizeram com que a nossa saúde mental saísse lesada, embora as implicações concretas venham ainda a ser conhecidas. Nesse sentido, oferecer um serviço à comunidade que possibilite efetuar avaliações técnicas e intervenções psicológicas de forma gratuita durante o ano corrente, funcionam como um incentivo à procura destes serviços, que tentam estar cada vez mais próximos e acessíveis à comunidade. Este projeto permitirá colmatar a ausência de respostas a este nível e permitir que pessoas com maior carência económica e/ou sem resposta adequada tenham um apoio mais veloz. Para além disso, mesmo após o término do projeto financiado pelo orçamento participativo, haverá a possibilidade de dar continuidade ao acompanhamento dos casos em seguimento, a um preço simbólico!

O projeto destina-se a crianças e jovens, mas também população adulta e sénior, priorizando-se casos de maior carência socioeconómica e urgência (mediante queixas apresentadas no ato de inscrição).