



SAÚDE MENTAL

GRUPO DE TRABALHO DO CONCELHO DE SINES



GUIA DE RECURSOS

ÍNDICE

4 | 5

Nota Introdutória

6

Centro de Saúde de Sines

7

Intervenção Precoce de Sines

8 | 9

CAFAP – Centro de apoio familiar e aconselhamento
parental – Porta Aberta

10 | 11

(des)Igualdades – Serviço de Apoio à Vítima, estrutura de
atendimento a vítimas de violência doméstica da
Intervir.Com Associação

12

CACI – Centro de Atividades para a Capacitação e Inclusão

13

Formação Profissional

14 | 15

Lar Residencial de Sines e Residência para a Autonomização
e Inclusão

16

Centro de Recursos Local

17

18 | 19

CRI – Centro De Recursos Para A Inclusão

20 | 21

Instituto para os Comportamentos Aditivos e Dependências

22 | 23 CPCJ - Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Sines
Santa Casa da Misericórdia de Sines

24

Sines em Rede

25

26 | 27 Escola Secundária Poeta Al Berto

28 | 29 Agrupamento de Escolas de Sines

30 | 31 ETLA - Escola Tecnológica do Litoral Alentejano

32

Proteção Social na área da Segurança Social

33

Linhas telefónicas de apoio

Ligações Úteis

NOTA INTRODUTÓRIA

O Guia de Recursos em Saúde Mental do concelho de Sines foi criado pelo grupo de trabalho da **Rede Social Saúde Mental**, com o objetivo de divulgar e disseminar informações essenciais sobre a rede de respostas oferecidas pelas entidades do setor social do município, visando contribuir para a promoção da literacia em saúde.

No concelho de Sines a área da saúde mental é uma das áreas consideradas prioritárias ao nível da intervenção social. Foi desta necessidade que surgiu a intenção de se criar um grupo de trabalho que possibilitasse a análise, discussão e formulação de respostas ativas no âmbito da saúde mental.

Assim, constituiu-se em 2014, por iniciativa da Rede Social de Sines, o Grupo de trabalho **Saúde Mental** com o objetivo de contribuir para a promoção da saúde mental no concelho, para a redução do estigma associado à doença mental e para a discussão de estratégias locais adequadas às reais necessidades da comunidade sineense. Este grupo, inicialmente coordenado pela Câmara Municipal de Sines através da Rede Social, organizou em 2014, 2015 e 2016, três seminários em comemoração do dia da Saúde Mental e nos anos seguintes, de 2017 a 2019 organizou semanas da saúde mental com workshops e diversas atividades.

Em 2020 o grupo passou a ser gerido pelo projeto CLDS 4G Viver + Sines da Santa Casa da Misericórdia de Sines que dinamizou diversas iniciativas online em contexto de pandemia e reforçou a rede de parcerias através de encontros entre as entidades. Em 2023, com o término do projeto CLDS, o grupo passa a assumir uma coordenação partilhada e rotativa entre as entidades e continua a dinamizar iniciativas no âmbito da comemoração do dia da saúde mental.

O grupo é constituído por várias entidades que intervém no concelho e que ao

longo dos anos foram contribuindo ativamente na dinamização das iniciativas e na proposta de refletir e pensar sobre a saúde mental do concelho nomeadamente:

- Câmara Municipal de Sines;
- Unidade Local de Saúde de Sines pela Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Sines e pela Unidade de Saúde Pública de Sines;
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens;
- Santa Casa da Misericórdia de Sines;
- GNR;
- Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental *Porta Aberta*;
- Cercisiago;
- Agrupamento de Escolas de Sines pelos Serviços Técnico-Pedagógicos;
- Escola Secundária Poeta Al Berto pelo Serviço de Psicologia e Orientação;
- Escola Tecnológica do Litoral Alentejano;
- Cenfim – Núcleo de Sines;
- (des)Igualdades – Serviço de Apoio à Vítima;
- Intervenção Precoce de Sines;
- Instituto para os Comportamentos Aditivos e Dependências.

É neste contexto que surge a importância do grupo continuar a estabelecer iniciativas de sensibilização e de informação onde se enquadra a criação deste guia de recursos.

Numa primeira parte, este guia apresenta de forma objetiva as entidades disponíveis no concelho, seguindo-se uma apresentação sucinta dos apoios sociais na área da doença mental e por fim, a nomeação de alguns contatos e ligações úteis.

Este guia pretende ser um recurso para a comunidade e para os profissionais que atuam no contato direto com a população e estará disponível em formato digital e impresso.

Pretende-se atualizar periodicamente o guia com novas respostas e projetos

CENTRO DE SAÚDE DE SINES



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE LITORAL ALENTEJANO

Os problemas de Saúde Mental podem ser acompanhados pelo Médico de Família, Psicólogo e/ou Psiquiatra. Qualquer um destes recursos se encontra disponível no Centro de Saúde de Sines, de forma gratuita.

Além da equipa de Médicos de Família, o Centro de Saúde de Sines conta com um psicólogo a tempo inteiro e com a equipa de serviço de Psiquiatria da ULSLA, que se desloca semanalmente a este centro.

O acesso às consultas de Psicologia e Psiquiatria faz-se através de referênciação pelo médico de família ou outro em sua substituição, sempre que o médico identifique essa necessidade e cumpridos os critérios de referênciação. A marcação de consulta de referênciação pode ser solicitada

Morada: Alameda da Paz, s/n. 7520-110 Sines

Telefone: 269 870 440 / 269 870 441

E-mail: ULSLA.CSSines@ulsla.min-saude.pt

Website: www.ulsla.min-saude.pt

Horário: De 2ª a 6ª feira: 08h00 às 20h00

Público-alvo: Comunidade em Geral

Serviços/respostas na área da saúde mental: Medicina Geral e Familiar,

INTERVENÇÃO PRECOCE DE SINES



Resposta Social da Cercisiago, com parceria dos Ministérios da Saúde, do Trabalho e da Segurança Social e da Educação. Destina-se a crianças dos 0 aos 6 anos, que apresentem alterações ou atraso no seu desenvolvimento ou se encontrem em situações de alto risco para o vir a ter. Considera-se que uma criança está em risco, quando está exposta a situações de natureza biológica ou ambiental, que podem interferir com o seu normal desenvolvimento.

A Intervenção Precoce (IP) consiste na prestação de serviços, dirigidos à criança e à família com os objetivos de:

- Assegurar às crianças a proteção dos seus direitos e o desenvolvimento das suas capacidades;
- Intervir em função das necessidades do contexto familiar de cada criança, de modo a prevenir ou reduzir os riscos de atraso no desenvolvimento;
- Apoiar as famílias no acesso a serviços e recursos dos sistemas da segurança social, da saúde e da educação.

Os serviços de IP são prestados por uma equipa multidisciplinar, composta por três Docentes, uma Terapeuta da Fala, uma Terapeuta Ocupacional, uma Psicóloga, uma Técnica de Serviço Social e uma Enfermeira, nos contextos naturais da criança (domicílio, ama, creche/infantário, jardim de infância), na

Morada: Centro de Saúde de Sines Alameda da Paz, s/n. 7520-110 Sines

Telefone: 96 168 8901/ 96 864 1408

E-mail: eid.ipsines@gmail.com

Website: <https://www.cercisiago.org.pt/>

Horário: De 2^a a 6^a feira: 8h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

Público-alvo: Crianças dos 0 aos 6 anos

Serviços/respostas na área da saúde mental: Psicologia, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, Enfermagem, Serviço Social e Educação Especial

CAFAP – CENTRO DE APOIO FAMILIAR E ACONSELHAMENTO PARENTAL “PORTA ABERTA”



Trata-se de uma resposta social gerida pela Espiga – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL desde abril de 2015, com âmbito de intervenção nos concelhos de Sines e Santiago do Cacém.

Este serviço é composto por uma equipa multidisciplinar, nas áreas de psicologia, educação social e serviço social, em que o objetivo da intervenção assenta no apoio especializado às famílias com crianças e/ou jovens dos 0 aos 18 anos, vocacionado para a prevenção e reparação de situações de risco psicossocial mediante o desenvolvimento de competências parentais, pessoais e sociais das famílias, bem como na promoção de uma parentalidade positiva, através de um trabalho próximo e sistemático com as famílias para a sua capacitação e autonomia.

As famílias e as crianças/jovens são referenciados para uma intervenção do CAFAP, dependendo dos casos, pelas comissões de proteção de crianças e jovens ou pelo tribunal, bem como por entidades públicas ou privadas do âmbito da segurança social, saúde, educação e justiça.

O Acordo de Cooperação estabelecido entre a Espiga, CRL e o ISS, IP (Instituto da Segurança Social) prevê o acompanhamento desta resposta social a um total de 80 famílias, através de duas modalidades de intervenção:

Preservação Familiar (68 famílias), em que o objetivo da intervenção visa a prevenção da retirada da criança ou do jovem do seu meio natural de vida, e Reunificação Familiar (12 famílias), que prevê a reintegração da criança e/ou jovem no seu meio natural de vida, designadamente nos casos de acolhimento em instituição ou em família de acolhimento.

Além de uma intervenção mais individualizada, o **CAFAP Porta Aberta** também desenvolve ações de Educação Parental junto da comunidade em geral, tais como:

⇒ **(Pre)Curso Flamingo** - Por uma parentalidade afetiva e efetiva

⇒ **Gestão doméstica** - Ações no âmbito da higiene pessoal e habitacional, desenvolvimento infantil e respetivas perturbações.

⇒ **Protocolo com o Projeto Adélia** (2019), coordenado pela Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens - CNPDPCJ, capacitando duas profissionais da equipa técnica em 3 programas de educação parental: Anos Incríveis, Mais Família Mais Jovem e Crianças no meio do conflito, os quais são implementados pela equipa técnica com a comunidade dos concelhos de Sines e Santiago do Cacém com regularidade.

Também colabora com os serviços parceiros dos respetivos concelhos de intervenção, na dinamização de ações de sensibilização, formação e work-

Morada: Centro Infantil de Sines *A Conchinha* – Quinta de São Sebastião s/n 7520-148 Sines (acesso pelo Complexo Desportivo Municipal João Martins – IOS)

Telefone: 967 885 561

E-mail: cafap.espiga@outlook.com

Horário: De 2^a a 6^a feira: 9h00 às 19h00 e fins-de-semana mediante as necessidades das famílias e respetivas modalidades de intervenção.

Público-alvo: Famílias com crianças e/ou jovens entre os 0 e os 18 anos

Serviços/respostas na área da saúde mental: psicologia comunitária e familiar

(DES) IGUALDADES – SERVIÇO DE APOIO À VÍTIMA



Estrutura de atendimento a vítimas de violência doméstica da *Intervir.Com Associação*, com valência RAP - AL (Resposta de Apoio Psicológico para Crianças e Jovens Vítimas de Violência Doméstica do Alentejo Litoral).

Especializada em matéria de prevenção e intervenção com vítimas de crime de violência doméstica, certificada pela Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (RNAVVD).

Realiza a sua intervenção de forma descentralizada e itinerante ao nível do Alentejo Litoral, nos municípios de Alcácer do Sal, Grândola, Santiago do Cacém e Sines. Abrange, ainda, o município de Odemira no que respeita à intervenção da Resposta de Apoio Psicológico (RAP) para crianças e jovens em contextos de violência doméstica, em parceria com a TAIPA - Organização Cooperativa para o Desenvolvimento Integrado do Concelho de Odemira por via de Protocolo de colaboração.

Assegura o acompanhamento das vítimas de violência doméstica nas vertentes de atendimento psicossocial, informação jurídica e resposta de apoio psicológico para crianças e jovens; procede à avaliação e gestão do grau de risco e das necessidades sociais das vítimas, de forma a assegurar uma intervenção promotora da segurança ou o seu eventual reenaminhamento e acolhimento em condições de segurança; e, dinamiza ações de informação sobre a problemática da violência doméstica e de género, junto de públicos estratégicos a nível regional e local, em articulação, designadamente, com as escolas ou agrupamentos, organizações da sociedade civil,

autarquias e empresas.

A atividade da RAP caracteriza-se pela intervenção no domínio da psicologia, exclusivamente direcionada para crianças e jovens vítimas de violência doméstica. Apresenta metodologias de intervenção individual e/ou em grupo, baseadas em abordagens psicoterapêuticas especializadas e focadas no trauma.

OBJETIVOS DA RAP:

- Avaliar o impacto da vitimação;
- Identificar as competências na vítima e nas figuras de suporte;
- Promover a estabilização emocional com o intuito de atenuar o impacto da violência no desenvolvimento pessoal;
- Promover a segurança;
- Auxiliar no processamento da experiência de vitimação;
- Desenvolver competências emocionais, cognitivas e de relaxamento que promovam a autoestima, autoconfiança e resiliência.

Estas atividades de apoio direto às vítimas de violência doméstica têm como objetivo fulcral originar respostas de promoção da segurança, de capacitação e de autonomia.

O acesso ao serviço pode ser feito através da própria vítima, ou através da sinalização por parte de entidades que identificam a problemática (após o preenchimento da ficha de referência e obtenção do consentimento informado da vítima, procedem à referência - a autorização da vítima é de

Morada: Parque Central, Espaços C e D, 7500-200 V.N. Santo-André

Telefone: Serviço de Apoio à Vítima - 918738800 e 966452391 | RAP - 912602890

E-mail: desigualdades.intervir@gmail.com/rap.alentejolitoral@gmail.com

Horário: De 2ª a 6ª feira: 09h00 às 17h00

Público-alvo: Vítimas de violência doméstica

Serviços/respostas na área da saúde mental: Apoio psicossocial, preven-

CACI CENTRO DE ATIVIDADES PARA A CAPACITAÇÃO E INCLUSÃO

Resposta da entidade Cercisiago dirigida a todos os indivíduos com deficiência mental profunda/moderada ou multideficiência, com idade igual ou superior a 16 anos, cujas capacidades não permitam, temporária ou permanentemente, o exercício de uma atividade produtiva.

OBJETIVOS:

- Promover e maximizar o desenvolvimento da autonomia pessoal e social dos clientes;
- Valorizar as suas competências através do desenvolvimento de atividades estritamente ocupacionais e socialmente úteis;
- Potencializar a sua qualidade de vida, respeitando as características e necessidades individuais;
- Promover a integração sociofamiliar e comunitária.

Áreas de intervenção: Concelho de Santiago do Cacem, Sines e Odemira

CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS:

- Técnicas de Serviço Social
- Psicólogas
- Fisioterapeuta
- Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação
- Monitores de Atividades Ocupacionais
- Auxiliares de Atividades Ocupacionais

Morada: Rua das Nogueiras S/N. 7540-195 Santiago do Cacém

Telefone: 269818660

Email: cercisiago@gmail.com

Website: <https://www.cercisiago.org.pt>

Horário: de 2ª a 6ª feira das 9h00 às 16h30

Público Alvo: Pessoas com deficiência mental com mais de 16 anos

Serviços/Respostas na área da saúde mental: Psicologia, Serviço Social, Técnico Superior de Educação Especial e Reabilitação e Fisioterapeuta



CERCISIAGO

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Resposta Social da Cercisiago, cofinanciada pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social através do IEFP e por Fundos Comunitários através do programa PESSOAS 2030. Destina-se a pessoas com deficiência e/ou incapacidade a partir dos 18 anos de idade.

Tem como objetivo proporcionar às pessoas com deficiências e incapacidades os conhecimentos e competências necessárias à obtenção de qualificação e certificação profissional que facilite a sua inserção em mercado de trabalho, através do desenvolvimento de ações de formação profissional.

Intervém na área geográfica dos Serviços de Emprego de Sines e de Alcácer do Sal (concelhos de Sines, Santiago do Cacém, Odemira, Grândola e Alcácer do Sal).

A formação profissional é desenvolvida por uma equipa multidisciplinar, composta por 1 Gestora de Formação, 1 Coordenadora Pedagógica, 1 Psicóloga, 1 Técnica de Serviço Social, 1 Técnico de Acompanhamento e Formação em Empresa e 4 formadores.

Morada: Rua das Nogueiras, s/n. 7540-162 Santiago do Cacém

Telefone: 924 406 567/ 269 827 249

E-mail: fpcercisiago@gmail.com

Website: <https://www.cercisiago.org.pt/>

Horário: De 2^a a 6^a feira: 09h00 às 13h00 e das 13h30 às 16h30

Público-alvo: Jovens e Adultos a partir dos 18 anos de idade

Serviços/respostas na área da saúde mental: Psicologia, Serviço Social.

LAR RESIDENCIAL DE SINES E RESIDÊNCIA PARA A AUTONOMIZAÇÃO E INCLUSÃO



A resposta Social Lar Residencial em Sines tem a acordo de Cooperação, celebrado com o Centro Distrital de Setúbal em abril de 2011. Apresenta uma tipologia com 14 quartos, individuais ou duplos bem como as várias áreas funcionais. Dá resposta a 24 clientes jovens e adultos com deficiência mental, com idade igual ou superior aos 16 anos, dos concelhos de Sines Santiago do Cacém e Odemira.

Pretende promover a melhoria das condições de vida e de ocupação e contribuir para o aumento do bem-estar e qualidade de vida, promovendo sempre o reforço de autoestima, da valorização e da autonomia pessoal e social. Privilegia e prioriza a manutenção da autonomia das/dos residentes nas atividades de vida diárias.

Pretende ainda privilegiar a participação/ interação com as famílias bem como com a comunidade promovendo a inclusão social.

Os serviços são prestados por uma assistente social (Diretora técnica), psicóloga e auxiliares de ação direta.

A Cercisiago abriu, em maio de 2012, a **Resposta Social Residência Autónoma** para 5 pessoas com deficiência ligeira, que mediante apoio, possuem grandes níveis de autonomia.

De forma a sistematizar a intervenção e garantir que esta é realizada de forma holística é elaborado por toda a equipa e residentes, um plano de desenvolvimento individual onde são reunidas as atividades a desenvolver

em cada ano.

A intervenção realizada na Residência pretende desenvolver competências que permitam aos residentes realizar atividades de vida diária, apenas com supervisão.

As rotinas diárias envolvem a preparação das refeições, bem como garantir a higiene habitacional e do tratamento de roupa.

Um dos principais objetivos é a integração na comunidade e no mercado de trabalho, levando em consideração as expectativas e competências individuais, com foco na inclusão e na melhoria da qualidade de vida. Além disso, procura-se proporcionar um ambiente familiar que promova os afetos, visando o desenvolvimento do bem-estar biopsicossocial das residentes.

Pretende-se garantir que existe uma verdadeira vivência familiar e afetiva pautada pelo respeito pela sua individualidade, privacidade e interesses, em que o diálogo, a compreensão e o respeito pelo ponto de vista do outro são as linhas orientadoras do nosso dia a dia.

Os serviços são prestados por uma Psicóloga (Diretora técnica), Assistente social e auxiliares de ação direta.

Morada: Rua Agostinho Rodrigues Nº1, 7520-313 Sines

Telefone: 269 818 660/269 862 864

E-mail: cercisiago@gmail.com

Website: <https://www.cercisiago.org.pt/>

Horário: Ininterrupto

Público-alvo: Pessoas com deficiência com idade igual ou superior a 16 anos

Serviços/respostas na área da saúde mental: Acolhimento, acompanhamento psicossocial às/aos utentes.

Resposta Social da Cercisiago, cofinanciada pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social através do IEFP. Destina-se a pessoas com deficiência e/ou incapacidade a partir dos 18 anos de idade. O seu objetivo é, proporcionar às pessoas com deficiências e incapacidades, o apoio à inserção no mercado de trabalho, através de diversas medidas. Intervém na área geográfica dos Serviços de Emprego de Sines e de Alcácer do Sal (concelhos de Sines, Santiago do Cacém, Odemira, Grândola e Alcácer do Sal).

Desenvolve a sua atividade através de 3 medidas de apoio:

→ Informação, Avaliação e Orientação para a Qualificação e Emprego (IAOQE)

- ações de avaliação e orientação vocacional para pessoas com deficiência e incapacidade, avaliação da capacidade de trabalho e de atribuição de produtos de apoio. O IAOQE tem a duração máxima de 4 meses.

→ Apoio à Colocação (AC) - mediação entre pessoas com deficiência e incapacidade e os empregadores, apoiando o candidato na procura ativa de emprego ou na criação do próprio emprego, bem como, sensibilização dos empregadores para as vantagens deste tipo de contratação. (Máx. 12 meses).

→ Acompanhamento Pós Colocação (APC) - apoio aos trabalhadores com deficiência e incapacidade e respetivos empregadores, visando a manutenção do emprego e a progressão na carreira. O APC tem a duração máxima de 12 meses, podendo ser prorrogado até ao limite de 36 meses em situações

Morada: Rua das Nogueiras, s/n. 7540-162 Santiago do Cacém

Telefone: 924 222 342/ 269 827 249

E-mail: crl.cercisiago@gmail.com

Website: <https://www.cercisiago.org.pt/>

Horário: De 2ª a 6ª feira: 09h00 às 13h00 e das 13h30 às 16h30

Público-alvo: Jovens e Adultos a partir dos 18 anos de idade

CRI – CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO



O CRI é uma resposta Social da CERCISIAGO, integra a rede nacional de Centros de Recursos para Inclusão (CRI) acreditadas pelo Ministério da Educação. Tem como objetivo promover a inclusão de crianças e jovens com deficiência e incapacidade no acesso ao ensino, participação social, lazer, formação e trabalho.

O CRI conta com o apoio de técnicos especializados em áreas diversificadas, nomeadamente Psicologia, Terapia da fala e Psicomotricidade, desenvolvendo as suas atividades em contexto educativo (Agrupamento de Sines e Escola Secundária Poeta Al Berto).

Morada: Rua das Nogueiras, 7540-162 Santiago do Cacém

Telefone: 269 818 660 (geral)

E-mail: cercisiago@gmail.com

Website: www.cercisiago.org.pt

Horário: Segunda a sexta-feira das 8h00 às 18h00

Público alvo: Alunos em escolaridade obrigatória (dos 6 aos 18 anos de idade), que beneficiem de Medidas de suporte à aprendizagem e à Inclusão (3º Nível – Medidas adicionais).

Áreas de intervenção: Psicologia, Terapia da fala e Psicomotricidade

INSTITUTO PARA OS COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS



O Instituto para os Comportamentos Aditivos e Dependências, I.P. (ICAD, IP), integra o ministério da saúde, tendo por missão prevenir e reduzir os comportamentos aditivos e as dependências, assegurar o tratamento, a redução de riscos e a minimização de danos e a reinserção social, bem como fomentar a capacitação e formação diferenciada, a investigação e a inovação nesses domínios.

A nível local, integradas no Serviço Nacional de Saúde (SNS), são constituídas até 34 UIL-CAD (unidades de intervenção local para os comportamentos aditivos e dependências), das quais 24 unidades funcionais desconcentradas com a natureza de unidades orgânicas flexíveis-Centros de Respostas Integradas (CRI) espalhados por todo o território continental.

Os C.R.I. têm como missão assegurar a intervenção local em articulação com os demais serviços de saúde da respetiva área, e outras respostas públicas e demais dispositivos da comunidade. Acolher, cuidar, tratar ou referenciar para outras redes de cuidados de saúde, públicas ou convencionadas, os utentes do seu âmbito de intervenção.

COMPETÊNCIAS:

- Garantir à população o acesso, em tempo útil, à prestação de cuidados integrados e globais a pessoas com comportamentos aditivos e dependências, segundo as modalidades terapêuticas mais adequadas a cada situação;
- Dar resposta aos pedidos dos estabelecimentos e serviços de saúde da sua

área geográfica de intervenção no respeitante ao atendimento e acompanhamento de pessoas com comportamentos aditivos e dependências;

→ Planear a intervenção preventiva, no domínio dos comportamentos aditivos e dependências, na sua área geográfica com as demais equipas do SNS;

→ Participar no planeamento e intervenção nos cuidados de saúde mental sempre que solicitados, entre outras, pela equipa de proximidade de saúde mental.

O CRI do Litoral Alentejano abrange a área territorial do Litoral Alentejano (concelhos de Alcácer do Sal, Grândola, Santiago do Cacém, Sines e Odemira). Tem sede em Vila Nova de Santo André e uma consulta descentralizada em Odemira.

A referenciação e encaminhamento de utentes pelo SNS com comportamentos Aditivos e Dependências efetua-se via centros de saúde ou outros serviços da comunidade, podendo também a pessoa dirigir-se diretamente, pessoalmente, via online ou telefonicamente.

Após a inscrição será agendada uma primeira consulta sendo realizada uma abordagem integrada e multidisciplinar, com possível integração em programas de tratamento.

Morada: Edifício do Centro Saúde de V. N. Santo André-entrada lateral, Rua dos Navegantes, Bº das Panteras. 7500-140 Santo André

Telefone: 269 003 060

Inscrição através do site ou através do telefone 269 003 060

Website: www.icad.pt

Linha telefónica nacional: 1414 ou 1414@icad.min-saude.pt.

Horário: De 2ª a 6ª feira: 09h00 às 17h00

As Comissões de Proteção de Crianças e Jovens são instituições oficiais não judiciárias que visam promover os direitos das crianças e dos jovens, e prevenir situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral. Regem-se pela Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, que tem como última versão a lei n.º 23/2023 de 25 de maio.

A sua intervenção tem lugar quando os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto das crianças ou jovens, ponham em perigo a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento, ou quando esse perigo resulte de ação ou omissão de terceiros ou da própria criança ou do jovem a que aqueles não se oponham de modo adequado a removê-lo.

A intervenção rege-se, entre outros, pelo princípio do interesse superior da criança e do jovem.

A Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Sines é composta por uma comissão alargada e por uma comissão restrita. A Comissão Alargada é constituída por:

- representantes do Município
- Segurança social
- Ministério da Educação
- Ministério da Saúde
- IPSS ou ONGs com respostas sociais relevantes
- organismo público competente em matéria de emprego e formação profissional
- associações de pais
- associações ou outras organizações privadas que desenvolvam atividades desportivas, culturais ou recreativas destinadas a crianças e jovens
- associações de jovens
- forças de segurança (dependentes do Ministério da Administração Interna),

- quatro pessoas designadas pela assembleia municipal de entre cidadãos eleitores
- técnicos/as cooptados/as pela comissão.

A Comissão Restrita é composta sempre por um número ímpar, nunca inferior a cinco, dos membros que integram a comissão alargada. São por inerência, membros da comissão restrita, a/o presidente e representantes do município, segurança social e ministérios da Educação e da Saúde. Os restantes membros são um/uma representante de IPSS e técnicos/as cooptados/as.

COMO SINALIZAR UMA CRIANÇA / JOVEM EM RISCO?

Se tem conhecimento de alguma situação de criança ou jovem em perigo, pode:

⇒ Contactar a CPCJ de Sines, dentro do horário de funcionamento, nos dias úteis, 9h00-13h00 e 14h00-17h00, na sua morada, sita no Parque Infantil de Sines, junto do novo Skate Parque, ou através do nº de tlm 918 946 492, ou ainda através do email cpcj.sines@cnpdpcj.pt

⇒ Fora do horário de atendimento (após as 17h até às 9h, dias feriados e fins de semana), contactar o posto da GNR de Sines, através do tel. 269 249 260, ou a linha de emergência Social, com o nº. 144, ou ainda deixando a sinalização no site da Comissão Nacional de Promoção dos direitos e Proteção de Crianças

Morada: Parque Infantil de Sines, junto do novo Skate Parque.

Telefone: 918 946 492

E-mail: cpcj.sines@cnpdpcj.pt

Website: www.cnpdpcj.gov.pt

Horário: Dias úteis, 9h00-13h00 e 14h00-17h00.

Público-alvo: Crianças e jovens

Serviços/respostas na área da saúde mental: Proteção de crianças e jovens em risco

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SINES



A Santa Casa da Misericórdia de Sines (SCMS) apresenta-se como uma Instituição reconhecida como estrutura de referência nos cuidados a proporcionar à população sénior, fomentando aos utentes um melhor nível de qualidade de vida.

Desenvolve o seu trabalho tendo por base os valores: confiança, ética, solidariedade, respeito pela dignidade humana e qualidade na prestação de serviços. Tem como missão a prestação de serviços pautados pela inovação, personalização e qualidade, com o objetivo de obter a satisfação dos nossos utentes e demais envolvidos.

A SCMS é uma entidade sem fins lucrativos que desenvolve a sua intervenção nas áreas sénior na comunidade do Concelho de Sines.

Área sénior: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas; Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário;

Área comunidade e família: Cantina Social; Loja Social e o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS).

Desde Abril de 2014 a Misericórdia de Sines dispõe de um moderno Serviço de Fisioterapia que além de ser utilizado pelos utentes da Instituição está aberto ao público em geral.

Ação Social

Telefone: 269 630 460

E-mail: nadia.cruz@scmsines.org

Horário: das 9h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

Telefone: 917243720 ou 913900686

E-mail: nuno.gomes@scmsines.org ou gisela.santos@scmsines.org

Horário: das 9h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

Fisioterapia

Telefone: 269 870 326

E-mail: fisioterapia@scmsines.org

Horário: das 9h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

Morada: Avenida 25 de Abril, N.º2, 7520-107 Sines

Telefone: 269 63 04 60

E-mail: geral@scmsines.org

Website: <https://www.scmsines.org/>

Horário: De 2.ª a 6.ª feira das 9h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

Público-alvo: Comunidade em Geral

Serviços/respostas na área da saúde mental: Centro de Dia; ERPI; Serviço de Apoio Domiciliário; Fisioterapia.



A Sines em Rede (SER) é uma Cooperativa, equiparada em IPSS, constituída por técnicas especializadas na área da saúde mental, educação e intervenção social.

A SER dispõe de um **Centro de Psicologia e Terapia da Fala** constituído por uma equipa multidisciplinar que presta serviços de avaliação, terapêuticos e de intervenção a crianças, adolescentes, adultos, famílias e casais.

A SER pratica valores de consultas acessíveis e diferenciados de acordo com as possibilidades económicas dos utentes e suas famílias.

ADULTOS:

Consultas de Psicologia
Aconselhamento parental
Terapia de casal
Terapia familiar

CRIANÇAS E JOVENS:

Avaliação psicológica e psicopedagógica
Dificuldades de aprendizagem
Perturbações do comportamento
Hiperatividade e Défice de atenção
Ansiedade, Fobias e perturbações emocionais

Morada: Bairro 1.º de Maio 111ª 7520-124 Sines

Telefone: 925 432 361

E-mail: sinesemrede@gmail.com

Horário: De 2ª a 6ª feira, mediante marcação

Público-alvo: Crianças, adultos e famílias

Serviços/respostas na área da saúde mental: Psicologia, Terapia familiar e de casal e Terapia da Fala

ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO



O plano de intervenção do **Serviço de Psicologia e Orientação** tem como princípio de atuação o combate ao insucesso e abandono escolar, contribuindo para colmatar processos de desigualdade e de exclusão e a valorização pela aprendizagem ao longo da vida.

Este serviço atua em três linhas norteadoras de intervenção:

- apoio psicológico e psicopedagógico;
- desenvolvimento de processos de educação e de orientação para a carreira;
- apoio ao desenvolvimento do sistema relacional da Comunidade Educativa.

Pretende-se a valorização do desenvolvimento integral da pessoa, com a ação não só no apoio e implementação de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, mas também na prevenção de comportamentos de risco, na promoção da saúde e do bem-estar em meio escolar. O psicólogo desempenha um papel abrangente no contexto da prevenção e intervenção precoce em saúde mental, priorizando o desenvolvimento socioemocional dos alunos, o seu projeto de vida e o bem-estar psicológico da comunidade educativa.

Os pedidos de intervenção passam por um processo de sinalização formal, entregue ao/a Diretor/a de Turma, que remete à Diretora da Escola. Após este processo de identificação, é feita a avaliação e triagem do caso em função

Morada: Monte Chãos, Apartado 180. 7520-902 Sines

Telefone: 269 630 320

E-mail: espab@es-al-berto.com

Website: www.es-al-berto.com

Horário: De 2ª a 5ª feira: 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h30; 6ª feira: 8h00 às 13h00.

Público-alvo: Alunos e restantes elementos da comunidade escolar.

Serviços/respostas na área da saúde mental: Psicologia.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SINES



Agrupamento de Escolas de Sines – 135628
Escola Sede: E. B. Vasco da Gama de Sines



A Equipa técnica dos Serviços Técnico Pedagógicos do Agrupamento de Escolas de Sines é a estrutura que intervêm do ponto de vista social e psicológico, junto dos alunos do pré-escolar ao 9º ano, suas famílias, professores, pessoal não docente e técnicos do agrupamento.

Para além da ação no âmbito do apoio psicopedagógico e da educação para a carreira, as competências dos serviços abarcam ainda o desenvolvimento das relações com as estruturas da comunidade nas áreas da saúde, justiça, educação, social, emprego e autarquia, etc.

Para além da prestação de apoio de cariz psicopedagógico a alunos e de monitorização de casos menos complexos, no âmbito das medidas de educação inclusiva e o aconselhamento técnico nas equipas pedagógicas do pré-escolar ao 9º ano, os técnicos desenvolvem atualmente e de forma complementar, uma componente mais de promoção de competências socioemocionais (pré-escolar e 1º ciclo - **“Super powers”, “ARRISCA (+)”**), ajustamento social e emocional na transição do 1º para o 2º ciclo - **“(Con)seguir”**, métodos e hábitos de estudo (ensino básico - **“VOA - Vence obstáculos, aprendendo”**) e competências de leitura no 2º ciclo (**“Aventura(-Te) com as letras”**).

Uma outra área de intervenção é o desenvolvimento de respostas que visem a educação para a carreira. Para além da intervenção no 9º ano (**“Orienta-Te”**) e do apoio técnico na tomada de decisão num eventual encaminhamento

para curso de educação e formação, desenvolvem programas estruturados ao nível do 2º, 7º e 8º anos de escolaridade, com vista à promoção do conhecimento da comunidade (mais novos) e da maturidade vocacional dos mais velhos, em conjunto com as estruturas da comunidade.

Estão sempre atentos à saúde mental dos alunos, encarregados de educação e do pessoal docente e não docente.

Neste momento para além do **observatório de saúde psicológica e bem estar** (3º ao 9º ano de escolaridade - “**Eu+...**”), que permite identificar os alunos em dificuldades e prestar o devido apoio, para além do desenvolvimento de literacia nesta área junto dos nossos alunos.

Estão envolvidos também num projeto de investigação-ação com vista à avaliação do bem-estar no agrupamento, integrando a percepção dos alunos, encarregados de educação, professores e pessoal não docente com vista à melhoria das dimensões consideradas deficitárias.

Morada: Escola Sede AES, Rua da Reforma Agrária, 7520-228 Sines

Telefone: 269870490

E-mail: stp@aescolas-sines.edu.pt

Website: aescolas-sines.edu.pt

Horário: De 2ª a 6ª feira: 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

Público-alvo: Alunos do pré-escolar ao 9º ano

Serviços/respostas na área da saúde mental: Psicologia, Serviço social e mediação.

ETLA – ESCOLA TECNOLÓGICA DO LITORAL ALENTEJANO



A Escola Tecnológica do Litoral Alentejano – ETLA, tem como missão desenvolver competências no meio em que está inserida, contribuindo para a valorização dos Recursos Humanos da Região e do País, nomeadamente da população mais jovem, proporcionando-lhes formação em áreas técnicas de maior atualidade e relevo para a região, ações de atualização e reciclagem para ativos de Especialização Tecnológica. A sua atividade baseia-se numa perspetiva de melhoria contínua dos seus métodos, técnicas e conteúdos, em estreita ligação com o Sistema de Gestão da Qualidade e com as práticas de gestão da Educação e Formação Profissional (EFP).

O perfil de especialização da oferta formativa da ETLA, com cursos desenhados para responder às necessidades do tecido industrial do litoral alentejano, sobretudo em Sines, permite evidenciar a captação de alunos dos concelhos mais afastados, sendo que são ministrados cursos de nível IV e de nível V, em horários não coincidentes. Os cursos de nível IV decorrem durante o horário diurno e os de nível V em horário noturno.

A par do desenvolvimento de qualificações profissionais, existe uma preocupação relativamente às habilidades comportamentais de um indivíduo, relacionadas à sua capacidade de interagir com outras pessoas no local de trabalho, a capacidade controlar os sentimentos e entender o comportamento dos colegas. Neste sentido, trabalhar as soft skills é também uma missão da ETLA, tornando-se essencial para saber como podem ser desenvolvidas e qual é o impacto das mesmas na vida profissional.

Desta forma, a relação entre saúde mental e desempenho académico e desenvolvimento pessoal é profunda. O bem-estar emocional propício para o desenvolvimento intelectual é baseado num bom ambiente académico. Cuidar da saúde mental não é apenas uma necessidade pessoal, mas também uma estratégia eficaz para atingir bons resultados, evidência essencial para a ETLA.

A ETLA conta com um **Gabinete de Psicologia** cujo funcionamento é permanente, contando com uma psicóloga a tempo inteiro, tendo esta a competência necessária para isolar os casos que necessitem, exclusivamente, do seu apoio profissional ou respetivo encaminhamento.

Possui também um **Gabinete de Apoio Psicopedagógico (GAP)** que tem como objetivo prestar apoio Psicopedagógico aos alunos, e trabalhar as questões relacionadas com o insucesso escolar ou quando existe a identificação da necessidade de mobilização de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, devidamente fundamentada, por iniciativa dos docentes, técnicos de serviços que intervêm com o aluno, pais, Encarregado de Educação. É constituído por vários profissionais: Diretora Pedagógica, Psicóloga, Diretores de Turma, Coordenadores dos Cursos e Equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva.

A ETLA considera que a saúde mental e o bem estar são condições vitais para uma aprendizagem bem sucedida e só podem ser desenvolvidas em cooperação com todos os membros da comunidade escolar.

Morada: Complexo Petroquímico - Monte Feio, 7520-064 Sines

Telefone: 269 633 475

E-mail: etla@etla.pt

Website: <https://alentecno.pt/>

Horário: De 2^a a 6^a feira: 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

Público-alvo: Alunos e professores

Serviços/respostas na área da saúde mental: Psicologia

PROTEÇÃO SOCIAL NO ÂMBITO DA SEGURANÇA SOCIAL

APOIOS SOCIAIS



• PRESTAÇÃO SOCIAL PARA A INCLUSÃO

É uma prestação constituída por três componentes: a Componente Base, o Complemento e a Majoração.

⇒ A **Componente Base** destina-se a compensar os encargos gerais acrescidos que resultam da situação de deficiência ou incapacidade, tendo em vista promover a autonomia e inclusão social da pessoa.

⇒ O **Complemento** constitui um reforço da componente base. Tem por objetivo combater a pobreza das pessoas com deficiência ou incapacidade que vivam sozinhas ou em famílias com carência económica ou insuficiência de recursos.

⇒ A **Majoração** visa compensar encargos específicos resultantes da situação de deficiência.

É necessário apresentar Atestado Médico de Incapacidade Multiusos com um grau de incapacidade igual ou superior a 60% ou com um grau de incapacidade igual ou superior a 80%, no caso de ser titular de pensão de invalidez ou, na sua falta, avaliação por uma comissão de verificação de incapacidade permanente da Segurança Social.

Nota: O reconhecimento do direito à prestação a partir dos 55 anos depende da certificação da deficiência (ou o recurso da sua avaliação) ter sido requerida antes dos 55 anos de idade, ainda que a certificação possa ocorrer posteriormente àquela data.

• SUBSÍDIO POR ASSISTÊNCIA DE 3ª PESSOA

É uma prestação mensal em dinheiro que se destina a compensar as famílias com descendentes, a receber abono de família com bonificação por deficiência, que estejam em situação de dependência e que necessitem do acompanhamento permanente de terceira pessoa.

•COMPLEMENTO POR DEPENDÊNCIA

Prestação pecuniária de pagamento mensal, destinada aos pensionistas ou aos titulares de Prestação Social para a Inclusão, que se encontrem numa situação de dependência e que necessitem de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas da vida diária (realização dos

A situação de dependência é certificada pelo Sistema de Verificação de Incapacidades da Segurança Social e graduada em:

⇒ 1.º grau – pessoas que não possam praticar, com autonomia, os atos indispensáveis à satisfação de necessidades básicas da vida quotidiana (atos relativos à alimentação ou locomoção ou cuidados de higiene pessoal).

⇒ 2.º grau – pessoas que acumulem as situações de dependência que caracterizam o 1.º grau e se encontrem acamadas ou apresentem quadros de demência grave.

•PENSÃO DE INVALIDEZ

Prestação pecuniária de pagamento mensal, destinado a proteger os beneficiários do regime geral de Segurança Social nas situações de incapacidade permanente para o trabalho. Considera-se invalidez toda a situação incapacitante, de causa não profissional, que determine incapacidade permanente para o trabalho.

O direito à Pensão de Invalidez é reconhecido ao beneficiário que tenha:

⇒ Incapacidade permanente, relativa ou absoluta, para o trabalho, de causa não profissional, certificada pelo Sistema de Verificação de Incapacidades (SVI)

⇒ Cumprido o respetivo prazo de garantia.

•BONIFICAÇÃO DO ABONO DE FAMÍLIA PARA CRIANÇAS E JOVENS

A bonificação por deficiência é um acréscimo ao abono de família para crianças e jovens que é atribuído quando por motivo de perda ou anomalia congénita ou adquirida, de estrutura ou função psicológica, intelectual, fisiológica ou anatômica, a criança ou jovem necessite de apoio pedagógico ou terapêutico.

LINHAS DE APOIO

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO LINHA SNS24

O serviço está disponível 24h/dia, 7 dias por semana.

SNS 24 – 808 24 24 24, opção 4 (aconselhamento psicológico).

SOS VOZ AMIGA LINHA DE APOIO EMOCIONAL E PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Horário: Diariamente das 15h30 às 00h30

Telefone: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

LINHA CONVERSA AMIGA

Horário: 15h00 – 22h00

Telefone: 808 237 327 | 210 027 159

VOZ DE APOIO

Horário: 21h00 – 24h00

Telefone: 225 506 070

Email: sos@vozdeapoio.pt

VOZES AMIGAS ESPERANÇA DE PORTUGAL

Horário: 16h00 – 22h00

Telefone: 222 030 707

TELEFONE DA AMIZADE

Horário: 16h00 – 23h00

Telefone: 222 080 707

LINHA APAV ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VÍTIMA

Horário: 09h00 às 21h00

Telefone: 116 006

LINHA DO SERVIÇO DE INFORMAÇÃO ÀS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Horário: 24h/dia

Telefone: 800 202 148

LINHA DE EMERGÊNCIA SOCIAL

Horário: 24h/dia

Telefone: 114

LINHA SOS CRIANÇA

Horário: 2ª a 6ª das 9h00 às 19h00

Telefone: 116111

LINHA APOIO CAD COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS

Apoio telefónico anónimo, gratuito e confidencial

Horário: 2ª a 6ª das 10h00 às 18h00

Telefone: 1414

LINHA NACIONAL DE EMERGÊNCIA SOCIAL (LNES)

Horário: 24h/dia

Telefone: 144

LINKS ÚTEIS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

www.who.int/pt

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

www.dgs.pt

SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

www.sns.gov.pt

SNS 24

www.sns24.gov.pt

ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

www.ordemdospsicologos.pt

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOLOGIA

www.appsicologia.org

SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL

www.sppsm.org

SAUDEMENTAL.PT

www.saudemental.pt

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E BIPOLARES

www.adeb.pt

EU SINTO.ME

www.eusinto.me

INEM

www.inem.pt

