

2024-2027

PLAN MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL DO CONCELLO DE SILLEDA

Presentación

A saúde mental, a pesar de ser un dos piares fundamentais para o benestar integral das persoas, a miúdo é ignorada ou infravalorada, dificultando a necesidade de afrontar os retos diarios, manter relacións saudables e gozar dunha vida plena.

A pandemia, o estrés laboral, as presións sociais e familiares e o impacto das novas tecnoloxías son só algúns dos factores que evidencian a necesidade de dotar á poboación de ferramentas e recursos para axudarlles a xestionar a súa saúde mental.

Por elo, dende o Concello de Silleda, queremos poñer no foco o coidado da saúde emocional e psicolóxica da veciñanza, con este Plan Municipal de Saúde Mental do Concello de Silleda para o periodo 2024-2027, como unha resposta decidida a unha problemática que afecta a todas e todos, sen importar a idade, o xénero ou a situación económica.

Con este plan, non só se busca previr a aparición de problemas de saúde mental, promovendo un estilo de vida saudable, onde o benestar emocional sexa unha prioridade compartida, senón tamén detectar as posibles necesidades emocionais e derivar as persoas afectadas ás redes sanitarias ou de recursos especializados.

Este plan estruturase en 5 grandes liñas de actuación que, ademais de aglutinar accións xa postas en marcha nos últimos anos e que están a dar moi bos resultados, tamén desenvolven actividades e accións de nova factura que nos permitirán acompañar á cidadanía nun camiño cara ao autocoidado, a sensibilización comunitaria e a construción dunha sociedade máis xusta, inclusiva e resiliente.

Porque coidar a saúde mental non é un luxo, é unha necesidade.

Entre todas e todos conseguiremos facer de Silleda un lugar no que cada persoa se sinta valorada, comprendida e acompañada no seu benestar emocional.

Ángela Troitiño Gil
Concelleira de Sanidade

Paula Fernández Pena
Alcaldesa

Obxectivos

01

Previr

a aparición de problemas de saúde mental mediante a promoción de hábitos saudables e a sensibilización comunitaria.

02

Promover

un estilo de vida saudable a través de actividades físicas, culturais e sociais que melloren o benestar emocional

03

Atender

as necesidades específicas de saúde mental, tanto individuais como colectivas, que poidan xurdir na poboación de Silleda.

04

Sensibilizar

á comunidade sobre a importancia da saúde mental e desestigmatizar os problemas asociados a ela.

05

Visibilizar

a importancia do benestar emocional como pilar fundamental para o desenvolvemento persoal e social

06

Detectar

de forma precoz posibles necesidades ou problemas de saúde mental para ofrecer intervención axeitadas.

07

Capacitar

aos axentes sociais, educativos e do terceiro sector para que poidan intervir de forma eficaz en situación relacionadas coa saúde mental



Liñas de acción

Para acadar os obxectivos mencionados, o Plan Municipal de Saúde Mental do Concello de Silleda estrutúrase en 5 diferentes liñas de actuación que cobren as diversas necesidades da poboación:

Xeral

Dirixida á toda a poboación de Silleda independentemente da súa idade ou situación, cun enfoque na promoción da saúde

Persoas maiores

De xeito específico para á poboación maior de Silleda, co obxectivo de mellorar o seu benestar emocional, promover a actividade física e social e previr a soidade

Mulleres

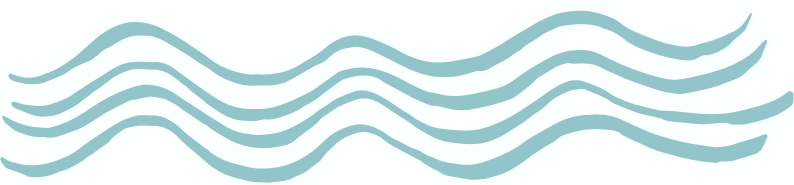
Enfocada en ofrecer apoio ás mulleres, tanto no ámbito da saúde mental como no empoderamento social e na loita contra a Violencia de Xénero

Infancia e adolescencia

Sendo etapas claves para o desenvolvemento emocional, e o plan inclúe unha serie de accións que buscan fortalecer a saúde mental das persoas mais novas.

Outros colectivos especialmente vulnerables

Unha liña de acción pensada para aqueles grupos que, polas súas circunstancias, presentan unha maior vulnerabilidade emocional e social.



Actuacións

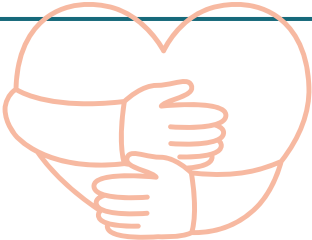
Liña xeral

AUTOCOIDADO	Silleda ACOMPÁÑATE , un espazo para a avaliación das necesidades emocionais con derivación dos usuarios aos servizos pertinentes de ser necesario.	Desenvolvemento de campañas e accións de fomento do autocoidado para promover hábitos que melloren a saúde física e mental e campañas de concienciación sobre saúde mental.	Continuar co desenvolvemento de programas e actividades como Silleda Camiña que permiten, ademais de cuidar a saúde física e mental, fortalecer o sentido de comunidade
Orientación laboral	Silleda Emprega, espazo para a búsqueda de emprego na que o Concello actúa como mediador entre a oferta e demanda de emprego	Silleda + Amicos colaboración coa asociación Amicos para fomentar o emprego das persoas con discapacidade e asesoramento laboral a persoas en situacións de vulnerabilidade	Silleda + Fundación Roberto Rivas. Plan formativo no Vivero de empresas municipal para persoas emprendedoras e empresas
Creación de redes de apoio	Creación de espazos de diálogo coas entidades do terceiro sector para abordar as necesidades da comunidade e fomentar a colaboración no desenvolvemento de actividades conxuntas	Accións preventivas de trastornos: 1. Relacionadas / Inducidas por substancias. 2. Relacionadas polo xogo patolóxico. 3. Relacionadas polo uso excesivo de tecnoloxías dixitais.	Promoción da Liña de Atención á Conduta Suicida 024, facilitando o acceso a un servizo vital de prevención e apoio en situación de crise
Loita contra o estigma	Sensibilización: Campañas para combater as crenzas históricas establecidas arredor da enfermidade mental.	Inclusión: Formato da participación das persoas diagnosticadas en actividades do seu entorno próximo.	






Persoas maiores

SILLEDA ACTIVA	Continuaremos con actividades dirixidas para mellorar a calidade de vida da mocidade e dos maiores tanto a nivel físico como emocional: ximnasia de mantemento, musicoterapia terapéutica, ioga, pilates, obradoiro de memoria e estimulación cognitiva, xuntanzas de lecer e saídas culturais.	Silleda + AFAPO + AGADEA Continuaremos traballando man a man con estas entidades para mellorar a atención ás persoas maiores con demencia ou Alzheimer proporcionandolles apoio especializado tanto a elas como ás súas familias.	Loita contra a soidade non dexesada: Fomentarase a creación de grupos de voluntariado que presten apoio e acompañamento á mocidade e os maiores que se atopan en situación de illamento social
COIDANDO A QUEN COIDA		Ofrecerase apoio, orientación e asesoramento aos cuidadores de persoas dependentes, co obxectivo de coidar tamén a súa saúde emocional	

Mulleres

CIM	CENTRO DE INFORMACIÓN Á MULLER Servizo municipal adicado a ofrecer atención, información e apoio ás mulleres, con enfoque especial naquelas que se atopan en situación de violencia de xénero	Dende o CIM ofrecese: Asesoramento xurídico , información sobre dereitos, recursos legais e protección en situacións de violencia Atención psicolóxica , apoio emocional para mulleres que atravesan situacións difíciles Orientación social , acceso a recursos e servizos sociais, como axudas económicas, programas de formación ou asistencia laboral	
-----	--	---	---



Infancia e adolescencia

<p>TRABALLANDO COA COMUNIDADE EDUCATIVA</p>	<p>En colaboración cos centros educativos: Distribución de materiais educativos e organización de obradoiros sobre regulación emocional, acoso escolar, educación en igualdade e conductas aditivas</p>	<p>Protocolarización dos procesos de derivación do alumnado aos servizos de educación e traballo social municipal e ao proxecto Silleda ACOMPÁÑATE</p>	<p>Capacitación do profesorado en detección de condutas suicidas</p>
<p>TRABALLANDO CO TERCEIRO SECTOR</p>	<p>Silleda + AUPADEZA + ARRAIANAS Continuaremos traballando con entidades sociais centrado no apoio a menores con dificultades emocionais e sociais</p>	<p>Silleda + Asociación ANTONIO GANDYO En colaboración coa Fundación heredera do programa Preescolar na Casa, seguiremos ofertando formación para pais e nais sobre habilidades de crianza</p>	

Outros colectivos

<p>POLICIA LOCAL Asistencia aos axentes locais ante situacións de estrés</p>	<p>TRABALLADORAS DO SERVIZO DE AXUDA NO FOGAR (SAF) Atención, formacións e asesoramento psicolóxico</p>	<p>PERSOAS INMIGRANTES Servizo de asesoría xurídica, alfabetización, apoio psicolóxico e acompañamento no proceso de adaptación.</p>	<p>PERSOAS EN SITUACIÓN DE ESPECIAL VULNERABILIDADE ECONÓMICA E SOCIAL Reforzo e seguemento da atención psicolóxica ás persoas que máis o necesitan</p>
--	---	--	---

SILLEDA ACOMPÁÑATE



O SILLEDA ACOMPÁÑATE é un novo servizo que se ofrece a cidadanía para a orientación e asesoramento psicolóxico, no que unha profesional titulada, axudará e ensinará ás persoas usuarias a manexar os seus problemas emocionais e psicolóxicos, sen chegar NUNCA a ser un tratamento terapéutico.

Utilízase exclusivamente para ofrecer apoio, escoitar, avaliar a situación e derivar, se fora necesario, a outros servizos especializados

Este método, coñecido como COUNSELING, enfócase en informar a todo aquel que o solicite sobre os recursos dispoñibles no Concello e na comunidade autónoma. Non realiza intervencións clínicas, pero si ofrece ferramentas e recursos.

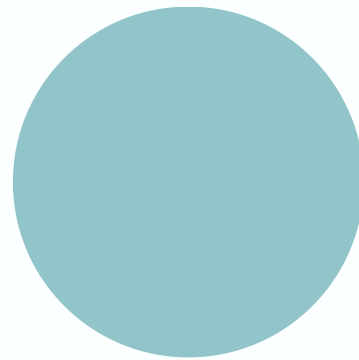
Poden usar este servizo persoas de toda as idades.

A atención, con cita previa será no teléfono 986 580000 extensión 2.

Dende o Programa SILLEDA ACOMPÁÑATE tamén se coordinarán as seguintes actividades e campañas do PLAN MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL:

Colaboración con centros educativos, atención aos colectivos especialmente vulnerables, programa “Coidar de quen coida”, as accións necesarias para a creación das redes de apoio e as campañas para o autocoidado e de concienciación sobre a saúde mental

CAMPAÑAS PARA O AUTOCUIDADO



Teñen como obxectivo promover hábitos que melloren a saúde física e mental das persoas a través dunha serie de accións concretas e que terá como obxectivos principais os seguintes:

- Concienciar a poboación sobre a importancia de manter unha dieta equilibrada e practicar o autocuidado para prevenir enfermidades crónicas
- Fomentar a educación nutricional, para que as persoas poidan tomar decisións informadas sobre a súa alimentación
- Promover o autocuidado como unha práctica diaria que inclúa o exercicio físico, o benestar emocional e o descanso axeitado.

ACCIÓNES ESPECÍFICAS

Charlas e obradoiros sobre autocuidado físico e mental

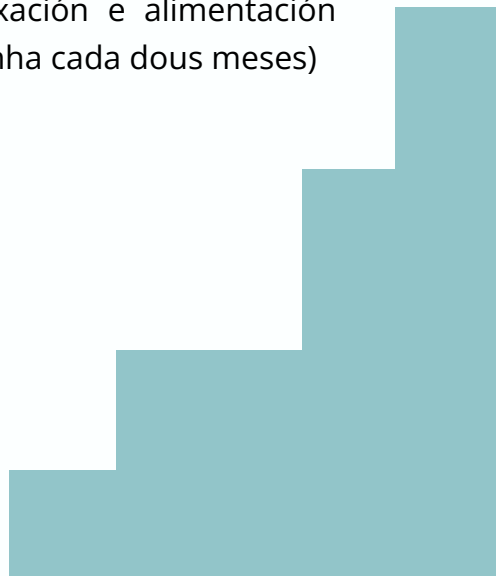
Co fin de analizar a importancia do autocuidado no benestar integral das persoas desenvolveranse charlas e obradoiros sobre alimentación equilibrada, manexo do estrés, ciclos de sono e actividades físicas (dúas ao ano).

Actividades nos centros educativos

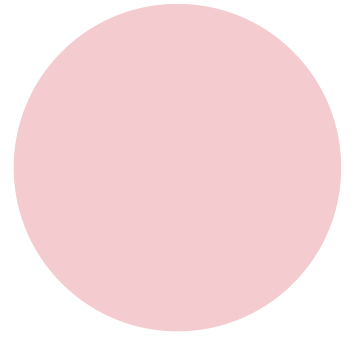
Actividades interactivas como xogos e retos saudables, onde se interactuará coa mocidade para darlle ferramentas para o autocuidado (dous ao ano).

Autocuidados nos espazos públicos

Puntos de información sobre autocuidados nos parques, centros de saúde e áreas públicas, con recomendacións sobre o exercicio ao aire libre e de relaxación. Celebraranse xornadas temáticas con actividades de relaxación e alimentación consciente e como esta se relaciona co benestar emocional (unha cada dous meses)



CAMPAÑAS DE CONCIENCIACIÓN SOBRE A SAÚDE MENTAL



Desenvolvemento de campañas de concienciación sobre saúde mental con obxectivos que irán dende a sensibilización da poboación sobre a relevancia da saúde mental como parte integral do benestar xeral e a rotura de tabúes e o estigma en torno á procura de axuda profesional para a saúde mental:

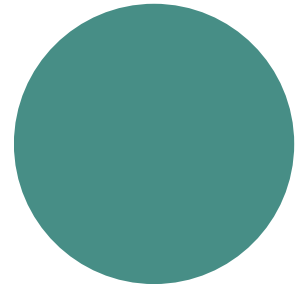
Lanzaranse **campañas off-line e on-line** anuais con información clara sobre a saúde mental, os signos de advertencia de problemas comúns (como a ansiedade, a depresión, o estrés crónico) e consellos prácticos de autocuidado.

Deseñarase un **Plan de Difusión anual** con material distribuído en puntos estratéxicos como centros de saúde, oficinas municipais, centros educativos e espazos públicos. Ademais lanzarase unha campaña paralela en redes coa mesma información.

No marco desta campaña celebrarase de xeito anual o **Día da Saúde Mental** con actividades públicas e gratuítas en espazos públicos adicadas ao benestar emocional, incluíndo postos informativos sobre recursos de saúde mental.



AVALIACIÓN DO IMPACTO DO PLAN DE SAÚDE MENTAL



Dende a Coordinación do programa SILLEDA ACOMPÁÑATE, realizarase unha vez por ano unha avaliación do impacto do plan, co fin de analizar resultados para mellorar a súa implantación. Así pois, ao longo do ano estableceranse unha serie de medidores:

Enquisas de satisfacción: Realizaranse enquisas anónimas ao final dos obradoiros, actividades e consultas para medir a satisfacción das personas participantes e obter suxestións de mellora.

Monitorizar o alcance das campañas en redes sociais, medindo o número de interaccións, comentarios e publicacións compartidas.

Número de chamadas ao servizo de SILLEDA ACOMPÁÑATE: Avaliar cantas persoas utilizaron a liña de apoio emocional durante o ano en estudo.

PERSOAL MUNICIPAL ADSCRITO A ESTE PLAN

Este plan nace ca vocación de ser un instrumento que aglutine diferentes accións desenvoltas dende varias áreas de goberno, para que poidan ser debidamente avaliadas dende o prisma da protección da saúde mental da veciñanza.

Ten como eixo principal o programa SILLEDA ACOMPÁÑA que será coordinado, organizado e xestionado pola Psicóloga municipal. Como apoio e para o desenvolvemento das accións non incluídas en SILLEDA ACOMPÁÑA estará adscrito o seguinte persoal:

- Educadora social
- Traballadora social
- Técnico de deportes
- Técnica de cultura
- Aedl
- Técnico/a de comunicación

A concellería responsable do seu cumprimento será a Concellería de Benestar Social, que contará co apoio da Concellería de Deporte e Participación social, e a Concellería de Industria e Emprego.

En Silleda, a 10 de outubro de 2024
Día da saúde mental