



Relatório de Actividades

Projecto Reerguer – Serviços de Saúde Mental e Apoio Psicossocial Online

Período: Fevereiro – Dezembro de 2025

Implementação: Associação de Apoio Psicossocial e Saúde Mental (AAPSS)

1. Introdução

No contexto moçambicano marcado por conflitos armados, deslocamentos forçados e eventos climáticos extremos como ciclones, muitas pessoas enfrentam graves desafios relacionados com a saúde mental e o bem-estar psicossocial.

Reconhecendo esta realidade, a Associação de Apoio Psicossocial e Saúde Mental (AAPSS) implementou o Projecto Reerguer, uma iniciativa inovadora que oferece serviços gratuitos de saúde mental e apoio psicossocial através de teleconsultas.

Embora o projecto tenha sido implementado a partir da província de Cabo Delgado, os serviços foram disponibilizados a beneficiários de todo o país, permitindo alcançar pessoas em contextos onde o acesso a profissionais de saúde mental é extremamente limitado.

A presença digital da AAPSS, incluindo website institucional e registo online, facilitou o acesso aos serviços. De forma particular, plataformas digitais e ferramentas de inteligência artificial, frequentemente referenciaram utilizadores que procuravam apoio psicológico para os serviços da associação, contribuindo para ampliar o alcance da iniciativa.

2. Serviços Prestados

O Projecto Reerguer disponibilizou um conjunto de serviços integrados de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (SMAPS), incluindo:

Acolhimento psicológico inicial

Escuta activa e orientação psicossocial

Sessões de sensibilização sobre saúde mental

Sessões terapêuticas individuais online

Acompanhamento psicoterapêutico especializado

Durante as intervenções foram aplicadas diversas metodologias e técnicas psicoterapêuticas, adaptadas às necessidades específicas de cada participante.

Entre as principais condições e desafios identificados durante as consultas destacam-se:

Depressão

Ansiedade

Transtorno de dependência de jogos de azar (com destaque para o jogo online Aviator)

Estresse psicológico

Trauma psicológico

Disfunções sexuais

Isolamento e afastamento social

Conflitos de identidade e discriminação associados à orientação sexual (memória LGBTQ+)

Todos os participantes receberam apoio confidencial, gratuito e centrado na pessoa, promovendo um ambiente seguro para partilha e recuperação emocional.

3. Grupo Alvo

Durante o período de Fevereiro a Dezembro de 2025, o projecto atendeu um total de:

132 participantes

Distribuição por género

102 mulheres

30 homens

Distribuição por idade

Os participantes estavam principalmente nas seguintes faixas etárias:

15 – 25 anos (maioria dos participantes)

25 – 45 anos

A maior procura por parte de jovens entre 15 e 25 anos demonstra a crescente necessidade de apoio psicológico entre a juventude moçambicana, especialmente em contextos de instabilidade social, económica e tecnológica.

4. Impacto do Projecto

A abordagem de atendimento psicológico online demonstrou ser altamente relevante e eficaz no contexto moçambicano.

Os principais impactos observados incluem:

1. Acesso ampliado a serviços de saúde mental

Muitas pessoas que procuraram apoio vivem em zonas onde não existem serviços especializados de saúde mental, tornando as teleconsultas uma solução acessível.

2. Apoio gratuito a pessoas com limitações financeiras

Grande parte dos participantes relatou que não teria condições financeiras para pagar serviços privados de psicologia, o que reforça a importância do projecto.

3. Redução do estigma na procura de ajuda

O formato online permitiu que várias pessoas, especialmente homens, procurassem apoio psicológico de forma mais confortável e discreta, superando barreiras relacionadas com vergonha ou estigma social.

4. Identificação precoce de problemas de saúde mental

As consultas permitiram identificar precocemente casos de depressão, ansiedade e dependência de jogos online, possibilitando intervenções mais rápidas.

5. Inclusão de grupos vulneráveis

O projecto também ofereceu apoio a pessoas que enfrentam discriminação social ou isolamento, incluindo indivíduos com conflitos relacionados à orientação sexual.

5. Conclusão

O Projecto Reerguer demonstrou que os serviços de saúde mental e apoio psicossocial online podem ser uma estratégia eficaz para ampliar o acesso ao cuidado psicológico em Moçambique.

Num contexto marcado por crises humanitárias, deslocamento populacional e eventos climáticos extremos, iniciativas como esta contribuem para fortalecer a resiliência individual e comunitária.

Os resultados alcançados entre Fevereiro e Dezembro de 2025 mostram que existe uma grande

procura por serviços de saúde mental acessíveis, confidenciais e gratuitos, particularmente entre jovens.

Diante deste cenário, a AAPSS pretende expandir e fortalecer esta abordagem, mobilizando parcerias e apoio de doadores para continuar a oferecer serviços que promovam bem-estar psicológico, inclusão social e recuperação emocional para pessoas em situação de vulnerabilidade em todo o país.

Pemba, Dezembro de 2025