



Plano de Atividades 2024

Novembro 2023

Índice

Introdução.....	3
A. Parcerias, acordos e protocolos.....	5
B. Objetivos Estratégicos.....	6
C. Respostas Sociais.....	8
1. Fórum Sócio Ocupacional	8
2. Unidade de Vida Protegida.....	10
D. Recursos Humanos	11

Introdução

No ano de 2024, a Direção da RECOMEÇO – Associação para a Reabilitação e Integração Social Amadora Sintra pretende dar continuidade ao cumprimento da sua missão estatutária e continuar a desenvolver programas de reabilitação psicossocial na resposta social Fórum Sócio Ocupacional (FSO) e programas de apoio residencial e psicossocial na resposta social Unidade de Vida Protegida (UVP).

No ano de 2023 uma das maiores preocupações da RECOMEÇO era diminuir a média de idades do FSO e UVP pois a população utente estava a ficar bastante envelhecida. Neste momento (novembro de 2023) a média de idades é de 51,69 anos no FSO e 52,86 anos na UVP, ligeiramente mais baixa do que no ano anterior, mas ainda assim muito elevada se tivermos em conta que o FSO e UVP são respostas transitórias para uma vida ativa, mais autónoma e independente, sendo por isso desejável que os utilizadores dos serviços tenham entre 18 e 50 anos de idade, como prevê o Artigo 9º do Regulamento Interno do Fórum Sócio Ocupacional e do Regulamento Interno da Unidade de Vida Protegida.

As circunstâncias externas à realidade da RECOMEÇO levam a que por vezes seja difícil dar continuidade aos objetivos de vida das pessoas com alta de projeto de ambas as estruturas, pois as respostas de continuidade na comunidade são insuficientes. Devido a estas circunstâncias, facilmente se compreende o motivo pelo qual as pessoas se vão mantendo nestas duas respostas sociais sem grandes perspetivas de formação ou emprego, optando desde muito cedo por uma vivência mais ocupacional do seu dia a dia. De salientar que as respostas na comunidade são habitualmente até aos 55 anos, como o caso da RECOMEÇO, ou a partir dos 65 anos, como as respostas de lar, o que faz com que haja um gap de 10 anos não coberto pela reabilitação comunitária.

Apostamos por isso num ano de 2024 alinhado com esta necessidade de resposta para as pessoas com idades compreendidas entre os 55 e os 65 anos de idade, onde se sinalizam mais dificuldades de apoio neste momento. Dessa forma, poderemos dar alta destas duas respostas sociais às pessoas mais velhas, mas assegurando-lhes a continuidade de prestação de serviços de qualidade a nível do apoio em casa, na

comunidade e de reabilitação, mas agora de forma mais distanciada, possibilitando assim a abertura de novas vagas para FSO e UVP.

Pretendemos também dar continuidade às articulações estreitas que restabelecemos com a autarquia, município e parceiros.

Outro dos aspetos que consideramos fundamental para o desenvolvimento da imagem da associação e contribuição para a redução do estigma da doença mental, é o desenvolvimento de ações que envolvam a comunidade no sentido da colaboração mútua, bem como no sentido da promoção da literacia em saúde mental.

Sempre de acordo com os objetivos está também o foco da associação na promoção dos direitos humanos das pessoas com experiência de doença mental, contribuindo para o seu processo de *advocacy* e *empowerment*.

Cumpre-nos em 2024 reforçar a nossa missão junto dos nossos utilizadores e famílias, colaboradores, assim como junto de todos os atores sociais e comunitários.

A. Parcerias, acordos e protocolos

A RECOMEÇO manterá em 2024 os seus acordos de cooperação com:

- Instituto de Segurança Social, IP - Centro Distrital de Lisboa - Unidade de Desenvolvimento Social e Programas Núcleo de Respostas Sociais
- Autoridade Reguladora da Saúde (A.R.S.) de Lisboa e Vale do Tejo
- Câmara Municipal da Amadora

Manterá também os Protocolos e Representações locais e nacionais:

- Protocolo com o Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (HFF, Sociedade Gestora SA – Departamento de Psiquiatria)
- Protocolo com a Câmara Municipal da Amadora (CMA) no âmbito do Programa Amasénior Viva+
- Representação na Rede Social da Amadora
- Representação na Comissão Social da Freguesia de Alfragide
- Federação Nacional das Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais (FNERDM)
- Protocolo com a Câmara Municipal de Lisboa (CML) - Complexo desportivo Bairro da Boavista (utilização de ginásio e piscina)
- Protocolo e parceria com a Entrajuda
- Protocolos de estágios com a Faculdade de Motricidade Humana (FMH) e ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Manterá as parcerias com:

- Fundação Calouste Gulbenkian, no âmbito do Projeto Religados e Descobrir
- Grupo 70 Associações de Doentes e Cuidadores
- Byfurcação, Associação Cultural

Prevê-se encetar também novas parcerias com outras entidades e associações que permitem dar continuidade à missão da RECOMEÇO.

B. Objetivos Estratégicos

O plano de atividades de 2024 deve integrar não só as respostas sociais como os objetivos estratégicos a nível organizacional, nomeadamente a análise de resultados e impacto social, a qualidade e otimização na prestação do serviço, a gestão de riscos, a sustentabilidade e a gestão da imagem institucional.

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
Cumprir os objetivos das respostas sociais FSO e UVP	- Manter a frequência média mensal - Manter o plano de atividades regular - Realizar atividades na comunidade e para a comunidade - Manter o plano de atividades de verão - Manter o Protocolo AmaSénior Viva+	- 30 utilizadores no FSO e 7 na UVP - Realizar 80% das atividades - Manter 80% dos ateliers
Aumentar a sustentabilidade financeira e ambiental	- Promover a preservação do ambiente - Inventariar material não consumível - Organizar os espaços de modo a reduzir excedentes - Angariar donativos - Aumentar a receita - Promover a minimização de custos	- Reciclar - Diminuir em 20% a utilização dos consumíveis - Avaliar o desgaste do material - Realizar 4 campanhas de angariação de donativos - Realizar 4 pedidos de pagamento de quotas aos associados - Aumentar o número de sócios em 20% - Analisar o mapa de registo mensal de faturas e categorizar as despesas
Manter as representações em estudos	- Analisar e responder às solicitações de estudos recebidas	- Participar em 75% dos pedidos realizados
Reforçar e aumentar as parcerias	- Colaborar nas reuniões de parceiros - Procurar novos parceiros	- Presença em 90% das reuniões - Estabelecer 3 parcerias novas
Promover maior visibilidade institucional	- Aumentar a interação em redes sociais - Promover atividades na comunidade	- Aumentar em 100% as publicações - Realizar 4 ações na comunidade
Promover e melhorar o desempenho profissional	- Aumentar a formação dos colaboradores - Desenvolver a avaliação anual dos	- Recolher e analisar necessidades de formação

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
	colaboradores	- Possibilitar 40h de formação (interna ou externa) a cada colaborador - Manter reunião de equipa semanal (FSO) e mensal (UVP) - Realizar reunião anual de serviço
Melhorar a qualidade na prestação de serviços	- Desenvolver e aplicar inquéritos de satisfação a pelo menos 80% dos utilizadores	- Garantir resultados de satisfação global de 75% dos participantes no inquérito
Analisar e promover a gestão de riscos	- Implementar medidas de autoproteção	- Garantir que todas as diligências para a implementação foram elaboradas.
Garantir a segurança, a vigilância e a Higienização dos espaços	- Manter a prestação de serviço de limpeza no FSO - Manter a prestação de serviço pela empresa Prossecur - Garantir a eficaz vistoria e a conformidade com a empresa de medicina, higiene e segurança no trabalho - Preventrab	- Garantir os pagamentos e a revisão dos acordos - Garantir uma eficaz utilização dos serviços da empresa Prossecur - Garantir consultas de medicina do trabalho a todos os colaboradores - Participar em 80% das formações sugeridas pela empresa Preventab
Analisar e promover novos investimentos	- Realizar candidaturas a novos programas/ projetos de financiamento	- Efetuar 6 candidaturas
Manutenção dos espaços e serviços	- Realizar articulações com os serviços da Câmara Municipal de Amadora e prestadores de serviços de forma a reparar eventuais danos de uso	- Garantir 70% das diligências identificadas
Manter política de privacidade	- Regular a implementação do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD)	- Afixar a política de Privacidade - Garantir a entrega dos consentimentos informados
Promover a literacia em saúde mental	- Divulgar junto de colaboradores, utentes e familiares - Realizar ações de divulgação na comunidade	

C. Respostas Sociais

1. Fórum Sócio Ocupacional

São objetivos da resposta social FSO:

- Promover o bem-estar e a qualidade de vida dos utilizadores
- Possibilitar o desenvolvimento e recuperação de competências pessoais e relacionais
- Promover a reformulação do projeto de vida e a (re)inclusão social, familiar e/ou profissional das pessoas
- Desenvolver um programa de atividades terapêuticas e ocupacionais promotoras da autonomia dos utilizadores, reforçando as suas capacidades de escolha e defesa dos seus interesses
- Disponibilizar apoio, informação e assessoria às famílias, capacitando-as para a literacia em saúde mental e estratégias de *coping* com o seu familiar
- Facilitar a criação e/ou alargamento de uma rede social de suporte
- Sensibilizar a comunidade para as questões relacionadas com a saúde/ doença mental

No que diz respeito às atividades regulares do FSO, e porque no ano anterior houve muitas alterações nas mesmas, prevê-se o seguinte:

	Previsão
Intervenção Terapêutica	
Dividir Emoções	40
Psicologia Individual	70
Psicomotricidade de grupo	120
Psicomotricidade individual	20
Psicomotricidade na água	40
Roda da Conversa	40
Estimulação cognitiva	
Jornal do Mundo	48
Newsletter	48
Atividade física	
Caminhada	8
Ginástica	40

	Previsão
Atividade de treino/ manutenção de competências específicas	
Atividades cognitivas	40
Atividades lúdicas	40
Café da Manhã	48
Conta-me como foi	40
Jardinagem	40
Saber é Poder	40
Treino AVD's	200
Intervenção psicossocial	
Atendimento social	60
Reuniões de gestão de caso	300
Intervenções familiares	20
Visitas domiciliárias	3

Nas atividades do Programa AmaSénior Viva+, prevê-se:

	Previsão
Dança (2h/ semana)	36
Ritmos (2h/ semana)	36
Pintura (2h/ semana)	36
Teatro (2h/ semana)	36
Ateliê artes decorativas (2h/ semana)	36
Almoço convívio	1
Mostra de trabalhos	1
Visita cultural	1
Ação formação coordenadores/ monitores	1

No âmbito das atividades do Plano de Verão, prevê-se dar continuidade aos planos propostos nos anos anteriores por proporcionarem momentos prazerosos a todos os participantes. Este ano, e à semelhança de anos anteriores, vamos desenvolver o Plano de Verão ao longo dos meses de julho e agosto, prolongando-se às 6ª feiras de setembro com dias de praia. Assim sendo, prevê-se:

	Nº ações previstas
Almoços convívio	2
Idas à Praia	10
Psicomotricidade Comunitária	5
Saídas pedagógico-culturais	8

No que diz respeito às atividades na comunidade que se constituem como eventos muito importantes, prevê-se:

	Nº ações previstas
Saídas de carácter lúdico/pedagógico	10
Exposição de pintura	1
Vendas de Artesanato e Pintura	2
Ações de voluntariado na comunidade	1
Participação em espetáculos de Dança	4
Apresentação dos Ritmos	5
Produção de espetáculos	1
Publicação de Newsletter Pontes	3
Publicação nas redes sociais da RECOMEÇO	250
Almoço de convívio fora do Plano de Verão	3
Publicação no site da RECOMEÇO	2

2. Unidade de Vida Protegida

São objetivos da resposta social UVP:

- Desenvolver atividades ocupacionais e terapêuticas promotoras de autonomia
- Possibilitar o desenvolvimento e recuperação de competências para as atividades de vida diária, como as competências residenciais e a gestão do dinheiro
- Promover a reformulação do projeto de vida e a (re)inclusão social, familiar e/ou profissional das pessoas
- Melhorar a qualidade de vida dos utentes

No que diz respeito às atividades regulares programadas, estima-se:

	Previsão
Higiene e cuidados pessoais (diária)	365
Supervisão e monitorização das rotinas domésticas (diária)	365
Confeção das refeições (diária)	730
Gestão do dinheiro	52
Gestão e realização de compras na comunidade (semanal)	52
Gestão da medicação prescrita (diária)	365
Reunião comunitária (semanal)	52
Programação de ementas (semanal)	52
Atividades lúdicas	12
Acompanhamento e supervisão das funcionárias	52
Atendimento Social	14
Acompanhamento de Técnico de Referência	14

D. Recursos Humanos

É visão da RECOMEÇO para o ano de 2024 continuar a melhorar a formação profissional dos colaboradores no sentido de potenciar as suas competências práticas e profissionais e a sua valorização pessoal e profissional.

Será mais um ano de aposta na formação interna dos colaboradores de ambas as estruturas, sendo também incentivada a formação externa em áreas e temas que versem a realidade da instituição.

	Previsão de ações
Formação interna no FSO	4
Formação interna na UVP	4
Formação externa para os colaboradores do FSO	15
Formação externa para os colaboradores da UVP	4

Este Relatório de Atividades foi elaborado pela Direção da RECOMEÇO, Associação para a Reabilitação e Integração Social Amadora/ Sintra.

Aprovado e Assinado pela Direção no dia 27 de novembro de 2023.

A Direcção:

Presidente _____

Vice-Presidente _____

Tesoureira _____

Secretária _____

Foi apresentado e aprovado pela Assembleia Geral no dia 29 de novembro de 2023.

A Assembleia Geral:

Presidente _____

1º Secretário _____

2º Secretário _____