



Plano de Atividades 2025

Novembro 2024

Índice

Introdução.....	3
A. Parcerias, acordos e protocolos.....	5
B. Objetivos Estratégicos.....	7
C. Respostas Sociais.....	11
1. Fórum Sócio Ocupacional	11
2. Unidade de Vida Protegida	13
D. Recursos Humanos	14

Introdução

A RECOMEÇO – Associação para a Reabilitação e Integração Social Amadora Sintra tem como missão promover a reabilitação/ recuperação de pessoas com experiência de doença mental, a sua autonomia, autodeterminação e o desenvolvimento do seu potencial, criando condições para a sua inclusão sociofamiliar e profissional. É também missão da RECOMEÇO apoiar as famílias dos seus utilizadores no reforço das suas capacidades e competências para compreender e apoiar o seu familiar no seu processo de recuperação.

No ano de 2025, a RECOMEÇO 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).

Em linha com os objetivos e preocupações dos anos anteriores da RECOMEÇO, nomeadamente em relação ao envelhecimento dos utilizadores, elaboraram-se, ao longo do presente ano, alguns projetos de continuidade da resposta FSO, para respostas de maior proximidade para as pessoas. No entanto, ainda não foi possível, até agora, agilizar financiamento para estes novos projetos de acompanhamento.

Para o ano de 2025, além de se continuar a agilizar apoios por forma a descentralizar o acompanhamento do FSO, aumentando a sua capacidade, pretende-se também criar novas estruturas de dia e de suporte residencial nos Concelhos de Amadora e Sintra, que possibilitem novas respostas na comunidade, e permitam uma resposta efetiva e direta a mais utilizadores. Pretende-se assim estabelecer novas parcerias com autarquias e outras entidades, que possibilitem este crescimento e esta nova abertura à comunidade.

Outro aspeto fundamental, e que está sempre nos objetivos da RECOMEÇO, é a contribuição para a redução do estigma em relação à doença mental. Assim, prevê-se o desenvolvimento de ações que envolvam a comunidade no sentido da colaboração mútua, bem como a promoção da literacia em saúde mental, com a realização de algumas ações na comunidade, nomeadamente para jovens, bem como ações que envolvam as famílias de pessoas com experiência de doença mental.

Cumpre-nos em 2025 manter 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*, bem como reforçar a missão junto dos nossos utilizadores, familiares, colaboradores, assim como junto de todos os atores sociais e comunitários.

A. Parcerias, acordos e protocolos

A RECOMEÇO manterá em 2025 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
- Representação Institucional no Executivo da Junta de Freguesia de Alfragide
- Protocolo de colaboração e associada da 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 Programa Descobrir
- Grupo 70 Associações de Doentes e Cuidadores
- Byfurcação, Associação Cultural

Prevê-se em 2025 encetar novas parcerias com outras entidades locais, regionais e institucionais, que permitam dar continuidade à missão da RECOMEÇO:

- Encetar os contactos necessários no sentido de demonstrar disponibilidade para representação da RECOMEÇO no Conselho Local de Saúde Mental Amadora/Sintra, como prevê o Artigo 11º do Decreto-Lei nº 113/2021.

- Iniciar contactos com a Câmara Municipal de Sintra e suas freguesias no sentido de alargar a resposta da RECOMEÇO a esse Concelho, uma vez que com a abertura do novo Hospital de Proximidade de Sintra, o Serviço Local de Saúde Amadora/ Sintra terá agora uma maior área de população e, consequentemente, uma maior necessidade de respostas na comunidade.

B. Objetivos Estratégicos

O plano de atividades de 2025 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 - Cumprir o plano de atividades regular das respostas sociais - Manter o Protocolo AmaSénior Viva+ - Realizar o plano de atividades de verão - Realizar atividades na comunidade e para a comunidade	- 30 utilizadores no FSO e 7 na UVP - Realizar 80% das atividades no FSO - Realizar 80% das atividades na UVP - Manter 80% dos ateliers - Manter 80% das atividades
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 e reutilizar materiais - Diminuir em 20% a utilização dos consumíveis - Avaliar o desgaste do material - Realizar 2 campanhas de angariação de donativos - Enviar 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 - Estabelecer novos protocolos de cooperação para novas respostas à população	- Presença em 90% das reuniões - Estabelecer 3 parcerias novas - Estabelecer 1 novo protocolo de cooperação

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
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 colaboradores	- Desenvolver calendário de formação interna - Manter reunião de equipa semanal (FSO) e mensal (UVP) - Realizar reunião anual da RECOMEÇO - Avaliação individual de 100% dos colaboradores
Melhorar a qualidade na prestação de serviços	- Desenvolver e aplicar inquéritos de satisfação aos utilizadores	- Garantir a aplicação em anonimato a pelo menos 80% dos utilizadores - Garantir a satisfação global positiva em pelo menos 75% dos inquéritos recolhidos
Analisar e promover a gestão de riscos	- Implementar medidas de auto e heteroproteção perante diferentes cenários de risco	- 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 e segurança no FSO - Manter o espaço em conformidade com as orientações da empresa de medicina, higiene e segurança no trabalho (EMHST)	- Garantir os pagamentos e a revisão dos acordos - Garantir consultas de medicina do trabalho a todos os colaboradores - Participar em 80% das formações sugeridas pela EMHST
Analisar e promover novos investimentos	- Realizar candidaturas a novos programas/ projetos de financiamento	- Efetuar 4 candidaturas
Manutenção dos espaços e serviços	- 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
Aumentar a capacidade de resposta à comunidade	- Criação de nova resposta social com atendimento regular diurno - Criação de nova resposta social residencial	- Articulação com a Câmara Municipal de Sintra e respetivas freguesias

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
Manter política de privacidade	- Regular a implementação do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD)	- Garantir a entrega dos consentimentos informados
Garantir a participação dos utilizadores e suas famílias	- Participação de um utilizador ou familiar nos órgãos sociais - Inscrição de utilizadores ou familiares como sócios da RECOMEÇO - Realização de reuniões coletivas de utilizadores e colaboradores - Realização de reuniões coletivas de familiares - Manter o Grupo de Ajuda Mútua	- Pelo menos um utilizador ou familiar - Inscrição de pelo menos 20 pessoas - Realização de pelo menos 6 reuniões coletivas - Realização de pelo menos 2 reuniões - Realização de 10 sessões
Promover a literacia em saúde mental	- Realizar ações de divulgação e sensibilização na comunidade - Realizar ação de sensibilização para crianças e jovens da freguesia de Alfragide - Realizar programa de capacitação para familiares	- Realizar 2 ações - Realizar 1 ação - Implementar o Programa FAMILIA+

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, prevê-se o seguinte:

	Previsão
Intervenção Terapêutica	
Dividir Emoções	45
Psicologia Individual	60
Psicomotricidade de grupo	90
Psicomotricidade individual	45
Psicomotricidade na água	45
Conta-me como foi	45
Atividade física	
Caminhada	10
Ginástica	45

	Previsão
Atividade de treino/ manutenção de competências específicas	
Atividades cognitivas (Jornal do Mundo, FSO digital, Atividade Cognitiva)	135
Atividades lúdicas	
Café da Manhã	50
Jardinagem	45
Saber é Fazer	45
Treino AVD's	250
Intervenção psicossocial	
Atendimento social	100
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	3
Vendas de Artesanato e Pintura	2
Ações de voluntariado na comunidade	1
Participação em espetáculos de Dança	2
Apresentação dos Ritmos	5
Produção de espetáculos	1
Publicação nas redes sociais da RECOMEÇO	100
Almoço de convívio fora do Plano de Verão	3
Publicação no site da RECOMEÇO	6

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 2025 continuar a melhorar a formação 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	8
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 2025.

A Direção:

Presidente _____

Vice-Presidente _____

Tesoureira _____

Secretária _____

Vogal _____

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

A Assembleia Geral:

Presidente _____

1º Secretário _____

2º Secretário _____