



RECOMEÇO

ASSOCIAÇÃO PARA A REABILITAÇÃO
E INTEGRAÇÃO SOCIAL AMADORA/SINTRA

Plano de Atividades e Orçamento para 2026

Novembro 2025

Índice

Introdução.....	3
A. Parcerias, acordos e protocolos.....	5
B. Objetivos Estratégicos.....	6
C. Respostas Sociais.....	11
1. <i>Fórum Sócio Ocupacional</i>	11
2. <i>Unidade de Vida Protegida</i>	13
D. Recursos Humanos	14
D. Orçamento para 2026.....	15

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.

Em 2026, a RECOMEÇO prevê dar continuidade à sua missão estatutária, prossequindo o desenvolvimento de programas de reabilitação psicossocial na resposta social Fórum Sócio-Ocupacional (FSO) e de programas de apoio residencial e psicossocial na resposta social Unidade de Vida Protegida (UVP). Em coerência com os objetivos e preocupações dos últimos anos, particularmente no que respeita ao envelhecimento dos utilizadores, foram apresentadas, ao longo de 2025, várias candidaturas para a criação de novas respostas específicas dirigidas ao envelhecimento de pessoas com experiência de doença mental, não tendo ainda sido possível obter aprovação de financiamento.

Para 2026, para além da manutenção das respostas e serviços existentes, a RECOMEÇO propõe-se intervir segundo três eixos estratégicos:

Eixo 1 – Ampliação da Capacidade de Resposta, visando o aumento do número de beneficiários através da criação de, pelo menos, uma nova estrutura de apoio diurno no concelho da Amadora.

Eixo 2 – Expansão Territorial Municipal, mediante a retoma dos contactos com a Câmara Municipal de Sintra, com vista ao alargamento da resposta a este território.

Eixo 3 – Conhecimento e Formação pela Saúde Mental, com a continuidade de formação interna às nossas equipas e formação externa na comunidade.

Em 2026, a associação manterá o foco na promoção dos direitos humanos das pessoas com experiência de doença mental, contribuindo para o seu processo de *advocacy* e *empowerment* e reforçando a missão institucional junto dos utilizadores, familiares, colaboradores e restantes atores sociais e comunitários.

A. Parcerias, acordos e protocolos

A RECOMEÇO manterá em 2026 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 (CMA)

Serão igualmente mantidos os protocolos e representações, a nível local e nacional, nomeadamente:

- Protocolo com a Unidade Local de Saúde Mental 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+
- Protocolo de colaboração e associação com a 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
- Representação como Conselheira, na pessoa da Presidente da Direção, na Comissão Local de Saúde Mental Amadora/ Sintra
- Representação no Plano de Ação para a Inclusão da CMA
- Representação na Rede Social da Amadora
- Representação na Comissão Social da Freguesia de Alfragide
- Representação, pela Presidente da Direção, no Executivo da Junta de Freguesia de Alfragide

A RECOMEÇO manterá e reforçará, em 2026, a seguintes as parcerias:

- Fundação Calouste Gulbenkian, no âmbito do Programa Descobrir
- Grupo 70 Associações de Doentes e Cuidadores
- Byfurcação, Associação Cultural
- Rotary Alfragide
- Lisbon Institute of Global Mental Health, em estudos e formações
- Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCSP), no projeto europeu de investigação-ação RESPONSIVE
- Clínica Universitária da Egas Moniz School of Health and Science

Prevê-se ainda o estabelecimento de novas parcerias com outras entidades locais, regionais e nacionais, que permitam dar reforçar missão da RECOMEÇO, em particular na retoma dos contactos com a Câmara Municipal de Sintra e suas freguesias no sentido de alargar a resposta da RECOMEÇO a esse território.

B. Objetivos Estratégicos

O plano de atividades de 2026 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.

Eixo 0 – Manutenção e melhoria da qualidade das respostas e serviços existentes

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
Cumprir os objetivos das respostas sociais FSO e UVP	- Manter a frequência média mensal	- 30 utilizadores no FSO e 7 na UVP
	- Cumprir o plano de atividades regular das respostas sociais	- Realizar 80% das atividades no FSO - Realizar 80% das atividades na UVP
	- Manter o Protocolo AmaSénior Viva+	- Manter 80% dos ateliers
	- Realizar o plano de atividades de verão	- Manter 80% das atividades
	- Realizar atividades na comunidade e para a comunidade	- Realizar 4 atividades para a comunidade

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
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 2 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 participação em 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
Melhorar a qualidade na prestação de serviços	- Aplicar inquérito 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	- Conclusão da implementação de 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
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

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
Manter política de privacidade	Implementar o 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 10 pessoas - Realização de pelo menos 4 reuniões coletivas - Realização de pelo menos 2 reuniões - Realização de 10 sessões

Eixo 1 – Ampliação da Capacidade de Resposta

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
Analisar e promover novos investimentos	- Realizar candidaturas a novos programas/ projetos de financiamento	- Efetuar 4 candidaturas
Aumentar a capacidade de resposta à comunidade	- Criação de nova resposta social com atendimento regular diurno	- Continuação de articulação com o ISS e a CMA

Eixo 2 – Expansão Territorial Municipal

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
Expandir as respostas a novos territórios	- Criação de nova resposta social com atendimento regular diurno e residencial	- Articulação com a Câmara Municipal de Sintra e respetivas freguesias

Eixo 3 – Conhecimento e Formação pela Saúde Mental

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
Promover e melhorar o desempenho profissional	- Aumentar a formação dos colaboradores - Implementar a avaliação formal dos	- Desenvolver calendário de formação interna - Manter reunião de equipa semanal (FSO) e mensal (UVP) - Realizar reunião anual da RECOMEÇO - Avaliação individual de 100% dos

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores
	colaboradores	colaboradores
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+
Promover maior visibilidade institucional	- Aumentar a interação em redes sociais - Promover atividades na comunidade - Participação em espetáculos na comunidade - Realização de Congresso Nacional - Participação em exposições	- Aumentar em 100% as publicações - Realizar 4 ações na comunidade - Participar em 6 espetáculos ou atuações na comunidade - Participar em 4 exposições de arte

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
SUV	45
Psicologia Individual	90
Psicomotricidade de grupo	120
Psicomotricidade individual	65
Psicomotricidade na água	45
Conta-me como foi	45
TO Individual	90
Atividade física	
Caminhada	10
Ginástica	45

	Previsão
Atividade de treino/ manutenção de competências específicas	
Atividades cognitivas de grupo	135
Atividades lúdicas	45
Café da Manhã	50
Jardinagem	45
FSO na rua	30
Saber é Fazer	10
Bricolage	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
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	8
Saídas 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 e cultural	10
Exposição de pintura	3
Vendas de Artesanato e Pintura	2
Ações de voluntariado na comunidade	1
Participação em espetáculos	6
Participação em exposições de pintura	4
Publicação nas redes sociais da RECOMEÇO	100
Almoços convívio fora do Plano de Verão	4
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
Programação de ementas (semanal)	52
Gestão e realização de compras na comunidade (semanal)	52
Gestão da medicação prescrita (diária)	365
Reunião comunitária (semanal)	52
Atividades lúdicas	12
Acompanhamento e supervisão das funcionárias (semanal)	52
Atendimento Social	14
Acompanhamento de Técnico de Referência	14

D. Recursos Humanos

É visão da RECOMEÇO para o ano de 2026 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	10
Formação interna na UVP	5
Formação externa para os colaboradores do FSO	15
Formação externa para os colaboradores da UVP	5

D. Orçamento para 2026

ORÇAMENTO PARA 2026		Distribuição por valências	
		Unidade de Vida Protegida	Fórum Sócio Ocupacional
		30%	70%
Rendimentos			
Vendas	- €	- €	- €
Prestação de serviços	5 557,20 €	1 667,16 €	3 890,04 €
Trabalhos para a própria entidade	- €	- €	- €
Subsídios, doações e legados à exploração	244 150,77 €	73 245,23 €	170 905,54 €
Outros rendimentos	5,50 €	1,65 €	3,85 €
Total dos rendimentos	249 713,47 €	74 914,04 €	174 799,43 €
Gastos			
Custo de mercadorias e matérias consumidas	- €	- €	- €
Fornecimentos e serviços externos	62 122,82 €	18 636,85 €	43 485,98 €
Custos com o pessoal	186 195,80 €	55 858,74 €	130 337,06 €
Gastos de depreciação e amortização	945,32 €	283,60 €	661,72 €
Outros gastos e perdas	298,25 €	89,48 €	208,78 €
Gastos e perdas de financiamento	- €	- €	- €
Total dos gastos	249 562,19 €	74 868,66 €	174 693,54 €
Resultado líquido	151,28 €	45,38 €	105,89 €

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
30 de novembro de 2025.

Apresentado e aprovado pela Assembleia
Geral dia 3 de dezembro de 2025.

A Direção:

Presidente _____
Vice-Presidente _____
Tesoureira _____
Secretária _____
Vogal _____

A Assembleia Geral:

Presidente _____
1º Secretário _____
2º Secretário _____