



Relatório de atividades ano 2022

Abordagem institucional
Fórum Socio Ocupacional
Unidade de Vida Protegida
Recursos Humanos

Março 2023

Índice

Introdução	4
Parte I - Abordagem institucional.....	5
A. Parcerias, acordos e protocolos	5
A.1. Manutenção do acordo de cooperação atípico.....	5
A.2. Manutenção da parceria com o Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (HFF)	5
A.3. Manutenção do Protocolo Estabelecido com a CMA – Programa AmaSénior Viva+	5
A.4. Manutenção da parceira com a Comissão Social de Freguesia.....	6
A.5. Manutenção da parceria com a Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais (FNERDM).....	6
A.6. Manutenção da parceria com a Fundação Calouste Gulbenkian (FCG)	7
A.7. Parcerias informais	7
A.8. Manutenção do protocolo com a J.F. Benfica	8
A.9. Protocolos de Estágios Académicos.....	8
B. Participação em Investigações.....	8
C. Plano de Contingência	8
D. Apoios recebidos	9
E. Candidaturas a projetos de financiamento	9
F. Quadro síntese das ações	10
G. Outras ações.....	10
H. Avaliação dos objetivos estratégicos delineados para 2022.....	11
Parte II – Fórum Sócio Ocupacional (FSO).....	13
A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores....	13
B. Referenciações e Admissões	14
C. Manutenção do Plano de Atividades Regular	14
D. Atividades do Programa Amasénior Viva+	16
E. Plano de Atividades de Verão.....	17
F. Atividades na Comunidade.....	17
G. Atividades complementares não programadas	18
G.1. Workshops	19
G.2. Mês da Saúde Mental	19

Parte III – Unidade de vida Protegida.....	20
A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores....	20
B. Referenciações e Admissões	21
C. Manutenção do Plano de Atividades Regular	21
Parte IV – Recursos Humanos.....	23
A. Alterações nas equipas técnicas.....	23
B. Atividade Formativa	24
B.1. Pela RECOMEÇO	24
B.2. Na RECOMEÇO	25
B.3. A título pessoal.....	25
Notas finais	26

Introdução

A missão da RECOMEÇO é promover a reabilitação e recuperação de pessoas com experiência de doença mental, a sua autonomia, autodeterminação e o desenvolvimento do seu potencial, criando condições para a sua inclusão social, familiar e profissional. É também objetivo apoiar as famílias no reforço das suas capacidades e competências para compreender e apoiar o seu familiar no seu processo de recuperação.

O presente relatório sistematiza toda a atividade desenvolvida no ano de 2022 na RECOMEÇO demonstrando o seu alinhamento com a sua missão. Contempla quatro partes: a primeira parte reflete a atividade institucional no geral, as segunda e terceira partes refletem a atividade do Fórum Sócio Ocupacional (FSO) e da Unidade de Vida Protegida (UVP), respetivamente, e a última parte é dedicada aos recursos humanos.

O objetivo deste relatório é contribuir para uma reflexão alargada de nível institucional, das suas respostas sociais e dos recursos humanos, que permitam o reforço ou o delineamento de novos objetivos estratégicos para o crescimento, visibilidade e melhoria dos serviços prestados aos seus utilizadores.

Salientamos ainda que este ano foi um ano de grandes desafios para a RECOMEÇO principalmente no que diz respeito a reestruturações das equipas técnicas e de apoio. Foi um ano exigente mas de forte consolidação interna.

Parte I - Abordagem institucional

A. Parcerias, acordos e protocolos

A.1. Manutenção do acordo de cooperação atípico

A RECOMEÇO manteve o seu acordo de cooperação atípico com:

- Instituto da Segurança Social, I. P. - 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)

A.2. Manutenção da parceria com o Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (HFF)

Desde a sua formação que a RECOMEÇO participa semanalmente nas reuniões do Departamento de Saúde Mental do HFF (DSM-HFF) com o principal objetivo de articular e definir junto da equipa de saúde mental local estratégias para um melhor acompanhamento terapêutico e psicossocial dos seus utilizadores, todos eles acompanhados pelas equipas do HFF.

Em janeiro de 2020 a participação da RECOMEÇO nessas reuniões foi suspensa devido à pandemia pela COVID-19, realizando-se pontualmente reuniões com algumas equipas do DSM-HFF.

No ano de 2022 apenas se realizaram 2 reuniões entre a RECOMEÇO e o DSM-HFF que, no nosso entender, é um contacto formal muito escasso, prejudicando a passagem de informação e o trabalho desenvolvido em parceria entre a RECOMEÇO e as diferentes equipas de saúde que acompanham os doentes. Têm sido por isso privilegiados os contactos telefónicos entre os técnicos das diferentes equipas, o que, apesar de ser uma abordagem que mantém as estruturas em contacto, não permite uma linguagem comum e unificada na abordagem à pessoa com experiência de doença mental.

A.3. Manutenção do Protocolo Estabelecido com a CMA – Programa AmaSénior Viva+

O Programa AmaSénior Viva+ da CMA é um programa criado com o objetivo de criar respostas sociais para os munícipes com mais de 55 anos, através do financiamento a

promotores institucionais parceiros. A RECOMEÇO é promotora parceira deste programa desde 2015. O valor do financiamento da CMA destina-se ao pagamento dos monitores incluídos no programa, bem como à aquisição de materiais para criação de trabalhos coletivos (exposições, espetáculos). A aquisição de todos os materiais, não considerados para trabalhos coletivos, são da responsabilidade da RECOMEÇO.

Por se considerar que as atividades desenvolvidas ao abrigo deste programa são importantes e complementares às atividades terapêuticas da instituição, supervisionamos e mediamos o trabalho dos monitores por forma a garantir a continuidade do trabalho realizado na RECOMEÇO. Assim, asseguramos que cada atelier/ atividade tenha a presença de um técnico da RECOMEÇO que garante esta continuidade. É atribuído também um coordenador do programa a nível interno, que responde perante a CMA sempre que solicitado, em reuniões e no relatório final.

No ano letivo de 2021/22 foram desenvolvidas 3 atividades: Pintura, Dança e Atelier de Artes Decorativas. Em 2022/23, além dos três anteriores, foi também aprovada a atividade de Pintura, que antes estava apenas ao encargo da RECOMEÇO. Todas as atividades são abertas à comunidade e são desenvolvidos nas instalações do Fórum Socio-Ocupacional.

A.4. Manutenção da parceira com a Comissão Social de Freguesia

Ao longo do ano de 2022 apenas houve uma reunião de parceiros, mas tivemos uma reunião individual com a Dr^a Inês Marçal no sentido do levantamento das necessidades da RECOMEÇO. Foram abertas algumas portas nomeadamente na cedência de espaço para a realização de eventos ou reuniões maiores.

A.5. Manutenção da parceria com a Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais (FNERDM)

A RECOMEÇO mantém a sua quotização de associada da FNERDM por considerar que é uma mais valia poder ser representada por esta federação que muito tem feito no que diz respeito à participação e emissão de pareceres nas políticas nacionais para a saúde mental.

Juntamente com a FNERDM e outras entidades de reabilitação a RECOMEÇO foi parceira em 2022 no projeto “Agir é Incluir” em 3 atividades distintas: Ciclo de Conferências, Outdoor pela Saúde Mental e Campanha Anti-estigma.

Foi também assinada a intenção de colaborar novamente como entidade parceira da FNERDM no projeto “Agir é Incluir” com as ações: Outdoor pela Saúde Mental, Campanha Anti-estigma e Observatório Anti-estigma (desenvolvido na rubrica candidaturas a projetos de financiamento, pág. 9)

A.6. Manutenção da parceria com a Fundação Calouste Gulbenkian (FCG)

Foram mantidas a participação em atividades da FCG:

- Projeto Religados 2021/22 - três sessões de formação online para técnicos baseadas em propostas de atividades com recurso à arte. O objetivo era dotar as instituições de material para que pudessem desenvolver atividades artísticas junto das suas comunidades de utentes.
- Atividades FCG acordadas para 2021/22 - todas as atividades programadas foram realizadas e com uma avaliação bastante positiva por parte de todos os participantes
- Atividades FCG programadas para 2022/23 - *Pano para Mangas* (25 Nov. 22) e previstas *Tempestade*, *Sentir-me em casa* e *O Mundo no Jardim*

A.7. Parcerias informais

1. **#StoriesThatMatter!**, é uma parceria informal entre a RECOMEÇO e a Almada Mundo, cuja pessoa de ligação é o professor de pintura e ritmos João Silva. O principal objetivo é a possibilidade de participação da RECOMEÇO nas atividades desenvolvidas pelo projeto, nomeadamente: exposição de pintura e um festival.
2. O projeto “**(In)Visível**” celebrado em 2021 entre a Byfurcação e a RECOMEÇO e financiado pela DGArtes terá mais uma sessão extra em 2023, fruto de um donativo da Escola Internacional Park, de Alfragide. Esta sessão estava programada para 2022, mas por incompatibilidades de agenda será realizada só em 2023.
3. **Grupo 70 Associações de Doentes e Cuidadores** - grupo que se reúne mensalmente online com o objetivo de partilhar informação relevante para as

associações de doentes e cuidadores. Ao longo do mês mantêm atividade via whatsapp e email.

A.8. Manutenção do protocolo com a J.F. Benfica

Mantivemos a utilização do pavilhão desportivo e da piscina municipal como suporte a duas atividades consideradas essenciais para o processo da reabilitação dos utentes, tendo tido um custo em 2022 de 1 235,00€.

A.9. Protocolos de Estágios Académicos

	Nº Protocolos
Estágio de 3º ano Licenciatura em Reabilitação Psicomotora (FMH-UL)	2
Estágio de Mestrado em Reabilitação Psicomotora (FMH-UL)	1
Estágio de 3º ano de Licenciatura em Serviço Social (ISCTE)	1

Além destas atividades de estágio foram assinados três novos protocolos de estágio para iniciar em janeiro de 2023: 2 estágios de Terapia Ocupacional (IPBeja) e 1 estágio de Serviço Social de 2º ano (ISCTE).

B. Participação em Investigações

- Validação do instrumento de avaliação The Mayers' Life-Style Questionnaire pelo Instituto Politécnico de Beja, através do preenchimento de alguns inquéritos à comunidade utente
- Investigação “É violência?” dirigida a pessoas com deficiência/ incapacidade e seus cuidadores

C. Plano de Contingência

O plano de contingência foi mantido no que diz respeito às regras de etiqueta respiratória e utilização de medidas de higiene e segurança, mantendo-se as articulações com a unidade de saúde pública sempre que necessário.

De salientar que, e a par com as recomendações da DGS, foram aliviadas todas as medidas de limitação de número de pessoas por espaço.

D. Apoios recebidos

- Material escritório e mobiliário (BUS e Entrajuda)
- Participação na venda de Natal da freguesia (sem custos associados)
- Doação de 20 t-shirts de corridas de anos anteriores (FNERDM)
- 28 estojos de higiene, masculino e feminino, para oferecer aos utilizadores no Natal (Entrajuda)
- 20 Bilhas de gás GALP para os utentes com maiores necessidades, ao abrigo do programa “Energia Solidária” (Entrajuda)
- Donativo de 800,00€ da Escola Internacional Park
- Material de pintura no valor aproximado de 300,00€ (Escola Internacional Park)

E. Candidaturas a projetos de financiamento

1. Candidatura ao Amasénior Viva+ com a proposta de 4 atividades, todas elas aprovadas. Financiamento de 2 808,00€
2. Candidatura #GivingTuesday com o projeto **#pintarA_Casa**, com o objetivo de angariar fundos (monetários, em material ou em tempo) que nos permitam dar uma nova vida às paredes do Fórum. Esta ação decorreu em novembro e dezembro e foi possível angariar: 100,00€, uma lata de tinta e cimento para reboco. Agendar-se-á uma data em 2023 para a concretização da pintura.
3. Candidatura em parceria com a FNERDM, a financiamento pelo INR, para o Projeto **"Agir é Incluir"**, que visa promover a disseminação de informação relevante na área da saúde mental, dos direitos da pessoa com DM e a sua inclusão social, através da realização de ações de informação e sensibilização, e é constituído por 3 ações:
 - a. Ação 1: Outdoor pela Saúde Mental – caminhada pela saúde mental que decorre em simultâneo em várias cidades do território nacional de forma presencial, com a parceria de vários municípios.
 - b. Atividade 2: Campanha Anti-estigma - múltiplas ações de sensibilização em todo o território nacional, em parceria com municípios, organismos públicos e entidades privadas.

- c. Atividade 3: Observatório Anti-estigma – elaboração de um repositório de informação relevante no sentido de mitigar a discriminação associada à Doença Mental.

F. Quadro síntese das ações

	Nº ações
Participação em reuniões com a Comissão Social de Freguesia	1
Reuniões formais com Unidade de Saúde Mental Local (HFF)	2
Reuniões do Grupo 70 associações de doentes e cuidadores	5
Protocolos de estágio	4
Participação em investigações	2
Candidatura a projetos de financiamento	3
Outdoor pela Saúde Mental (FNERDM)	1
Ciclo de conferências (FNERDM)	3
Participação em reuniões de Assembleia Geral da FNERDM	1
Participação em reuniões de associados da FNERDM	1
Encontro FNERDM – 25 anos de saúde mental na comunidade	1
Formação “Mais emprego apoiado, Mais inclusão” (FNERDM)	1

G. Outras ações

- Assembleia Geral da RECOMEÇO – março 2022
- Reuniões de Direção regulares e extraordinárias
- Participação na Reunião Plenária da Comissão Nacional para os Direitos Humanos, sob o tema da Saúde Mental
- Foi realizado o pedido de consignação do IRS
- Elaborados dois documentos que caracterizam e sintetizam as funções da direção técnica, dos colaboradores e respetivas áreas profissionais, bem como apresentam e fundamentam as atividades regulares das duas respostas sociais:
 - Guião do Fórum Sócio Ocupacional
 - Guião de Rotinas, Boas Práticas e Tarefas da Unidade de Vida Protegida

H. Avaliação dos objetivos estratégicos delineados para 2022

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores	Avaliação
Cumprir os objetivos da resposta das respostas sociais	- Manutenção da frequência média mensal máxima de 30 utentes (FSO) e de 7 (UVP) - Manutenção do plano de atividades regular - Manutenção do Protocolo AmaSenior Viva + - Realização de Atividades na Comunidade e para a Comunidade - Manutenção do plano de atividades de verão	- Manter as diligências junto da Unidade Local de Saúde Mental (HFF- Departamento de Psiquiatria) - Ir ao encontro das previsões de atividades	- Média mensal 30 utentes - Manutenção da ligação e contacto com HFF - 2 reuniões formais com HFF
Cumprir os objetivos da Unidade de Vida Protegida	- Manutenção da frequência média mensal máxima de 7 utentes - Manutenção da atividade Regular Programada	- Ir ao encontro das previsões de atividades	- Média mensal de 7 utentes - Maior parte das atividades realizadas
Dar sustentabilidade económica e ambiental	- Promover valores de preservação do ambiente - Promover a minimização de custos - Efetuar angariação de donativos em espécie ou materiais - Proceder à cobrança de quotas - Realizar um inventário de algum material - Analisar mapa de registo mensal de faturas	- Separar em ecoponto lixo produzido - Avaliar consumos de consumíveis e verificar possíveis alternativas - Aumento das receitas provenientes de vendas e de cobrança de quotas - Avaliação do desgaste do material e minimização de perdas - Efetuar 4 pedidos de angariação de donativos	- Reciclagem diária - Redução do papel pela adoção de meios digitais - Recebimento de quotas - Vendas no valor total 155,00€ - Donativos: 800,00€ (Park International School), 100,00€ (#pintarA_CASA), mobiliário, material e outros
Manter as representações em estudos	- Analisar e responder às solicitações de estudos recebidas	- Aplicação dos instrumentos a 60% da amostra pretendida	- Respondidos 2 de 3 pedidos
Reforçar parcerias	- Participação nas atividades organizadas pela FNERDM e outros parceiros da área da saúde mental	- Colaborar nas reuniões de parceiros - Procurar novos parceiros	- Mantidas - Parceria informal com Almada Mundo, Grupo 70 e Byfurcação
Promover uma maior visibilidade institucional	- Promoção de protocolos de estágios académicos	- Promover novas parcerias para bolsas de estágios ou visitas institucionais	- 4 estágios - Assinados 3 protocolos para 2023
Promover e melhorar o desempenho organizacional	- Participar em novos cursos de formação envolvendo a performance e a Inovação	- Divulgar cursos de formação - Analisar as necessidades de formação - Realizar reunião anual de reflexão e avaliação	- 15 ações de formação - Reunião anual de serviço

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores	Avaliação
Melhorar e envolver utentes para uma a maior qualidade na prestação de serviços	- Elaborar e aplicar inquéritos de satisfação	- Garantir resultados de satisfação global de 75% dos participantes no inquérito - Garantir resultados com sugestões práticas	- Não cumprido - Proposta de desenvolvimento de instrumentos de avaliação das duas respostas sociais e dos colaboradores (para 2023/2024)
Analisar e promover a gestão de riscos	- Implementação de Medidas de auto proteção	- Garantir que todas as diligências para a implementação foram elaboradas.	- Manutenção do uso de máscara - Desinfeção regular dos espaços
Garantir a segurança a vigilância e a Higienização dos espaços	- Implementação de Medidas de auto proteção - Manutenção da prestação de serviço de limpeza no FSO - Manutenção da prestação de serviço pela empresa Prossegur - 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 prossegur - Garantir as consultas de medicina no trabalho. - Garantir formações sugeridas pela empresa Preventar	- Contrato com nova empresa de limpeza (JaniKing) - Medicina Trabalho (Preventrab) - Empresa Segurança (Prossegur)
Analisar e promover novos investimentos	- Realizar candidaturas a novos programas/projetos	- Efetuar candidaturas a dois financiamentos	- 3 candidaturas idênticas a anos anteriores
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 que 70% das diligências necessárias são identificadas e reparadas	Cumprido
Manter política de privacidade	- Regular a implementação do RGDP	- Afixar a política de Privacidade - Garantir a entrega dos consentimentos	Cumprido
Promover o material do curso de Direitos Humanos e Saúde Mental do Lisbon Institute of Global Mental Health	- Divulgar junto de colaboradores, utentes e familiares	- Definir temas a divulgar e garantir a disseminação dos mesmos em diferentes formatos.	- Realizadas algumas ações na instituição, participou numa reunião plenário sobre os mesmos pela CNDH - Toda a linguagem e abordagem da instituição de acordo com a promoção dos direitos humanos - Não se articulou formalmente com as famílias no sentido da divulgação deste tema

Parte II – Fórum Sócio Ocupacional (FSO)

A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores

No ano de 2022 o FSO conseguiu cumprir o objetivo de manter a frequência mensal de 30 utilizadores. A 31 de dezembro, frequentavam o FSO 10 mulheres e 20 homens com idades compreendidas entre 37 e 70 anos, e com uma média de idades de 53,67 anos. Pela análise da Tabela 1 pode verificar-se que a população utente do FSO está bastante envelhecida, sendo que, inclusive, 14 pessoas já têm mais de 55 anos. Esta situação pode ser preocupante a longo prazo pois o FSO é uma resposta social transitória para a vida ativa, no entanto, não havendo outro tipo de reposta, nomeadamente estruturas de apoio comunitário e apoio domiciliário especializado, os nossos utilizadores vão permanecendo mais tempo em projeto, dificultando a manutenção da idade inferior a 50 anos.

Intervalo idades	N	Percentagem (%)
18-30 anos	0	0
31-40 anos	3	10,00
41-49 anos	5	16,67
50-54 anos	8	26,67
+55 anos	14	46,67

Por isso se torna tão importante fazermos cumprir a idade máxima de admissão no FSO de 55 anos. Compreendemos que estamos a assistir cada vez mais a um envelhecimento global da população, muito devido ao aumento da esperança média de vida das pessoas. Pensamos, no entanto, que a resposta de área de dia será mais adequada para algumas das pessoas que nos têm sido referenciadas. O problema central do aumento da idade média neste tipo de estrutura é que, como consequência, não se criam novas vagas para pessoas mais novas com potencial de ingressar na vida ativa.

B. Referenciações e Admissões

Ao longo do ano de 2022 foram referenciadas 7 pessoas com idades compreendidas entre os 38 e os 61 anos, sendo que 2 destas referências eram de pessoas com mais de 55 anos. Das 7 referências, 4 foram integrados (idades entre 38 e 51 anos), 1 recusou, 1 foi encaminhado exclusivamente para o Programa Amasénior Viva+ e 1 foi entrevistado em 2023.

De salientar que em 2022, como está previsto, todas as entrevistas de admissão foram realizadas até 3 semanas após a data de referência.

C. Manutenção do Plano de Atividades Regular

No FSO a atividade é centrada no desenvolvimento da autonomia e da autodeterminação dos utilizadores, no desenvolvimento da consciência de si e do outro, nas relações interpessoais, e na promoção de uma cada vez maior inclusão e participação na comunidade, desempenhando um papel mais ativo e interventivo. Esta abordagem tem-se revelado bastante eficaz, notando-se uma maior adesão à participação em iniciativas na e da comunidade, quer sejam pontuais ou de continuidade. A participação na comunidade das pessoas com experiência de doença mental tem sempre um duplo efeito, quer no próprio, quer nos outros pela redução do estigma associado à doença mental.

No que diz respeito à intervenção com as famílias, o FSO tem estado sempre presente, mas sempre em continuidade com o acompanhamento da pessoa e não no sentido de uma verdadeira intervenção com as famílias, pelo que, sem dúvida este será um aspeto a melhorar futuramente.

O ano de 2022 foi marcado por uma série de mudanças no FSO a nível dos recursos humanos e por consequência na especificidade das atividades propostas, pelo que, em relação ao Plano Trienal 2021-23 e, de forma mais específica, ao Plano de Atividades 2022, houve algumas alterações como se pode observar no quadro seguinte:

	Nº sessões previstas	Nº sessões realizadas	Observações
Intervenção Terapêutica			
Dividir Emoções	-	32	Atividade nova
Expressarte	52	0	Terminada
O eu e o outro	52	0	Terminada
Psicologia Individual	10	65	
Psicomotricidade de grupo	70	91	3 grupos e não 2
Psicomotricidade individual	-	21	
Psicomotricidade na água	30	25	
Roda da Conversa	-	31	Atividade nova
Estimulação cognitiva			
Debate	30	0	Terminada
Jornal do Mundo	70	80	
Newsletter	70	28	Passou a 1x por semana
Atividade física			
Caminhada	5	6	
Ginástica	37	29	
Participação em torneios	-	2	Corfebol
Atividade de treino/ manutenção de competências específicas			
Atividades de TO	62	57	
Atividades lúdicas	30	33	
Bricolage	6	0	
Café da Manhã	-	17	Atividade nova
Conta-me como foi	-	21	Atividade nova
Jardinagem	-	14	Atividade nova
Saber é Poder	-	6	Atividade nova
Treino Atividades Vida Diária	200	224	
Intervenção psicossocial			
Atendimento social	20	28	
Reuniões de gestão de caso	200	219	
Intervenções familiares	20	12	
Visitas domiciliárias	1	3	

Foi possível também este ano, em setembro, retomar o *Café da Manhã*, que é uma atividade muito agregadora, em que podem estar presentes todos os utilizadores e técnicos do FSO. Nesta atividade que é a primeira da semana (2ª feira às 9h30) conversa-se, bebe-se café e enquadra-se toda a semana.

D. Atividades do Programa Amasénior Viva+

As candidaturas a este programa são feitas por ano letivo. Como referido anteriormente, para o ano letivo 2022/23 foram aprovadas 4 atividades: Dança, Ritmos, Pintura e Atelier de Artes Decorativas, sendo que a Pintura foi enquadrada apenas neste ano. No entanto, como já tínhamos esta atividade com o mesmo professor e a mesma frequência (mas suportada pela RECOMEÇO), optámos por apresentar os números das atividades do programa todos juntos e por ano civil. Assim sendo:

	Nº sessões previstas	Nº sessões realizadas
Dança (2h/ semana)	37	33
Ritmos (2h/ semana)	37	31
Pintura (2h/ semana)	44	31
Ateliê artes decorativas (2h/ semana)	37	32
Almoço convívio	1	1
Mostra de trabalhos	1	1
Visita cultural	1	1
Ação de formação coordenadores/ monitores	1	1

De salientar que a grande discrepância dos números previstos e ministrados na *Pintura* estão relacionados com o facto da atividade ter passado a ser do Programa, logo terá de obedecer ao calendário letivo do mesmo.

Estando ao abrigo do Programa Amasénior Viva+ estas atividades são realizadas para a comunidade e por isso abertas a outros participantes fora da RECOMEÇO e são sujeitas ao pagamento de uma mensalidade.

Ao longo do ano 2022 tivemos duas pessoas externas à RECOMEÇO a participar em todos os ateliers. Dois elementos da RECOMEÇO que participam nestas atividades têm isenção de mensalidade.

E. Plano de Atividades de Verão

Este ano o Plano de Verão desenvolveu-se ao longo de 3 meses (julho, agosto e setembro), sendo que no mês de setembro apenas foram utilizadas as 6ª feiras.

O Plano de Verão este ano caracterizou-se por 2 saídas por semana, 1 sessão de psicomotricidade comunitária por semana (sessão de psicomotricidade ao ar livre aberta a todos os utilizadores e técnicos do FSO) e 1 ida à praia todas as 6ª feiras.

Todo o Plano foi elaborado com a colaboração de todos os elementos do FSO (utilizadores e técnicos).

	Nº ações realizadas
Almoços convívio	3
Idas à Praia	10
Psicomotricidade Comunitária	5
Saídas pedagógico-culturais	5
Conversa de artistas no FSO	1

De salientar que a *Conversa de Artistas no FSO* foi um convite que o FSO fez a 2 atores e uma bailarina profissionais para falarem com o grupo sobre o seu percurso profissional e maiores desafios enfrentados. Foi uma atividade diferente e de balanço muito positivo para todos os intervenientes.

F. Atividades na Comunidade

As atividades na comunidade são sempre encaradas como uma mais valia para a reabilitação e recuperação das pessoas com experiência de doença mental com quem o FSO trabalha, mas também para o aumento da visibilidade da RECOMEÇO, o que está em linha com um dos seus objetivos estratégicos.

Salientamos este ano como algo inovador a participação numa ação de voluntariado para a Comunidade Vida e Paz – o Embrulhão – que consistia em embrulhar presentes que posteriormente iriam ser distribuídos por essa instituição às pessoas sem abrigo. Foram embrulhados um total de 104 presentes.

	Nº ações realizadas
Saídas de carácter lúdico/pedagógico	11
Exposição de pintura	1
Vendas de Artesanato e Pintura	2
Ações de voluntariado na comunidade	1
Participação em espetáculos de Dança	1
Mostra dos Ritmos	1
Produção de espetáculos de Dança	0
Publicação de Newsletter Pontes	3
Publicação nas páginas de <i>facebook</i> da RECOMEÇO	61
Organização de espetáculos	0
Almoço de convívio fora do Plano de Verão	2
Publicação no site da RECOMEÇO	1

No ano de 2022 não foi possível realizar nenhum espetáculo, mas prevê-se que no próximo ano possam ser realizados 2, o (In)visível e um novo espetáculo de dança performativa com o grupo RE.dance.

G. Atividades complementares não programadas

Este ano foi também marcado por algumas atividades extraordinárias que constituíram uma mais valia para a concretização dos objetivos do FSO e para a missão da RECOMEÇO.

G.1. Workshops

- Sessão de Gestão do Stress, dinamizada pela estagiária Mariana Madeira
- Sensibilização para a Higiene Oral, dinamizada por 2 estagiários de enfermagem
- Saúde Mental e Direitos Humanos, dinamizado por um utente do FSO que participou no curso do MH Rights

G.2. Mês da Saúde Mental

Assinalado com um conjunto de 4 atividades (1 por semana) cujo objetivo era refletir sobre a saúde mental de cada um, a forma como têm evoluído ao longo das suas recuperações e de que forma se pode prevenir a doença mental e as recaídas. Todas estas atividades foram divulgadas nas redes sociais por forma a contribuir para a redução do estigma e para a visibilidade da instituição:

1. Pintura coletiva sobre a perceção da saúde mental
2. Defesa dos direitos humanos e “manifestação” em vídeo
3. Vestir a saúde mental - t-shirt pintada e utilizada numa atividade desportiva
4. O meu corpo na minha saúde mental

Parte III – Unidade de vida Protegida

A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores

No ano de 2022 a UVP conseguiu cumprir o objetivo de manter a frequência mensal de 7 utilizadores. A 31 de dezembro, frequentavam a UVP 2 mulheres e 5 homens com idades compreendidas entre 36 e 70 anos, e com uma média de idades de 53 anos. Na Tabela 2 pode verificar-se que a população utente da UVP (assim como a do FSO) está bastante envelhecida. Esta situação pode ser preocupante a longo prazo pois também a UVP é uma resposta social transitória para a vida ativa. Outra questão que tem dificultado a gestão de altas da UVP prende-se com o facto de os residentes já estarem há muito tempo na resposta e as suas famílias não reunirem neste momento condições para os receber definitivamente, como é o caso de 2 pessoas, ou a própria pessoa não ter nem família nem habitação para onde possa ser mobilizado.

Intervalo idades	N	Percentagem (%)
18-30 anos	0	0
31-40 anos	1	14,29
41-49 anos	2	28,57
50-54 anos	1	14,29
+55 anos	3	42,86

No início de 2023 teremos 2 altas programadas (1 feminina e 1 masculina). Dos restantes 5 residentes, 3 estão em condições de saída com o seu projeto de reabilitação concluído, não o podendo fazer para já devido a questões relacionadas com a habitação, sendo que 2 deles aguardam habitação social.

B. Referenciações e Admissões

Durante o ano de 2022 foram referenciadas 2 pessoas, homem de 42 e mulher de 46 anos. Ambos recusaram entrar no projeto, continuando a prever-se 2 vagas em 2023.

C. Manutenção do Plano de Atividades Regular

Das atividades programadas para 2022, apura-se o seguinte:

Atividades 2021	Previstas	Realizadas
Higiene e cuidados pessoais (diária)	365	365
Supervisão e monitorização das rotinas domésticas (diária)	365	365
Confeção das refeições (diária)	365	730
Gestão do dinheiro	52	52
Gestão e realização de compras na comunidade (semanal)	52	52
Gestão da medicação prescrita (diária)	365	0
Reunião comunitária (semanal)	45	52
Programação de ementas (semanal)	52	52
Plano de atividades e gestão doméstica (semanal)	52	-
Atendimento de apoio psicossocial	84	-
Acompanhamento e supervisão das funcionárias	-	52
Atividades lúdicas	5	4

No que diz respeito à confeção das refeições, estas aumentaram para o dobro uma vez que o FSO já não disponibiliza almoços. Assim sendo, os residentes precisam de confeccionar as suas refeições, estando por isso a UVP aberta durante o dia sob supervisão à distância dos técnicos que estão no FSO. No que diz respeito ao acompanhamento e supervisão dos colaboradores, esta foi realizada semanalmente pela Diretora Técnica ou pela Terapeuta Ocupacional.

Durante o ano de 2022 houve algumas mudanças na gestão da UVP, nomeadamente com a introdução de uma reunião comunitária semanal com a presença do auxiliar de turno, uma reunião da equipa técnica semanal e uma reunião mensal de todos os colaboradores (técnicos e auxiliares). A experiência tem-se verificado bastante positiva principalmente no que diz respeito à passagem de informação e à harmonização de procedimentos.

Também se introduziu um fundo maneio de 10,00€ para que os residentes ou auxiliares possam utilizar no caso de se verificarem faltas, sem a necessidade de adiantarem o seu próprio dinheiro.

Parte IV – Recursos Humanos

A. Alterações nas equipas técnicas

O ano de 2022 foi marcado por muitas alterações nos recursos humanos que exigiram da parte de todos, equipas e utentes, uma grande adaptação e resiliência.

Entre outubro de 2021 e fevereiro de 2022 a Psicóloga do FSO ficou de baixa médica, o que constituiu uma sobrecarga muito grande para a equipa técnica, quer em termos de volume de trabalho quer em termos psicológicos. Em fevereiro de 2022 uma nova Psicóloga Clínica foi integrada na equipa.

Em março de 2022, a Diretora Técnica e Assistente Social da instituição rescindiu o seu contrato, pelo que houve a necessidade de rapidamente se proceder a novas alterações. Ainda em março foi nomeada para a Direção Técnica a Psicomotricista da instituição que está desde 2001 ao serviço da mesma, e em agosto procedeu-se à contratação de uma Assistente Social.

Todas estas alterações levaram a que houvesse uma grande reestruturação no serviço, inclusive em relação às dinâmicas do dia a dia, às atividades e às próprias funções dos técnicos:

- **No Fórum Sócio Ocupacional:**
 - Delegação de responsabilidades, havendo agora uma pessoa responsável pela Comunicação e Redes Sociais (Terapeuta Ocupacional), outra pelo Aprovisionamento e Serviços Externos (Animadora Sócio Cultural), e outra pela Gestão de Referenciações (Psicóloga). Estas funções são cumulativas à atividade profissional.
 - Manutenção da Reunião de Equipa semanal
 - Introdução de uma Reunião de Brainstorming (30 min), cujo objetivo é refletir e ter ideias para novas atividades, projetos e dinâmicas no FSO
 - Introdução de uma Reunião de Projeto semanal, que é um espaço privilegiado para o desenvolvimento de projetos

- Na **Unidade de Vida Protegida:**

- Reunião Comunitária semanal onde estão presentes a Diretora Técnica, a Terapeuta Ocupacional, o Auxiliar de Turno e todos os residentes.
- Reunião de Equipa semanal entre a Diretora Técnica, a Terapeuta Ocupacional e a Assistente Social.
- Reunião de Equipa mensal onde estão presentes todos os auxiliares e técnicos da UVP. O objetivo desta reunião é a centralização e discussão de procedimentos, bem como um espaço de formação.

B. Atividade Formativa

B.1. Pela RECOMEÇO

Durante este ano houve um grande incentivo à participação em atividades formativas que contribuíssem para a requalificação e aumento da especialização dos colaboradores.

Assim, houve a participação nas seguintes formações:

Formação	Nº horas	Técnicos*
Agenda para o impacto 2030 (ENIIS)	3	AS
Candidatura a projetos INR (INR)	2	DT
Contratação Coletiva no Setor Social (UNITATE)	4	DT
Da escrita à Avaliação de Projetos (EAPN)	12	AS DT
Elaboração de Horários de Trabalho com Turnos Rotativos nas Organizações Sociais (ANGES)	3	DT
Ferramentas Meta para o Setor Social – intermédio (Entrajuda)	1,5	AS
Ferramentas Meta para o Setor Social - avançado (Entrajuda)	2,5	TO
Ferramentas Meta para o Setor Social (Entrajuda)	2,5	DT
Gestão de Equipas (ECL)	25	DT
Gestão e financiamento de projetos (ARDLBC)	14	AS
Mais emprego apoiado, mais inclusão (FNERDM)	25	DT
Marketing Digital	25	TO
Redes Sociais – introdução	3	TO

Formação	Nº horas	Técnicos*
Supervisão de estágios académicos (ISCTE)	7	AS

* AS (Assistente Social), DT (Diretora Técnica/ Psicomotricista), TO (Terapeuta Ocupacional)

B.2. Na RECOMEÇO

1. “Características biológicas, psicológicas e funcionais da Esquizofrenia” (2h) – formação apresentada pela Psicóloga Vânia Gomes à equipa da UVP (técnicos e auxiliares)

B.3. A título pessoal

1. Atividades académicas e formativas
 - a. Frequência de Doutoramento em Motricidade Humana, especialização em Reabilitação (FMH-UL) - Susana Guimarães
 - b. Especialização Avançada em Terapias Cognitivo-Comportamentais com Adultos (CRIAP) – Vânia Gomes
 - c. Curso de Intervenção Psicológica com Adultos Mais Velhos, 10h (OPP) – Vânia Gomes
2. Supervisão regular
 - a. Psicologia clínica – Vânia Gomes
 - b. Psicomotricidade clínica – Susana Guimarães

Notas finais

O ano de 2022 foi marcado por uma reflexão interna alargada no sentido da melhor prestação de serviço à população utente.

Foi um ano em que se mantiveram as frequências das respostas sociais nos seus valores totais. Sem dúvida que esta é uma mais valia, pois uma vez que os utilizadores da RECOMEÇO não pagam qualquer contribuição, toda a gestão financeira é realizada com o financiamento do acordo de cooperação com a ISS, a parceria de comodato com a CMA, as quotas e os donativos. Reforça-se assim a importância da existência de referenciações, e mesmo de uma lista de espera, no sentido da manutenção da lotação máxima mensal no Fórum Sócio Ocupacional e Unidade de Vida Protegida.

Um aspeto que também foi tido em consideração ao longo de todo o ano, e que vai ao encontro de um dos nossos objetivos estratégicos, foi a adoção de medidas para a diminuição da utilização de papel no serviço, contribuindo assim para a sustentabilidade económica e ambiental. Para o próximo ano um dos objetivos será, em linha com este, a diminuição do consumo de energia.

Foi adotada cada vez mais uma linguagem e um estilo de relação com os utilizadores que fomenta o respeito pela individualidade de cada um, bem como uma linguagem completamente assente na promoção dos direitos humanos. Neste sentido, para o próximo ano, esta será uma das linhas orientadoras, bem como a promoção da literacia junto dos utilizadores e familiares.

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 _____

A Direção:

Presidente _____

Vice-Presidente _____

Tesoureira _____

Secretária _____

Vogal _____

Foi apresentado e aprovado pela Assembleia Geral no dia _____

A Assembleia Geral:

Presidente _____

1º Secretário _____

2º Secretário _____