



Relatório de atividades ano 2024

Abordagem institucional
Fórum Socio Ocupacional
Unidade de Vida Protegida
Recursos Humanos

Março 2025

Índice

Introdução	4
Parte I - Abordagem institucional.....	6
A. Parcerias, acordos e protocolos	6
A.1. Manutenção do acordo de cooperação atípico	6
A.2. Manutenção da parceria com o Departamento de Saúde Mental do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (DSM-HFF).....	6
A.3. Manutenção da Parceria com a CMA.....	6
4.3.1. Protocolo Estabelecido com a CMA – Programa AmaSénior Viva+	6
4.3.2. Plano de Ação para a Deficiência	7
A.4. Manutenção da parceria com a Comissão Social da Freguesia de Alfragide..	8
A.5. Manutenção da parceria com a Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais (FNERDM)	8
A.6. Manutenção da parceria com a Fundação Calouste Gulbenkian (FCG).....	8
A.7. Lisbon Institute of Global Mental Health.....	8
A.8. Parcerias informais	9
A.9. Manutenção do aluguer do pavilhão desportivo e municipal da Junta de Freguesia de Benfica.....	9
A.10. Protocolos de Estágios Académicos	9
B. Participação em Estudos, inquéritos e Investigações.....	9
C. Apoios recebidos.....	9
D. Candidaturas a projetos de financiamento	10
E. Quadro síntese das ações	10
F. Outras ações.....	10
G. Avaliação dos objetivos estratégicos delineados para 2024.....	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.....	16
F. Atividades na Comunidade.....	17
G. Atividades complementares não programadas	17

G.1. Grupo de Ajuda Mútua (GAM)	17
Parte III – Unidade de vida Protegida.....	18
A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores	18
B. Referenciações e Admissões	18
C. Manutenção do Plano de Atividades Regular	19
Parte IV – Recursos Humanos.....	20
A. Alterações nas equipas técnicas.....	20
B. Atividade Formativa	20
B.1. Pela RECOMEÇO	20
B.2. A título pessoal	21
Notas finais	22

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 processo de recuperação.

O presente relatório sistematiza toda a atividade desenvolvida no ano de 2024 na RECOMEÇO e contribui para uma reflexão alargada, de nível institucional, das respostas sociais disponíveis e respetivos recursos humanos. Permite ainda o reforço ou o delineamento de novos objetivos estratégicos para o crescimento, visibilidade e melhoria dos serviços prestados aos seus utilizadores.

Está organizado em 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 ano de 2024 foi um ano de muitas mudanças na RECOMEÇO, principalmente a nível de recursos humanos, tanto nas duas respostas sociais com a entrada de novos colaboradores e saída de outros, como nos Órgãos Sociais, com uma reestruturação profunda. Conscientes que grandes reformulações no quadro de pessoal alteram toda a dinâmica das respostas, foi assegurado, sempre que possível, um aumento de apoio efetivo aos novos colaboradores, bem como uma mudança gradual do terapeuta de referência dos nossos utilizadores. A nível dos Órgãos Sociais foi assegurada continuidade de 3 membros da Direção anterior, ou seja, do Órgão Executivo, pelos novos órgãos, nomeadamente Vice-Presidente da Direção Professora Doutora Graça Cardoso, Presidente do Conselho Fiscal Dr^a Natasha Oliveira e Presidente da Mesa da Assembleia Geral Dr. José Flores.

Foi também um ano fortemente apostado em preparar os nossos utilizadores cada vez mais para o sentido de autodeterminação e autonomia, bem como uma aproximação a

algumas famílias. Um ano de desafios, de grandes mudanças e reestruturações, mas um ano de muita reflexão e planeamento ponderado e estratégico para o futuro.

Encaramos 2025 como um momento de crescimento institucional, com novos projetos e aumento da capacidade de resposta.

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 Departamento de Saúde Mental do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (DSM-HFF)

No ano de 2024 realizaram-se 4 reuniões entre a RECOMEÇO e o DSM-HFF, a 31 janeiro, a 29 de maio, a 31 de julho e a 30 de novembro. Assim como em anos anteriores, estas reuniões continuam a demonstrar uma mais valia para o contacto mais próximo entre a RECOMEÇO e as várias equipas comunitárias dos nossos utentes, criando assim sinergias entre todos para a melhor recuperação das pessoas acompanhadas.

Continuam também a ser estabelecidos contactos de proximidade com os técnicos das diferentes equipas, sempre que se justifica, mantendo o mais possível o estabelecimento de abordagens terapêuticas articuladas entre si.

A.3. Manutenção da Parceria com a CMA

4.3.1. Protocolo Estabelecido com a CMA – Programa AmaSénior Viva+

O Programa AmaSénior Viva+ da CMA é um programa desenvolvido 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 é da responsabilidade da RECOMEÇO.

Por se considerar que as atividades desenvolvidas ao abrigo deste programa são complementares às atividades terapêuticas da instituição, supervisionamos e mediamos o trabalho dos monitores por forma a garantir a continuidade do trabalho realizado na RECOMEÇO, assegurando sempre a presença de um técnico da RECOMEÇO junto do monitor.

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 2023/24 foi a Dr^a Joana Martins, mas após a sua saída em agosto, a Dr^a Susana Guimarães retomou esta coordenação, assessorada na logística pela Dr^a Celina Ribeiro.

Nos anos letivos de 2023/24 e 2024/25 foram aprovadas 5 atividades: Dança, Pintura, Teatro, Ritmos e Artes Decorativas. A atividade de Dança no ano letivo 2024/25 não pôde ser realizada por falta de monitor. Todas estas atividades são abertas à comunidade e são desenvolvidas nas instalações do Fórum Socio-Ocupacional ou nas instalações do Espaço Alfragide, da Junta de Freguesia de Alfragide.

4.3.2. Plano de Ação para a Deficiência

A RECOMEÇO iniciou a sua participação no início do ano de 2024 e, em conjunto com outras entidades da autarquia na área da deficiência ou incapacidade, elabora planos de intervenção no espaço público e nas associações no sentido de melhorar a inclusão e a capacitação dos cidadãos com deficiência ou incapacidade e das suas famílias. Atua também a nível técnico na formação e apoio.

A.4. Manutenção da parceria com a Comissão Social da Freguesia de Alfragide

- Participação na Comissão Social de Freguesia e em atividades conjuntas
 - Consciencialização da comunidade para as questões dos maus tratos na criança através do Laço Azul e a distribuição na comunidade de pulseiras alusivas ao tema
 - Participação na pintura de escadas da via pública no Bairro Zambujal
- Participação no Órgão Consultivo da Junta de Freguesia de Alfragide, na pessoa da Dr^a Susana Guimarães.
- Gestão financeira dos fundos das atividades Amasénior Viva+ da Junta.

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 2024 na área prioritária E (Desenvolvimento de Projetos que contribuam para a Execução do ENIPD – Estratégia Nacional para a Inclusão de Pessoas com Deficiência).

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

Foi mantida a participação em atividades da FCG – Programa Descobrir – participando ao todo em 6 atividades no Museu Calouste Gulbenkian.

A.7. Lisbon Institute of Global Mental Health

Participação na construção e organização do curso Agente de Suporte Interpares – um novo papel profissional para pessoas com experiência de doença mental, com o objetivo principal de aumentar a participação de pessoas com doença mental nos serviços de saúde mental e de reabilitação psicossocial, desenvolvendo formação certificada e profissionalização do Agente de Suporte Interpares.

A.8. Parcerias informais

1. **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.
2. **Byfurcação Teatro**, no apoio à atividade Teatro e na cedência de convites para assistir aos seus espetáculos.

A.9. Manutenção do aluguer do pavilhão desportivo e municipal da Junta de Freguesia de Benfica

Para suporte a duas atividades consideradas essenciais para o processo da reabilitação dos utentes – ginástica e psicomotricidade na água, tendo tido um custo em 2024 de 1545,40€.

A.10. Protocolos de Estágios Académicos

	Nº Protocolos
Estágio de 3º ano Licenciatura em Reabilitação Psicomotora (FMH-UL)	2 (23/24 e 24/25)
Estágio de 3º ano de Licenciatura em Serviço Social (ISCTE)	1 (23/24)

B. Participação em Estudos, inquéritos e Investigações

- Continuação de participação em grupos de estudo e *focus groups* do projeto europeu de investigação RESPONSIVE- Increasing responsiveness to citizen voice in social services across Europe (financiado pelo Horizon Europe Framework Programme)
- Participação no Questionário Nacional de Caracterização das instituições e suas populações, elaborado pela FNERDM

C. Apoios recebidos

- Material escritório e mobiliário (Entrajuda)
- 30 Bilhas de gás GALP para os utentes com maiores necessidades, ao abrigo do programa “Energia Solidária” (Entrajuda)

D. Candidaturas a projetos de financiamento

1. Candidatura ao Prémio Caixa Social da CGD com o projeto “PAEP 55+, Programa de apoio específico à pessoa com + 55 anos” (não aprovado)
2. Candidatura ao PAMA da Junta de Freguesia de Alfragide para a ação de capacitação de famílias FAMÍLIA + (à espera de resultados)
3. Candidatura ao Amasénior Viva+ com a proposta de 5 atividades, todas elas aprovadas. Financiamento de 2448,00€ com reaproveitamento de saldo do ano anterior de 4086,96€.
4. Candidatura em parceria com a FNERDM ao INR (3 projetos aprovados): Testemunhas de Inclusão Profissional em Saúde Mental, Direito à Autodeterminação e Retratos de Vida Independente.

E. Quadro síntese das ações

	Nº ações
Participação em reuniões com a Comissão Social de Freguesia	3
Reuniões formais com Unidade de Saúde Mental Local (HFF)	4
Reuniões do Grupo 70 associações de doentes e cuidadores	1
Protocolos de estágio	3
Participação em investigações	2
Candidatura a projetos de financiamento	4
Outdoor pela Saúde Mental (FNERDM)	1
Ciclo de conferências (FNERDM)	3
Participação em reuniões de Assembleia Geral da FNERDM	2
Participação em reuniões de associados da FNERDM	2

F. Outras ações

- Assembleias Geral da RECOMEÇO – março, junho (extraordinária) e novembro
- Eleição de novos corpos gerentes da RECOMEÇO
- Reuniões de Direção regulares e extraordinárias
- Foi realizado o pedido de consignação do IRS
- Atualização dos Regulamentos Internos do FSO e UVP, em julho de 2024

G. Avaliação dos objetivos estratégicos delineados para 2024

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores	Avaliação
Cumprir os objetivos das respostas sociais FSO e UVP	- Manter a frequência média mensal	- 30 utilizadores no FSO - 7 na UVP	100%
	- Manter o plano de atividades regular	- Realizar 80% das atividades	100%
	- Realizar atividades na comunidade e para a comunidade		90%
	- Manter o plano de atividades de verão		27
	- Manter o Protocolo AmaSénior Viva+	- Manter 80% dos ateliers	100%
Aumentar a sustentabilidade financeira e ambiental	- Promover a preservação do ambiente	- Reciclar	80%
	- Inventariar material não consumível	- Diminuir em 20% a utilização dos consumíveis	
	- Organizar os espaços de modo a reduzir excedentes	- Avaliar o desgaste do material	Sim
	- Angariar donativos	- Realizar 4 campanhas de angariação de donativos	Sim
	- Aumentar a receita	- Realizar 4 pedidos de pagamento de quotas aos associados	0
	- Promover a minimização de custos	- Aumentar o número de sócios em 20%	Atualizaram quotas 95% dos associados 13%
		- Analisar o mapa de registo mensal de faturas e categorizar as despesas	Iniciado
Manter as representações em estudos	- Analisar e responder às solicitações de estudos recebidas	- Participar em 75% dos pedidos realizados	100%
Reforçar e aumentar as parcerias	- Colaborar nas reuniões de parceiros	- Presença em 90% das reuniões	100%
	- Procurar novos parceiros	- Estabelecer 3 parcerias novas	2
Promover maior visibilidade institucional	- Aumentar a interação em redes sociais	- Aumentar em 100% as publicações	Diminuíram
	- Promover atividades na comunidade	- Realizar 4 ações na comunidade	4
Promover e melhorar o desempenho profissional	- Aumentar a formação dos colaboradores	- Recolher e analisar necessidades de formação	Sim
	- Desenvolver a avaliação anual dos colaboradores	- Possibilitar 40h de formação (interna ou externa) a cada colaborador (T=320h)	245h
		- Manter reunião de equipa semanal (FSO) e mensal (UVP)	Sim
		- Realizar reunião anual	Sim
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	A implementar

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores	Avaliação
Analisar e promover a gestão de riscos	· Implementar medidas de autoproteção	· Garantir que todas as diligências para a implementação foram elaboradas.	A implementar
Garantir a segurança, a vigilância e a Higienização dos espaços	· Manter a prestação de serviço de limpeza no FSO	· Garantir os pagamentos e a revisão dos acordos	Sim
	· Manter a prestação de serviço pela empresa Prossegur	· Garantir uma eficaz utilização dos serviços da empresa Prossegur	Sim
	· Garantir a eficaz vistoria e a conformidade com a empresa de medicina, higiene e segurança no trabalho - Preventrab	· Garantir consultas de medicina do trabalho a todos os colaboradores	Sim
		· Participar em 80% das formações sugeridas pela empresa Preventab	0
Analisar e promover novos investimentos	· Realizar candidaturas a novos programas/ projetos de financiamento	· Efetuar 6 candidaturas	4
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	Sim
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	A implementar
Promover a literacia em saúde mental	· Divulgar junto de colaboradores, utentes e familiares · Realizar ações de divulgação na comunidade	·	A implementar 0

Parte II – Fórum Sócio Ocupacional (FSO)

A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores

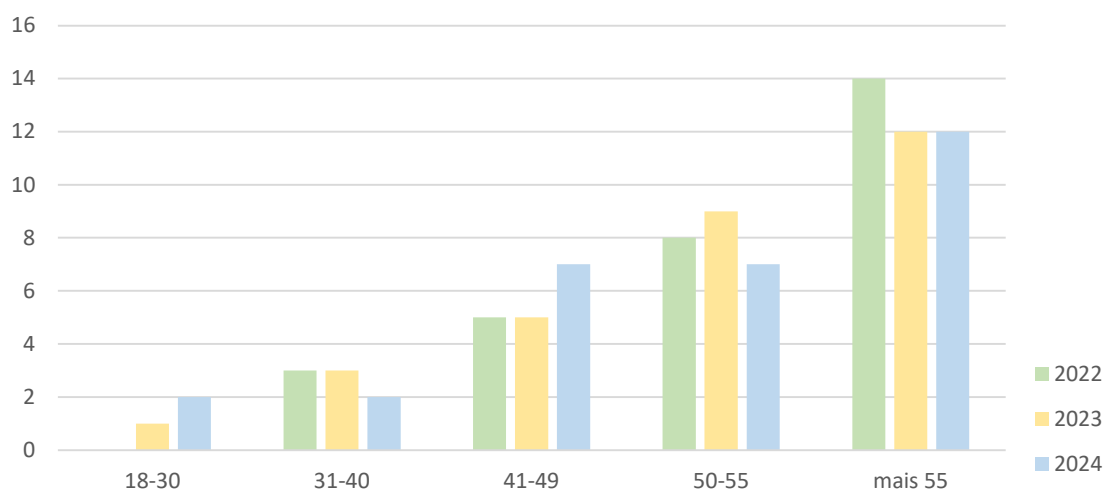
No ano de 2024 o FSO conseguiu cumprir a frequência mensal de 30 utilizadores.

A 31 de dezembro de 2024, frequentavam o FSO 10 mulheres e 20 homens com idades compreendidas entre 25 e 73 anos, e com uma média de idades de 52.29 anos, praticamente igual ao ano anterior (apenas mais baixo .02). Pela análise da Tabela 1, e em comparação com o ano anterior (*vide* relatório de atividades de 2022) pode verificar-se que houve uma diminuição da média de idades em 1.36 anos, o que contraria o natural envelhecimento da população se não tivessem ocorrido alterações (saídas e entradas), como demonstra o gráfico 1.

Tabela 1 – Distribuição (N e %) dos utilizadores por intervalos de idades em 2024

Intervalo idades	N	Percentagem (%)
18-30 anos	1	6.67
31-40 anos	3	6.67
41-49 anos	8	23.33
50-55 anos	6	23.33
+55 anos	12	40.00

Gráfico 1 – Evolução das faixas etárias dos utilizadores em 2022 e 2023



Como se pode verificar pela análise do Gráfico 1, nos últimos 2 anos temos conseguido aumentar a integração de pessoas com menos de 50 anos. Futuramente a RECOMEÇO irá apostar em atividades e apoios descentralizadas no sentido de otimizar as vagas no FSO. Ou seja, é projeto as pessoas mais velhas e autónomas serem apoiadas pela RECOMEÇO, mas fora das instalações do FSO.

B. Referenciações e Admissões

Ao longo do ano de 2024 foram referenciadas 6 pessoas com idades compreendidas entre os 24 e os 55 anos. Das 5 referências, 3 foram integradas (24, 35, 55) e 2 recusaram.

Como previsto no regulamento interno, todas as entrevistas de admissão foram realizadas até 3 semanas após a data de entrada da Ficha 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, a equipa do FSO tem estado sempre presente, mas em continuidade com o acompanhamento da pessoa, e neste momento acompanha de forma regular uma família.

	Nº sessões previstas	Nº sessões realizadas	Observações
Intervenção Terapêutica			
Dividir Emoções	40	31	2 sessões por semana
Psicologia Individual	70	108	
Psicomotricidade de grupo	120	72	
Psicomotricidade individual	20	13	
Psicomotricidade na água	40	25	
Roda da Conversa	40	2	deixou de se realizar
Estimulação cognitiva			
Jornal do Mundo	48	21	Técnica saiu em agosto
Newsletter FSO Digital	48	33	
Atividade física			
Caminhada	8	4	
Ginástica	40	38	
Atividade de treino/ manutenção de competências específicas			
Atividade Cognitiva	40	33	Retomada em setembro
Atividades lúdicas	40	-	
Café da Manhã	48	48	
SUV	-	26	
Criativa	-	39	
Conta-me como foi	40	33	Técnica saiu em agosto
Jardinagem	40	22	
Saber é Poder	40	17	
Saber é Fazer	-	11	
Treino Atividades Vida Diária	200	200	
Intervenção psicossocial			
Atendimento social	60	38	Mudanças de técnicos
Reuniões de gestão de caso	300	175	
Intervenções familiares	20	2+2	
Visitas domiciliárias	3	1+	

D. Atividades do Programa Amasénior Viva+

As candidaturas a este programa são feitas por ano letivo. Como referido anteriormente, para o ano letivo 2023/24 foram aprovadas atividades: Dança, Ritmos, Pintura, Atelier de Artes Decorativas e Teatro.

	Nº sessões previstas	Nº sessões realizadas
Ateliê artes decorativas (2h/ semana)	36	39
Dança (2h/ semana)	36	20
Pintura (2h/ semana)	36	32
Ritmos (2h/ semana)	36	32
Teatro	36	31
Almoço convívio	1	1
Mostra de trabalhos	1	1
Visita cultural	1	1
Ação de formação coordenadores/ monitores	1	0

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 2024 tivemos duas pessoas externas à RECOMEÇO a participar em todos os ateliers. Três elementos da RECOMEÇO que participam nestas atividades têm isenção de mensalidade, aprovada pela CMA.

E. Plano de Atividades de Verão

Este ano o Plano de Verão desenvolveu-se ao longo de 3 meses (julho, agosto e setembro). Nos meses de julho e agosto foram previstas 2 saídas por semana, mas no mês de setembro apenas foram utilizadas as 6ª feiras.

O Plano de Verão este ano foi elaborado por um grupo de utentes, com o apoio dos técnicos, no sentido de promover a autonomização e a literacia digital.

	Nº ações realizadas
Almoços convívio	2
Idas à Praia	11
Psicomotricidade Comunitária	3
Saídas pedagógico-culturais	6
Congresso Familiarmente	1

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.

	Nº ações realizadas
Saídas de carácter lúdico/pedagógico	9
Exposição de pintura	2
Vendas de Artesanato e Pintura	2
Ações de voluntariado na comunidade	1
Participação em espetáculos de Dança	2
Apresentação dos Ritmos	3
Produção de espetáculos	0
Publicação de Newsletter Pontes	0
Publicação nas redes sociais da RECOMEÇO	50
Almoço de convívio fora do Plano de Verão	3
Publicação no site da RECOMEÇO	2

G. Atividades complementares não programadas

G.1. Grupo de Ajuda Mútua (GAM)

Em março de 2024 foi iniciado o GAM dinamizado e com a participação exclusiva de utentes da RECOMEÇO. Este grupo reúne-se uma vez por mês nas instalações do FSO maioritariamente. É um grupo aberto e que promove o suporte interpares.

Parte III – Unidade de vida Protegida

A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores

No ano de 2024 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 35 e 71 anos, e com uma média de idades de 53.71 anos. Na Tabela 2 verifica-se que não houve alterações significativas comparativamente do ano de 2023. Mantém-se a dificuldade de conseguir dar alta a 2 residentes que estão na UVP por falta de apoio familiar e habitação própria.

Tabela 2 – Distribuição (N e %) dos utilizadores por intervalos de idades em 2024

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

B. Referenciações e Admissões

Durante o ano de 2024 foram referenciadas 2 pessoas, ambos homens. Como não havia vaga o primeiro acabou por desistir. Em 2024 tivemos 1 alta masculina que foi imediatamente preenchida.

C. Manutenção do Plano de Atividades Regular

Das atividades programadas para 2024, apura-se o seguinte:

Atividades 2024	Previstas	Realizadas
Higiene e cuidados pessoais (diária)	365	365
Supervisão e monitorização das rotinas domésticas (diária)	365	365
Confeção das refeições (diária)	730	730
Gestão do dinheiro	52	52
Gestão e realização de compras na comunidade (semanal)	52	52
Gestão da medicação prescrita (diária)	352	352
Reunião comunitária (semanal)	52	52
Programação de ementas (semanal)	52	52
Atividades lúdicas	12	12
Acompanhamento e supervisão das funcionárias	52	52
Atendimento Social	14	14
Acompanhamento de Técnico de Referência	14	14

A UVP permanece aberta durante o dia até às 16h, hora que chega o auxiliar, de forma autónoma, com supervisão 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 Psicomotricista.

Continuam a realizar-se várias alterações nas rotinas da UVP no sentido de melhorar o serviço e diminuir a discrepância notória entre os vários auxiliares. No entanto, é de salientar que os procedimentos estão mais harmonizados entre todos. Este objetivo permanecerá ao longo de todo o próximo ano.

Parte IV – Recursos Humanos

A. Alterações nas equipas técnicas

No FSO houve uma alteração grande dos recursos humanos no ano de 2024 com 2 licenças de maternidade e saída de 2 profissionais (assistente social e psicomotricista). Perante este cenário houve necessidade de proceder a novas contratações: 1 Assistente Social (agosto), 1 Psicomotricista (agosto) e 1 Animador Social (novembro, com contrato de substituição da nossa animadora social). A Terapeuta Ocupacional que se encontrava de licença de maternidade, entretanto não foi substituída e regressará em janeiro de 2025.

Na UVP houve a contratação de uma nova auxiliar para substituição de uma auxiliar que se despediu em maio de 2024. Além desta substituição começamos a colaborar com mais 2 auxiliares a recibos verdes para colmatar uma baixa.

B. Atividade Formativa

B.1. Pela RECOMEÇO

Mais uma vez houve um grande incentivo à participação em atividades formativas que contribuíssem para a requalificação e aumento da especialização dos colaboradores. Houve a participação nas seguintes formações:

Formação	Nº horas	Técnicos*
Formação Interna	5	todos
Religados (FCB)	2	AS
Gestão para Líderes (maio)	7	DT
CEFEC	20	DT, Psi
Ética no Cuidado (Plano de Ação Deficiência, CMA)	2	DT
Projeto ENABLE	2	DT

Formação	Nº horas	Técnicos*
Congresso Coimbra sobre Políticas em Saúde Mental (PNPSM)	16	DT
Formação de Proteção de Dados	4	DT
Ação de sensibilização Peer Workers (GIMH)	2	DT, Pm
Procedimentos de emergência - Proteção civil	2	Todos
Suporte básico de vida - Proteção civil	2	Todos
Cotidiano de um CAPS - curso online (CENAT)	30	AS, DT
V Congresso online internacional: Boas Práticas em Saúde Mental (CENAT)	24	AS, DT
Direito à Participação - Familiarmente	8	AS, Psi, Pm
Seminário dia da deficiência	8	Pm, AS

* AS (Assistente Social), DT (Diretora Técnica), Pm (Psicomotricista), Psi (Psicóloga), TO (Terapeuta Ocupacional), AS (Animador Sociocultural)

B.2. A título pessoal

1. Atividades académicas e formativas
 - a. Entrega da Tese de Doutoramento em Motricidade Humana, especialização em Reabilitação (FMH-UL) - Susana Guimarães
 - b. Docente Convidada no Mestrado de Educação Especial domínio Cognitivo e Motor, no Instituto Superior de Educação de Castelo Branco – Susana Guimarães
2. Apresentação de trabalhos em congressos ou revistas científicas
 - a. A Arte na Comunidade – um exemplo de boas práticas em saúde mental na integração comunitária (marco 2024). Apresentação de Susana Guimarães e Joana Martins, no V Congresso Online Internacional: Boas Práticas em Saúde Mental, organizado pelo CENAT, Brasil.
3. Supervisão regular
 - a. Psicologia clínica – Vânia Gomes
 - b. Psicomotricidade clínica – Susana Guimarães

Notas finais

O ano de 2024 foi um ano de grandes mudanças a nível institucional. Em primeira linha houve uma reestruturação muito grande a nível dos Órgãos Sociais, nomeadamente na Direção em que surgem agora 4 elementos completamente novos. Com esta alteração, além de dar continuidade aos projetos que já vinham a ser trabalhados, houve uma reestruturação de prioridades e planeamento de curto, médio e longo prazo, sempre com o objetivo maior de aumentar o número de pessoas apoiadas pela RECOMEÇO e suas famílias.

Foi também um ano de reestruturação das equipas das duas respostas sociais. Apesar disso, estas encontram-se agora numa fase estável e de grande evolução e investimento profissional, principalmente na equipa do FSO, em que se estão a delinear projetos de crescimento da RECOMEÇO, em articulação permanente com a Direção.

Mantiveram-se as frequências das respostas, bem como o Acordo de Cooperação com o ISS, que permite toda a gestão financeira da RECOMEÇO. Reforçou-se a manutenção das referenciações, e mesmo a necessidade de existência de lista de espera, para que a frequência mensal de ambas as respostas não diminuam.

A adoção de medidas de sustentabilidade económica e ambiental continuou a ser implementada, com a redução do uso do papel e do desperdício alimentar.

Manteve-se a linguagem assente no respeito pelos direitos humanos de todos os utilizadores e colaboradores, bem como se estabeleceu uma aproximação às famílias, que se pretende mais efetiva no próximo ano.

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 24 de março de 2025.

Direção:

Presidente _____

Vice-Presidente _____

Tesoureira _____

Secretária _____

Vogal _____

Foi apresentado e aprovado pela Assembleia Geral no dia 26 de março de 2025.

A Assembleia Geral:

Presidente _____

1º Secretário _____

2º Secretário _____