



Relatório de atividades ano 2025

Abordagem institucional
Fórum Socio Ocupacional
Unidade de Vida Protegida
Recursos Humanos

março 2026

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 Departamento de Saúde Mental do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (DSM-HFF)	5
A.3. Manutenção da Parceria com a CMA	5
4.3.1. Protocolo Estabelecido com a CMA – Programa AmaSénior Viva+	5
4.3.2. Plano de Ação para a Deficiência	6
A.4. Manutenção da parceria com a Comissão Social da Freguesia de Alfragide	6
A.5. Manutenção da parceria com a Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais (FNERDM).....	7
A.6. Lisbon Institute of Global Mental Health.....	7
A.7. ISCSP (Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas).....	7
A.8. Manutenção do aluguer do pavilhão desportivo e municipal da Junta de Freguesia de Benfica	7
A.9. Parcerias informais	7
A.10. Protocolos de Estágios Académicos.....	8
C. Apoios/ donativos recebidos.....	8
D. Candidaturas a projetos de financiamento.....	8
E. Quadro síntese das ações	9
F. Outras ações	9
G. Avaliação dos objetivos estratégicos delineados para 2025	10
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+	15
E. Plano de Atividades de Verão	16
F. Atividades na e para a Comunidade	17
G. Atividades fora do plano de atividades	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.....	18
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

O ano de 2025 representou acima de tudo um ano de consolidação para RECOMEÇO. As equipas técnicas fortaleceram-se, promovendo a estabilidade e a consistência. O investimento contínuo na formação e no desenvolvimento de competências internas permitiu elevar a qualidade das respostas e reforçar a confiança da comunidade e parceiros.

A missão da RECOMEÇO foi orientadora na promoção da reabilitação, recuperação e autonomia das pessoas com experiência de doença mental, no apoio à sua autodeterminação e desenvolvimento do seu potencial, e na criação de condições para a sua plena inclusão social, familiar e profissional. Foi mantido também o compromisso no apoio às famílias.

O presente relatório sistematiza toda a atividade desenvolvida ao longo de 2025 e constitui um instrumento essencial de reflexão institucional. Permite analisar o funcionamento das respostas sociais, avaliar os recursos humanos envolvidos e delinear objetivos estratégicos que reforcem o crescimento, a visibilidade e a melhoria contínua dos serviços prestados. O relatório está organizado em quatro partes: a primeira apresenta a atividade institucional global; a segunda e a terceira descrevem, respetivamente, o trabalho desenvolvido no Fórum Sócio Ocupacional (FSO) e na Unidade de Vida Protegida (UVP); e a última parte é dedicada aos recursos humanos.

O ano de 2025 não foi apenas um ano de continuidade — foi um ano que consolidou bases, abriu novas oportunidades e preparou o caminho para um futuro de crescimento e impacto ainda maior, orientado pela qualidade, pela inclusão e pelo compromisso com a dignidade individual.

Em 2026, a RECOMEÇO continuará a aprofundar o seu compromisso com a reabilitação e inclusão, com a qualidade das respostas e com o fortalecimento das pessoas com experiência de doença mental e seus familiares, consolidando o caminho de crescimento e impacto construído nos últimos anos

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 2025 realizaram-se 4 reuniões entre a RECOMEÇO e o DSM-HFF, a 28 janeiro, a 29 de abril, a 29 de julho e a 30 de setembro (online). 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 sinergias entre todos para a melhor reabilitação 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 2024/25 e 2025/26 esta coordenação está a cargo da Dr^a Susana Guimarães, assessorada na logística pela Dr^a Celina Ribeiro.

Nos anos letivos de 2024/25 e 2025/26 foram aprovadas 5 atividades: Dança, Pintura, Teatro, Ritmos e Artes Decorativas. A atividade de Dança não foi realizada por falta de professor de Dança, mas foi retomada em janeiro de 2026.

4.3.2. Plano de Ação para a Deficiência

A RECOMEÇO participou ativamente neste plano, assegurando a sua presença em todas as reuniões e todas as ações do mesmo. Desenvolveu duas ações informativas (uma para o público em geral – “Este corpo que fala” – e outra para pessoal técnico das ONG do Concelho da Amadora – “Técnicas de Prevenção de *Burnout*”). Participou ainda no espetáculo dedicado ao Dia Internacional da Deficiência, bem como em formações e outras ações desenvolvidas.

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

- Participação na Comissão Social de Freguesia e em atividades conjuntas
- 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 2025 nas áreas prioritárias: **D** (Auto-representação e Auto-determinação), e **E** (Desenvolvimento de projetos que contribuam para a execução da ENIPD).

A.6. Lisbon Institute of Global Mental Health

Participação na construção, organização e ministração 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.7. ISCSIP (Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas)

Continuação de participação no projeto europeu de investigação **RESPONSIVE- Increasing responsiveness to citizen voice in social services across Europe** (financiado pelo Horizon Europe Framework Programme)

A.8. 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.

A.9. 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.
3. **Fundação Calouste Gulbenkian (FCG)**, no programa Descobrir, participando ao todo em 4 atividades no Museu Calouste Gulbenkian.

A.10. Protocolos de Estágios Académicos

	Nº Protocolos
Estágio 3º ano Licenciatura em Reabilitação Psicomotora (FMH-UL)	2 (24/25 e 25/26)

C. Apoios/ donativos recebidos

- Material escritório e mobiliário (Entrajuda)
- Donativo da Mercedes Portugal (300,00€)
- Donativo do Rotary Club de Alfragide (1 telemóvel + 4 computadores + 1 tablet)
- Donativo da Associação de Pais do Park International School de Alfragide (2500,00€ para aquisição de videoprojetor e máquina de café)
- Donativo dos colaboradores do Departamento de Saúde Mental do HFF (194,60€ investidos na aquisição de 2 candeeiros de quarto para a UVP e de 13 cadeiras para a sala de convívio do FSO)
- Donativo da Loja Social de Alfragide (livros)
- Donativo particular (livros)

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 Amasénior Viva+ com a proposta de 5 atividades, todas elas aprovadas. Financiamento de 1368,00€ com reaproveitamento de saldo do ano anterior de 3687,66€.

3. Três candidaturas em parceria com a FNERDM ao INR (2 projetos aprovados):
Vozes que Contam; Empregabilidade com Impacto.
4. Candidatura ao projeto CAPACITAR do BPI Fundação La Caixa “PAEP 55+, Programa de apoio específico à pessoa com + 55 anos” (não aprovado)
5. Duas candidaturas ao Instituto Nacional de Reabilitação: Encontro sobre o Envelhecimento em Pessoas com Experiência em Doença Mental (aprovado); RECOMEÇar a Sorrir (não aprovado)
6. Candidatura ao programa de voluntariado do BPI (recusado para este ano, mas programado para 2026)

E. Quadro síntese das ações

	Nº ações
Reuniões do Conselho Local para a Saúde Mental ULSASi	1
Participação em reuniões com a Comissão Social de Freguesia	4
Reuniões formais com Unidade de Saúde Mental Local (HFF)	4
Protocolos de estágio	2
Participação em projetos de investigação	3
Candidatura a projetos de financiamento	9
Outdoor pela Saúde Mental (FNERDM)	1
Congresso (FNERDM)	1
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 e novembro
- 7 Reuniões de Direção regulares
- Foi realizado o pedido de consignação do IRS
- Atualização dos Regulamentos Internos do FSO e UVP, em julho de 2025

G. Avaliação dos objetivos estratégicos delineados para 2025

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 e 7 na UVP	Mantido
	- Cumprir o plano de atividades regular das respostas sociais	- Realizar 80% das atividades no FSO	Sim
		- Realizar 80% das atividades na UVP	Sim
	- Manter o Protocolo AmaSénior Viva+	- Manter 80% dos ateliers	80%
	- Realizar o plano de atividades de verão	- Manter 80% das atividades	100%
	- Realizar atividades na comunidade e para a comunidade		Sim
Aumentar a sustentabilidade financeira e ambiental	- Promover a preservação do ambiente	- Reciclar e reutilizar materiais	Sim
	- Inventariar material não consumível	- Diminuir em 20% a utilização dos consumíveis	Reduzido
	- Organizar os espaços de modo a reduzir excedentes	- Avaliar o desgaste do material	Sim
	- Angariar donativos	- Realizar 2 campanhas de angariação de donativos	Não
	- Aumentar a receita	- Enviar pedidos de pagamento de quotas aos associados	Sim
		- Aumentar o número de sócios em 20%	Não
	- Promover a minimização de custos	- Analisar o mapa de registo mensal de faturas e categorizar as despesas	Em processo
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	3
	- Estabelecer novos protocolos de cooperação para novas respostas à população	- Estabelecer 1 novo protocolo de cooperação	0

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores	Avaliação
Promover maior visibilidade institucional	- Aumentar a interação em redes sociais - Promover atividades na comunidade	- Aumentar em 100% as publicações - Realizar 4 ações na comunidade	Não cumprido 3
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	Desenvolvido Mantidas Só no FSO Só no FSO
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	Em processo
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.	Em processo
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	Garantido Garantido 0
Analisar e promover novos investimentos	- Realizar candidaturas a novos programas/ projetos de financiamento	- Efetuar 4 candidaturas	9 efetuadas
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	Garantidas 100%

Objetivos estratégicos	Objetivos operacionais	Metas/ Indicadores	Avaliação
Aumentar a capacidade de resposta à comunidade	- Criação de nova resposta social com atendimento regular diurno	Reunião com a CM Sintra – vereador da Ação Social	Sem resposta
	- Criação de nova resposta social residencial	Reunião com a CM Amadora – vereadora da Ação Social	1 realizada
Manter política de privacidade	Regular a implementação do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD)	Garantir a entrega dos consentimentos informados	Em desenvolvimento
Garantir a participação dos utilizadores e suas famílias	- Participação de um utilizador ou familiar nos órgãos sociais	- Pelo menos um utilizador ou familiar	1 familiar
	- Inscrição de utilizadores ou familiares como sócios da RECOMEÇO	- Inscrição de pelo menos 20 pessoas	0
	- Realização de reuniões coletivas de utilizadores e colaboradores	- Realização de pelo menos 6 reuniões coletivas	2 realizadas
	- Realização de reuniões coletivas de familiares	- Realização de pelo menos 2 reuniões	0 realizadas
	- Manter o Grupo de Ajuda Mútua	- Realização de 10 sessões	12 realizadas
Promover a literacia em saúde mental	- Realizar ações de divulgação e sensibilização na comunidade	- Realizar 2 ações	2 realizadas
	- Realizar ação de sensibilização para crianças e jovens de Alfragide	- Realizar 1 ação	0
	- Realizar programa de capacitação para familiares	- Implementar o Programa FAMÍLIA+	Implementado em março 26

Parte II – Fórum Sócio Ocupacional (FSO)

A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores

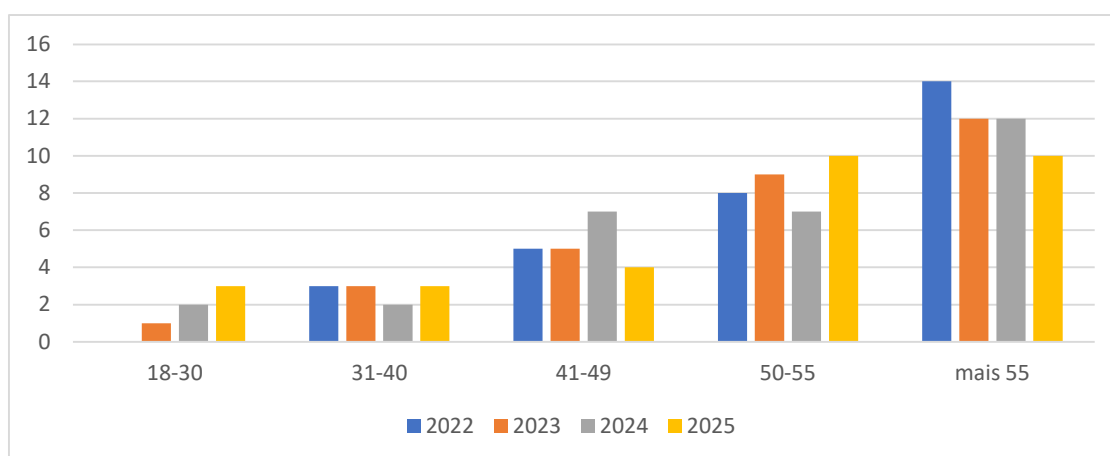
No ano de 2025 o FSO conseguiu cumprir a frequência mensal de 30 utilizadores.

A 31 de dezembro de 2025, frequentavam o FSO 10 mulheres e 20 homens com idades compreendidas entre 26 e 73 anos, e com uma média de idades de 50.30 anos. Pela análise da Tabela 1, e em comparação com o ano anterior (*vide* relatório de atividades de 2024) pode verificar-se que houve uma diminuição da média de idades em 1.99 anos, o que contraria o natural envelhecimento da população caso não tivessem ocorrido alterações (saídas e entradas), como demonstra o gráfico 1.

Tabela 1 – Distribuição (N e %) dos utilizadores por intervalos de idades em 2025

Intervalo idades	N	Percentagem (%)
18-30 anos	3	10.00
31-40 anos	3	10.00
41-49 anos	4	13.33
50-55 anos	10	33.33
+55 anos	10	33.33

Gráfico 1 – Evolução das faixas etárias dos utilizadores em 2022, 2023, 2024 e 2025



Como se pode verificar pela análise do Gráfico 1, nos últimos 4 anos temos conseguido aumentar a integração de pessoas com menos de 55 anos. Mantém-se como projeto de resposta futura o apoio específico numa nova resposta a pessoas com mais de 55 anos, para que possamos aumentar a entrada de pessoas mais jovens e consolidar o apoio específico a pessoas mais velhas.

B. Referenciações e Admissões

Ao longo do ano de 2025 foram referenciadas para o FSO 10 pessoas com idades compreendidas entre os 19 e os 55 anos. Das 10 referenciações, 4 foram integradas, 2 foram internadas, 2 não compareceram a entrevista, 1 não estava interessada, 1 está em lista de espera. Como previsto no regulamento interno, todas as entrevistas de admissão foram realizadas até 3 semanas após a data de entrada da Ficha de Referência.

Não foram referenciadas pessoas para a UVP por falta de vaga.

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 RECOMEÇO mantém como uma das prioridades a aproximação das famílias.

	Nº sessões previstas	Nº sessões realizadas	Observações
Intervenção Terapêutica			
Dividir Emoções	45	31	Passou a 1 caso em set25
Psicologia Individual	60	132	
Psicomotricidade de grupo	90	83	
Psicomotricidade individual	45	39	
Psicomotricidade na água	45	25	
Conta-me como foi	45	31	
Atividade física			
Caminhada	8	4	
Ginástica	40	37	
Atividade de treino/ manutenção de competências específicas			
Atividades cognitivas (Jornal do Mundo, FSO digital, Atividade Cognitiva)	135	77	TO a meio tempo
Atividades lúdicas	-	21	Passou para mensal
Café da Manhã	50	50	
Jardinagem	45		
Saber é Fazer	45	18	
SUV	-	33	
Treino Atividades Vida Diária	250	250	
Intervenção psicossocial			
Atendimento social	100	76	Mudanças de técnicos Melhorar o tipo registo
Reuniões de gestão de caso	300	253	
Intervenções familiares	20	11	
Visitas domiciliárias	3	1+	
Grupo de ajuda mútua			
Reuniões regulares	-	11	
Reunião aberta	-	1	

D. Atividades do Programa Amasénior Viva+

As candidaturas a este programa são feitas por ano letivo. Como referido anteriormente, para o ano letivo 2024/25 foram aprovadas atividades: Dança, Ritmos, Pintura, Atelier de Artes Decorativas e Teatro.

	Nº sessões previstas	Nº sessões realizadas
Ateliê artes decorativas (2h/ semana)	36	36
Dança (2h/ semana)	36	0
Pintura (2h/ semana)	36	36
Ritmos (2h/ semana)	36	36
Teatro	36	36
Almoço convívio	1	1
Mostra coletiva 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.

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.

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

	Nº ações previstas	Nº ações realizadas
Almoços convívio	2	2
Idas à Praia	10	12
Psicomotricidade Comunitária	5	3
Saídas pedagógico-culturais	8	7
Acampamento de 2 dias	1	1

F. Atividades na e para a 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 previstas	Nº ações realizadas
Saídas de carácter lúdico/pedagógico	10	10
Exposição de pintura	3	3
Vendas de Artesanato e Pintura	2	2
Ações de voluntariado na comunidade	1	1
Participação em espetáculos (de Dança)	2	2
Apresentação dos Ritmos	5	6
Produção de espetáculos	1	0
Publicação nas redes sociais da RECOMEÇO	100	38
Almoço de convívio fora do Plano de Verão	3	4
Semana da Saúde Mental		5 dias abertos
Publicação no site da RECOMEÇO	6	Em manutenção

G. Atividades fora do plano de atividades

1. **RECOMEÇar a Sorrir**, em colaboração com a Escola Superior de Saúde Egas Moniz
2. **Acampamento de 2 dias**, em Mucifal, Praia das Maças
3. **Visita à PSP**, no seguimento do reforço de proximidade desta parceria
4. **Semana Saúde Mental**, aberta à comunidade em comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental

Parte III – Unidade de vida Protegida

A. Manutenção da frequência média mensal e caracterização dos utilizadores

No ano de 2025 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 73 anos, e com uma média de idades de 55.29 anos. Na Tabela 2 verifica-se que não houve alterações significativas comparativamente ao ano de 2024. Mantém-se a dificuldade de conseguir dar alta a 4 residentes que estão na UVP por falta de apoio familiar e/ou habitação própria.

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

Intervalo idades	2024	2025	Percentagem (%)
18-30 anos	0	0	0
31-40 anos	1	1	14.29
41-49 anos	2	0	0
50-54 anos	1	3	42.86
+55 anos	3	3	42.86

B. Referenciações e Admissões

Durante o ano de 2024 não foram referenciadas pessoas, devido ao facto de não termos vagas nem ser previsível abrir num futuro próximo.

C. Manutenção do Plano de Atividades Regular

Das atividades programadas para 2025, apura-se o seguinte:

Atividades 2025	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 em 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.

Um dos objetivos internos da residência este ano era harmonizar procedimentos entre os senhores auxiliares, o que se foi verificando ao longo do ano.

Parte IV – Recursos Humanos

A. Alterações nas equipas técnicas

Durante o ano de 2025, a animadora Marta Catucho saiu da associação, passando o animador Rodrigo Serrano a contrato efetivo. A terapeuta ocupacional Teresa Xistra regressou após licença de maternidade, ficando com um horário de 18 horas no FSO.

Na UVP saiu o auxiliar Firmino Neto tendo sido substituído pela auxiliar Eliana Mendonça que já colaborava pontualmente com a RECOMEÇO. Um auxiliar manteve baixa prolongada ao longo de todo o ano, o que justificou a continuidade da colaboração de 3 auxiliares a recibos verdes.

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	13	todos
Miles	40	DT, AS, ASsc
Envelhecimento na pessoa com incapacidade (PAD, CMA)	2	DT, PM, ASsc
Congresso FNERDM	6	todos
Congresso Peers	16	PM, Psi
Comunidade e Organizações Sociais	3	
Desenho de projetos	4,5	
Saúde mental, direitos humanos e nova lei de saúde mental	10	PM, TO
Conferência Community Mental Health (AEIPS)	16	TO
Planeamento estratégico	20	DT

Formação	Nº horas	Técnicos*
Jornadas de Psiquiatria e Saúde Mental	18	Todos
Formação EAPN – da avaliação ao financiamento	14	DT

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

O número total de horas de ações de formação foi de 162 horas e meia.

O número total de horas investidas em todos os colaboradores foi de 398 horas.

B.2. A título pessoal

1. Atividades académicas e formativas

- a. Defesa da Tese de Doutoramento em Motricidade Humana, especialização em Reabilitação (FMH-UL) - Susana Guimarães
- b. Professora Adjunta Convidada no Mestrado de Educação Especial domínio Cognitivo e Motor, no Instituto Superior de Educação de Castelo Branco – Susana Guimarães
- c. Supervisora clínica em psicomotricidade – Susana Guimarães
- d. Curso de Formação em Intervenção Sistémica e Familiar, pela Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar – Vânia Gomes
- e. Mestrado em Recursos Humanos, pelo ISCSP

2. Supervisão regular

- a. Psicologia clínica – Vânia Gomes
- b. Psicomotricidade clínica – Susana Guimarães

Notas finais

O ano de 2025 representou um período de consolidação e estabilização das equipas de trabalho e de intervenção, e de um investimento significativo em formação interna e externa, potenciando o aprofundamento das competências dos colaboradores. Foi também um ano marcado pelo aumento do número de candidaturas desenvolvidas e submetidas, pelo crescimento dos apoios e donativos recebidos e pelo reforço estratégico das perspetivas de desenvolvimento futuro.

Mantiveram-se as frequências das respostas sociais, assim como o Acordo de Cooperação com o Instituto de Segurança Social, que assegura a gestão financeira da RECOMEÇO. Reforçou-se a continuidade das referenciações, garantindo que a frequência mensal, de ambas as respostas, não seja comprometida.

Prosseguiu igualmente a implementação de medidas de sustentabilidade económica e ambiental, nomeadamente através da redução do consumo de papel e da diminuição do desperdício alimentar.

A instituição manteve uma comunicação assente no respeito pelos direitos humanos de todos os utilizadores e colaboradores, tendo sido reforçada a aproximação às famílias, com o objetivo de tornar esta relação 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 23 de março de 2026.

Direção:

Presidente _____

Vice-Presidente _____

Tesoureira _____

Secretária _____

Vogal _____

Foi apresentado e aprovado pela Assembleia Geral no dia 25 de março de 2026.

A Assembleia Geral:

Presidente _____

1º Secretário _____

2º Secretário _____