



A esperança no futuro

ASSOCIAÇÃO DE FAMILIARES,
UTENTES E AMIGOS DO HOSPITAL
MAGALHÃES LEMOS

PLANO DE ATIVIDADES 2016

ÍNDICE

I Introdução	pg. 3
II Visão estratégica e objetivos para 2016	pg. 5
III Atividades a desenvolver	pg. 6

I - INTRODUÇÃO

A elaboração do orçamento para o ano de 2016 teve como principais pressupostos, como já tem sido hábito nos últimos orçamentos, uma grande prudência na previsão dos proveitos e uma contenção sistemática no aumento dos custos. Esta “receita” tem dado resultados positivos nos últimos mandatos, não deixando de concretizar melhorias funcionais e práticas no dia-a-dia dos nossos utentes e associados.

Remunerações como é do conhecimento geral esta rúbrica, que corresponde à conta 62, é a que tem quase sempre o maior peso nos custos das instituições. A nossa política de remunerações assenta no cumprimento do Contrato Coletivo de Trabalho, e este ano saiu uma atualização acordada pela Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (CNIS) e o governo, num aumento fixo de 20,00€ para todos os trabalhadores das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) independentemente da função, com a agravante de ter a retroatividade a Janeiro de 2015. Este orçamento prevê essa atualização, assim como a perspectiva de aumento do salário mínimo nacional para 535,00€.

A massa salarial para 2016, sem as alterações descritas, seria igual a 2014 ou seja de 185.000,00€, ao implementar as mesmas o aumento será de cerca de 6.000,00€.

Contratação de Serviços

Neste contexto, como já tem sido prática, temos optado por apetrechar a AFUA do apoio de empresas para a prestação de determinados serviços, em detrimento da contratação direta de trabalhadores. Esta política tem trazido vantagens na redução de custos e na melhoria dos serviços obtidos, por serem efetuados por entidades especializadas.

Os **serviços atualmente contratualizados** são, designadamente, serviços jurídicos, informáticos, contabilísticos, serviços de manutenção de equipamentos (residências e Fórum Sócio-ocupacional de Matosinhos), serviços de assessoria técnica especializada e de âmbito cultural (teatro).

Os **serviços a contratualizar**: protocolos com empresas para desenvolvimento de atividades desportivas e culturais nomeadamente com a MatosinhosSport (piscina, ginástica) e com outras entidades, dança, música e outros.

Investimentos

Relativamente aos investimentos temos a destacar as obras efetuadas no Fórum Sócio-ocupacional de Matosinhos que contaram com a colaboração da Câmara Municipal de Matosinhos. Está previsto neste orçamento a resolução do problema de climatização e ou

aquecimento do Fórum Sócio-ocupacional de Matosinhos, situação já referida há anos e nunca concretizada.

Transportes

A carrinha existente não responde às necessidades atuais da AFUA na medida em que transporta no máximo, para além do condutor, 5 passageiros e torna-se grande para pequenos serviços. Assim, está previsto neste orçamento a sua substituição por duas carrinhas. Uma carrinha de 9 lugares para o transporte de Utentes e uma carrinha de 2 lugares para pequenas deslocações.

Outros objetivos

No documento apresentado em 29-09-2012 “Objetivos desta direção” entenda-se direção presidida pelo Sr. Belarmino e da qual esta nova direção fazia parte, um dos objetivos mais importantes e ainda não concretizado é o de criar novas residências. O ponto de situação desse objetivo é o seguinte:

Foram elaborados os projetos definidores do tipo de residências pretendidas, com todos os pressupostos legais e funcionais orientados pela experiência técnica da AFUA. Esses projetos foram enviados para as entidades Câmara Municipal do Porto, Câmara Municipal de Matosinhos, Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia e Segurança Social, com pedidos respetivos de audiências para serem apresentados e discutidos.

Temos finalizado e em fase de concretização o projeto de Residências Autónomas, projeto este independente das entidades acima referidas e totalmente sustentado pela AFUA.

Estes planos não estão incluídos em termos de orçamento de 2016, por estarem sujeitos a *timings* de outras entidades e serão objeto de orçamentos separados e colocados à aprovação em reuniões extraordinárias se for o caso.

Pel’ A Direção da AFUA

Afonso Teixeira dos Santos

II - VISÃO ESTRATÉGICA E OBJETIVOS PARA 2016

À semelhança do previsto no Plano de Atividades de 2015, surge como uma prioridade para o ano de 2016 a adoção de um conjunto de opções estratégicas que permitam à AFUA atingir um modelo sustentável de funcionamento. Assim, as atividades da AFUA durante o próximo ano vão continuar a centrar-se nos seguintes eixos:

Comunicação e Imagem

A divulgação da Associação junto da população em geral continua a ser um objetivo central. Assim, pretendemos continuar a gestão diária das páginas do Facebook, nomeadamente a da AFUA e a do Fórum sócio-ocupacional de Matosinhos. É, ainda, objetivo criar uma página para as restantes valências. O *site* pretende-se mais dinâmico, pelo que se pretende contratação dos serviços de uma empresa especializada na criação de sites institucionais.

Por forma a potenciar a divulgação da imagem da AFUA, utilizar-se-ão diferentes ferramentas, como o *webmarketing*, colocação do logotipo / informações gerais da associação nos diferentes locais e meios de comunicação, distribuição de *flyers*, panfletos, cartazes, entre outras.

Igualmente é nosso objetivo proceder à divulgação da imagem da Associação através dos *media* recorrendo a parcerias com empresas de comunicação e imagem bem como com a presença em eventos ligados na área da psiquiatria e saúde mental e outros de interesse.

Procurar-se-á facilitar a identificação dos associados através da criação de um cartão de associado.

Envolvimento Social e Comunitário

Nesta rúbrica, e no âmbito da Rede Social, daremos continuidade à articulação estreita que temos com a Câmara Municipal de Matosinhos, mais especificamente com a União das Freguesias de Custóias, Leça do Balio e Guifões. Igualmente é nosso objetivo aprofundar a articulação com a Câmara Municipal do Porto, mais concretamente com a União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde e com a Junta de Freguesia de Ramalde onde estão localizadas as Unidades de Vida Protegida do Porto.

Manteremos as parcerias que encetamos no decurso do ano de 2015 com a Rede de Apoio à Reabilitação Psicossocial para Pessoas com Doença Mental na Área Metropolitana do Porto (RARP-AMP), bem como a Liga para a Inclusão Social.

Informação / Prevenção

SER+

Face ao aumento do número de pessoas com experiência mental e à falta de informação/formação sobre esta problemática, está a ser implementado um projeto que visa atuar ao nível da prevenção primária, pois consideramos que é uma área na qual devemos investir, uma vez que o estigma associado a esta problemática é gritante.

Este projeto tem como objetivo continuar a desenvolver ações de sensibilização acerca da saúde mental dirigidas à população em geral com especial enfoque à população escolar (escolas básicas e secundárias), através de um conjunto de sessões psicoeducativas, que pretendem sensibilizar e consciencializar a população para a problemática da doença mental e simultaneamente contribuir para a sua desmistificação.

Voluntariado

Com esta iniciativa de recrutamento de pessoas para integrar uma bolsa de voluntários, a AFUA pretende, no decurso do ano de 2016, continuar a mobilizar a população em geral, associados e utentes à prática do voluntariado. Assim, pretendemos continuar o trabalho de sensibilização de pessoas recorrendo a parcerias interinstitucionais, divulgação no *site* e no *facebook* e participação em eventos.

A AFUA passará a garantir o apoio técnico necessário às entidades parceiras para receber, enquadrar e orientar os/as voluntários/as, bem como a frequência em ações de formação dos/as voluntários/as e dos/as gestores de voluntariado, de modo a que todos/as aprendam e se comprometam com as práticas de voluntariado.

III - ATIVIDADES A DESENVOLVER

Gabinete de Informação e Intervenção Psicossocial (GIAP)

Pela amplitude das necessidades do seu público-alvo, a AFUA criou uma resposta que se adequa a um maior número de pessoas com experiência em doença mental (a partir dos 16 anos), nomeadamente a novos utentes, a ex-utentes e a familiares de utentes. Este é um serviço de saúde mental comunitário, destinado a todas as pessoas com algum tipo de experiência em doença mental (pessoas com dificuldades psicológicas, familiares e/ou cuidadores) e a todos os cidadãos que tenham interesse em obter informação sobre esta área da saúde, ou ver promovido o seu bem-estar psicossocial. O mesmo ficou designado como Gabinete de

Informação e Intervenção Psicossocial (GIIAP) e presta serviços de saúde mental (psicologia, terapia ocupacional, serviço social, etc.) sendo a equipa técnica da AFUA a responsável pelo seu exercício, coordenado pela Diretora Técnica (mais informação em Projeto GIIAP). Assim o seu objetivo geral é dar resposta à necessidade de informação e de medidas que promovam a saúde mental do cidadão comum, bem como a intervenção psicossocial que eduque, reabilite, ou dote de mais competências e bem-estar as pessoas com algum tipo de experiência em doença mental (utentes/familiares/cuidadores). Esta resposta tem sido desenvolvida nas instalações do Fórum Sócio-ocupacional de Matosinhos, mas é ambição integrar este serviço na comunidade em instalações cedidas por parceiro, estando sujeito o seu funcionamento às condições encontradas. É condição para utilização do serviço o ser associado da AFUA e o custo do mesmo é de 15€ (custo social) por episódio de utilização.

Residências Autónomas

A AFUA vem-se deparando com solicitações constantes para a integração de pessoas com experiência em doença mental nas suas respostas residenciais. Não tendo vagas disponíveis nas suas Unidades de Vida Protegida, e não vendo resposta favorável às solicitações de apoio submetidas junto da Segurança Social e Câmaras Municipais, a AFUA decidiu apostar na criação de um serviço inovador, capaz de dar resposta a parte da procura existente: as Residências Autónomas.

Este projeto foi criado a pensar nas pessoas com experiência em doença mental que, embora necessitem de retaguarda psicossocial, estão capazes de viver de forma independente e autónoma. Têm como objetivo proporcionar apoio habitacional aos utentes que mantêm a sua capacidade autonómica preservada, tanto ao nível das atividades de vida diária, como das atividades de vida diária instrumentais.

As Residências Autónomas proporcionarão alimentação, cuidados de higiene, tratamento das roupas, apoio na gestão e manutenção da saúde, apoio na gestão financeira, acompanhamento psicossocial e apoio aos cuidadores informais. Pela autonomia dos seus utentes, o modelo destas residências dispensa a presença diária de ajudantes de ação direta, contando com o acompanhamento de uma equipa técnica, que apoiará o planeamento da gestão doméstica e que garantirá o acompanhamento psicossocial dos residentes.

A AFUA terá, ainda, disponível um Serviço de Estadias Programadas, nomeadamente para descanso do cuidador. Para tal, terá reservado um quarto individual que será disponibilizado por períodos programados de tempo àqueles que apenas necessitem de uma estadia temporária.

As Residências Autónomas localizar-se-ão em habitações na comunidade, com lotação definida de acordo com a tipologia da habitação. Neste tipo de serviço pretende-se preservar a privacidade dos utentes, pelo que os quartos são individuais.

A tabela de preços definitiva não se encontra definida, mas os preços médios deste serviço rondarão os 400€/mês por utente, o que incluirá a estadia, a alimentação diária, o serviço de lavandaria semanal, o serviço de limpeza semanal e o apoio e acompanhamento técnico.

O serviço de estadias programadas terá um valor de 20€/ocupação diária e incluirá igualmente a estadia, a alimentação diária, o serviço de lavandaria semanal, o serviço de limpeza semanal e o apoio e acompanhamento técnico.

Empresas de Inserção

O processo de reinserção profissional dos doentes com experiência em doença mental insere-se também no âmbito do combate à pobreza e exclusão social sendo que a sua inserção no mercado de trabalho assume um valor inquestionável que, aliás, é amplamente reconhecido em inúmeros diplomas legais. Com o fim da concessão dos apoios técnicos e financeiros no âmbito das políticas de Mercado Social de Emprego, as quais legislavam as nossas Empresas de Inserção de restauração e limpeza, vimo-nos forçados a iniciar um novo processo que permitisse a continuidade deste trabalho de reabilitação pela integração em posto de trabalho protegido. Neste sentido, articulamos com o IEFP no sentido de assegurarmos a continuidade do trabalho desenvolvido nestas Empresas de Inserção, através dos Programas de Contratos Emprego Inserção.

Importa referir, ainda, que é nosso objetivo continuar a promover junto das entidades locais a nossa prestação de serviços, por forma a garantir a continuidade e sustentabilidade destes projetos, bem como dar visibilidade à Associação.

Assim, no decorrer do próximo ano, prevemos o desenvolvimento das seguintes ações no contexto das empresas de inserção, plasmadas no quadro abaixo e que abarcam três dimensões designadamente, a gestão das estruturas, o acompanhamento aos seus formandos e a articulação interinstitucional.

Dimensões	AÇÕES
Gestão da Empresa de Inserção de Limpeza	<p>Realização das avaliações iniciais para integração nas Empresas de Inserção;</p> <p>Gestão de admissões e término dos contratos;</p> <p>Atualização e organização dos processos e contratos dos Formandos;</p> <p>Realização de reuniões de equipa semanais para resolução de problemas, gestão de conflitos, partilha de necessidades e organização das rotinas;</p> <p>Apoio aos formandos e funcionários nos serviços a que estão destacados;</p> <p>Articulação diária com as equipas de funcionários;</p> <p>Afetação de recursos aos serviços do Hospital Magalhães Lemos, à estruturas da AFUA e aos serviços externos.</p>
Acompanhamento dos formandos	<p>Apoio psicossocial aos formandos;</p> <p>Atendimentos individualizados e de grupo para desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais</p>
Articulação interinstitucional	<p>Articulação com particulares e empresas no sentido de promover os serviços prestados, angariar clientes, potenciar a sustentabilidade da restauração;</p> <p>Articulação com as entidades envolvidas no funcionamento das empresas designadamente o Instituto de Emprego e Formação Profissional, Hospital de Magalhães Lemos</p>

Dimensões	AÇÕES
Gestão da Empresa de Inserção de Restauração	<p>Realização das avaliações iniciais para integração nas Empresas de Inserção;</p> <p>Gestão de admissões e término dos contratos;</p> <p>Organização e atualização dos processos e dos contratos dos Formandos;</p> <p>Realização de reuniões de equipa semanais para resolução de problemas, gestão de conflitos, partilha de necessidades e organização das rotinas;</p> <p>Apoio aos formandos e funcionários na elaboração das ementas e lista de compras semanais;</p> <p>Articulação diária com as equipas de funcionários;</p> <p>Afetação de recursos ao bar, cozinha, pastelaria e tarefas de limpeza.</p>
Acompanhamento dos formandos	<p>Apoio psicossocial aos formandos;</p> <p>Atendimentos individualizados e de grupo para desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais</p>
Articulação interinstitucional	<p>Articulação com particulares e empresas no sentido de promover os serviços prestados, angariar clientes, potenciar a sustentabilidade da restauração;</p> <p>Articulação com as entidades envolvidas no funcionamento das empresas de inserção designadamente o Instituto de Emprego e Formação Profissional, Hospital de Magalhães Lemos</p>

Unidade de Apoio Domiciliário Integrado - UADI

A unidade de apoio domiciliário integrado pretende durante o ano de 2016 expandir a sua prestação de serviços a um maior número de utentes.

Este projeto piloto tem a sua essência no treino de competências em contexto doméstico e pela gestão das diversas áreas da vida diária.

Neste sentido, temos vindo paulatinamente a reafetar os recursos humanos existentes, concretamente técnicos e colaboradores das áreas da limpeza e restauração, por forma a corresponder às solicitações apresentadas.

Com esta diversificação do trabalho espera-se consolidar a existência das empresas de inserção e, paralelamente, dar resposta às necessidades manifestadas pelos nossos utentes.

Unidades de Vida Protegida

No decorrer do ano de 2016, pretendemos dar continuidade ao trabalho desenvolvido ao longo dos últimos anos nas quatro Unidades de Vida Protegida da Associação, nomeadamente através do desenvolvimento das ações que a seguir se apresentam, e que agrupamos em quatro grandes dimensões: gestão das Unidades de Vida, acompanhamento aos seus Utentes, apoio aos familiares e articulação interinstitucional.

Dimensões	AÇÕES
Gestão das Unidades de Vida Protegida	<p>Realização das avaliações iniciais para integração nas Unidades de Vida Protegida;</p> <p>Gestão de admissões e altas;</p> <p>Elaboração das capitações que definem a comparticipação mensal de cada residente;</p> <p>Elaboração e envio das listagens oficiais de utentes para a Segurança Social;</p> <p>Atualização e organização dos processos dos residentes;</p> <p>Realização de reuniões comunitárias semanais para resolução de problemas, gestão de conflitos, partilha de necessidades e organização das rotinas;</p> <p>Apoio aos residentes na elaboração das ementas e lista de compras semanais;</p> <p>Articulação com o serviço de aprovisionamento na gestão de compras;</p> <p>Articulação diária com as equipas de ajudantes de ação direta;</p> <p>Dinamização de reuniões periódicas com as equipas de ajudantes de ação direta;</p> <p>Elaboração das escalas de turnos mensais das equipas de ajudantes de ação direta.</p>
Acompanhamento dos residentes	<p>Apoio psicossocial aos residentes;</p> <p>Apoio na gestão financeira, com a elaboração de planos individuais para o efeito;</p> <p>Apoio na elaboração das escalas de tarefas de cozinha e limpeza, delineadas para o treino de competências dos residentes;</p> <p>Sessões individualizadas e de grupo para treino de competências, dinamizadas pelas terapeutas ocupacionais;</p> <p>Apoio na gestão dos cuidados de saúde, nomeadamente aquisição e toma da medicação e organização e acompanhamento a consultas;</p> <p>Promoção da participação dos residentes nas atividades desenvolvidas no contexto do Fórum Sócio-ocupacional ou no contexto de outras estruturas com carácter reabilitativo.</p>
Apoio aos familiares	<p>Apoio psicossocial, nomeadamente nas questões associadas à sobrecarga e à experiência de cuidar;</p> <p>Articulação sistemática para partilha de informação relativa ao residente e sua evolução;</p> <p>Estratégias de incentivo à participação no programa sócio-ocupacional do residente.</p>
Articulação interinstitucional	<p>Articulação com técnicos de outras entidades, nomeadamente Serviço de Reabilitação Psicossocial do Hospital de Magalhães Lemos, Hospitais Psiquiátricos e Gerais, Unidades Locais de Saúde, Segurança Social, entre outros;</p> <p>Promoção de estratégias para a implicação dos familiares e/ou outros significativos nos programas sócio-ocupacionais de cada residente;</p> <p>Articulação com as entidades envolvidas no funcionamento das estruturas;</p> <p>Orientação de estágios da licenciatura de serviço social;</p> <p>Orientação e dinamização dos elementos da Bolsa de Voluntariado da AFUA, a intervir no contexto das UVP.</p>

Fórum Sócio-ocupacional de Matosinhos

As ações a desenvolver no Fórum Sócio-ocupacional de Matosinhos estão apresentadas no quadro abaixo e encontram-se organizadas da seguinte forma: gestão da estrutura, acompanhamento específico aos utentes e articulação interinstitucional.

Para além destas ações, que são transversais a toda a dinâmica da estrutura, também descrevemos numa tabela em que é que consiste cada atividade em particular, ilustrando o nome da atividade, o local de implementação, quais os objetivos específicos que pretendemos alcançar com a mesma, o número de sessões e de utentes previstos, a afetação de recurso, a designação da pessoa responsável e, finalmente, a calendarização.

Para a concretização das dinâmicas na área da atividade física, e de forma a garantir a qualidade dos serviços e uma maior adesão por parte dos utentes, verifica-se a pertinência da integração de um elemento na área da atividade física.

Dimensões	AÇÕES
<p>Gestão do Fórum Sócio-ocupacional de Matosinhos</p>	<p>Avaliação e integração dos utentes;</p> <p>Gestão de admissões e altas;</p> <p>Elaboração das capitações que definem a comparticipação mensal de cada utente;</p> <p>Elaboração e envio das listagens oficiais de utentes para a Segurança Social;</p> <p>Articulação com as outras estruturas da AFUA;</p> <p>Articulação com serviços de gestão de compras;</p> <p>Monitorização das tarefas a realizar pelos utentes;</p> <p>Atualização e organização dos processos dos utentes;</p> <p>Realização de reuniões semanais de equipa com os diferentes colaboradores;</p> <p>Planeamento, orientação e acompanhamento das atividades de grupo semanais (descritas na tabela abaixo) as quais são definidas e implementadas de acordo com os objetivos reabilitativos;</p> <p>Planeamento, orientação e acompanhamento das atividades no exterior, com ou sem parceria com outras instituições;</p> <p>Divulgação das iniciativas e dinâmicas da estrutura através de meios informáticos e outros;</p> <p>Implementação de Suporte Inter-pares, dando um papel mais ativo a alguns utentes, em colaboração com a equipa técnica.</p>

<p>Acompanhamento aos utentes</p>	<p>Acompanhamentos mensais aos utentes no âmbito do técnico de referência;</p> <p>Apoio e acompanhamento sistemático ou esporádico ao utente e/ou outros significativos nos contextos significativos;</p> <p>Apoio na gestão da medicação;</p> <p>Apoio na gestão financeira, com a elaboração de planos individuais de gestão de dinheiro;</p> <p>Apoio na gestão doméstica, com maior intervenção nos diferentes contextos inerentes aos utentes, através da realização de acompanhamentos individualizados no domicílio, a superfícies comerciais e outras estruturas de serviços na comunidade para treino de Atividades da Vida Diária e Atividades da Vida Diária Instrumentais;</p> <p>Definição e revisão dos Programas sócio-ocupacionais de cada utente;</p> <p>Incentivo e encaminhamento de utentes para participação nas atividades de grupo no âmbito do Fórum ou outras estruturas parceiras, de acordo com os seus objetivos de reabilitação;</p>
<p>Apoio aos familiares</p>	<p>Articulação sistemática para partilha de informação relativa ao utente e à sua evolução;</p> <p>Estratégias de incentivo à participação no programa sócio-ocupacional do utente;</p> <p>Informação e promoção do envolvimento em ações de (in) Formação e Psicoeducação.</p>
<p>Articulação Interinstitucional</p>	<p>Receção e orientação de estágios curriculares da Licenciatura de Terapia Ocupacional da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico do Porto (ESTSP);</p> <p>Receção e orientação de estágios curriculares de Serviço Social;</p> <p>Receção e acompanhamento de voluntários rececionados no âmbito do Projeto VEM e Universidade Católica;</p> <p>Orientação e dinamização dos elementos da bolsa de voluntariado da AFUA;</p> <p>Participação nas reuniões, atividades e eventos promovidos pela Comissão Social de Freguesia de Guifões;</p> <p>Participação nas reuniões, atividades e eventos promovidos no âmbito do Conselho Consultivo da Juventude de Matosinhos;</p> <p>Estabelecimento de parcerias com as entidades da C.S.F. de Guifões e do Conselho Consultivo da Juventude de Matosinhos;</p> <p>Participação em iniciativas no âmbito do Teatro em articulação com diferentes instituições, nomeadamente Museu Marta Ortigão Sampaio, Hospital de Conde Ferreira, Hospital de Magalhães Lemos e outras instituições;</p> <p>Articulação com entidades de especial relevância e importância para o funcionamento das estruturas;</p> <p>Estabelecimento de parcerias com entidades de formação e profissionais para encaminhamento de utentes;</p> <p>Articulação com técnicos de outras Associações ou Instituições de suporte aos nossos utentes;</p> <p>Ações de divulgação de doença mental e de combate ao estigma, em diferentes estruturas da comunidade, com especial foque nas escolas.</p>

Atividade	Descrição	Local de implementação	Objetivos específicos	Nº utentes previstos	Recursos humanos	Outros recursos*	Responsável	Calendarização Horário
Atividades de Manutenção	Organização e manutenção dos espaços comuns no interior e exterior (jardim)	Fórum espaço interior e exterior (Jardim)	Manter os espaços interiores e exteriores organizados, limpos e funcionais	25	Utentes Equipa	Material de jardinagem; Material de limpeza	Equipa técnica; Utente	Diariamente
Tarefas do café da manhã, almoço e lanche	Confeção de café da manhã, lanche e distribuição de almoços	Copa	Treino de atividades da vida diária instrumentais; Envolvimento ativo nas dinâmicas quotidianas	25	Utentes escalados para as tarefas	Equipamentos e utensílios de refeição	Equipa técnica Utentes escalados para as tarefas	3x/dia 11h-11h30 13h -14h 16h-17h
Atividades exteriores	Atividades programadas e organizadas pela AFUA ou por outras entidades; Articulação com diferentes entidades de acordo com eventos de interesse comum; Participação em atividades pré-definidas anualmente.	Variável na comunidade	Proporcionar momentos de lazer e de convívio; Aumentar a articulação interinstitucional; Contribuir para um exercício mais ativo da cidadania; Assinalar datas comemorativas; Promover a orientação temporal e espacial.	25	Equipa das estruturas Utentes	Variável	Equipa técnica	De acordo com as atividades em questão
MERGULHAR	Realização de exercícios de movimento e relaxamento em grupo, no contexto aquático	Piscina Municipal de Guifões	Promover a mobilidade autónoma na comunidade; Desenvolver competências de auto-cuidados; Melhorar a condição física e o bem – estar; Desenvolver o trabalho em equipa e a colaboração	8	Professor de Desporto	Material aquático (disponibilizado pela piscina municipal)	Professor de Desporto	1h/semana 2ª feira 10h15-11h00

OUVIR	Partilha e discussão de temas relacionados com a música	Sala de atividades do Fórum	Aumentar o conhecimento relacionado com a música; Desenvolver o contacto com diferentes instrumentos e estilos musicais; Proporcionar a partilha de conhecimento	15	Voluntário Terapeuta Ocupacional	Material informático Acesso à Internet Material Musical
CONHECER	Apresentação e discussão orientada sobre determinado tema pré-definido, escolhido pelos utentes ou de acordo com datas comemorativas	Sala de atividades do Fórum	Proporcionar a partilha de conhecimento; Ampliar a cultura geral; Contribuir para uma maior envolvimento na comunidade	20	Utentes Terapeuta Ocupacional	Material informático Material de escrita Acesso à internet
AGIR 1 e 2	Realização de exercícios variados de movimento, partilha e relaxamento; Utentes divididos por 2 grupos de acordo com competências	Sala de atividades Espaços exteriores de lazer	Favorecer a interação e a expressão; Promover o bem-estar; Desenvolver competências pessoais	10/15 por grupo	Terapeuta Ocupacional	Material informático Material de escrita Papel Material de acordo com as temáticas exploradas em cada sessão
ESTIMULAR 1 e 2	Realização de exercícios que apelam a diferentes domínios cognitivos; Utentes divididos por 2 grupos de acordo com competências	Sala de reuniões	Estimular diferentes domínios cognitivos normalmente em défice na população psiquiátrica	10/15 por grupo	Psicóloga	Material de escrita Material informático
VIVER EM SOCIEDADE	Exploração de diversas temas relacionados com a vida em sociedade Realização de almoço temático na 2ª semana do mês	Sala de atividades Copa	Favorecer uma cidadania ativa Aumentar a participação e o desempenho nas atividades do dia a dia Promover a autonomia Treino de atividades da vida diária instrumentais	20	Terapeuta Ocupacional	Material informático Material de escrita; Adaptado ao tema a explorar; Equipamentos e Utensílios de cozinha; Alimentos para confeção refeição de acordo com o tema escolhido

EXPANDIR	Elaboração de trabalhos manuais através de diversos materiais	Sala de atividades	Reutilizar materiais Produzir trabalhos; para vendas e/ou exposições; Promover o trabalho em grupo	8-10	Voluntário Terapeuta Ocupacional	Variável de acordo com os trabalhos a realizar	Terapeuta Ocupacional	3h/semana 3a feira 14h30-16h 6ª feira 14h30 – 16h
SENTIR 1 e 2	Dinâmicas sobre gestão e inteligência emocional	Sala de Reuniões Sala de atividades	Promover o conhecimento sobre as dinâmicas emocionais e a sua gestão	10 - 15	Psicóloga	Material de escrita e informático; Acesso à Internet	Psicóloga	1h/semana 4a feira 10h-11h Grupos intercalados com sessões quinzenais
REPRESENTAR	Realização, construção e apresentação de peças de teatro Colaboração com outras entidades Intercâmbio com outras instituições	Sala de atividades Espaços exteriores	Promover a expressão corporal e vocal; Desenvolver competências de comunicação e interação; Participar ativamente na comunidade; Aumentar a articulação interinstitucional	20 - 25	Professor de Teatro	Papel Material adequado às temáticas	Professor de Teatro	1 Manhã/ semana 4ª feira Variável de acordo com os espetáculos agendados
CRIAR	Expressão emocional através da arte Visitas a locais culturais na 3ª semana do mês	Sala de atividades do Fórum Exterior/ locais de interesse artístico	Favorecer a expressão pessoal através de mediadores artísticos; Reutilizar materiais; Produzir trabalhos para vendas e/ou exposições; Participar ativamente na comunidade	15	Terapeuta Ocupacional	Variável de acordo com os trabalhos a realizar	Terapeuta Ocupacional	1h30/semana 4a feira 14h30-16h
MEXER	Realização de diferentes atividades físicas	Pavilhão Municipal de Guifões Sala de atividades do Fórum	Melhorar a condição física; Contribuir para o bem-estar e saúde; Desenvolver o trabalho em equipa e a colaboração; Proporcionar e incentivar a utilização de recursos da comunidade		Terapeuta Ocupacional Professor Desporto	Material desportivo	Terapeuta Ocupacional Professor de Desporto	1h/semana 5ª feira 10h-11h

VIVER EM EQUILÍBRIO	Exploração de diversos temas relacionados com a saúde Preparação dos utentes envolvidos para a divulgação destas temáticas junto de outras instituições	Sala de atividades do Fórum Outras instituições	Promover a saúde Mental; Promover estilos de vida saudáveis; Aumentar os conhecimentos relacionados com a saúde e bem-estar; Facilitar um envolvimento ativo na comunidade	15-20		Papel Material de escrita Material adequado à temática		1h30/semana 5ª feira 14h30-16h Atividade no exterior na 4ª semana do mês
REUNIR	Partilha de informações; Planeamento da semana; Distribuição de tarefas; Realização da encomenda semanal	Sala de atividades	Informar de atividades no fórum e na comunidade; Responsabilizar os utentes nas tarefas semanais; Avaliação semanal; Envolver os utentes na gestão das encomendas	25	Equipa das estruturas Representant e dos utentes	Papel Material de escrita Material informático com ligação à internet	Equipa das estruturas	6ª feira 11h30 – 13h
Reuniões individuais	Apoio e acompanhamento sistemático ou esporádico ao utente e/ou outros significativos	Fórum Contextos envolventes	Desenvolver competências de acordo com as necessidades	25 a 30	Equipa das estruturas	Variável	Técnico de referência do utente	Variável
Grupo da biblioteca	Organização e dinamização da biblioteca Reuniões semanais	Sala de atividades ou sala de lazer	Promover hábitos de leitura e escrita; Promover a participação e diversificação das atividades de lazer; Proporcionar a participação e envolvimento em atividades produtivas	4-6	Utentes Terapeuta Ocupacional	Livros Papel Material de escrita	Terapeuta Ocupacional	Variável
Grupo do Facebook	Publicações na página do Facebook do Fórum	Sala de atividades ou sala de lazer	Favorecer a utilização de meios informáticos; Proporcionar a participação e envolvimento em atividades produtivas	10	Utentes Terapeuta Ocupacional	Material informático com ligação à internet	Terapeuta Ocupacional	Variável Publicações às 2as, 4as e 6as