

GRUPO DE ACÇÃO COMUNITÁRIA - IPSS



GRUPO DE ACÇÃO
COMUNITÁRIA IPSS

Plano de Atividades de 2017

Fórum Sócio - Ocupacional do GAC

Unidade de Vida Protegida - UPRO

Novembro de 2016

Grupo de Ação Comunitária

O Grupo de Ação Comunitária (GAC) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social cuja atividade principal consiste em promover e contribuir para a reabilitação psicossocial de pessoas com uma doença psiquiátrica, visando o desenvolvimento pessoal e a sua reinserção sociofamiliar e ou profissional.

Equipamentos do GAC

O GAC tem um Fórum Sócio Ocupacional e uma Unidade de Vida Protegida (UPRO).

As instalações do Fórum necessitam urgentemente de ser adaptadas para melhorar a sua imagem e funcionalidade, havendo necessidade de se fazerem obras de conservação e reparação. No decurso de iniciativas ocorridas em 2016 no âmbito do trabalho comunitário com a junta de Freguesia de Carnide, foram estabelecidos contactos com uma empresa multinacional no sentido de se estabelecer uma parceria que poderá suportar parte das obras inerentes ao processo de recuperação das instalações do Fórum Sócio Ocupacional.

Áreas de Intervenção

As principais áreas de intervenção do GAC são as áreas Reabilitação Psicossocial, Sócio Ocupacional, Familiar, Habitacional, e Formação Profissional / Emprego. Em função de cada uma destas áreas serão desenvolvidas intervenções mais específicas de acordo com as possibilidades do GAC e das necessidades e motivações dos utentes, dos seus contextos e das respetivas famílias.

População Alvo

A população visada pelo GAC consiste em indivíduos com uma doença psiquiátrica grave que necessitam de cuidados de reabilitação biopsicossocial e de suporte socio ocupacional e/ou profissional. O GAC procura igualmente envolver e apoiar as famílias dos nossos utentes, bem como outros cuidadores.

Fórum Sócio Ocupacional

Em 2017, o Fórum Sócio Ocupacional propõe-se promover nos utentes do GAC competências sociais, relacionais e/ou profissionais que contribuam para o processo de recuperação psicossocial de cada utente, privilegiando o seu bem-estar físico e psicológico, a sua autonomia e integração social e/ou profissional. Através do envolvimento da comunidade e das famílias, procuramos criar contextos facilitadores dos utentes desenvolverem uma nova identidade, mais positiva e realista e adaptada ao meio envolvente.

Equipa Técnica

Em 2017, o Fórum irá desenvolver, até ao mês de Junho, um estágio emprego no âmbito da Medida Estágios Emprego do IEFP. Através desta iniciativa, irá receber uma jovem licenciada em Reabilitação Psicomotora, enriquecendo assim a multidisciplinaridade da sua equipa técnica. O Fórum Sócio Ocupacional terá assim em 2017 uma equipa técnica constituída por três psicólogos, um técnico de serviço social e uma psicomotricista. O Diretor executivo do GAC fará a ponte entre a equipa técnica do Fórum e a Direção do GAC, para além de efectuar a gestão de múltiplos aspectos da organização do Fórum.

O Fórum pretende integrar neste próximo ano diversos estagiários de Psicologia, Serviço Social e eventualmente da área Música na Comunidade. Receberá também duas estagiárias de Curso Profissional de Apoio Psicossocial da Escola Secundária c/ 3º ciclo Fernando Namora. Pretendemos no próximo ano receber estagiários de Psicologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Durante 2017, o GAC encaminhará os elementos da sua equipa técnica para ações de formação e congressos em temáticas de saúde mental comunitária e outras áreas afins. Pretende igualmente estimular os seus técnicos a apresentarem comunicações em encontros científicos. De forma à equipa técnica reflectir sobre o seu trabalho e evitar situações de burn-out, será fundamental dar continuidade à supervisão mensal da equipa técnica do Fórum, dada por técnicos do Serviço de Psiquiatria do Hospital de Santa Maria.

Capacidade

O Fórum Sócio Ocupacional do GAC tem acordo com a Segurança Social para 30 utentes, sendo esta a capacidade para 2017. Tem uma lista de espera, podendo alguns dos utentes que constam nessa lista integrar o Fórum, desde que haja uma previsão de saída de outros utentes a curto prazo.

Objetivos

Objetivos Gerais

Promover e contribuir para a reabilitação psicossocial de pessoas com uma doença mental, visando a sua reinserção sociofamiliar e ou profissional;

Desenvolver ações de apoio às famílias dos utentes;

Informar e sensibilizar a opinião pública e a comunidade para as problemáticas da doença mental;

Dinamizar a defesa dos direitos de cidadania das pessoas com problemas de saúde mental e doenças do foro psiquiátrico;

Objetivos Específicos

Facilitar o desenvolvimento de competências sociais e/ou profissionais dos utentes do Fórum, privilegiando a sua autonomização e a sua independência, contribuindo assim para uma maior valorização pessoal e integração social;

Ajudar os utentes a restabelecer papéis/funções úteis na comunidade e promover a melhoria da qualidade de vida de cada pessoa, bem como estimular o desenvolvimento de redes de suporte social;

Estimular a integração dos utentes do Fórum em Atividades de Voluntariado, Cursos de Formação Profissional e/ou Programas de Emprego Apoiado;

Promover a formação dos técnicos da instituição nas áreas da Reabilitação Psicossocial e Saúde Mental Comunitária;

Atividades do Fórum Sócio Ocupacional do GAC

As atividades desenvolvidas no Fórum procuram facilitar o processo de recuperação psicossocial e promover a melhoria da qualidade de vida dos utentes. As atividades realizadas no Fórum são as seguintes:

- Atividades Sócio Terapêuticas
- Atividades de *Recuperação*
- Atividades com a Comunidade
- Atividades de Voluntariado
- Atividades com as Famílias dos utentes
- Atividades de Supervisão

Pretende-se que em 2017 a equipa técnica do GAC desenvolva diversas atividades no Fórum, principalmente atividades de natureza reabilitativa. Sentimos que alguns utentes do GAC apresentam reduzidas capacidades sócio-afetivas/cognitivas e baixos níveis de motivação para se envolverem com um projecto/processo de *Recuperação*, preferindo usar o Fórum apenas como um espaço de convívio. Pretendemos, se possível, criar no seio do Fórum atividades de carácter socio ocupacional e em simultâneo atividades de carácter mais reabilitativo, procurando responder a diferentes projectos de recuperação psicossocial.

O Fórum conta igualmente com a colaboração de monitores e estagiários, que realizarão diversas atividades sob a orientação e supervisão da equipa técnica do GAC.

Cada utente será acompanhado individualmente por um técnico de referência, que criará com ele/a um Plano Individual de Intervenção (Ver Anexo I - Plano Individual de Intervenção). O PII é um instrumento que determina as atividades que o utente frequenta e avalia a evolução psicossocial de um utente. É elaborado em conjunto por técnicos de referência e utentes tendo em conta as necessidades e motivações do utente, bem como as impressões e opiniões dos técnicos. É exigido ao utente um compromisso com o seu Plano Individual de Intervenção, exigência esta que pretende garantir a adesão ao processo terapêutico e de recuperação psicossocial, o que não significa que não se tenha em conta as circunstâncias psicossociais de cada utente.

Paralelamente serão feitos Registos Trimestrais como nos anos anteriores, que permitem uma avaliação regular da situação do utente no Fórum (Ver Anexo II - Registos Trimestrais).

O Serviço Social expressar-se-á quotidianamente no Fórum sob a forma de procura de meios que permitam uma maior autonomia económica dos utentes. A maioria apresenta uma situação de dependência de subsídios e apoios sociais, não arriscando um novo projecto de vida profissional, que frequentemente conduz à perda dos subsídios. Ainda no âmbito do Serviço Social, em 2017 será feito um estudo socioeconómico da família de cada utente, bem

como o cálculo do rendimento per capita, com o fim de estabelecer a mensalidade do utente no Fórum.

Em 2017, será importante que os técnicos da equipa do Fórum tenham disponibilidade para conversar e escutar os utentes de uma forma regular. A relação criada entre técnico e utente pode ser crucial na recuperação pessoal dos utentes. Sendo o percurso para a recuperação um processo individual, é indispensável que um utente tenha um acompanhamento individual. Uma atitude empática e de proximidade emocional são igualmente indispensáveis para promover no Fórum um ambiente terapêutico. Desta forma, pretende-se que em 2017, os diversos elementos da equipa técnica do Fórum - três psicólogos, um técnico de serviço social e uma técnica de psicomotricidade - estejam mais próximos dos utentes, sendo a disponibilidade dos técnicos para os utentes uma prioridade. .

Em simultâneo, é essencial que as regras do Fórum sejam transmitidas aos utentes de uma forma clara e implementadas com firmeza, sem autoritarismo. É igualmente muito importante que as consequências para os utentes que não cumprem as regras sejam explícitas e aplicadas, apesar de ser igualmente aconselhável considerar a condição particular de cada utente.

Procurar-se-á criar atividades partilhadas entre o Fórum e outras instituições na área da reabilitação psicossocial, como forma de criar espaços de partilha entre os utentes do Fórum e de outras entidades.

Em 2017, o Fórum Socio Ocupacional do GAC deverá criar (os possíveis) mecanismos de avaliação e monitorização das atividades desenvolvidas. Reconhecendo as dificuldades e limitações de uma avaliação mais objectiva e fiável, o Fórum procurará desenvolver alguns instrumentos passíveis de avaliar o grau de satisfação dos utentes e familiares com o apoio recebido do GAC. Se possível, pretende-se igualmente melhorar as condições físicas das instalações do Fórum, nomeadamente a ventilação, iluminação e organização/arrumação de informação.

Diariamente, o Fórum é frequentado por 20 a 25 utentes aproximadamente. Será assim importante disponibilizarmos sempre que possível atividades em simultâneo, já que permite integrar todos os utentes, para além de proporcionarmos atividades alternativas.

O Fórum Socio Ocupacional pretenderá divulgar o seu trabalho comunitário junto de Instituições ligadas à Saúde Mental - Hospital Santa Maria, Hospital de Loures, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Centros de Saúde - de forma a integrar novos utentes, já que em 2016 o Fórum integrou um número muito reduzido de novos utentes.

Ainda em 2017, pretendemos obter financiamento para diversas atividades do Fórum, através de programas adequados ao GAC, nomeadamente da GDA e da Câmara Municipal de Lisboa.

Atividades Socio Terapêuticas

As atividades Socio Terapêuticas pretendem aumentar a auto-estima dos utentes e estimular a socialização, bem como o desenvolvimento de competências socioculturais e de capacidades de ocupar os tempos livres de uma forma saudável e construtiva. Em 2017, pretende-se criar novas atividades que trabalhem o corpo, como forma de estimular o bem-estar físico e psíquico - Zumba Fitness, e eventualmente Ginástica. Terminaremos a actividade da Dança. Deseja-se também iniciar uma nova actividade, a construção de instrumentos musicais. Pretendemos ainda dinamizar a actividade de Bijuteria, caso tenhamos disponibilidade, bem como uma actividade de cultivo de hortas situadas no Bº da Horta Nova. Assim, as atividades que teremos em 2017 serão: Grupo de Preparação da

Semana, Música, Teatro, Artes Plásticas, Zumba Fitness, Desporto-Corfebol, Escrita Criativa, Poesia, Visitas Culturais, Passeios, Cinema, Jornal do GAC, e Exposições na Comunidade (Ver Anexo III - Atividades Socio Terapêuticas). Em 2017, temos também como objectivo passar uma semana de férias com os utentes, fora de Lisboa, com um programa de atividades lúdicas.

As atividades Socio Terapêuticas devem estar em interligação constante com a comunidade, estimulando assim um treino regular das competências sociais dos utentes. Pretendemos organizar eventos na comunidade onde possamos mostrar as nossas atividades de Música, Teatro, Artes Plásticas e Dança. Em 2017, o Fórum procurará organizar um ou dois fins-de-semana de lazer com técnicos e utentes.

Atividades de Recuperação

As atividades de *Recuperação* são atividades que procuram estimular nos utentes competências sociais, estratégias de gestão de emoções e preconceitos, e diferentes formas de lidar com a frustração, stress e conflitos. São atividades que visam apoiar os utentes a integrar a experiência de doença mental na sua identidade pessoal. Estas actividades em grupo deverão ser complementadas com atendimentos individuais, já que a forma de apoiar a recuperação de um utente varia de pessoa para pessoa. Em 2017, as atividades de *Recuperação* serão: Grupo, Grupo sobre Recuperação, Treino de Competências Sociais e Cognitivas, Treino de Atividades de Vida Diária / Prática, Musicoterapia, Sessões de Psicomotricidade e Relaxamento, Sessões de Educação para a Saúde, Grupo de Ajuda Mútua, e Atendimentos Individuais (Ver Anexo IV - Atividades de *Recuperação*). Pretendemos ainda envolver os utentes do Fórum nas Atividades desenvolvidas pela Rede Nacional de Pessoas com Experiência em Doença Mental;

Atividades com a Comunidade / Parceiros

Em 2017 o Fórum continuará todas as parcerias que criou e procurará estabelecer novas parcerias nas áreas da saúde, apoio social, cultural e académico. Para atingir os objetivos de promoção da reabilitação psicossocial dos utentes, é indispensável que o Fórum crie alianças e atividades com diversos parceiros, que permitirão desenvolver nos utentes competências sociais e sentirem que têm um lugar na sociedade, para além de dar a conhecer o GAC ao público em geral. É de salientar a parceria que o GAC tem desde o início da Instituição com o Serviço de Psiquiatria do Hospital de Santa Maria, parceiro indispensável na área clínica e de supervisão. Em 2017 pretendemos estreitar esta parceria, através de atividades em conjunto com diversos projectos do Serviço de Psiquiatria do Hospital de Santa Maria, nomeadamente a Unidade de Projeto. A parceria com a Junta de Freguesia de Carnide tem sido de grande relevância, a qual permite a inclusão dos nossos utentes em diversas atividades ocupacionais ao longo do ano, além do apoio na manutenção das nossas instalações. Ainda no âmbito da parceria com a Junta de Freguesia de Carnide, daremos continuidade à nossa participação no Projeto Pulsar, o qual inclui o desenvolvimento de diversas atividades entre os nossos utentes e alunos das escolas da comunidade, bem como o envolvimento com moradores do Bairro da Horta Nova, no sentido de melhorar as partes comuns dos edifícios. Realçamos ainda as parcerias que o GAC tem com algumas Universidades de Lisboa, as quais permitem ao Fórum integrar anualmente estagiários de várias áreas ligadas à reabilitação psicossocial. Em 2017, planeamos também integrar diversos eventos ocupacionais, culturais e festivos organizados pela comunidade envolvente. Desejamos igualmente motivar os utentes do Fórum a participar

em encontros científicos na área da Reabilitação Psicossocial de pessoas com doença mental. (Ver Anexo V - Atividades com a Comunidade/Parceiros)

Atividades Voluntariado

Dando continuidade às atividades desenvolvidas, pretendemos que em 2017 o Voluntariado seja uma área ativa no Fórum Sócio Ocupacional, permitindo aos utentes sentirem-se úteis à sociedade, além de lhes inculcar capacidades indispensáveis para a realização de outros projectos mais exigentes, como Cursos de Formação Profissional e/ou Emprego. O voluntariado pode ser uma eficaz ferramenta de reabilitação psicossocial de pessoas com experiência em doença mental. A nossa experiência tem-nos mostrado que os utentes do Fórum desempenham eficazmente atividades de voluntariado. As dificuldades prendem-se com o encontrar entidades disponíveis para criar parcerias com o GAC nesta área.

Atividades com as Famílias dos utentes

Para que as intervenções do Fórum promovam a reabilitação psicossocial dos utentes, é necessário envolver os familiares dos utentes nos processos de reabilitação. Será assim importante acolher as famílias quando estão em sofrimento e manter um diálogo regular. Em 2017, temos por objetivo realizar pelo menos uma visita domiciliária a cada utente, e promover encontros com as famílias quando sentimos adequado e desejável.

O Fórum procurará igualmente averiguar as condições para criar um Curso de Sensibilização / Informação sobre Doença Mental destinado aos familiares do GAC, nomeadamente parceiros que possam realizar um curso desta natureza. (Ver Anexo VI - Atividades com as Famílias dos utentes).

Grupo de Famílias do GAC

Em consonância com os seus objectivos, o Grupo das Famílias do GAC continuará em 2017 a prestar o seu apoio aos familiares e os amigos das pessoas com experiência de doença mental. Além de ser um grupo de partilha e de convívio, considera-se muito importante dar a conhecer a legislação existente e as eventuais mudanças esperadas no campo da saúde mental de maneira a que as famílias possam estar mais bem informadas e possam ter um papel mais ativo. O GAC continuará representado nos órgãos sociais da FAMILARMENTE, Federação Portuguesa de Associações de Familiares de Pessoas com Experiência em Doença Mental

Atividades de Supervisão

Em 2017, o Fórum continuará a ter a supervisão clínica de frequência mensal proporcionada pelo Serviço de Psiquiatria do Hospital de Sta Maria, através da Equipa de Intervenção Comunitária. Esta supervisão é essencial para o crescimento e funcionalidade da equipa técnica do Fórum. E o estado emocional da equipa técnica tem um grande impacto nos utentes.

Formação Profissional e Emprego

Em 2017, o GAC aprofundará a parceria com o Grupo de Empregabilidade de Carnide. Dada a importância que a formação e o emprego assumem como instrumento de Reabilitação Psicossocial, e mais ainda, de *Recuperação*, no sentido em que promovem a estruturação de um projeto de vida pleno, a participação do GAC na criação de uma Rede de Empregabilidade para Carnide é de extrema importância. Em simultâneo, o GAC continuará a encaminhar os seus utentes para programas de formação profissional e emprego, em parceria com várias entidades, nomeadamente com o IEFP.

Reuniões do Fórum

Em 2017 o Fórum privilegiará a marcação de reuniões regulares entre os diversos intervenientes e parceiros como forma de partilhar informações e avaliar e planear as atividades desenvolvidas. (Ver Anexo VII - Reuniões do Fórum).

Outros apoios

Em 2017, o Fórum continuará a apoiar outras pessoas com doença psiquiátrica e moradores residentes na comunidade. Poderão estar em sofrimento psíquico ou com necessidades de apoio social. O Fórum procura avaliar as situações e caso não tenha disponibilidade, encaminha as pessoas para os serviços adequados.

Unidade de Vida Protegida – UPRO

As Unidades de Vida Protegida (UPRO), caracterizam-se por estruturas de apoio habitacional e de reabilitação psicossocial, destinadas a adultos com experiência de doença mental de carácter crónico, clinicamente estáveis, que se encontram em situação de desvantagem psicossocial e de ausência de apoio habitacional satisfatório adequado às suas características, necessitando de apoio técnico significativo a determinada altura do seu ciclo vital.

O objetivo dos serviços disponibilizados, passa por melhorar a qualidade de vida dos utentes e promover a participação ativa na elaboração do seu projeto de reabilitação psicossocial e respectiva integração na comunidade, como estabelece o Despacho conjunto nº 407/98, publicado no Diário da República II série nº 138 de 18 de Julho de 1998 e Decreto - Lei nº8/2010, de 28 Janeiro.

Equipa Técnica

A equipa é constituída por uma Psicóloga (Diretora Técnica) e três Técnicas Auxiliares. O GAC estabeleceu um contrato a termo de um ano com a técnica acompanhou a UPRO durante a licença de maternidade da Psicóloga do quadro do GAC, para acompanhar durante a licença de aleitamento.

Capacidade

A Unidade de Vida Protegida (UPRO) tem capacidade física para quatro pessoas (dois utentes do sexo feminino e dois do sexo masculino).

Objetivos

Objetivos Gerais

Fornecer aos utentes apoio residencial em contexto protegido e reabilitador;

Promover a reabilitação e fomentar a autonomia de vida e reinserção social;

Promover a estreita ligação à comunidade facilitando a efetiva e progressiva integração;

Evitar a institucionalização.

Objetivos Específicos:

Promover uma qualidade de vida digna e, simultaneamente, estimular e ajudar na participação ativa dos utentes nas tarefas do dia-a-dia e no seu programa de reabilitação psicossocial;

Elaboração de um Plano Individual de Intervenção (PII) para cada utente e avaliação do mesmo;

Promover a reabilitação e fomentar a autonomia e reinserção social, de modo a permitir a aprendizagem de hábitos de vida saudáveis e organizadores;

Promover a adesão a um plano terapêutico - combater a sintomatologia negativa característica da patologia associada;

Disponibilizar apoio, informação e assessoria às famílias;

Sensibilizar o meio envolvente para a problemática da saúde mental;

Proporcionar a aquisição de competências que permitam a integração numa resposta de maior autonomia e independência (ex: os utentes serão se necessário integrados em Unidades Autónomas ou outro tipo de respostas habitacionais).

Atividades Desenvolvidas na UPRO

As atividades propostas na UPRO terão como propósito contribuir para o sentimento de pertença à estrutura residencial, unificar a equipa e os utentes, promover o bem-estar pessoal e potenciar o gosto de viver/estar em comunidade. É também uma prioridade ter presente que todas as atividades desenvolvidas na UPRO têm um fundamento terapêutico que contribui para a recuperação psicossocial de cada um dos quatro utentes residentes.

Assim sendo, o rol de atividades propostas será orientado pela equipa técnica da UPRO, Técnicas Auxiliares e Diretora técnica, num ambiente familiar e sobretudo de partilha.

Para esta valência, é também uma prioridade de 2017 desenhar instrumentos de avaliação, tanto para o registo/avaliação das atividades desenvolvidas, como para que possam ser aferidos os progressos ao nível psicossocial dos quatro utentes e verificada a eficácia da intervenção realizada.

De salientar que serão tidas reuniões semanais com a equipa do Fórum Sócio Ocupacional, com vista a unir sinergias e a facilitar o processo de recuperação dos utentes comuns às duas valências da instituição.

Decorrerão com frequência Atendimentos Individuais, assim como, uma reunião com o grupo de Utentes uma vez por semana. Está também destinada uma reunião mensal entre a equipa técnica (Diretora técnica e três Auxiliares), Utentes e Direção executiva, com vista a traçar objetivos, gerir conflitos e assinalar pontos que favoreçam o bem-estar dos utentes e a harmonia na resposta habitacional.

Atividades Desenvolvidas

Com o objetivo de concretizar os pressupostos da Unidade de Vida Protegida, pretende-se para 2017 implementar e desenvolver diversas atividades de intervenção designadamente divididas em: Atividades de Vida Diária, Atividades de Educação para a Saúde, Atividades de Estimulação Cognitiva, Culturais/Lazer e Atividades Sociais/Comunitárias.

Atividades de Vida Diária

Pretendemos através destas promover a autonomia através do treino de competências pessoais e sociais e fomentar o *Empowerment*. (Anexo VIII - Atividades de Vida Diária)

Atividade de Educação para a Saúde

Caracterizam-se por um conjunto estruturado de Secções de Educação para a Saúde com o objetivo de clarificar e adquirir conceitos, bem como trabalhar crenças e hábitos menos saudáveis.

No âmbito da temática da alimentação saudável, será dada continuidade ao projeto “O nosso livro de receitas simples e Saudáveis”. (Anexo IX - Atividade de Educação para a Saúde).

Atividades de Estimulação Cognitiva

Têm como objetivos principais favorecer mudanças comportamentais, estimular o Insight e criar estratégias de *coping* promovendo a autonomia e facilitando a integração social. (Anexo X - Atividade de Estimulação Cognitiva)

Atividades Culturais de Lazer

Pretendemos com estas promover a socialização, a criatividade e a auto-expressão, assim como, proporcionar bem-estar e promover a autonomia. (Anexo XI - Atividades Culturais e de Lazer)

Atividades Sociais / Comunitárias

Visão proporcionar bem-estar e promover a autonomia. No âmbito deste leque de atividades prevê-se implementar o “Dia Especial do Amigo”. (Anexo XII - Atividades Sociais / Comunitárias).

Outras Atividades

“O Melhor da Semana” é uma atividade centrada nos princípios da Psicologia Positiva que pretende a estimulação do juízo crítico, insight, promoção da autoestima e valorização do ocorrido semanalmente na vida dos utentes. Semanalmente é tida a leitura e discussão em grupo do Registo d’ “O melhor da semana” de cada um, elaborado individualmente durante o fim-de-semana.

Em suma, a UPRO permite aos seus residentes adquirirem/readquiram a sua independência e autonomia desenvolvendo atividades de promoção e aquisição de competências.