



GRUPO DE ACÇÃO
COMUNITÁRIA IPSS

Plano de Atividades de 2016

Fórum Sócio - Ocupacional do GAC

Unidade de Vida Protegida - UPRO

Formação Profissional

Grupo de Ação Comunitária

O Grupo de Acção 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 e 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 cujo valor se estima na ordem dos 40 000,00€. Nessa perspetiva, ir-se-á continuar a preparação do processo de recuperação das instalações do Fórum Sócio Ocupacional, para o que deverá apresentar-se um novo pedido de apoio ao Fundo de Socorro social do Instituto de Segurança Social.

Áreas de Intervenção

As principais áreas de intervenção do GAC são as áreas Sócio Ocupacional, Familiar, Habitacional, Reabilitação Psicossocial. Planeia criar em 2016 uma área de Formação Profissional, disponibilizando aos utentes diversos cursos de formação. Em função de cada uma destas áreas serão desenvolvidas intervenções mais específicas de acordo com as possibilidades do GAC e das necessidades individuais dos utentes, dos seus contextos e das respetivas famílias.

Em 2016 irão ser desenvolvidos estudos para propostas de novas atividades sustentáveis de reabilitação para satisfação das necessidades da comunidade, abrangendo cuidadores informais e pessoas com experiência em doença mental.

O GAC irá continuar a desenvolver esforços junto das autoridades da Saúde Mental na área da reabilitação psicossocial comunitária com vista à continuação e desenvolvimento das respostas inseridas na comunidade.

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 2016, 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, a sua autonomia e integração social, profissional e familiar. Através do envolvimento da comunidade e das famílias, procuramos criar contextos facilitadores dos utentes desenvolverem uma nova identidade, mais positiva e adaptada ao meio envolvente.

Equipa Técnica

Em 2016, o Fórum Sócio Ocupacional continuará a integração de uma técnica - Psicóloga Comunitária - que entrou no final do ano de 2015 substituindo uma Psicóloga que saiu do GAC por sua própria iniciativa. O Fórum Sócio Ocupacional do GAC tem assim uma equipa técnica constituída por três psicólogos e um assistente social. Integrará em 2016 diversos estagiários de Psicologia, Serviço Social, Psicomotricidade e Enfermagem. Durante 2016, 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.

Capacidade

O Fórum Sócio Ocupacional do GAC tem acordo com a Segurança Social para 30 utentes, sendo esta a capacidade para 2016. 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. Apoiar igualmente os utentes que são encaminhados do Fórum para projetos de formação profissional ou emprego. O Fórum Sócio Ocupacional disponibiliza-se também para efetuar algum acompanhamento dos utentes que saem do Fórum, independentemente do motivo da saída. O Fórum procurará ainda apoiar situações sinalizadas de pessoas com doença psiquiátrica.

A população que frequenta o GAC apresenta uma heterogeneidade relativa, pelo que iremos desenvolver esforços para aumentar a capacidade do Fórum Sócio Ocupacional enquadrando as diferentes realidades.

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 e promover a melhoria da qualidade de vida de cada utente. Cada utente é acompanhado individualmente por um técnico de referência, que cria com ele um Plano Individual de Intervenção (Ver Anexo I - Plano Individual de Intervenção). O PII é por excelência o instrumento que avalia a evolução psicossocial de um determinado utente. É elaborado em conjunto por técnicos de referência e utentes tendo em conta as necessidades e desejos do utente, bem como as impressões e opiniões dos técnicos. Nos últimos dois anos o Fórum tem procurado motivar todos os novos utentes a participarem na maior parte das atividades existentes, exigindo um compromisso dos utentes com o seu Plano Individual de Intervenção. Paralelamente são feitos Registos Trimestrais, que permitem uma avaliação regular do estado do utente (Ver Anexo II - Registos Trimestrais). Em 2016, pretende-se que a maior parte das atividades desenvolvidas no Fórum seja realizada pela equipa técnica do GAC, principalmente atividades de natureza sócio terapêutica. Em simultâneo, o Fórum conta com a colaboração de monitores e estagiários, que realizarão diversas atividades sob a orientação e supervisão da equipa técnica do GAC. As diversas atividades dadas por monitores são supervisionadas por técnicos do Fórum. Em 2016, prevê-se igualmente que a equipa técnica do GAC continue a ter uma supervisão clínica regular dada pela equipa de intervenção comunitária do Hospital de Santa Maria.

Em 2016, pretendemos criar um sistema que exija dos utentes um maior compromisso com as atividades propostas. Assim, várias atividades terão uma folha de inscrição e os utentes interessados em frequentá-la terão de efetuar a respetiva inscrição. Com esta estratégia pretende-se criar uma orientação partilhada que melhorará a adesão ao processo terapêutico e de recuperação psicossocial.

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.

Constatamos que o grupo de utentes apoiados pelo Fórum é bastante heterogéneo do ponto de vista das potencialidades para a Reabilitação Psicossocial. Trabalhar com todo o grupo é por vezes difícil e pouco produtivo, já que as necessidades e aspirações dos utentes são muito diferentes umas das outras. Pretendemos assim criar distintos grupos de trabalho - consoante o grau de autonomia e motivação para a sua própria reabilitação - em determinadas atividades sócio terapêuticas, como por exemplo, atividades nas áreas das competências sociais, do *Recovery*, dos relacionamentos interpessoais, entre outras.

As atividades desenvolvidas no Fórum devem estar em interligação constante com a comunidade, estimulando assim um treino regular das competências sociais dos utentes. Desta forma procuraremos desenvolver diversas atividades - teatro, artes plásticas, música, dança, entre outras - em espaços comunitários exteriores ao Fórum Socio Ocupacional.

Verificamos que, da parte da tarde, a maior parte dos utentes sai do Fórum por volta das 16h, quando o Fórum apenas encerra às 17h. Planeamos desenvolver atividades que motivem os utentes a permanecer no Fórum até às 17h.

Em 2016, o Fórum pretende criar um Manual de Boas Vindas, o qual será entregue a todos os novos utentes. Planeia igualmente efetuar uma reflexão sobre o seu Regulamento Interno propondo alterações que julgar adequadas e necessárias.

O Fórum Socio Ocupacional divulgará 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 poder integrar novos utentes.

Ainda em 2016, o Fórum Socio Ocupacional do GAC procurará desenvolver alguns instrumentos passíveis de avaliar o efeito nos utentes das suas intervenções nos utentes e familiares.

Atividades Socio Ocupacionais

As atividades Socio Ocupacionais pretendem aumentar a autoestima dos utentes e estimular a socialização, bem como o desenvolvimento de capacidades de ocupar os tempos livres de uma forma saudável e construtiva. As atividades que teremos em 2016 serão: Grupo de Preparação da Semana, Música, Teatro, Artes Plásticas, Dança, Desporto, Escrita Criativa, Informática, Visitas Culturais, Passeios, Cinema, Jornal do GAC, Aulas de Inglês, Bijutaria e Exposições na Comunidade (Ver Anexo III - Atividades Socio Ocupacionais). Em 2016, o Fórum Sócio Ocupacional procurará criar atividades de lazer com a UPRO do GAC, de forma a aproximar os utentes de ambos os equipamentos. Ainda em 2016, o Fórum procurará organizar durante o Verão uma semana de férias com técnicos e utentes. Esta semana poderá constituir um tempo de socialização e lazer, para além de permitir algum descanso às famílias dos utentes.

Atividades Socio Terapêuticas

As atividades socio terapêuticas são atividades que procuram estimular nos utentes competências sociais, estratégias de recuperação e diferentes formas para lidar com problemas, conflitos e incapacidades. Em 2016, as atividades socio terapêuticas serão Grupo Terapêutico, o Cantinho de Pensar os Pensamentos, Grupo *Recovery*, Treino de Competências Sociais e Cognitivas, Reabilitação Cognitiva, Treino de Atividades de Vida Diária / Prática, Movimento e Relaxamento, Musicoterapia, Sessões de Psicomotricidade, Adesão à Terapêutica, Grupo de Ajuda Mútua, Recuperação de Pessoas com Doença Mental (CIR) e Atendimentos Individuais (Ver Anexo IV - Atividades Socio Terapêuticas). Desejamos também criar no próximo ano algumas dinâmicas de grupo que promovam uma reflexão sobre a sexualidade.

Voluntariado

Dando continuidade às atividades desenvolvidas, pretendemos que em 2016 o Voluntariado seja uma área ativa para os utentes do GAC. Apesar de não existir uma remuneração, executar atividades como voluntário promove algumas competências que são importantes na recuperação dos utentes do GAC.

Cursos de Formação Profissional

Em 2016, desejamos continuar a integrar utentes do Fórum em Cursos de Formação Profissional, nomeadamente através do Centro Social da Musgueira e do IEFP.

Atividades com as Famílias dos utentes

Para que as intervenções do Fórum promovam a recuperação psicossocial dos utentes, é necessário envolver os familiares dos utentes nos processos de reabilitação e ajudar as famílias quando estiverem em sofrimento. Em 2016, temos por objetivo realizar pelo menos uma visita domiciliária a cada utente, para além de mantermos contatos regulares com os familiares.

O Grupo de Famílias do GAC continuará com as suas diversas atividades, tais como reuniões regulares entre os familiares, presença em encontros científicos, contatos com outras instituições, contatos com o estado que tutela a área da reabilitação psicossocial. Planeamos promover uma ligação mais estreita entre o Grupo de Famílias do GAC e o Fórum Socio Ocupacional.

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 V - Atividades com as Famílias dos utentes).

O GAC continuará representado nos órgãos sociais da Familiarmente, Federação Portuguesa das Associações das Famílias de Pessoas com Experiência de Doença Mental, dando apoio às famílias e procurando contribuir para a promoção dos familiares enquanto agentes ativos no desenvolvimento das políticas de saúde mental.

Atividades com a Comunidade / Parceiros

Em 2016 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 inclusão social e profissional dos utentes, é indispensável que o Fórum crie alianças e atividades com diversos parceiros, que permitirão igualmente promover a instituição. É de salientar a parceria que o GAC tem desde o início com o Serviço de Psiquiatria do Hospital de Santa Maria, parceiro indispensável na área clínica e de supervisão, tal como a parceria com a Junta de Freguesia de Carnide, a qual permite a inclusão dos nossos utentes em diversas atividades ocupacionais, para além de nos apoiar na manutenção das nossas instalações. Realçamos ainda as parcerias que o GAC tem com diversas Universidades e Escolas de Lisboa, as quais permitem ao Fórum integrar anualmente estagiários de várias áreas ligadas à reabilitação psicossocial. Em 2016, pretendemos organizar no Fórum diversas ações de sensibilização e (in) formação de áreas da Saúde e Sexualidade. Planeamos também integrar diversos eventos festivos e culturais organizados pela comunidade envolvente. Desejamos igualmente motivar os utentes do Fórum a participar em encontros científicos, nomeadamente os Encontros Nacionais de Utes e Cuidadores na área da Saúde Mental, bem como os Encontros Nacionais de Pessoas com Experiência de Doença Mental, este último exclusivo a utentes. (Ver Anexo VI - Atividades com a Comunidade/Parceiros)

Reuniões do Fórum

Em 2016 o Fórum privilegiará a marcação de reuniões regulares entre os diversos intervenientes e parceiros como forma de partilhar informações, planejar atividades e efetuar

uma avaliação e monitorização das diversas atividades desenvolvidas no Fórum (Ver Anexo VII - Reuniões do Fórum).

Outros apoios

Em 2016, 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 através de visitas domiciliárias ou atendimentos, e quando necessário, encaminha as pessoas para os serviços adequados.

Unidade de Vida Protegida – UPRO

As Unidades de Vida Protegida (UPRO`S), caracterizam-se por estruturas de apoio habitacional e de reabilitação psicossocial, destinadas a jovens e adultos com problemas de saúde 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, que necessitam de apoio técnico significativo a determinada altura das suas vidas.

Os serviços prestados pretendem melhorar a qualidade de vida dos utentes, potencializar e estimular a sua participação/responsabilização na elaboração do seu projeto de vida e integração na comunidade. Despacho conjunto nº 407/98, publicado no Diário da Republica II série nº 138 de 18 de Julho de 1998 e Decreto - Lei nº8/2010, de 28 Janeiro.

Esta estrutura comunitária tenta conceder oportunidades para que os seus residentes adquiram/readquiram a sua independência e autonomia desenvolvendo atividades de promoção e aquisição de competências.

Equipa Técnica da UPRO

A Equipa é constituída por 1 Psicóloga (Diretora Técnica) e 4 Auxiliares de Lar.

Capacidade

A Unidade de Vida Protegida (UPRO) tem capacidade física para 4 utentes.

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

O trabalho proposto a desenvolver na Unidade de Vida Protegida (UPRO) visa apoiar os utentes a adquirirem as competências necessárias, em diversas áreas das suas vidas, sendo estas, as áreas sociais, económicas, ocupacionais e relacionais, de forma a prosseguirem o seu percurso de vida de uma forma autónoma e saudável.

Com o objetivo de concretizar os pressupostos da Unidade de Vida Protegida pretende-se para 2016 implementar e desenvolver diversas atividades de intervenção nas áreas sociais, económicas, ocupacionais e relacionais.

Atividades de Vida Diária

Pretendemos através destas promover a autonomia através do treino de competências pessoais e sociais e fomentar o Empowerment. (Anexo I - 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 não saudáveis. (Anexo II - 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 III - 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 IV - Atividades Culturais e de Lazer)

Atividades Sociais / Comunitárias

Visão proporcionar bem-estar e promover a autonomia. (Anexo V - Atividades Sociais / Comunitárias)

Atividades Económico-Recreativas

Têm como objetivo trabalhar a criatividade e a socialização promovendo a autonomia e a integração social. (Anexo VI - Atividades Económico-Recreativas)

Avaliação e Monitorização das Atividades

A avaliação e monitorização das atividades serão realizadas com o objetivo de verificação da sua eficácia. A avaliação sistemática das respetivas atividades constitui uma componente essencial da aprendizagem.

Outras Atividades

Decorrerão com frequência Atendimentos Individuais. Assim como, uma reunião com o grupo de Utentes uma vez por semana. E decorreram reuniões periódicas com as Auxiliares.

Formação Profissional

O GAC pretende em 2016 criar uma estrutura de Formação Profissional com Cursos destinados a pessoas com doenças psiquiátricas. Esta área de Formação Profissional será concebida e desenvolvida em parceria com a entidade Competir. Disponibilizará cursos de formação em diversas áreas e procurará integrar os formandos no mercado de trabalho. No âmbito da parceria do GAC com a Competir, ambas as entidades definirão quais as responsabilidades e atividades de cada uma na organização e implementação dos Cursos de Formação Profissional.