

GRUPO DE ACÇÃO COMUNITÁRIA - IPSS



GRUPO DE ACÇÃO
COMUNITÁRIA IPSS

Plano de Atividades e Orçamento 2024

Novembro de 2023



Denominação Social:

GAC - Grupo de Acção Comunitária, IPSS

Sede Social:

Rua Vitor Santos, lote R8, Loja A, Bairro da Horta Nova, 1600-785 Lisboa

Contribuinte: 503 48 38 77

Missão

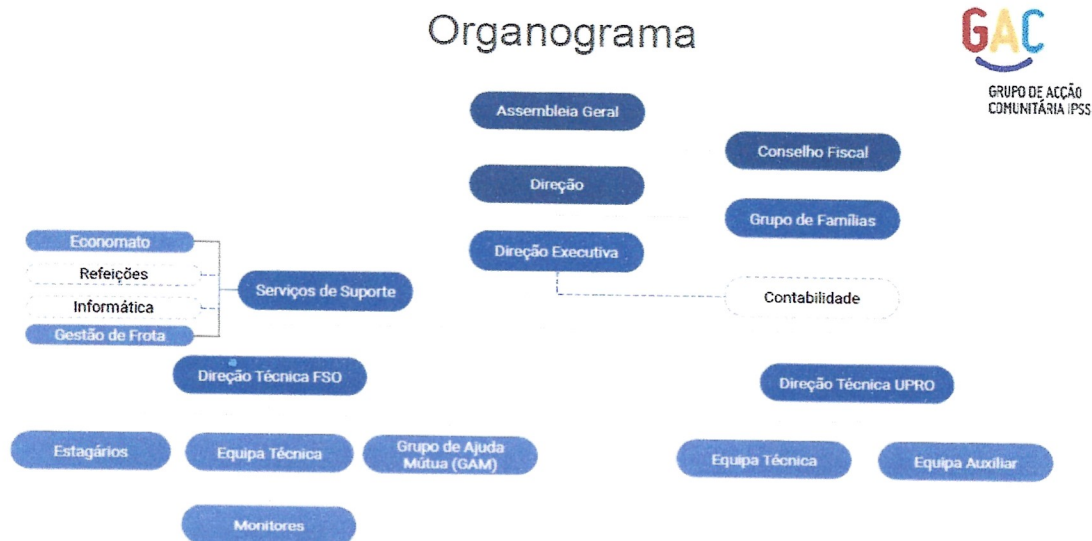
Promover e contribuir para a reabilitação, autonomia e integração social e/ou profissional de pessoas com doença mental, apoiar as suas famílias e cuidadores, proporcionando assim, uma melhor qualidade de vida.

Visão

Contribuir para uma sociedade mais inclusiva e tolerante, promovendo em todas as suas vertentes o bem-estar das pessoas com doença mental.

Valores

Respeito
Responsabilidade
Ética
Igualdade
Inclusão
Participação
Liberdade



Objetivos Estratégicos

1. Promover a melhoria contínua e a qualidade de serviços prestados
2. Promover a qualificação e eficiência dos recursos humanos
3. Consolidar a comunicação externa e promover a política de angariação de fundos
4. Consolidar a rede de parcerias
5. Sensibilizar a sociedade em geral para a problemática da saúde mental
6. Consolidar de forma sustentável o crescimento da instituição
7. Consolidar e criar respostas no âmbito da Saúde Mental

Equipamentos

- Fórum Sócio Ocupacional (FSO)
- Unidade de Vida Protegida (UPRO)



CORPOS GERENTES

Mesa da Assembleia Geral

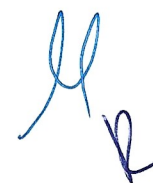
Presidente	Maria Luísa Figueira
Vice-Presidente	Marco António da Silva Pires Paulino
Secretário	Maria Vilar Guerreiro Diógenes

Direção

Presidente	Pedro Miguel Ferreira Santos Levy
Vice-Presidente	Maria Manuela Correia Vieira Silva
Tesoureiro	Carlos de Jesus Dias Alves
Secretário	Patrícia Sofia Fonseca Plácido
Vogal	Marie-Paule Médici da Silveira Folgado

Conselho Fiscal

Presidente	Martinho Joaquim Mendonça Caetano
Vogal	João Ventura Ribeiro Tourão
Vogal	João Pedro Martins Lourenço



Durante os 28 anos de funcionamento, o Grupo de Acção Comunitária apresentou sempre uma atividade de crescimento que se refletiu numa estabilidade e sustentabilidade financeira, reconhecida pelas entidades financiadoras e tutelares, conseguindo estrategicamente ultrapassar os obstáculos inerentes ao terceiro setor em Portugal.

No cumprimento da nossa missão, pretendemos promover e contribuir para a reabilitação, autonomia e integração social e/ou profissional de pessoas com doença mental grave, apoiar as suas famílias e cuidadores, proporcionando assim, uma melhor qualidade de vida. Como também continuar a desenvolver iniciativas de combate ao estigma.

As principais áreas de intervenção do GAC são as áreas da Reabilitação Psicossocial, Sócio Ocupacional, Cultural, Familiar, Habitacional, Formação Profissional e Empregabilidade. Em função de cada uma destas áreas são desenvolvidas intervenções mais específicas de acordo com as possibilidades do GAC e com as necessidades e motivações dos utentes, dos seus contextos e das respetivas famílias. Desenvolvemos a nossa ação envolvendo e apoiando as famílias dos nossos utentes, bem como outros cuidadores e a comunidade.

Tendo como suporte quer a estrutura organizativa e a longa experiência e conhecimento do GAC no acompanhamento de pessoas com doença mental grave quer o apoio médico do Centro Hospital Universitário Lisboa Norte, durante 2024 vamos proceder ao estudo de viabilidade de uma Unidade de Dia de Reabilitação com o objetivo desenvolver um programa individual de reabilitação para indivíduos nas fases iniciais destas patologias, o que reportamos da maior importância.

O presente plano reflete as estratégias a implementar, quer ao nível da melhoria contínua da organização, comunicação interna e externa, infraestruturas e equipamentos, quer dos recursos humanos e diversidade dos serviços a prestar aos utentes e à comunidade e também com as entidades parceiras e federações de que fazemos parte.



Fórum Sócio Ocupacional

Em 2024, o Fórum Sócio Ocupacional promoverá 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 a sua integração social e/ou profissional. Através do envolvimento da comunidade e das famílias, procuramos criar contextos que permitam aos utentes desenvolverem uma nova identidade mais positiva, mais realista e mais adaptada ao meio envolvente.

Equipa Técnica

O Fórum Sócio Ocupacional manterá em 2024 a equipa técnica, constituída por dois Psicólogos e duas Técnicas Superiores de Serviço Social. Prevê-se a contratação de serviços de Terapia Ocupacional com o objetivo de ampliar a nossa gama de cuidados que disponibilizamos aos utentes.

A Diretora Executiva do GAC fará a ponte entre a Equipa Técnica do Fórum e a Direção do GAC, para além de efetuar a gestão de múltiplos aspetos da organização do Fórum.

Dando continuidade à nossa política de estágios neste próximo ano vamos conceder no Fórum estágios a alunos provenientes das instituições de ensino com que temos protocolos: ISPA, Universidade Católica Portuguesa, Universidade Lusófona, Universidade Europeia, Universidade Autónoma. A orientação e a supervisão dos estágios é assegurada pelos técnicos do GAC.

O FSO continuará a dispor de atividades nas áreas de Teatro, Música, Artes Plásticas, Desporto.

Capacidade

O Fórum Sócio Ocupacional do GAC tem acordo com a Segurança Social para trinta utentes.

O FSO tem por objetivo geral promover a Reabilitação Psicossocial e a Reintegração Socioprofissional de pessoas com experiência de doença mental e dar apoio às suas famílias.



Para atingir os objetivos, no ano de 2024 realizaremos diversas atividades nas seguintes áreas:

- Área Cultural, Desporto e Artística;
- Área de Competências Sociais e Pessoais;
- Área de Atividades Socialmente úteis;
- Área de Emprego e Formação Profissional;
- Área Clínica e Psicossocial;

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

De forma a que em 2024 o Fórum receba regularmente candidatos daremos continuidade à sua divulgação junto dos nossos parceiros e outras instituições.

Área Cultural, Desporto e Artística

Em 2024 continuaremos com duas atividades de **Visitas Culturais** por mês, como forma de inculcar hábitos e interesses artísticos, culturais e estimular a sensibilidade artística dos Utes. As Visitas Culturais promovem as atividades em grupo, trabalhando as competências sociais e inserção social.

O grupo de Utes do GAC efetuará visitas culturais a Museus e Exposições artísticas. Cada visita será orientada por um técnico do Museu, que conduz a visita, estimulando uma participação ativa dos Utes, convidando-os a expressarem as suas ideias e emoções face às obras de arte. Planeia-se dar continuidade à relação próxima e regular com a Fundação Calouste Gulbenkian, onde planeamos realizar mais de 10 visitas, entre exposições, workshops e oficinas, assim como, dar continuidade a relação com a Culturgest que para além de possibilitar o acesso a visitas guiadas a exposições também permite a assistência de espetáculos de música, teatro e dança.

A **Leitura e escrita** é uma atividade dividida em duas partes e tem frequência semanal. Inicialmente o monitor prepara uma série de poemas ou contos que podem estar organizados por autor ou por um tema específico. Estas obras são lidas em conjunto, com paragens para momentos de debate e reflexão de significados. A reflexão é livre pelo que pode seguir em associação para outros temas ou histórias que cada utente queira partilhar. Este momento permite aos utentes um contacto regular com material artístico e cultural, promovendo consequentemente um terreno fértil para a expressão e projeção do seu mundo interno. Na segunda parte é realizado um exercício de escrita criativa, onde é realizado um poema às cegas.



Cada um escreve um verso em resposta a uma frase inicial (sem terem conhecimento do que os outros escreveram) e por fim é realizada a montagem do poema. Esta fase final permite aos utentes um espaço de livre expressão, sem que sejam alvos de escrutínio ou análise poética, de forma a entrarem em contacto com os seus pensamentos e emoções. Consequentemente, através da noção de que o seu contributo é parte integrante de um todo (o poema) é possível trabalhar inseguranças e sentimentos de auto-crítica.

A **newsletter** pretende desenvolver no grupo um espírito de equipa e de partilha de perspetivas dos diferentes acontecimentos que são escolhidos para entrarem no jornal do GAC. Para além da descrição dos eventos que acontecem tal como espetáculos, visitas, testemunhos de pessoas, entre outros tópicos, também se constroem jogos levando os utentes a uma maior concentração e foco para a realização dos mesmos desenvolvendo assim o pensamento lógico.

São sessões onde acontece muita partilha e diálogo entre todos o que leva a uma maior união e identificação entre o grupo e uma parceria para a realização do trabalho com a distribuição de tarefas entre todos de acordo com as capacidades e gostos de cada um.

O **Cinema** continuará em funcionamento quer com a visualização de filmes nas instalações do GAC, quer com ira ao cinema no exterior. O Cinema será uma atividade de frequência semanal que visará abordar vários assuntos da vida pessoal e social através do visionamento de filmes, respetiva análise e debate. A atividade decorrer com filmes propostos pelos técnicos do GAC ou com filmes que os Utes sugiram que sejam pertinentes. As problemáticas em exposição serão clarificadas e exploradas em debate no final do visionamento do Filme. Esta atividade permite a discussão de temas relevantes e a partilha de gostos, preferências e opiniões. É uma atividade que trabalha ao nível da estimulação cognitiva na área da atenção (seguimento e compreensão do enredo do filme) e memória.

A **Liga dos Campeões** é um torneio de jogos de tabuleiro de frequência semanal. Para este torneio os utentes organizam-se em quatro equipas, criando a sua identidade com nome e emblemas. Os jogos que fazem parte do torneio são escolhidos pelos utentes, sendo depois distribuídos pelas jornadas do torneio. Todos os jogos incluídos são jogos conhecidos dos utentes, utilizados regularmente em momentos de convívio. Em cada sessão os utentes podem explorar o espírito de equipa e o trabalho em grupo, como por outro lado gerir questões relacionadas com a competitividade. Ao longo das jornadas são somados pontos que determinam a classificação final.

Assim, as atividades Culturais e Artísticas que teremos em 2024 serão: Música, Teatro, Artes Plásticas, Leitura e Escrita, Newsletter do GAC, Visitas Culturais, Cinema, Desporto, Corfebol e Jogatina.



Área de Competências Pessoais e Sociais

Em 2024, as atividades de Competências Pessoais e Sociais serão: Grupo, Grupo de Preparação da Semana, Treino de Competências Sociais, Horta Nova Inclusiva, Estimulação Cognitiva, Dinâmicas de Grupo, Relaxamento, Grupo Arte-Terapia, Treino de Atividades de Vida Diária, Caminhadas, Grupo de Ajuda-Mútua, Percursos, Roleplay, Reconectar, Origami e Música com Emoção.

Para o ano de 2024, a atividade de **Cantinho de Pensar os pensamentos** decorrerá com temas propostos pelos utentes no decorrer da atividade. Será incentivado o debate para assim os Utentes pensarem e verbalizar sobre o tema, poderão ser dadas algumas explicações sobre as temáticas em causa caso surja essa necessidade. O objetivo é que o técnico faça com que os Utentes manifestem os seus pensamentos e sentimentos, intervindo só no estritamente necessário de forma a organizar pensamentos e a potenciar competências de verbalização e expressão de sentimentos e de escuta ativa.

Serão também planeadas sessões de **educação para a saúde** que poderão ser através da participação dos Utentes em sessões públicas promovidas por outras entidades prestadoras/promotoras de cuidados de saúde que não o GAC e/ou sessões promovidas nas instalações do GAC pelos seus técnicos.

Com os objetivos de desenvolver competências de promoção da saúde promovendo a prática de hábitos e comportamentos saudáveis; treino de autonomia da terapêutica para o bem-estar psicossocial; difundir a prática de rastreios e diagnósticos rápidos e de desenvolver cuidados com a higiene pessoal, a higiene doméstica, a higiene institucional e a alimentação, entre outros temas.

Iremos continuar com o **Treino de Competências Pessoais e Sociais** que será desenvolvido semanalmente procurando estimular nas utentes capacidades relacionais que permitam melhorar a capacidade de comunicação, de resolução de conflitos interpessoais e de construção de novas relações, promover a auto estima dos Utentes, fomentar estratégias de gestão de emoções e expectativas e diferentes formas de lidar com a frustração, stress e conflitos. Com o objetivo de potenciar o desenvolvimento de competências que permitam aos Utentes manter interações sociais satisfatórias no seu ambiente social real.

Para o ano de 2024, manter-se-á a atividade de **Culinária como treino de Atividades de Vida Diária** com a confeção de almoços, lanches esporádicos e com a confeção de bolos de aniversário (aquando dos aniversários de utentes). Pretende-se que esta atividade possa contribuir para o desenvolvimento de competências de planeamento, compra e confeção dos alimentos a serem consumidos. Assim como, preparação das mesas de refeições,



acondicionamento dos alimentos de sobra em lugar adequado e por último, limpeza e arrumo dos espaços do FSO. Estas atividades pretendem trabalhar competências ao nível da organização e realização de tarefas, potenciando uma cada vez maior autonomia face às mesmas.

Todas as situações que enfrentamos na vida diária, exigem diferentes respostas cognitivas desta forma, pretende-se trabalhar **as competências cognitivas** de forma a treinar a nível comportamental a assertividade e melhorar o funcionamento cognitivo geral, (memória, linguagem, atenção, concentração, raciocínio, perceção de abstração...) necessários para o desenvolvimento bem-sucedido das Atividades de Vida Diária e de Vida. A atividade de Estimulação Cognitiva será dada semanalmente.

A atividade de **movimento e relaxamento** recorrerá semanalmente com a prática inicial de caminhadas e/ou exercícios de aquecimento seguido de exercícios respiratórios que serão realizados, entre um exercício e outro; alongamentos; exercícios para melhorar o equilíbrio e coordenação; exercício para treinar a agilidade; exercício para melhorar a força muscular e por fim será efetuado um Relaxamento. A técnica de Relaxamento a utilizar é a de Relaxamento Progressivo Jacobson, depois de se conseguir um bom relaxamento muscular é importante que os Utentes fiquem calmos e descontraídos sob o ponto de vista psicológico. Neste momento introduzimos uma “Imagem de paz”.

Este ano, iniciaremos a atividade de **Atenção Plena (Mindfulness)**. Serão realizados exercícios de meditação breves, testados clinicamente. Um dos manuais a ser utilizado como biografia será o livro de Mark Williams que apresenta um programa de oito semanas desenhado para combater a depressão, o ciclo de ansiedade e stress. Os exercícios serão destinados a aumentar a atenção plena (mindfulness), ou seja, ajudar a perceber os pensamentos e os efeitos que os pensamentos têm no próprio bem-estar. Esta atividade contribuirá para a melhoria da concentração, foco e inteligência emocional.

A atividade da **caminhada** será continuada em 2024, será uma atividade desportiva como baixo custo, poderá ser realizada em qualquer lugar, além de que todos os Utentes podem praticá-la, exceto quando apresentam limitações físicas. A atividade tem como objetivo promover a prática de hábitos de vida saudáveis; o treino de autonomia e o bem-estar psicossocial; melhorar o condicionamento físico, fortalecer os músculos, reduzir a pressão sanguínea e trabalhar a função cardiovascular; diminuir os sintomas de ansiedade e depressão e reduzir o isolamento social.

No **Roleplay** atividade de frequência esporádica, são encenadas situações da vida quotidiana e relacional que são previamente preparadas e escolhidas pelo monitor. São trabalhados diversos temas relacionados com a saúde mental, o emprego ou as relações humanas. Em cada situação os utentes escolhem alguns voluntários para encenar o exercício com o monitor. Como voluntários ou como público os utentes podem identificar-se com as situações desenvolvidas e



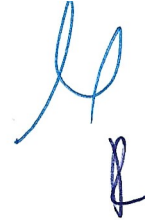
com os diferentes papéis em jogo. No final de cada exercício é promovido um debate entre todos.

A Música com Emoção, de frequência semanal, é uma atividade que permite trabalhar a relação emocional com a música tal como a escuta ativa tanto da música como da partilha de cada um. Para cada atividade, em conjunto com os utentes, são escolhidos 4 temas musicais e é feita uma listagem de todas as emoções no quadro da sala de atividades. Cada tema é escutado na sua totalidade, sendo que posteriormente cada utente escolhe duas das emoções presentes para descrever o que sentiu durante a música. É explorado em conjunto com cada utente o significado deste par único de emoções. Após a escolha das emoções os utentes são livres de partilhar para o grupo memórias, histórias ou sentimentos que tenham surgido em associação. Deste forma é possível explorar a profundidade da vivência emocional tal como os elementos associados à mesma.

O grupo Percursos, de frequência semanal, acaba por funcionar como um grupo terapêutico com um número mais reduzido de utentes em comparação com o Grupo. Além do número de utentes mais reduzido, por existirem também outras atividades a decorrer, este grupo pode ganhar um carácter mais diretivo, onde o monitor traz um tema específico relacionado com a saúde mental, com o intuito de promover a partilha da experiência de cada um na saúde e na doença mental. Com as cadeiras dispostas em círculo é formada uma teia relacional e de comunicação que permite aos utentes a identificação e a projeção de conteúdos internos tal como a aquisição de papéis ativos na ajuda mútua e na dinâmica relacional do grupo.

O Reconectar é uma atividade onde cada sessão é uma viagem ao interior de cada um. Levando a que cada um pense e sinta a sua vida consoante a temática que é tratada em cada sessão. Trabalha bastante o pensamento e a expressão das emoções, assim como o conhecimento de cada um. Envolve o movimento do corpo através da dança livre ao ritmo de uma determinada música. Envolve algum conteúdo teórico para que na meditação guiada seja perceptível os diferentes conteúdos e palavras-chave que cada meditação traz. Trabalha a partilha em grupo dos sentimentos e emoções que cada um vivenciou ao longo da sessão. Por fim ao longo das sessões também se debate alguns temas que sejam trazidos pelos utentes e posteriormente em conjunto são trazidas perspetivas e soluções para determinadas situações que possam acontecer no dia-a-dia, sobretudo para termos uma vida mais feliz.

A Horta Inclusiva pretende ser um espaço de convívio com a natureza e com as pessoas que fazem parte da atividade como também dos vizinhos hortelões que tantas vezes ajudam com sugestões, plantas e sementes. É uma atividade que permite aos utentes o contacto com a terra em primeira mão criando um campo de energia onde percebem os tempos da natureza e como eles também tem os seus tempos que devem ser respeitados. O trabalho passa por cavar a terra, regar, semear, plantar, apanhar ervas daninha, cuidar das plantas em crescimento e muito mais. O trabalho é feito com calma, tranquilidade e conversa. Surge também muita curiosidade com as diversas plantas que vão aparecendo sem as termos plantado e com os



diferentes animais que vão aparecendo. Cria-se um ambiente muito bom onde todos em conjunto trabalham para o crescimento da horta através das funções específicas de cada um. Estar uma manhã na horta é meio caminho andando para que o resto do dia corra bem.

A atividade de origami proporciona o desenvolvimento da motricidade fina, da atenção e do raciocínio lógico. É uma atividade onde todos em conjunto trabalham para a construção da sua peça de origami individual, mas comum a todos. Implica também que o grupo trabalhe a gestão da frustração e da paciência. Por vezes são figuras complicadas que exigem muita atenção e foco levando a que alguns tenham mais dificuldade surgindo assim diferentes níveis de velocidade e empenho de cada um. Surge então a necessidade de os colegas mais rápidos terem de esperar pelos que estão mais atrasados. Nesta dinâmica o que acontece é que, por vontade própria de cada um, começam-se a ajudar uns aos outros criando assim um grupo unido e de cooperação.

Área de Atividades Socialmente Úteis

Em 2024 o Voluntariado continuará a ser uma área ativa no Fórum Sócio Ocupacional. Daremos assim continuidade ao voluntariado dos utentes do Fórum na Instituição Horas de Sonho - Projeto Trokaki. O voluntariado pode ser uma eficaz ferramenta de Reabilitação Psicossocial de pessoas com experiência de doença mental, estimulando capacidades de responsabilidade e iniciativa, competências relacionais, cumprimento de regras e gestão de tarefas.

Área de Emprego e Formação Profissional

A Formação Profissional e o Emprego Apoiado assumem-se como instrumentos de Reabilitação Psicossocial e de Recuperação Pessoal, promovendo a estruturação de um projeto de vida pleno. Ao longo do ano de 2024, o GAC continuará a investir na área do emprego e da formação profissional com o objetivo de capacitar para o emprego os utentes que o desejem, promover a auto estima e autorrealização pessoal e promover a autonomia e inclusão social. Assim sendo, o GAC continuará a encaminhar utentes que estejam motivados para Programas de Formação Profissional e/ou Emprego.

Ao nível da Formação Profissional, continuaremos a encaminhar os utentes para Formações ao nível das Soft Skills e das Hard Skills.

Relativamente a área da Empregabilidade, o GAC continuará a trabalhar com as entidades parceiras, das quais salientamos o trabalho realizado no Grupo de Empregabilidade de Carnide (GEC) e com a Redemprega Lisboa. Continuaremos a trabalhar em conjunto com as entidades que constituem o Grupo de Empregabilidade de Carnide (GEC) para a organização de projetos

que promovam a empregabilidade como as Feiras de Empregabilidade e projetos que capacitem as pessoas para a empregabilidade como por exemplo cursos de formação á medida para as especificidades da população.

Em relação ao trabalho desenvolvido a nível do Emprego Apoiado, este continuará a ser efetuado pelo técnico do GAC em parceria com a Redemprega Lisboa. O GAC dispõe de um técnico que trabalha o perfil profissional com o Utente, após esse trabalho estar concluído o Utente é encaminhado para um técnico de prospeção da Redemprega que poderá efetuar a candidatura do Utente às ofertas de emprego em geral ou as ofertas de emprego disponibilizadas pela Redemprega Lisboa. O apoio e assessoria no processo de inserção do Utente na empresa e posterior acompanhamento será de 6 meses por parte do técnico do GAC devido ao facto do GAC não dispor de uma valência que assegure este acompanhamento. Caso o Utente esteja também acompanhado pelos técnicos da Redemprega o acompanhamento é contínuo.

Área Clínica e Psicossocial

A área clínica e psicossocial inclui os acompanhamentos que os técnicos fazem aos utentes, as intervenções e acompanhamentos ao nível do serviço social, bem como todas as atividades com as suas famílias, para além das atividades regulares de supervisão.

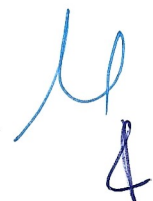
a) Acompanhamento Psicossocial dos Utes

Criar com cada utente um novo projeto de vida, que contemple a participação do utente em diversas atividades do Fórum, incluindo a integração em Projetos de Formação Profissional e Emprego Apoiado.

Cada utente do Fórum é acompanhado(a) individualmente por um(a) técnico(a) de referência, que cria com ele(a) um Projeto Individual de Intervenção - PII. O PII é um instrumento que determina as áreas problemáticas que o utente deseja transformar, bem como as atividades que o(a) utente frequenta. É elaborado em conjunto por técnicos de referência e utentes tendo em conta as necessidades e motivações dos utentes.

É exigido aos utentes um compromisso com o seu Projeto 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 de cada utente. Temos assim uma atitude de flexibilidade e tolerância face ao cumprimento do Projeto Individual de Intervenção.

O técnico de referência faz regularmente atendimentos individuais aos utentes que acompanha, com o objetivo de dar um suporte ao utente e avaliar o seu projeto de recuperação. Espera-se



que estes atendimentos bem como todo o acompanhamento possa ser uma experiência transformadora e terapêutica, tanto para o utente como para o técnico.

Paralelamente, são feitos Registos Semestrais, que permitem uma avaliação frequente da situação do utente no Fórum.

b) Atividades na área do Serviço Social

O Serviço Social expressa-se quotidianamente no Fórum sob a forma de procura de meios que permitam uma maior autonomia económica e maior bem-estar dos utentes. Por exemplo, dar continuidade aos processos de requerimento de Certificado Multiusos aos utentes ainda não detentores deste para se requerer o Complemento de PSI, quando aplicável. Em muitas situações, o técnico prevê manter os contactos junto de colegas de várias organizações para esclarecimento de várias questões que afetam diária, familiar e economicamente os agregados dos utentes, desde encaminhamentos para apoio alimentar, de habitação quando se verifica a necessidade de informação social, apoios pontuais pecuniários, regularização de dívidas, ou ainda esclarecimentos sobre o acesso a passe social com descontos, etc. Anualmente e quando os utentes dão entrada nas valências, são realizados os estudos socioeconómicos para a fixação das mensalidades, tendo em conta as diretrizes e normas da Segurança Social. Em 2024, manter-se-á a participação nas reuniões de Ação Social da Junta de Freguesia de Carnide, junto de outros colegas dos parceiros locais, onde se discutem casos reais e simulação de situações onde se pode adquirir novas práticas e discutir metodologias de ação.

c) Atividades com as Famílias

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 2024, planeamos realizar visitas domiciliárias e promover encontros com as famílias quando sentimos que é adequado e desejável.

d) Atividades de Supervisão

Em 2024, planeamos continuar a usufruir da supervisão clínica mensal proporcionada pelo Serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar Lisboa Norte, através de um(a) médico(a) psiquiatra e um Enfermeiro, ambos técnicos da Equipa de Intervenção Comunitária. Esta supervisão é essencial para o crescimento e funcionalidade da equipa técnica do Fórum, dando a possibilidade aos técnicos de elaborar as suas experiências emocionais e de contactar com perspetivas alternativas às suas.

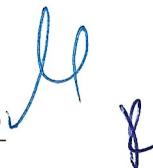


Atividades com a Comunidade/Parceiros

De forma a estimular a inclusão social, desenvolvemos diversas atividades na comunidade. Em 2024, o Fórum manterá as parcerias já estabelecidas com diversas instituições e entidades. Para atingir os objetivos de promoção da reabilitação psicossocial dos utentes, o Fórum tem alianças e desenvolve atividades com diversos parceiros, com vista ao desenvolvimento de competências sociais aos utentes, reforçando o sentimento de que tem um lugar na sociedade.

Manteremos as parcerias e associadas/federadas com:

- Serviço de Psiquiatria do Hospital de Santa Maria
- Junta de Freguesia de Carnide
- Serviço de Psiquiatria do Hospital Beatriz Ângelo
- Direção Geral de Saúde
- Câmara Municipal de Lisboa
- ISPA
- Universidade Católica Portuguesa
- Universidade Autónoma
- Universidade Europeia
- Escola Superior de Educação
- Escola Superior de Enfermagem de Lisboa
- Clínica Psiquiátrica São José
- Cooperativa Horas de Sonho
- FNERDM
- Familiarmente - Federação Portuguesa das Associações das Famílias de Pessoas com Experiência de Doença Mental
- CNIS
- UDIPSS - Lisboa
- Grupo de Empregabilidade de Carnide
- Gabinete De Emprego Apoiado do Programa RedEmprega de Lisboa
- Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas
- Fundação Calouste Gulbenkian
- Museu Nacional de Arte Contemporânea do Chiado
- Culturgest
- CLAS - Conselho Local de Ação Social de Lisboa (CLAS-Lx)
- IEFP
- Agrupamento Escolas Virgílio Ferreira
- Centro Cultural de Belém
- Rotary Club Lisboa-Benfica



Grupo de Famílias do GAC

A missão do Grupo de Famílias do GAC, que funciona com autonomia própria, é de prestar apoio aos familiares e cuidadores de pessoas com experiência de doença mental.

Em 2023 foram realizadas duas reuniões presenciais, que abordaram temas como Regime do Maior Acompanhado e as Prestações Sociais da Segurança Social, tais como a Prestação Social para a Inclusão, o Rendimento Social de Inserção, a Pensão de Sobrevivência e, por fim, abordou-se a forma como se processa para a aquisição do Atestado Médico de Incapacidade Multiuso, pois é um documento essencial na vida das pessoas com doença mental para obterem benefícios sociais, fiscais, entre outros.

O balanço final das reuniões foi bastante positivo, no sentido em que estiveram muitas famílias nas reuniões muito participativas e com muita vontade em que houvesse mais encontros deste género, pois é um espaço onde podem aprender, desabafar, ser ouvidas, partilhar também dos seus conhecimentos com outras pessoas. São encontros muito ricos a todos os níveis.

O objetivo para 2024 é apoiar a realização das quatro reuniões previstas.

Projetos em 2024

Em 2024, o GAC participará em diversos projetos deparando-se-lhe vários desafios.

a) Projeto Agir é Incluir

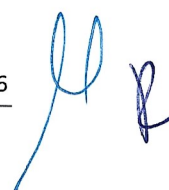
O GAC conta, em 2024, participará ativamente no projeto “Agir é Incluir”, organizado pela FNERDM e cofinanciado pelo INR. Planeamos participar na Caminhada pela Saúde Mental, no Concurso alusivo à inclusão e integração social, bem como em workshops temáticos.

b) Projeto na área das Artes com a Fundação Calouste Gulbenkian

Durante o ano de 2024, os utentes do GAC irão integrar e participar diversas atividades e workshops culturais e artísticos desenvolvidos por técnicos da Gulbenkian. Estas atividades artísticas revelam-se muito preponderantes na recuperação e inclusão psicossocial dos utentes.

c) Projeto na área das Artes com a Culturgest

Durante o ano de 2024, os utentes do GAC visitarão diversas exposições de arte na Culturgest, visitas estas orientadas por um técnico da Culturgest. Também ao longo de 2023 assistirão a espetáculos de Teatro, Dança e Música.



d) Edição Prémios da Saúde Mental - Mind Up

Em 2024, o GAC irá concorrer uma vez mais na 2ª Edição Prémios da Saúde Mental - Mind Up, apresentando trabalhos de artes visuais e artes literárias. Este concurso tem como objectivo reduzir o estigma associado à doença mental e distinguir trabalhos artísticos realizados por pessoas com experiência de doença mental.

e) Projeto PULSAR

Daremos continuidade à dinamização de diversas atividades em conjunto com a comunidade do Bº Horta Nova, inseridas no Programa PULSAR. Em 2023, iniciaram-se as reuniões pelos lotes em conjunto com os padrinhos dos mesmos, a Gebalis e a Junta de Freguesia de Carnide, de modo a fazer um levantamento das necessidades identificadas que cada lote apresentasse. Em 2024, pretende-se dar continuidade a este projeto de forma a minimizar as necessidades sentidas de cada lote.

f) Projeto Carnide mais feliz, com a Universidade Católica Portuguesa

Dinamizaremos diversas atividades em conjunto com a comunidade de Carnide, com as associações, empresas e entidades locais inseridas no Grupo de Ação Social e Saúde da Junta de Freguesia de Carnide em parceria com a Universidade Católica Portuguesa. Desta forma foram criados cinco subgrupos: Infância e Juventude; Famílias; Empregabilidade; Saúde/Pessoas idosas. O GAC encontra-se inserido neste último subgrupo e, pretende-se, iniciar em 2024, um curso designado “mais saber, mais saúde” com vários módulos relacionados com a literacia em saúde, lecionado pelos elementos representantes das entidades parceiras, à comunidade.

g) RESPONSIVE- Increasing Responsivess to citizen voice in social services across Europe (financiado pelo Horizon Europe Framework Programme)

O Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas e a Câmara Municipal da Amadora integram um consórcio internacional que se encontra a desenvolver um projeto designado Trata-se de um projeto *Research and Innovation Action* (RIA), realizado em seis países diferentes da União Europeia e coordenado pela Universidade de Innsbruck (<https://responsive-europe.eu/about-the-project/>). O projeto tem como finalidade ajudar os serviços sociais e as estruturas políticas a melhor compreender e incorporar as experiências e ideias de cidadãos e cidadãs, melhorando com isso as práticas e as políticas públicas que lhes são dirigidas, em quatro setores:

Deficiência/Saúde Mental/Proteção na Infância/Jovens em Risco. O GAC recebeu um convite para participar aguardando-se a definição dos termos dessa participação.

h) **Programa de responsabilidade social comunitário de Carnide**

A Junta de Freguesia de Carnide dinamiza, desde 2018, um programa de Responsabilidade Social Comunitária que pretende implementar no território uma prática de cooperação entre os sectores público, empresarial e de economia social e solidária, fundamentado na partilha de saberes, competências e recursos, em prol do desenvolvimento humano e local integrado e sustentado. Neste âmbito, foi criada, uma rede de responsabilidade social comunitária que reúne empresas, ONG's e serviços públicos. Esta plataforma integra um processo de candidatura, onde, por um lado, as ONG's colocam as suas necessidades para receberem apoios das empresas parceiras e, por outro lado, o tecido empresarial seleciona o tipo de apoio que pode vir a prestar.

i) **"Caminhada Solidária pela Saúde Mental - consciencializar e acabar com o estigma", a ter lugar no Parque das Nações, dia 7 de abril de 2024**

O Rotary apresenta um histórico invejável na área da Saúde, sendo atualmente a Saúde Mental uma prioridade de atuação. Os rotários portugueses, como Pessoas em Ação, não ficam indiferentes a este tema e estão a organizar uma campanha de sensibilização com impacto nacional sobre o tema: Saúde Mental - consciencializar e acabar com o estigma.

Esta Entidade dirigiu um convite ao GAC, que foi aceite, para participar na Caminhada Solidária.

j) **Novos Projetos**

Temos como objetivo realizar novas candidaturas, a projetos como:

- BPI Fundação La Caixa;
- Pingo doce - Programa Bairro Feliz
- INR 2024
- Movimento 1€



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 caráter 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 destes na elaboração do seu projeto de reabilitação psicossocial e respetiva 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 da UPRO

Esta valência do GAC contempla uma equipa constituída por uma Técnica de Serviço Social, a tempo parcial, e três Técnicas Auxiliares. Conta também com a colaboração, essencial, de toda a equipa do FSO, da Diretora Executiva do GAC, situação que se manterá.

À semelhança do ocorrido em anos anteriores, a UPRO estima poder contar com o apoio de estagiários de áreas como a Psicologia Clínica e, ou, outras que realizarão atividades diversas sob a orientação e a supervisão técnica da Psicóloga afeta à valência.

Capacidade

A UPRO tem capacidade física para quatro pessoas.

Objetivos da UPRO

Objetivos Gerais:

- Fornecer aos utentes apoio residencial, em contexto protegido e reabilitador;
- Promover a reabilitação e fomentar a autonomia de vida e a 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 projeto de reabilitação psicossocial;
- Elaborar um Projeto 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, no sentido de combater as sintomatologias positiva e negativa características da patologia;
- Disponibilizar apoio, informação e assessoria às famílias;
- Sensibilizar a comunidade para a problemática da saúde mental;
- Proporcionar a aquisição de competências que permitam a integração numa resposta de maior autonomia e independência (por exemplo, os utentes serão, se necessário, integrados em Unidades de Vida 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 que todas as atividades desenvolvidas na UPRO tenham um efeito terapêutico e que, portanto, contribuam para a recuperação pessoal de cada um dos utentes residentes.



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

As atividades reabilitativas desenvolvidas são encaradas com motivação por todos os residentes nesta valência. Relativamente à integração profissional/oportunidades de trabalho e à autonomia financeira, verifica-se que dos quatro utentes, os dois mais jovens, estão mais motivados nesta vertente, enquanto os mais velhos não se encontram tão capacitados para possível integração profissional e por esta razão estão menos motivados para estes aspetos integrativos. Desta forma, a ocupação mais adequada é um centro com atividades ocupacionais como o nosso Fórum.

No ano de 2023, verificou-se uma proximidade, significativa, entre as famílias dos utentes mais antigos com a UPRO, situação que se pretende manter no ano de 2024. No sentido da reabilitação psicossocial dos utentes, manter-se-á com a frequência necessária os atendimentos individuais, que variam de utente para utente, sendo uns diários outros semanais, bem como a reunião semanal com o grupo de utentes e Técnicas Auxiliares de turno em questão, de modo a trabalhar as necessidades a colmatar.

No ano de 2024 pretende manter-se-ão as reuniões mensais da equipa técnica, de modo a trabalhar as necessidades identificadas no decorrer do mês, bem como assinalar os pontos que favoreçam o bem-estar dos utentes e a harmonia na resposta habitacional.

Com o objetivo de concretizar os pressupostos da Unidade de Vida Protegida, dar-se-á continuidade às atividades propostas em 2023, ou seja, implementar e desenvolver diversas atividades de intervenção, divididas em: Atividades de Vida Diária, Atividades de Educação para a Saúde, Atividades de Cultura e de Lazer e Atividades Sociais/Comunitárias.

Acompanhamento dos Utentes

Ao nível do acompanhamento individual, este tem um papel importante na gestão de conflitos e na minimização de ansiedade, em prol da estabilidade individual dos utentes, mas também do bom funcionamento da UPRO.

Também é feito um acompanhamento em grupo através de reuniões semanais que têm um papel fundamental na gestão de conflitos, na organização e ajustamento de tarefas, planeamento dos fins-de-semana/feriados e dias de férias, planificação de datas comemorativas (Páscoa, Natal, entre outros), e onde é dada oportunidade aos utentes de se expressarem e darem as suas opiniões sobre qualquer tema que se ache pertinente abordar no contexto da reunião de grupo.



Atividades de Vida Diária

Pretendemos através destas promover a autonomia, pelo treino de competências pessoais e sociais, e fomentar o *Empowerment*. Para isto temos uma grelha com tarefas estipuladas para cada utente, cada dia da semana, desde o apanhar/dobrar roupa, lavar o W.C., lavar/arrumar a loiça, por/levantar a mesa, arrumação dos quartos/vestuário, limpeza de todos os compartimentos da casa e, também, existe uma escala de apoio à cozinha em que cada utente tem a tarefa de ajudar a técnica auxiliar na confeção das refeições.

Atividades de Educação para a Saúde

Caracterizam-se por um conjunto estruturado de ações de Educação para a Saúde, dadas com o objetivo de clarificar e transmitir conceitos, bem como trabalhar crenças e hábitos menos saudáveis. Em 2024, continuar-se-á a dar enfoque a temas como: Higiene Pessoal; Higiene do Sono, Higienização da Habitação e Roupas, e Gestão da Medicação (Anexo XIII - Atividades de Educação para a Saúde).

Atividades de Cultura e de Lazer

Pretendemos com estas promover a socialização, a criatividade e a autoexpressão, assim como, proporcionar bem-estar e promover a autonomia. Desta forma, em 2024 pretendemos começar a criar mais momentos de cultura e lazer, através de dinâmicas como a jogatina (dominó, jogos de tabuleiro, cartas, entre outros) e, também, proporcionar passeios culturais a museus durante os fins-de-semana/feriados. (Anexo XIV - Atividades Culturais e de Lazer).

Atividades Sociais /Comunitárias

Pretendemos proporcionar bem-estar e promover a autonomia. No âmbito deste leque de atividades, prevê-se continuar a realizar dias comemorativos, como o “Dia da Família”, o “Dia do Amigo”, o “Dia do Verão”, celebração de aniversários, entre outros.



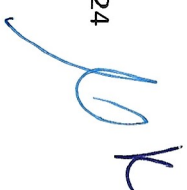
Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
Promover a melhoria contínua e a qualidade de serviços prestados	Melhorar as instalações e os espaços	Realização de obras, reparações e manutenções	Nº de obras realizadas Nº de reparações realizadas	• Pintura sala polivalente • Iluminação salas	Direção e Diretora Executiva
		Pedidos de apoio financeiro e/ou donativos para melhoria das instalações	Nº de candidaturas a apoio financeiro realizadas Nº de donativos Nº de candidaturas aprovadas Nº de donativos recebidos	• Melhoria da cozinha da UPRO • Melhoria da cozinha do FSO	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Aquisição de equipamentos, mobiliário e materiais de desgaste	Nº de equipamentos adquiridos Nº de mobiliário adquirido Inventários vários	• Aquisição de eletrodomésticos para a UPRO • Renovação equipamentos do refeitório	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Adquirir, renovar e trocar instalações para a UPRO e sala FSO	Nº de diligências realizadas Nº de reuniões realizadas com CML e GEBALIS	• Fazer mudanças • Abertura de uma nova sala	Direção e Diretora Executiva Equipas GAC



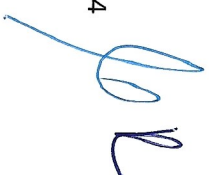
Promover a melhoria contínua e a qualidade de serviços prestados	Melhorar o tratamento da avaliação dos serviços	Implementação de um sistema de avaliação da satisfação e qualidade das partes interessadas	Nº de questionários enviados para utentes e respostas recebidas Nº de questionários enviados para colaboradores e respostas recebidas Nº de questionários enviados para fornecedores e respostas recebidas	• Respostas de 30 utentes do FSO • Respostas dos 4 utentes de UPRO • Pelo menos 5 respostas de fornecedores • Respostas dos 10 colaboradores • Respostas dos 4 monitores	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Implementação de Sistema de reclamações	Nº de reclamações recebidas Nº de reclamações tratadas	• Dar resposta a todas as reclamações	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Implementação de Sistema sugestões	Nº de sugestões recebidas	• Implementar pelo menos 30% das Sugestões	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das respostas Sociais



Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
Promover a qualificação e eficiência dos recursos humanos	Fomentar a coesão de equipa	Realização mensal de sessões de Supervisão	Nº de sessões realizadas	Realizar pelo menos 8 sessões	Direção e Diretora Executiva
		Realização de encontros de Equipa / Teambuilding	Nº de encontros realizados	- Realizar 1 sessão de equipa - Realizar 1 encontro/ almoço ou jantar	Direção e Diretora Executiva
		Realização de Reuniões com Direção Executiva	Nº de reuniões	Realizar reuniões quinzenais/ realizar pelo menos 80% das reuniões	Diretora Executiva e Equipa Técnica
		Realização de Reuniões de Equipa Técnica	Nº de reuniões do FSO Nº de reuniões da UPRO	- Realizar reuniões semanais/ realizar pelo menos 80% das reuniões - Realizar reuniões mensais/ realizar pelo menos 80% das reuniões	Diretores Técnicos e Equipas Técnicas
	Promover a autonomia da equipa	Participação de Reuniões com parceiros e outras Organizações	Nº de reuniões assistidas por técnico	Participar em pelo menos 80% das reuniões	Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Elaboração e implementação de Planos semanais	Nº de atividades realizadas Nº de Planos elaborados e implementados	Realizar um plano por semana e implementar os mesmos	Diretores Técnicos das Respostas Sociais



Promover a qualificação e eficiência dos recursos humanos	Promover a realização de estágios académicos, profissionais e voluntariado	Realização de contactos com as Faculdades, Politécnicos e Escolas Superiores	Nº de contactos/ pedidos recebidos	• Receber no máximo 4 Estagiários das diferentes áreas • Dar resposta a todos os contactos recebidos	Diretor Técnico do FSO
		Articulação com Orientadores e entidades	Nº de reuniões realizadas por estagiário	• Reunir com todos os orientadores dos estagiários	Técnico Orientador
		Acolhimento dos estagiários e realização dos Estágios	Nº de estágios aceite em cada área	• Receber no máximo 4 Estagiários das diferentes áreas	Técnico Orientador
		Divulgação e contactos para angariar voluntários	Nº de reuniões realizadas por voluntário	• Reunir com todos os voluntários	Diretora Executiva
		Acolhimento dos voluntários e realização dos Voluntariados	Nº de voluntários aceite em cada área	• Receber pelo menos 2 voluntários	Diretora Executiva
		Realização de avaliação pelos colaboradores	Nº de questionários preenchidos	• Preenchimento do questionário auto e hetero pelos 10 colaboradores	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
	Elaborar e implementar o sistema de avaliação de desempenho	Realização de entrevistas individuais de avaliação	Nº de entrevistas realizadas	• Superior hierárquico realizar entrevista com os 10 colaboradores	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Realização de Relatório Geral e Ações de melhoria	Nº de apresentações feitas	• Realizar e apresentar relatório geral aos 10 colaboradores	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais



Promover a qualificação e eficiência dos recursos humanos	Avaliar e melhorar as Condições de Trabalho	Promoção e marcação das consultas de medicina no trabalho	Nº de marcações Nº de consultas realizadas	• Contatar empresa e marcar as consultas necessárias	Diretora Executiva
		Aplicação dos questionários de Avaliação de riscos	Nº de questionários aplicados Nº de questionários respondidos	• Aplicar os questionários aos 5 colaboradores envolvidos • Relatório geral das respostas	Diretora Executiva
		Elaboração e implementação do Plano de ações de melhoria	Nº de ações de melhoria	• Realizar Plano de ações de melhoria • Implementar pelo menos 50% das ações descritas no Plano de melhoria	Diretora Executiva
		Realizar plano de formação	Nº de horas de formação por colaborador Certificados das formações	• Marcação das formações com a Centralmed	Diretora Executiva



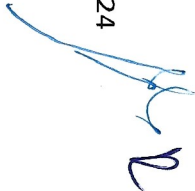
Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
Consolidar a Comunicação Externa e promover a Política de Angariação de Fundos	Aumentar a Visibilidade do GAC	Implementação de um plano de Comunicação	Elaboração do Plano	• Plano implementado a 100%	Diretora Executiva
		Promoção e aumento dinamização das nossas redes sociais	Nº de publicações de promoção realizadas	• Publicações semanais	Técnico responsável
		Realização e divulgação de vídeos e pequenas reportagens da nossa intervenção	Nº de publicações de promoção realizadas	• Publicações quinzenais	Técnico responsável
		Participação e organização em iniciativas com parceiros	Nº de participações em iniciativas	• Realizar atividades no HSM • E utentes do HSM participarem em pelo menos 2 das nossas atividades	Técnico responsável
	Consolidar a comunicação e imagem	Adaptação de uma linguagem comum ao nível da comunicação da organização	Nº de reuniões de equipa	• Realizar pelo menos 2 reuniões	Diretora Executiva
		Uniformizar as apresentações do GAC o grafismo no website e redes sociais	Nº de reuniões de equipa	• Realizar pelo menos 2 reuniões	Diretora Executiva



Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
	Consolidar e alargar a rede de entidades doadoras e donativos	Criação e implementação de Plano de Angariação de fundos	Elaboração de um Plano	• Plano implementado a 100%	Diretora Executiva
		Reestruturação e implementação de um plano para aumento do número de sócios	Elaboração de um Plano Nº de cartas feitas Nº de cartas enviadas Nº de sócios angariados	• Plano implementado a 100% • Envia cartas a todos os sócios • Enviar carta a todos os potenciais sócios • Angariar pelo menos mais 10 sócios	Diretora Executiva
		Divulgação das entidades doadoras nos canais de comunicação do GAC	Nº de entidades doadoras	• Divulgar 100% das entidades doadoras	Diretora Executiva
		Divulgação às entidades doadoras dos resultados conseguidos	Listagem das entidades doadoras	• Divulgar a todas as entidades doadoras	Diretora Executiva
	Aumentar os apoios financeiros para o desenvolvimento do GAC	Realizar diversas campanhas de Marketing institucional/ Social	Nº de campanhas realizadas	• Realizar pelo menos duas IRS e Mbyway Solidário	Diretora Executiva
		Prestação de contas às entidades doadoras	Realizar relatório	• Apresentar a 100% das entidades	Diretora Executiva
		Registo de donativos em géneros, serviços ou	Realizar Listagens	Realizar mapas de registos e relatórios	Diretora Executiva

Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
Consolidar a Rede de Parcerias	Dar continuidade à articulação com parceiros	monetários com a sua valorização			
		Realização de candidaturas para diversos apoios financeiros	Nº de candidaturas realizadas Nº de candidaturas aprovadas	• Realizar pelo menos 2 candidaturas	Diretora Executiva
		Participação ativa nas reuniões de trabalho e grupos de trabalho agendados	Nº de reuniões marcadas Nº de participações	• Participar em pelo menos 80% das reuniões	Técnico responsável
	Realizar novas parcerias, articulando com novas entidades	Participação nas atividades promovidas pelos parceiros	Nº de atividades realizadas por parceiro Nº de participações por atividades de parceiros	• Participar em pelo menos 80% das atividades	Técnico responsável
		Promoção de contatos com novas entidades/ potenciais parceiros	Nº de contatos realizados	• Enviar informação para pelo menos 5 novas instituições	Direção e Diretora Executiva
		Promoção de reuniões com novas entidades/ potenciais parceiras	Nº de reuniões realizadas	• Realizar pelo menos 3 reuniões	Direção e Diretora Executiva

Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
Sensibilizar a sociedade em geral para a problemática da Saúde Mental	Participar em parceria no desenvolvimento de ações de sensibilização para a saúde mental	Formalização e assinatura de protocolos	Nº de protocolos formalizados	Formalizar pelo menos 1 protocolo	Direção e Diretora Executiva
		Organização e participação em ações de capacitação e sensibilização para profissionais na área social, famílias e comunidade	Nº de ações realizadas	- Continuar no grupo Solidariedade e gerações - JFC - Grupo Comunitário - E outros grupos dando continuidade às várias parcerias	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Participação em iniciativas realizadas pela FNERDM	Nº de projetos com a FNERDM	Dar continuidade à parceria com a FNERDM, participar em pelo menos 2 projetos e 2 atividades.	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Participação em iniciativas realizadas pela Rede Social de Lisboa	Nº de Projetos com a Rede Social de Lisboa	Dar continuidade à parceria com a Rede Social de Lisboa, participar em pelo menos 1 atividade	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
Sensibilizar a sociedade em geral para a problemática da Saúde Mental	Participar em ações conjuntas com outras entidades no âmbito da luta contra o estigma	Participação em iniciativas realizadas pela Familiarmente	Nº de iniciativas	- Participar no encontro Nacional - 1 - Dar continuidade à parceria com a Familiarmente	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Participação em atividades/ ações de outras entidades na/ e para a comunidade	Nº de atividades	Dar continuidade às Parcerias com a Gulbenkian	Diretor Técnico do FSO
			Nº de ações		



Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
				- e Culturgest - participar pelo menos a 80% • MIND UP	
		Participação na manutenção do Parque Hortícola	- Nº de diligências realizadas - Nº de ações realizadas	• Manter a Horta Nova Inclusiva arranjada / 100% • Dar continuidade à parceria com a Câmara Municipal de Lisboa • Dar continuidade à parceria com a Junta de Freguesia de Carnide	Técnico responsável pelo projeto
	Participar e organizar ações na comunidade envolvente	Participação no Projeto PULSAR - no Bairro da Horta Nova	- Nº de diligências realizadas por lote - Nº de atividades no exterior - Nº de atividades na escola	• Apoiar os três lotes que apadrinhámos • Colaborar nas atividades no exterior com a comunidade • Realizar atividades na escola básica • Dar continuidade à parceria com a Junta de Freguesia de Carnide e com a GEBALIS	Diretora Executiva e Diretor Técnico do FSO

Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
Consolidar e criar novas respostas no âmbito da saúde mental	Manter o nº de utentes apoiados pelos acordos de cooperação	Manutenção do acompanhamento dos utentes	Nº de utentes no FSO Nº de utentes na UPRO	- Manter o acompanhamento a 30 utentes no FSO - Manter o acompanhamento a 4 utentes na UPRO	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Ocupação de vagas no prazo de um mês	Nº de utentes em lista de espera Listagem com datas de triagem	- Realizar 100% das triagens - Realizar manutenção e atualização lista de espera - Deveremos ter sempre 100% de ocupação	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Divulgação das respostas sociais pelos parceiros (mails de divulgação, flyers, reuniões com FNERDM, CNIS, Familiarmente, Universidades, Hospitais de LX e outras entidades de saúde)	Nº de reuniões onde é realizada a divulgação Nº de emails enviados	Realizar divulgação nas diversas formas	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
	Enquadrar o âmbito de intervenção individual ao tipo de apoio necessário	Realização, implementação e avaliação dos Projetos Individuais de Intervenção	Nº de PII realizados Nº de PII implementados Nº de PII avaliados Nº de avaliações semestrais realizadas	- Realizar o PII a todos os 30 utentes do FSO - Realizar o PII a todos os 4 utentes da UPRO - Realizar a avaliação semestral dos utentes	Diretores Técnicos das Respostas Sociais Técnicos de referência




Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
		Realização, monitorização e avaliação de atividades Culturais, Artísticas e Desportivas	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 80% de todas as atividades desta área	Técnicos das Respostas Sociais e Monitores
		Realização, monitorização e avaliação de atividades de Competências Sociais e pessoais	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 80% de todas as atividades desta área	Técnicos das Respostas Sociais e Monitores
		Realização, monitorização e avaliação de atividades Socialmente Úteis	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 80% de todas as atividades desta área	Técnicos das Respostas Sociais e Monitores
		Realização, monitorização e avaliação de atividades de Emprego e Formação Profissional	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 80% de todas as atividades desta área	Técnicos das Respostas Sociais e Monitores
		Realização, monitorização e avaliação de atividades na área Clínica e Psicossocial	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 80% de todas as atividades desta área	Técnicos das Respostas Sociais e Monitores

Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
		Realização, monitorização e avaliação de atividades com a Comunidade / Parceiros	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 80% de todas as atividades desta área - Projetos - Supervisão - Parcerias	Diretora Executiva e Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Realização, monitorização e avaliação de atividades com as Famílias	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 80% de todas as atividades desta área - Dinamizar o grupo de famílias	Diretores Técnicos das Respostas Sociais
		Realização, monitorização e avaliação de atividades no âmbito Residencial	Nº de atividades realizadas	• Realizar pelo menos 90% de todas as atividades desta área	Diretores Técnicos das Respostas Sociais Técnico Responsável
		Realização de contatos com a com diversas entidades	Nº de contatos realizados	• Ter sucesso em pelo menos 50% dos contatos e diligências realizados	Direção e Diretora Executiva
	Estudo da viabilidade de criação de uma Unidade Dia Reabilitação para jovens adultos dos 18 aos 35 anos	Procura de formas de financiamento para	Nº de diligências realizadas	• Realizar relatório com resultado da procura e ações realizadas	Direção e Diretora Executiva



Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
Consolidar de forma sustentável o crescimento da organização	Controlar as despesas	construção, remodelação ou adaptação dos espaços	Nº de ações de melhoria Nº de candidaturas com cabimento		
		Realização de revisão anual de contratos com fornecedores e serviços externos	Nº de contratos revisitos Listagem de contratos existentes	• Rever pelo menos 2 contratos	Direção e Diretora Executiva
		Realização trimestral de análise da tesouraria	Balancetes gerais Balancetes analíticos	• Análise de relatórios e balancetes de 3 meses	Direção e Diretora Executiva
		Informação a todas as partes interessadas	Nº de email enviados	• Enviar emails para 100% partes interessadas	Direção e Diretora Executiva
	Implementar medidas de cobrança de dívidas	Realização trimestral de análise de dívidas de utentes	CC dos utentes	• Análise de CC dos utentes de 3 meses	Direção e Diretora Executiva
		Realização de reuniões individuais para tratamento das dívidas	Nº de reuniões marcadas Nº de acordos de pagamento	• Regularizar pelo menos 80% das dívidas existentes	Direção e Diretora Executiva

Handwritten signature

Objetivos Estratégicos	Objetivos Operacionais	Ações 2024			
		Descrição	Indicador	Metas	Responsabilidade
	Implementar medidas de combate ao desperdício	Promoção e realização de ações de sensibilização para utentes e colaboradores	Nº de ações realizadas	Realizar pelo menos 2 ações de sensibilização uma no FSO outra na UPRO	Diretores Técnicos
		Sensibilização dos colaboradores da cozinha e UPRO nas reuniões mensais	Nº de ações realizadas	Realizar pelo menos 2 ações uma em cada semestre	Diretora Técnica da UPRO e responsável da UPRO
	Medir o grau de execução orçamental	Realização trimestral de análise do orçamento por centro de custos	Balancetes gerais Balancetes analíticos	Relatório anual e orçamento	Direção e Diretora Executiva