



Telefone: 219347138  
e-mail: [acsmto@odivellas.com](mailto:acsmto@odivellas.com)  
Rua 1500 do Comércio, 4, 3º andar - 32500-000  
**ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELLAS**

# **PLANO DE ACTIVIDADES PARA 2018**

## **Fórum Sócio-Ocupacional**

### **“Caminhos Paralelos”**



Teléfono: 219341138  
e-mail: [aco@aco.odivelas.com](mailto:aco@aco.odivelas.com)  
Rua Da Joia Grande, 4, 2º andar  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

## **Valência - Fórum Sócio Ocupacional "Caminhos paralelos"**

**Descrição** - A Associação Comunitária de Saúde Mental de Odivelas (ACSMO) foi fundada em 1992, é uma IPSS com interesse público reconhecido.

**Domínios de Intervenção** - Intervenção Comunitária e a Reabilitação Psicossocial de pessoas com doença mental crónica em situação de dependência.

**Destinatários** - Indivíduos com doença mental estabilizada, tendencialmente crónica, com limitações e incapacidades relacionais, profissionais e de estruturação do quotidiano.

## **Objectivos:**

Reinserção social, familiar e profissional;

Desenvolver actividades ocupacionais promotoras da autonomia pessoal e relacional;

Promover a participação social;

Potenciar o sentimento de pertença à comunidade;

Desenvolver as competências criativas, artísticas e culturais;

Reforçar as capacidades e competências do utente e respectivas famílias.

*[Handwritten signature]*



acsmo

telefone: 219341138  
e-mail: acsmo@odvellas.org.pt  
Rua D. João Gomes, 4, 3º 102-275 - 1250-086 VELS  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODVELLAS

## **Recursos Humanos:**

Directora Técnica – Margarida Esteves

### Equipa Técnica:

Assistente Social – Margarida Esteves

Psicóloga Clínica – Dália Marcelino

Terapeuta Ocupacional – Joana Laranjeira

Monitora de Artes Plásticas – Ana Cruz

*[Handwritten signature]*



Telefone: 219347738  
e-mail: acsmo@acsmo.org.br  
Rua João Carlos, 4 - 1º andar - Jds. Centrais  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODVETAS

## Programação da Semana

### Actividades a Desenvolver no Ano de 2018

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Reunião de grupo e acolhimento aos utentes no início da semana.  Metodologia:  - Registo das actividades na agenda; - Partilha do fim-de-semana; - Agendamento de atendimentos e de actividades, mediante necessidades e/ou dificuldades apresentadas.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Orientar no tempo e espaço;</li><li>- Desenvolver a capacidade de iniciativa e de gestão/organização do tempo;</li><li>- Promover a interacção social e o respeito pelo outro;</li><li>- Fomentar a partilha de opiniões;</li><li>- Promover a capacidade de tomada de decisão;</li><li>- Promover de comportamentos adaptativos.</li></ul>	Assistente Social  Psicóloga  T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Semanal	52

### Reuniões Individuais/Plano de Intervenção Individual

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Elaboração de um plano de reabilitação psicossocial individual.  Actividade onde o utente pode partilhar e discutir com a equipa as dificuldades e limitações do seu quotidiano. São	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptar a intervenção e a participação do utente nas diversas actividades, mediante as necessidades e competências diagnosticadas.</li><li>- Promover a relação equipa/utente;</li></ul>	Assistente Social Psicóloga  T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Trimestral	25





acsmo

telefone: 219341124#  
email: acsmo@bol.com.br  
Rua Dâni Camas, 4, 9º andar - 32500-000  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODVETAS

estabelecidos objetivos, que vão sendo reavaliados a cada reunião, sendo também reforçadas as competências adquiridas.

- Reconhecer as limitações e melhorias;
- Fomentar a capacidade de reflexão sobre comportamentos e resolução de problemas.

### Ficha da semana

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Preenchimento individual de ficha de autoavaliação da semana que inclui: <ul style="list-style-type: none"><li>- Registo de actividades em que participou, e identificação das que foram mais e menos satisfatórias, justificando;</li><li>- Sugestões para actividades futuras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a memória e orientação temporal/espacial;</li><li>- Desenvolver a capacidade de crítica;</li><li>- Promover o autoconceito;</li><li>- Promover a capacidade de tomada de decisão.</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Semanal	50

### Tertúlia Semanal

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Partilha, em grupo, da ficha "A minha Semana".  Gestão de conflitos e situações que os	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a participação social e a coesão de grupo;</li><li>- Facilitar estratégias para gestão de conflitos;</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional	ACSMO	Semanal	50



telefone: 219247398  
e-mail: acsmo@acsmo.org.br  
Rua D. João Correia, 4, 3º andar - 315 ODIVEIRAS

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVEIRAS

utentes considerem importantes.

Sugestões/planejamento de actividades para o fim-de-semana.

- Potenciar competências de autocontrolo; - Fomentar o cumprimento de regras; - Promover rotina diária satisfatória; - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos.	Monitora AP				

### Passeios

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Passeios realizados com o apoio da Câmara Municipal de Odiveiras.	- Contactar com diferentes contextos culturais, artísticos e de lazer; - Fomentar a participação social, a coesão de grupo e a utilização dos recursos da comunidade; - Promover a autonomia e a auto-eficácia; - Refletir e partilhar experiências.	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	Comunidade Câmara Municipal de Odiveiras	Pontual	

### Actividades de Cariz Artístico na Comunidade

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Programação e dinamização de	- Promover a integração na comunidade e a	Assistente Social	Na	Pontual	



Telefone: 21024112  
e-mail: acsmo@opb.org.br  
Rua Delfo Gomes, 4, 2º andar - 325 GOMELAS  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODVELAS

atividades pontuais, de cariz artístico, que se mostrem benéficas para a integração na comunidade. Realiza-se em colaboração com entidades parceiras da instituição na comunidade e/ou com voluntário.  Exemplos de atividades: "Festival dos sentidos da CEDEMA", "Workshop de Dançaterapia" etc.	utilização dos recursos que esta disponibiliza;  - Promover a participação social e a coesão do grupo;  - Fomentar o enriquecimento cultural e criativo;  - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos.	Psicóloga  T. Ocupacional  Monitora AP	comunidade		
--	---	--	------------	--	--

### Cinema na ACSMO

<b>Descrição</b>	<b>Objectivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Local / Parceria</b>	<b>Periodicidade</b>	<b>Nº de Sessões previstas</b>
Visionamento de filmes seleccionados pelo grupo.	- Participar em actividades de lazer;  - Capacitar para a tomada de decisão;  - Fomentar o enriquecimento cultural e criativo;  - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos.	Assistente Social  Psicóloga  T. Ocupacional  Monitora AP	ACSMO	Semanal	25





Telefone: 219241138  
e-mail: acoasm@apoia.org.pt  
Rua D. João de Deus, 4, 2º andar - 355 001-05  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

## Manhã da Beleza

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Actividade prática em grupo dedicada à promoção e estimulação dos cuidados pessoais.  Na fase inicial da actividade os utentes terão de organizar o material necessário para executar a mesma. Posteriormente é pretendido que os utentes arrumem o material e as salas.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar a higiene pessoal;</li><li>- Promover o autocuidado e a auto-imagem, potenciando a capacidade de autocrítica;</li><li>- Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos.</li><li>- Fomentar o sentido de responsabilidade e autonomia;</li><li>- Promover a organização de tarefas e sua funcionalidade.</li></ul>	Assistente Social  Psicóloga  T. Ocupacional  Monitora AP	ACSMO	Mensal	12

## Actividades de Lazer

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Numa fase inicial os utentes terão orientação dos técnicos para a participação eficaz nas actividades seleccionadas pelos próprios, individualmente ou em grupo.  Posteriormente é pretendido que os	<ul style="list-style-type: none"><li>- Incentivar a exploração e participação em actividades de lazer;</li><li>- Fomentar a participação social, de forma a evitar o isolamento;</li><li>- Promover capacidade de tomada de decisão e</li></ul>	Assistente Social  Psicóloga  T. Ocupacional  Monitora AP	ACSMO	Portual	





X

utentes apresentem autonomia para dinamizar as actividades.  Exemplos de actividades: música, jogos, karaoke, costura, leitura, convívio...	gestão de tempo e actividade;  - Promover a autonomia;  - Promover adequação aos diferentes contextos e às exigências dos mesmos.				
---	---	--	--	--	--

### Projectação de Fotos

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Projectação das fotografias tiradas nos eventos, passeios e iniciativas em que o grupo participa. Os utentes podem escolher as fotografias preferidas para serem impressas.	- Visualizar e partilhar as actividades realizadas; - Partilhar experiências com familiares e amigos; - Estimular a memória; - Promover a reminiscência.	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Bimestral	6

### Vendas na comunidade

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Venda de trabalhos realizados nos ateliers.  Por exemplo: Feira de Artesanato de Odiveias, inauguração de exposições...	- Promover a autonomia na deslocação e a interacção social; - Desenvolver competências de gestão financeira; - Estimular as capacidades cognitivas;	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	Comunidade	Pontual	



ACSMO  
Associação Comunitária de Saúde Mental de Odivelas  
Endereço: 213231138  
e-mail: acsmo@equipaodivelas.pt  
Rua D. João Gomes, 4, 3º andar - 2135 006/045

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar o sentido de responsabilidade e o trabalho em parceria;</li><li>- Promover a autonomia e a auto-eficácia.</li></ul>				
--	--	--	--	--	--

### Festas temáticas

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Dinamização de momentos festivos, como por exemplo, Carnaval, Natal, Aniversários, etc.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Incentivar a interacção social e convívio;</li><li>- Promover o trabalho individual e em parceria;</li><li>- Promover o sentido de responsabilidade;</li><li>- Comemorar datas significativas e orientá-las no tempo;</li><li>- Desenvolver capacidade de sequenciação, memória e organização de tarefas;</li><li>- Promover a auto-eficácia e autonomia.</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO e estruturas na comunidade	Pontual	

### Debate temático

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Actividade em que é pedido a cada	- Promover capacidade de tomada de decisão;	Assistente Social	ACSMO	Pontual	



elemento do grupo que refleta sobre um tema proposto pela equipa técnica e partilhe essa reflexão.					
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar a interação social adequada;</li><li>- Expressar sentimentos, juízos e opiniões;</li><li>- Promover a capacidade de assimilar a informação importante e transmiti-la de forma compreensível;</li><li>- Promover o acesso à informação sobre actualidade;</li><li>- Promover, preservar ou melhorar o desempenho e as funções cognitivas dos utentes, como sejam a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio entre outras.</li></ul>		Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	

### Reunião de Famílias

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
É um espaço de atendimento aos familiares dos utentes, que funciona em duas modalidades: (1) Reunião de grupo como todos os familiares que o pretendam; (2) Atendimento pontual individualizado à família na presença do utente, com marcação prévia.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Disponibilizar um espaço de apoio, esclarecimento e de partilha de informações e dificuldades diárias;</li><li>- Capacitar as famílias para a prestação de cuidados à pessoa com doença mental;</li><li>- Promover estratégias adaptativas para melhorar a qualidade de vida do utente;</li><li>- Promover a autogestão familiar.</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Trimestral (grupo)	4





## Manhã das tarefas

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
As tarefas necessárias para o bom funcionamento da ACSMO, são desenvolvidas pelos utentes. Por exemplo: regar plantas, lavar canecas, organização das salas de lazer, ligar aquecedores/ventoinhas, etc.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o sentido de responsabilidade, organização da tarefa e do tempo;</li><li>- Desenvolver a autoeficácia e autonomia;</li><li>- Promover o sentido de pertença à ACSMO e o cuidado ao bem comum;</li><li>- Promover o trabalho individual e em parceria.</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Mensal	12

## Workshops Temáticos na ACSMO

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Dinamização de workshops temáticos na ACSMO, através do convite de instituições e/ou especialistas de diferentes áreas de interesse. Por exemplo: cabeleireiro, artes marciais, dançaterapia, rancho, fotografia, pequenos cuidados de socorro, etc.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fomentar a interação, participação social e relacional, e a coesão do grupo;</li><li>- Promover auto-estima;</li><li>- Promover novas experiências;</li><li>- Promover adequação aos diferentes contextos e às exigências dos mesmos.</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO Instituições e especialistas da comunidade	Pontual	





Telefone: 21934178  
e-mail: acsmo@apoio@nsl.com  
Rua D. João Gomes, 4, 2º andar - 325 Odivelas  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

### Actividades Lúdicas

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Exploração de dinâmicas e jogos de grupo com carácter lúdico.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Incentivar a interacção social;</li><li>- Promover a coesão do grupo;</li><li>- Promover a auto-estima;</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Pontual	

### Actividades Criativas

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Expressão criativa de diversas temáticas e de ideias. Exp: realização de actividades de escrita e de expressão plástica sobre a temática da jardinagem, passeios etc.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a criatividade;</li><li>- Permitir a expressão livre de ideias, sentimentos e emoções;</li><li>- Manter e desenvolver funções cognitivas (sequenciação, atenção, concentração e memória);</li><li>- Promover novas experiências;</li></ul>	Assistente Social Psicóloga T. Ocupacional Monitora AP	ACSMO	Pontual	



ACSMO  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

## Artes Plásticas

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
<p><u>Ateliers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pintura sobre tela e papel;</li><li>- Modelação;</li><li>- Postais;</li><li>- Costura;</li><li>- Sacos de embrulho;</li><li>- Desenho de auto-retratos;</li><li>- Decoupage e pirogravura;</li><li>- Desenho ao ar livre nos diários gráficos e partilha dos mesmos;</li><li>- Apresentações teóricas sobre a vida e obra de Artistas Plásticos;</li><li>- Construção de cenários e adereços para épocas festivas;</li><li>- Preparação e realização de exposições na comunidade e no espaço do Fórum;</li><li>- Preparação e dinamização de actividades e eventos na comunidade;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a criatividade, materializando as ideias;</li><li>- Desenvolver o sentido de auto-eficácia e auto-estima;</li><li>- Permitir a expressão livre de ideias, sentimentos e emoções;</li><li>- Promover a capacidade de escolha e decisão;</li><li>- Promover a adaptação a diversas actividades;</li><li>- Promover a aquisição e aplicação de competências técnicas;</li><li>- Promover a gestão da actividade (individual e em grupo);</li><li>- Manter e desenvolver competências de sequenciação e capacidade de iniciativa;</li><li>- Sensibilizar para um correcto posicionamento do corpo enquanto se move em relação aos objectos da tarefa;</li><li>- Estimular a motricidade e coordenação fina e global</li></ul>	Monitora AP	ACSMO	Diária	



telefone: 210341138  
e-mail: acsmo@acsmo.org.br  
Rua Glória Gomes, 4, 3º andar - 325 Ouveiras  
ACSMO ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE OUIVELAS

- Visitas guiadas na comunidade; - Participação em ateliers e workshops; - Actualização de portfólios.					
--	--	--	--	--	--

### Avaliação Psicológica

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Caracterizar capacidades e incapacidades psíquicas e respectiva organização da personalidade, autonomia e funcionalidade.	- Possibilitar a adaptação das actividades mediante as capacidades apuradas, dinâmica do funcionamento psíquico e interesses demonstrados.	Psicóloga	ACSMO	Portual	

### Emoções e Eu

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Actividade de grupo onde são abordadas as emoções sentidas durante a semana e as estratégias utilizadas para lidar com as mesmas.	- Permitir a expressão de sentimentos e emoções; - Avaliar estímulos do ambiente que influenciam o quotidiano do utente; - Desenvolver competências de auto-regulação e adaptação aos contextos sociais; - Promover o desenvolvimento de estratégias de	Psicóloga	ACSMO	Quinzenal	50





Endereço: 219341138  
e-mail: acsmo.odvetas@gmail.com  
Rua Delfina Corrêa, 4, 2º andar - 325 ODVETAS  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODVETAS

	confronto com a doença e com as dificuldades sentidas no quotidiano; - Partilhar estratégias de coping; - Promover autoconceito, autoeficácia e autocontrolo;				
--	---	--	--	--	--

### Adesão à Terapêutica

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Espaço dedicado à psicoeducação sobre a adesão à terapêutica, através de estratégias cognitivas-comportamentais e motivacionais. Estas sessões funcionam com pequenos grupos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Melhorar a adesão dos utentes à terapêutica;</li><li>- Avaliar o grau de adesão à terapêutica, diagnosticando os factores individuais que interferem com a não-adesão, como por exemplo esquecimentos, desorganização com os horários, ausência de suporte social, melhoria sintomática,...;</li><li>- Promover a criação de rotinas eficazes na toma da medicação, mitigando as dificuldades sentidas;</li><li>- Desenvolver competências na leitura do guia terapêutico e na organização da caixa da medicação;</li></ul>	Psicóloga	ACSMO	Quinzenal	24





Telefone: 219311134  
e-mail: aasmocsmo@net.sapo.pt  
Rua Edifício Comuna, 4, 3º andar - 3250-075 Odivelas  
ACSMO  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

### Estimulação Cognitiva

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Actividades de treino mental relativas às diferentes funções cognitivas, de acordo com um programa personalizado de cada utente, onde os objetivos são definidos mediante os resultados da avaliação psicológica, e ajustado às necessidades e dificuldades que possam interferir com o seu funcionamento.	- Promover, preservar ou melhorar o desempenho e as funções cognitivas dos utentes, como sejam a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, entre outras.	Psicóloga T. Ocupacional	ACSMO	Quinzenal	30

### Manhãs da Saúde

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Espaço dedicado à discussão de temas ligados ao bem-estar, saúde física e mental. O tema é proposto pelos utentes com auxílio da equipa técnica e estes devem pesquisar sobre o mesmo para que na actividade se possa debater o assunto com os restantes elementos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Partilhar temas pertinentes de saúde, com vista à psico-educação;</li><li>- Promover a criação de hábitos e rotinas saudáveis, bem como a adesão à terapêutica;</li><li>- Promover a capacidade de tomada de iniciativa e de decisão;</li><li>- Desenvolver competências sociais adequadas;</li></ul>	Psicóloga T. Ocupacional	ACSMO	Portual	



acsmo

Telefone: 219341138  
e-mail: acsmo.epidemiologia@gmail.com  
Rua D. Diogo Gomes, 4, 3º andar - 225 ODÍVEAS  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODÍVEAS

- Desenvolver memória, atenção e concentração.

### Treino de Competências Sociais

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Actividades promotoras da assertividade e adequação de comportamentos aos diferentes contextos sociais.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aumentar a assertividade, a autonomia e o sentido de responsabilidade;</li><li>- Reconhecer e desenvolver competências sociais;</li><li>- Promover a integração e funcionamento em grupo e na sociedade.</li></ul>	Psicóloga T. Ocupacional	ACSMO	Pontual	

### Relaxamento

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Actividades de promoção do relaxamento físico e diminuição da ansiedade.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover o controlo da respiração e relaxamento muscular;</li><li>- Desenvolver a capacidade de auto-regulação em situações de ansiedade;</li><li>- Promover a concentração e a capacidade de seguir indicações;</li></ul>	T. Ocupacional	ACSMO Centro de Exposições de Odíveas	Pontual	



ACSMO

Telefone: 219321198  
e-mail: acsmo.acb@esgipgriat.com  
Rua D. João de Almeida, 4, 3º andar - 2720-001 Odivelas

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

	- Desenvolver capacidade de empatia e respeito pelo outro;				
--	--	--	--	--	--

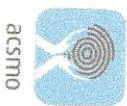
### Treino de AVD's e AVDI's

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Desenvolvimento de competências necessárias para o cumprimento de hábitos e rotinas diárias: - Preparação de refeições (compra de ingredientes e confeção) e alimentação; - Tarefas domésticas; - Deslocação de forma independente utilizando de transportes públicos e privados;	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver competências cognitivas/sociais/físicas necessárias à realização das AVD;</li><li>- Promover a adaptação às exigências das tarefas;</li><li>- Manter/desenvolver competências de organização espacial/temporal e memória;</li><li>- Desenvolver competências de sequenciação e capacidade de iniciativa;</li><li>- Fomentar o sentido de autoeficácia e autonomia;</li><li>- Fomentar a criação de hábitos e rotinas saudáveis;</li></ul>	T. Ocupacional	ACSMO e na comunidade	Pontual	

### Treino de computadores

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Actividade de treino de computadores	- Desenvolver coordenação óculo-manual e	T. Ocupacional	Biblioteca D.	Semanal	52





acsmo

Telefone: 2193711188  
e-mail: acsmo@acsmo.org.pt  
Rua João Gomes, 4, 2º andar - 3535-000 Odivelas  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVEIAS

	motricidade fina;	Dinis	ACSMO		
	- Desenvolver competências de sequenciação e assimilação de procedimentos para a realização de tarefas; - Desenvolver a capacidade de iniciativa e memória; - Desenvolver competências de gestão de tempo; - Promover a aquisição de conhecimentos sobre assuntos vários; - Promover a autonomia em actividades na comunidade.				

### Tarde de Desporto e Desafio certo

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Tarde de desporto – realização de várias actividades desportivas que visam a obtenção de resultados de acordo com os objectivos definidos.  Desafio certo – actividade prática, em grupo, onde é feita a medição de peso, perímetro abdominal e IMC e definição de objectivos a atingir.	- Desenvolver competências motoras; - Fomentar uma ajustada resposta às informações sensoriais, interação e comunicação verbal e não-verbal; - Promover adequação aos diferentes contextos e às exigências dos mesmos. - Promover espaço de trabalho individual e em	T. Ocupacional (+1X por mês a restante equipa) Professor Voluntário (2Xmês)	Ginásio Clube de Odiveias Jardim da Costa	Semanal	52







telefone: 219241738  
e-mail: acsmo@odivelasgmh.com  
Rua D. João de Deus, 4 - 2º PR-2675 - 315 Odivelas

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

## Gestão Financeira

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Espaço dedicado a desenvolver competências que facilitem a autonomia na gestão financeira.  Estas sessões serão constituídas por pequenos grupos de utentes que tenham dificuldades na gestão financeira.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver competências cognitivas necessárias para a gestão financeira (contagem de dinheiro, troco)</li><li>- Realizar deslocações na comunidade que ajudem a desenvolver as competências necessárias para a gestão financeira (ida às compras)</li><li>- Fomentar o sentido de autoeficácia e autonomia</li></ul>	T. Ocupacional	ASCMO e na Comunidade	Quinzenal	24

## Visitas Domiciliares

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Avaliação e intervenção em contexto domiciliar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliar o contexto sociofamiliar;</li><li>- Elaborar e implementar planos individuais de autonomia e planos de intervenção social;</li><li>- Promover competências para a realização de AVD's;</li><li>- Adaptar os espaços às necessidades do utente;</li></ul>	Assistente Social  T. Ocupacional	Habitação do Utente	Portual	



ACSMO

Telefone: 219341138  
e-mail: acsmo@opmipg.pt  
Rua D. João Gomes, 4, 3º andar  
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

- Articular com redes de suporte formal/informal.

### Atendimento Social

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Avaliação e acompanhamento dos utentes em situação de vulnerabilidade e/ou em situações geradoras de situações de pobreza e exclusão social em áreas tão diversas como o emprego, a habitação, a acção social, a saúde, a justiça, entre outros.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diagnosticar e elaborar plano de intervenção social;</li><li>- Assegurar o acompanhamento social dos utentes e famílias na resolução dos seus problemas de adaptação e readaptação social;</li><li>- Mobilizar e articular com os recursos adequados à progressiva autonomia pessoal, social e profissional.</li></ul>	Assistente Social	ACSMO	Pontual	

### Espaco Social

Descrição	Objectivos	Recursos Humanos	Local / Parceria	Periodicidade	Nº de Sessões previstas
Espaco dedicado à discussão de temas ligados ao serviço social. O tema é proposto pelos utentes com auxílio da equipa técnica e estes devem pesquisar sobre o mesmo para que na actividade se possa debater o assunto com os restantes elementos.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover a capacidade de identificação de temáticas/problemas sociais de interesse do grupo;</li><li>- Fomentar a partilha e discussão de estratégias para resolução de problemas</li><li>- Disponibilizar informação (recursos comunitário; apoios sociais; etc).</li></ul>	Assistente Social	ACSMO	Pontual	