

noticiaria

Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

JANEIRO DE 2015 — TRIMESTRAL

Editorial

Caros Amigos

Este ano de 2015 espera-nos um ano muito especial!!!

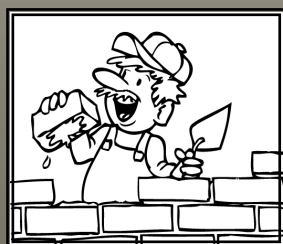
É verdade!

Conseguimos junto da Câmara Municipal de Cascais a atribuição de novo espaço para a implementação do nosso FSO de Cascais.

Desta forma, conseguiremos melhorar a resposta às necessidades dos nossos Clientes, suas Famílias, e também dos nossos Técnicos.

Pensamos também poder acolher neste espaço projectos inovadores que possibilitem o alargamento de respostas especializadas na área da saúde mental.

Bom, para isto tudo e muito mais, teremos que meter as mãos à obra!!!!!!



Até breve
A Direcção

Índice

Destaque	2
Formação Profissional	3
Empresa de Inserção	4
Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa	5
Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras	6
Fórum Sócio-Ocupacional de Cascais	7
FAS - Fórum Apoio Social	8
Residências	9
Os nossos contactos	10

Ficha Técnica

Nº 25 — Janeiro de 2015

Montagem e Edição: Carla Silva

Revisão: Direcção

Periodicidade: Trimestral

Propriedade: ARIA

Morada: Praça de Goa, Nº 4

1400-184 Lisboa

Email: aria.direccao@gmail.com

Tel. 213660164

Fax 213660165

Site: www.aria.com.pt





A ARIA aproveitou a época natalícia para lançar a sua nova “marca”: **ARIA gourmet**.

Eis os produtos:

Azeite aromatizado
Sal aromatizado
Gomas
e
Doce de abóbora

Os produtos foram produzidos pelos nossos clientes no atelier do FSO de Lisboa.

Nova Publicação

No passado dia 04 de Dezembro de 2014 foi apresentado publicamente o relatório Portugal - Saúde Mental em números - 2014.

Conheça mais sobre a realidade sobre:

- Morbilidade e Impacto Global das Perturbações Mentais;
- Registo de utentes com perturbações mentais nos Cuidados de Saúde Primários;
- Impacto global das perturbações mentais;
- Outros



O documento está disponível em:

<http://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-saude-mental-em-numeros-2014.aspx>

Formação Profissional **noticiaria**

O trabalho dos nossos Formandos do Curso de Jardinagem e Espaços Verdes



Não tem sido fácil, com a chuva e o frio que se tem sentido, mas os formandos do curso de jardinagem têm dado o seu melhor!!



O trabalho dos nossos Formandos do Curso de Cozinha

A Convite da DGS - Programa Nacional para a Saúde Mental a ARIA esteve presente dia 4 de Dezembro na iniciativa Portugal Maior 2014. A nossa participação esteve à responsabilidade da Equipa da Formação Profissional - Curso de Cozinha, com a apresentação de 3 momentos de "Show Cooking" que foram um sucesso! Os elogios que recebemos de todos os que provaram as nossas especialidades foram prova disso! Estão de parabéns a Formadora Laura Murilhas e os formandos Ana Menezes, Mireille Gilberto e Vando Morais!



Festa de Natal ARIA 2014

A Festa de Natal de 2014 da Associação ARIA realizou-se no passado dia 18 de Dezembro, no Centro Social e Paroquial da Cruz Quebrada, contando com um almoço no qual participaram todas as valências e convidados da Associação. Este ano a Empresa de Inserção ARIA Jardins participou com a música de Natal "HO HO HO", uma adaptação do clássico "*Jingo Bells*", com uma letra alusiva aos serviços prestados pela ARIA Jardins.



Manutenção dos Espaços Verdes do IAPMEI - Campus do Lumiar

A Empresa de Inserção ARIA Jardins efetua atualmente a manutenção de diversos Espaços Verdes de grande importância, sendo um deles o IAPMEI - Campus do Lumiar, uma agência destinada à criação de parcerias para a Inovação Empresarial com vista ao crescimento.

Desde Agosto de 2014 que a ARIA Jardins desenvolve o trabalho na manutenção da extensa área verde do Campus do Lumiar, que tem sido constantemente elogiado, o que desta forma tem contribuído significativamente para a sustentabilidade e crescimento da nossa Empresa de Inserção.

Deixamos algumas imagens dos Espaços Verdes do IAPMEI cuidados diariamente por um grupo de jardineiros da Empresa de Inserção ARIA Jardins.



IAPMEI

Parcerias para o Crescimento



RESOLUÇÕES PARA 2015

Em 2015 quero...

- ... ser mais independente. (Fátima Sousa)
- ... trabalhar em Restauração. (Nádia Rodrigues)
- ... ter mais motivos para sorrir. (Fernando Moraes)
- ... conseguir conquistar o respeito dos outros. (Lucinda Bate)
- ... ajudar mais os outros. (Paulo Covas)
- ... entrar em Formação Profissional. (Fernando Pires)
- ... ser autónoma na residência. (Mónica Garcia)
- ... deixar de ser criança. (João Fernandes)
- ... ter saúde. (Luís Carriço)
- ... ser contra o terrorismo. (Alberto Tomás)

2015

UM DIA DE REIS REALMENTE BEM PASSADO

No dia dos Reis, a 6 de janeiro de 2015, fomos almoçar ao *Psicoprato*. Almoçámos em convívio. Comemos hambúrguer com batatas fritas, ovo estrelado e salada, bebemos água, limonada e sumo de laranja. Para sobremesa havia, à escolha, salada de fruta, *mousse* de chocolate ou baba de camelo. Hum... No final, houve quem bebesse café e comesse bolo-rei, pois claro!

De seguida, fomos fazer uma caminhada até ao Campo Grande, onde visitámos o Museu Rafael Bordalo Pinheiro. Aqui, vimos retratos em forma de caricaturas, como por exemplo, o conhecido Zé Povinho e algumas peças desenhadas pelo artista.

Por fim, cada um de nós fez a caricatura de Rafael Bordalo Pinheiro e foi apresentar o seu trabalho aos colegas.

Foi um dia bastante prazenteiro e agradável! Os utentes que participaram agradecem à ARIA por este belo dia!

A TRADIÇÃO

Não é possível falar-se na doçaria típica da época natalícia, sem se falar do famoso Bolo-rei, com a sua forma de coroa, as suas frutas cristalizadas e frutos secos (amêndoas, nozes e pinhões), a fava e o brinde.

Este bolo está carregado de simbologia. Muito sinteticamente pode dizer-se que este doce representa os presentes oferecidos pelos Reis Magos ao Menino Jesus. A côdea (a parte exterior) simboliza o ouro; já as frutas secas e as cristalizadas representam a mirra; por fim, o incenso está representado no aroma do bolo.



ATIVIDADES

HALLOWEEN no FSO Oeiras

No passado dia 31 de Outubro, FSO de Oeiras celebrou o Halloween com os seus utentes. Fizemos um lanche e decoramos o Fórum com balões, abóboras, bruxas, gatos pretos e todos os adereços alusivos ao dia das bruxas. Também nos mascarámos, e enquanto lanchávamos ouvíamos música.

Os Técnicos do Fórum também se mascararam, um de bruxa e outro de monstro.

Gostámos muito porque convivemos todos no lanche à tarde.

Exposição Loucamente

No dia 24 de Novembro, o FSO de Oeiras foi visitar uma exposição no Parque das Nações em Lisboa chamada "Loucamente". A exposição é sobre temas relacionados com a saúde mental.

Uma das coisas que mais gostámos foi um quadro que alterava as expressões quando pisávamos no chão em frente. Gostámos dos chapéus pendurados do teto em que quando ficávamos por debaixo deles ouvíamos música. As salas em que podemos assistir a relatos em vídeo de pessoas com doença mental, bem como os auscultadores, também foram do nosso agrado. Vimos uma bicicleta suspensa num arame, mas não andámos nela.

Gostámos muito desta exposição porque nos enriqueceu muito, ficámos a saber mais sobre a doença mental.

Depois da exposição, almoçámos um picnic e viemo-nos embora às 15h.

Luís Canavilhas e Armando Tavares

Novas actividades de 2015

Estamos entusiasmados com as duas novas actividades que o Fórum iniciou no mês de janeiro. Foram introduzidas as actividades de Português, à terça-feira de manhã, e de Inglês, à terça de tarde. Em ambas foram feitos exercícios de diagnóstico para saber qual o nível de conhecimento de cada cliente que se inscreveu nas actividades.

As actividades têm tido uma grande afluência por parte dos clientes, pois permitem melhorar o nosso Português e Inglês escrito e falado.

Luís Marcelo, Mário Lima & Pedro Coelho

DESTAQUES 2014

Os clientes do FSO Oeiras estão cada vez mais ativos na participação em eventos públicos na área da saúde mental. Vejam-se os textos que se seguem.

Ida à Biblioteca Orlando Ribeiro

No dia 20 de Novembro, no âmbito do "Perspetivas e Oportunidades de Integração Comunitária", da FNERDM, os utentes do Fórum de Oeiras deslocaram-se à sala de multiusos da Biblioteca Orlando Ribeiro para o visionamento de vídeos e fotografias relacionados com a doença mental. Viram-se 12 vídeos dos quais os clientes do Fórum que participaram na visita escolheram como preferido "Tudo farinha do mesmo saco" e como fotografia preferida "Olhar" da ARIA.

Ficamos a conhecer a linha telefónica de apoio à saúde mental e várias estratégias de integração comunitária.

Tomamos conhecimento da importância da atividade física e lazer na promoção da saúde mental.

Apresentação Pública do Relatório: "Portugal—Saúde Mental em Números 2014"

Dia 4 de Dezembro de 2014, às 10:30, decorreu uma apresentação com dados importantes para a saúde mental no nosso país no Auditório do Hospital Júlio de Matos do Parque da Saúde em Lisboa. Não pudemos deixar de estar presentes.

Essa apresentação foi iniciada pelo Dr. Francisco George o Diretor-Geral de Saúde. Às 10:45 o Dr. Álvaro Carvalho, Diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental fez uma pequena apresentação do Relatório "Portugal - Saúde Mental em números 2014", onde foram abordados temas como as perturbações psiquiátricas, o consumo de ansiolíticos sedativos e hipnóticos entre outros assuntos relacionados com a saúde mental.

Ocorreu um debate onde se falou de casos de pessoas com dificuldades como nós.

E por fim, Dr. Fernando Leal da Costa, Secretário do Estado e Adjunto do Ministro da Saúde, falou sobre a importância destes documentos e a posição do governo relativamente às questões discutidas.

Camila Gomes & Jaqueline Rocha

VOTOS PARA 2015...

O ano está a começar, nunca é cedo de mais para desejar muita saúde, felicidade, prosperidade e tudo mais que desejarem.

Neste ano no Fórum de Oeiras vamos tentar ajudar-nos uns aos outros e superar as nossas dificuldades, tanto com a ajuda dos clientes, como com a dos técnicos. *Luís Marcelo, Mário Lima & Pedro Coelho*

Campanha de recolha de alimentos no Monte-Estoril

Durante o mês de Dezembro de 2014 o FSO Cascais em conjunto com duas mercearias locais do Monte-Estoril - a Charcutaria Duque, Lda. e a Merceria Pérola do Monte, - realizaram uma recolha de alimentos e produtos de higiene e/ou casa, no sentido de ajudar os clientes e famílias mais carenciados.

Esta ação permitiu ajudar 10 famílias do FSO Cascais, que ficaram muito satisfeitas pela obtenção de cabazes tão recheados e diferenciados. Deixamos um agradecimento especial a ambas as mercearias por se associarem a nós nesta época do ano, e contribuírem para um Natal mais feliz para alguns dos nossos clientes.



Muito obrigada!

A ARIA no grupo de Auto- Representantes da CPD



A 10 de Dezembro de 2014, realizou-se no Centro Cultural de Cascais, o II Encontro de Auto-Representantes do Concelho de Cascais. A ARIA esteve presente neste evento, apresentando duas comunicações subordinadas ao tema “A importância da família no apoio às pessoas com doença mental”, dinamizadas pelos utentes do FSO de Cascais - Guilherme Fafaiol e Zisalda Pontes. A técnica Inês Morais também participou como moderadora de um dos painéis.

Festa de Natal de 2014

No passado dia 18 de Dezembro de 2014 realizou-se a Festa de Natal da ARIA no Centro Paroquial da Cruz-Quebrada. O Fórum de Cascais não podia deixar de estar presente e participar no evento, apresentando uma peça teatral, intitulada “Às Portas do Céu”.



Jantar de aniversário de cliente

No dia 9 de Janeiro de 2015 celebrou-se o aniversário de um dos nossos clientes. Para assinalar a data clientes e técnicos do FSO de Cascais foram jantar a um restaurante chinês, na Zona do Estoril. Foi um momento de convívio, onde não faltou boa-disposição!



“És uma pessoa calma, educada e não sabes mentir.”

“Cara Colega, o que mais gosto em ti é a tua calma e descontração. És fora de série! És construtiva, não passiva. É o que digo da minha parte.”



A AMIZADE NO FÓRUM DE APOIO SOCIAL

“O que eu mais gosto em ti é o fato de seres um amigo sincero e tranquilo e transmitires paz interior”.

“O que eu mais gosto em ti é a forma como espalhas a tua alegria.”

“O que eu mais gosto em ti é da tua vontade de viver e força de vontade.”

A importância de ocupar os nossos Tempos Livres

É muito importante usarmos o tempo livre de forma benéfica, com actividades úteis e gratificantes, que aumentem a nossa criatividade, energia e entusiasmo:

- Faça uma lista de actividades que gostaria de fazer (ex. fazer desporto, aprender a dançar, ir ao cinema, aprender a falar uma nova língua, tocar um instrumento), podem ser coisas novas ou algo que fez no passado que adorava e deixou de fazer ao longo do tempo.
- Pode fazer trabalho voluntário, ajudar os outros faz-nos sentir bem.
- Devemos passar uma parte do nosso tempo livre com outras pessoas, sermos sociáveis, sair com amigos, visitar familiares, compartilhar ideias e gostos de forma a criarmos uma ligação emocional com as pessoas que nos rodeiam.

E como o tempo livre também deve ser passado ao ar livre, deixamos aqui algumas imagens de como passamos o nosso tempo livre, de fim de semana, nas Upro's



“Tempo livre não significa repouso. O repouso, como o sono, é obrigatório. O verdadeiro tempo livre é apenas a liberdade de fazermos o que queremos, mas não permanecermos no ócio” George Shaw

Aproveitamos para desejar a todos um ótimo ano de
2015



contactos **noticiaria**

Encontramo-nos disponíveis para atender qualquer pessoa que esteja interessada na área da saúde mental ou que necessite do nosso apoio.

Sede Administrativa:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 364 10 99 / 21 366 01 64
Fax: 21 366 01 65
E-mail: aria.sede@gmail.com

Gabinete da qualidade:

aria.qualidade@gmail.com

Gabinete de Serviço Social:

Telefone: 21 364 10 99
E-mail: aria.gab.serv.social@gmail.com

Gabinete do Voluntariado

Telefone: 932556607
E-mail: aria.voluntariado@gmail.com

Formação Profissional e ARIA JARDINS:

Parque de Saúde de Lisboa
Av. do Brasil, n.º 53 Pavilhão 14
1749-002 Lisboa
Telefone: 21 366 03 79 / 80
Fax: 21 366 03 81
E-mail: aria.formacao@gmail.com
aria.jardins@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Lisboa:

Quinta da Cabrinha Loja 9A, Av. de Ceuta
1300 - 226 Lisboa
Telefone: 21 363 55 12
Fax: 21 363 55 12
E-mail: aria.fso.lisboa@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Oeiras:

Av. dos Bombeiros Voluntários de Oeiras n.º1, Vivenda Nini
2780 - 282 Oeiras
Telefone: 21 441 96 58/9
Fax: 21 441 96 60
E-mail: aria.fso.oeiras@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Cascais:

Rua Trouville 737, Monte do Estoril
2765 - 453 Estoril
Telefone: 21 466 92 15
Fax: 21 466 92 16
E-mail: aria.fso.cascais@gmail.com

FAS - Fórum Apoio Social:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 244 33 16 / Telemóvel: 96 482 25 60
Fax: 21 366 01 65
E-mail: aria.fas@gmail.com