

# noticiaria

Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

OUTUBRO DE 2015 — TRIMESTRAL

## Editorial

Caros Amigos

Estamos muito preocupados com a publicação do Despacho 8320-B/2015 onde são apresentadas várias instituições que poderão integrar a Rede de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental através do estabelecimento de Contratos-Programa, ficando para trás o já estabelecido no Despacho n.º 8677/2011, que previa a implementação de 18 Experiências-Piloto, tendo a ARIA assinado um memorando de entendimento para a implementação de uma residência de apoio máximo e outra de treino de autonomia.

Como será possível que Instituições como a ARIA, com experiência comprovada na gestão e desenvolvimento de respostas semelhantes na comunidade, não tenham sido consideradas...

O que estará por de trás destas decisões... para além da política ! ?!

Até breve

A Direcção

## Índice

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

## Ficha Técnica

**Nº 28 — Outubro 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](mailto:aria.direccao@gmail.com)

**Tel.** 213660164

**Fax** 213660165

**Site:** [www.aria.com.pt](http://www.aria.com.pt)



Aproveitamos a oportunidade para divulgar o manifesto da FNERDM, o qual naturalmente a ARIA subescreve:



## MANIFESTO



Considerando:

Que é publicado o Despacho Conjunto 407/98 em 18 de junho, entre os Ministérios da Saúde e do Trabalho e da Solidariedade visando a criação de respostas sociais nas áreas habitacionais e ocupacionais para as pessoas com doença mental grave.

Que ao abrigo deste despacho foram criadas 55 respostas sociais, distribuídas por 9 distritos no território nacional que, há 17 anos têm vindo a prestar serviços de reabilitação psicossocial e integração comunitária desta população, sendo que todas estas respostas têm vindo a ser regularmente avaliadas e acompanhadas pela tutela.

Que estamos numa fase de reestruturação do formato do funcionamento e financiamento público às entidades com um papel na reabilitação e integração das pessoas com doença mental e seus familiares.

Que o DL 136/2015 de 28 de julho, no seu Artº 49º, refere que as respostas do DC 407/98 de 18 de junho serão progressivamente integradas na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) em Saúde Mental.

Desta forma, A FNERDM – Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais, manifesta a sua preocupação quanto:

- À falta de informação face aos pressupostos e requisitos necessários para a passagem das respostas sociais (Fóruns Sócio-Ocupacionais e Unidades de Vida) desenvolvidas ao abrigo de DC 407/98 para as Unidades a desenvolver no âmbito dos Cuidados Continuados Integrados (em Saúde Mental) (CCISM)
- A possibilidade de desenraizar as pessoas com problemas de saúde mental por ingresso em Unidades de CCI(SM), longe da sua área de residência, originando graves cortes dos laços relacionais estabelecidos com a comunidade de origem;
- A não implementação de 18 Experiências-Piloto previstas no Despacho n.º 8677/2011, e protocolados (em memorando de entendimento) com entidades selecionadas que reuniam conhecimentos técnicos especializados e comprovados, sendo abrangidas outras sem qualquer justificação às primeiras por parte do ministério da saúde (Despacho n.º 8320-B/2015).
- No referido Despacho n.º 8320-B/2015, constata-se que a maioria dos serviços existentes não integram as "experiências piloto" abrangidas, sendo que as tipologias das medidas propostas não são diferentes na sua natureza e propósito das já existentes, acrescendo que não são tidos em consideração o conhecimento e a experiência acumuladas ao longo de três décadas de trabalho em contextos comunitários.
- Revogação da Portaria n.º 348-A/98, de 16 de junho - Medida Empresas de Inserção pela aprovação a 26 de Janeiro de 2015, de novo enquadramento da política de emprego - Decreto-lei n.º 13/2015, de 26 de janeiro, que não possibilita o apoio à integração profissional das pessoas com problemas de saúde mental.

Propomos que:

As entidades abrangidas pelo referido Despacho Conjunto, que gerem cerca de 55 estruturas comunitárias e proporcionam serviços diretos a pessoas com doença mental e as suas famílias, sejam reconhecidas pelas suas práticas e que a referida "integração gradual" na Rede de Cuidados Integrados em Saúde Mental, seja clarificada.

9 de outubro de 2015



## Participação no 5º Encontro Nacional de Utentes e Cuidadores na Área da Saúde Mental

Nos dias 24, 25 e 26 de Setembro de 2015 realizou-se, na Universidade de Évora o 5º Encontro Nacional de Utentes e Cuidadores na Área da Saúde Mental, promovido pela Comissão Consultiva de Utentes e Cuidadores (CCPUC). Este ano o tema foi Saúde mental: Prevenção, Intervenção, Recuperação.

Neste contexto o Projecto de Formação Profissional da ARIA, foi convidado para dinamizar uma Oficina Prática de Culinária, convite que aceitámos de imediato!

A logística não foi fácil, tivemos de transportar desde Lisboa, todo o material necessário para desenvolver esta Oficina mas no final o esforço valeu a pena! Participaram na Oficina de Culinária 15 pessoas de outras instituições de todo o País, que aprenderam connosco a fazer um delicioso Folhado de Bacon com Queijo de Cabra e Bolachas de Limão e Canela e ainda Bolachas de Alecrim. No fim todos os participantes, puderam provar as especialidades que tinham acabado de confeccionar!



A

Formadora do Curso de Cozinha Laura Murilhas com a ajuda de 4 Formandos: Ana Menezes, Mariana Oliveira, Vando Morais e Sónia Duarte desenvolveram esta actividade de forma exemplar!



Aproveitámos também para conhecer um pouco mais da linda Cidade de Évora e a tradicional fotografia no Templo de Diana não podia faltar!



# ARIA Jardins noticiaria

A comprovar que o Projeto de Empregabilidade ARIA Jardins tem condições para se manter em pé, apresentamos de seguida um Portfólio de Clientes, nomeadamente algumas Escolas do Distrito de Lisboa, assegurando com a máxima qualidade as manutenções e intervenções dos respetivos Espaços Verdes de algumas das Instituições de Ensino.

Destacamos o Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves (ES D. Luísa de Gusmão e EB 23 Nuno Gonçalves) e Fernando Namora (ES Fernando Namora e EB 23 Sophia de Mello Breyner Andresen), EB Luís António Verney, EB Francisco de Arruda, EB Fonseca Benevides, Escola de Comércio de Lisboa e Real Colégio de Portugal. Esperamos que brevemente se juntem a estas instituições muitas outras para que possamos continuar a desenvolver o nosso projeto de empregabilidade de públicos em desvantagem psicossocial.



Escola Secundária Fernando Namora



EB 2,3 Ciclo Sophia de Mello Breyner Andresen



Escola EB Francisco de Arruda



Escola EB Luís António Verney



Escola de Comércio de Lisboa



Escola EB 23 Nuno Gonçalves



Escola Secundária de Fonseca Benevides



Escola Secundária D. Luísa de Gusmão



Real Colégio de Portugal



Escola EB Patrício Prazeres

## “Sabiam que... o nosso programa mudou?”

É com orgulho que partilhamos convosco o novo **Programa Geral de Atividades do FSO Lisboa 2015-2016**, a decorrer nesta Resposta Social desde Outubro de 2015. À semelhança de anos anteriores, as atividades definidas para o programa pretendem intervir nas **Dimensões Clínica/ Terapêutica, Funcional, Relacional, Sócio Cultural e Ocupacional**. Para o desenvolvimento das atividades, contamos com a equipa técnica do Fórum, colaboradores externos e voluntários que, com saberes diferentes, nos permitem dar respostas diferenciadas para cada uma das dimensões referidas. Acreditamos que desta forma, a Resposta Social do FSO Lisboa, contribui para a promoção da autonomia e qualidade de vida das pessoas que apoia!

Deixamos-vos com alguns testemunhos que permitem entender a importância que os programas de Reabilitação Psicossocial têm na vida das pessoas que os frequentam...

	Segunda-feira	Terça-feira		Quarta-feira	Quinta-feira		Sexta-feira
MANHÃ	REUNIÃO GRUPO (10:00 -11:15)	YOGA (Trazer roupa desportiva) (9:30-10:30)		ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (Trazer equipamento de natação) (9:00-10:30)	" A NOSSA ESCOLHA" (9:30-10:15)		BIODANZA (Trazer roupa descontraída) (9:30-11:00)
	DESENVOLVIMENTO PESSOAL (11:30-12:30)	REMEDIÇÃO COGNITIVA (11:30-12:30)	PSICO ESTIMULAÇÃO (11:30-12:30)	PSICOMOTRICIDADE (Trazer roupa descontraída) (11:30-12:30)	EXPRESSÃO MUSICAL (10:30-12:30)	REUNIÃO DE EQUIPA (10:30-12:30)	
							GESTÃO STRESS (11:30-12:30)
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO		ALMOÇO	ALMOÇO		ALMOÇO
TARDE	ATELIERS ARTÍSTICOS (14:30 -16:30)	OFICINAS DE ECONOMIA DOMESTICA (14:00 -16:00)		INGLÊS (14:00-15:15)	OFICINA DE TEATRO (14:00-16:30)		EDUCAÇÃO SEXUAL E SAÚDE MENTAL (14:00-16:00)
	ARTE CRIADORA & ARTES DECORATIVAS	TÉCNICAS DE INSERÇÃO SOCIAL E PROFISSIONAL (16:10-16:45)		AVD'S (15:30-16:45)			
	UTILIZAÇÃO LIVRE						

*“Para mim, as atividades mais importantes no FSO Lisboa são as Técnicas de Inserção Sócio Profissional, Oficinas de Economia Doméstica e Gestão do Stress as atividades ajudam-me imenso a melhorar o meu comportamento, nomeadamente, por me ajudarem a relacionar melhor com os outros, por me ajudarem a*

*gerir melhor o dinheiro, também a gerir melhor o stress, e a fazer melhor as atividades do dia-a-dia.”* João Martins.

*A Biodanza ajuda-me a descontrair, relaxar, conhecer e relacionar melhor com os outros. O apoio que recebo nos serviços do FSO Lisboa, ajuda-me a clarificar e a orientar os meus problemas ao longo da semana e permite-me participar nas diversas atividades ao longo da semana.”* Rui Lopes.

*“ As atividades do Fórum ajudam-me a estar com as pessoas em grupo, a preparar-me para entrar numa formação profissional e a manter-me calmo.”* Carlos Borges.

*“ Estar no Fórum Lisboa, permite-me trabalhar rotinas, trabalhar relações interpessoais, a assertividade e o trabalho em grupo.”* José Godinho



## COMEMORAÇÕES 15º ANIVERSÁRIO

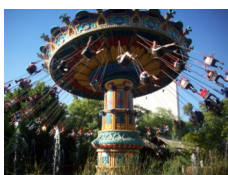


No âmbito das comemorações do 15º Aniversário do Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras, fomos no passado dia 12 de Setembro a Sevilha visitar a Isla Mágica. Partimos de Oeiras às 14h,



fizemos paragem em Grândola, Beja e na fronteira para lanchar e beber um café. Já em Espanha, fizemos uma última paragem num parque de merendas para jantar e chegámos ao alojamento pela meia noite.

No primeiro dia, acordámos e tomámos um excelente pequeno-almoço e partimos rumo à diversão na Isla Mágica. Andámos de carrocel, em muitas outras diversões e vimos, também, actuações e muitas animações.



No segundo dia fizemos um passeio a Sevilha, almoçamos e regressámos a casa muito satisfeitos. Foi um excelente fim-de-semana muito bem passado em boa companhia.

*Tiago Cardoso e Arnaldo Gonçalves*

### Aniversário Fórum Sócio-Ocupacional Oeiras

O 15º aniversário do Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras foi celebrado no passado dia 29 de Setembro, pelas 16:30, na Livraria-Galeria Verney em Oeiras.

O programa desta cerimónia foi composto por testemunhos de várias pessoas, com papéis diferentes no âmbito da saúde mental (clientes, familiares, parceiros e técnicos), apresentação de 15 anos em fotografia, uma coreografia que preparámos, o agradecimento dos parceiros que apoiam a nossa actividade, para os quais preparámos uma oferta, música ao vivo e um lanche onde cantámos os parabéns ao FSO Oeiras e pudemos assistir à exposição FotográficaMente que retrata o tema da saúde mental.

Entre oradores e convidados estiveram presentes e participaram algumas

personalidades, tais como: Dr.ª Marta Ferraz (Diretora Técnica do FSO Oeiras), Dr. Miguel Talina (Presidente da ARIA), Eng.ª Carla Silva e Dr.ª Teresa Ribeiro (Direção ARIA), Dr. Nuno Rosado (Téc. Sup. Reabilitação), Dr. Carlos Morgado (Vice-Presidente CMO), Prof.ª Maria Soares (ESLFB), D.ª Virgínia Farelo (Familiar), Dr. Álvaro de Carvalho (DGS), Dr. José Seródio (INR), Dra. Joaquina Castelhão (FamiliarMente), Dr. Orlando Silva e Eng. Belarmino Ferreira (RNPEDM), entre outras pessoas importantes para nós.



Clique na imagem e assista ao vídeo do Aniversário

*Luís Canavilhas*

## OUTRAS ACTIVIDADES

No passado dia 16 de Outubro fomos visitar a ERP, um centro de reciclagem em Alcabideche, Cascais. A receber-nos esteve uma monitora a explicar-nos como é realizada a reciclagem. Assistimos a um filme onde nos mostraram o local e o processo de reciclagem e depois distribuíram um exercício com uma sopa de letras, um labirinto e um desenho para pintar - tarefa fácil para quem participa na Psicoestimulação onde realizamos tarefas similares.

*Tiago Cardoso, Luís Canavilhas e Arnaldo Gonçalves*



**European  
Recycling  
Platform**

### Sessões de Mindfulness

Com a participação do FSO Oeiras no Oeiras Marketplace criou-se a oportunidade de participarmos em sessões de *mindfulness* com a Mafalda da "Bloom—Focus on the good".

*Mindfulness* significa atenção plena e é uma técnica simples de meditação com excelentes resultados na gestão do stress quotidiano, no qual as pessoas com experiência de doença mental são especialmente vulneráveis.

Gostámos muito da técnica do *BodyScan* e da Meditação Criativa.

## Desporto é connosco!

Ao longo dos últimos três meses o grupo de clientes do FSO Cascais tem participado em diversas atividades desportivas, pois o desporto é um dos seus principais interesses. Para além das aulas de Educação Física, tem realizado várias caminhadas ao ar livre, provas de orientação e provas de canoagem.

A este respeito, destacamos uma atividade que decorreu no dia 23 de setembro, no Complexo Desportivo do Jamor, organizada pela Federação Portuguesa de Atletismo, que gentilmente nos proporcionou um dia diferente, onde ao desporto se aliou a boa disposição e simpatia dos dinamizadores que nos acompanharam. A todos muito obrigado!!



## Caminhada pela Saúde Mental

A 10 de outubro– Dia Mundial da Saúde Mental, realizou-se a 3.ª



edição da Caminhada pela Saúde Mental, organizada pela FNERDM. Tal como nas edições anteriores, o grupo de clientes, familiares e técnicos do FSO Cascais participou em peso, e foi para Lisboa caminhar contra o estigma. Apesar de ter sido uma manhã

bem chuvosa, a boa disposição não deixou de marcar presença! Para todos os participantes, foi um importante momento de convívio entre amigos, seguido de um almoço em Cascais. E agora... que venha a 4.ª edição!!



A FNERDM lançou o desafio, e 8 clientes do FSO disseram “SIM”!! Identificados com o objetivo e tema do Concurso de Ilustrações- “Um olhar positivo da Inclusão na Doença Mental”, 8 clientes do nosso FSO participaram, submetendo a sua ilustração. Não deixe de visualizar e votar na sua ilustração favorita em: [www.facebook.com/RI-Age-371386349651083/](https://www.facebook.com/RI-Age-371386349651083/)

## Visita ao European Recycling Platform

A 16 de outubro alguns clientes do FSO Cascais e FSO Oeiras foram visitar o *European Recycling Platform*, em Alcabideche. Foi uma manhã diferente, dedicada à aprendizagem da reciclagem de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE). O grupo esteve bastante entusiasmado pois este é um tema ainda muito pouco abordado na sociedade.



## Nova atividade no Programa do FSO

É com grande entusiasmo que vos informamos que este ano o FSO Cascais conta com uma nova atividade: o Português. Esta atividade, assim como o Inglês e as Tecnologias de Informação e Comunicação, são oferecidas semanalmente pela Escola Secundária de Cascais. Aproveitamos a oportunidade para agradecer à Direção da Escola, por esta colaboração.





## Encontro “Saúde Mental e Arte 2015”



O fim do Programa de Verão e o início do Programa de Atividades do FAS ficou marcado por um importante acontecimento: a participação no Encontro “Saúde Mental e Arte”. Os nossos artistas aceitaram o desafio de participar num flashmob e, ao longo de um mês e meio, empenharam-se em aprender uma coreografia.

No dia 8 de Outubro partimos em direção a Castelo de Vide, onde ficámos hospedados no Hotel Sol e Serra.

No dia seguinte, passámos a manhã em Portalegre no Museu da Tapeçaria - Guy Fino, seguindo-se uma visita ao Castelo e um passeio pela bonita cidade.

Após o almoço, deu-se o ensaio com as duas Instituições que connosco participaram no flashmob: o Espaço T, do Porto e o Centro de Apoio Social do Pisão, em Sintra. Uma hora depois estávamos preparados para a nossa actuação!



Assim que a música começou a tocar, os nossos artistas deixaram-se contagiar pela alegria e magia daquele dia e o que ali se viveu foi um momento de felicidade em que, todos juntos, celebrámos o Dia da Saúde Mental!

No dia 10 de Outubro, tínhamos agendado outro flashmob, na cidade de Évora. No entanto, as condições meteorológicas não nos permitiram passar à ação. O regresso a Lisboa foi antecipado mas, apesar de tudo, todos regressaram com um sorriso no rosto e com sensação de dever cumprido!





# Residências noticiaria

## Programa de verão das Upro's

O Programa de Verão das residências decorreu durante a segunda quinzena de Agosto e foi composto por diversas atividades, de acordo com o gosto de todos os participantes, deixamos aqui uma amostra do que fizemos nesses dias! Para o ano há mais!



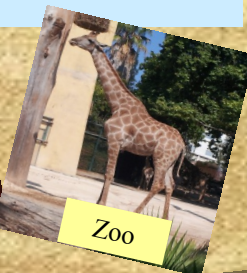
CCB



Passeio de Tuk-Tuk



Palácio de Mafra



Zoo



Aldeia do Mestre Franco



Zoo



Jardim Tropical



Cascais



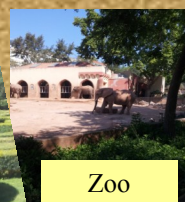
Miradouro



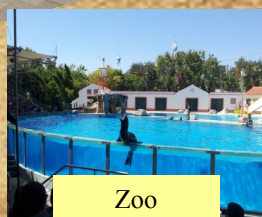
Teleférico Zoo



Jardim Tropical



Zoo



Zoo



Ericeira



Sintra



Aldeia do Mestre Franco

# *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](mailto:aria.sede@gmail.com)

## **Gabinete da qualidade:**

[aria.qualidade@gmail.com](mailto:aria.qualidade@gmail.com)

## **Gabinete de Serviço Social:**

Telefone: 21 364 10 99  
E-mail: [aria.gab.serv.social@gmail.com](mailto:aria.gab.serv.social@gmail.com)

## **Gabinete do Voluntariado**

Telefone: 932556607  
E-mail: [aria.voluntariado@gmail.com](mailto: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](mailto:aria.formacao@gmail.com)  
[aria.jardins@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:aria.fas@gmail.com)