



# NOTICIARIA

## Editorial

Caros Amigos

Esta será a nossa NOTICIARIA deste ano!

Um ano que muito nos tem preenchido o coração e a alma com o envolvimento de todos nas nossas iniciativas que comemoram 25 anos de trabalho em prol da reabilitação psicossocial de pessoas com problemas de saúde mental e apoio ao seus familiares.

Muito agradecemos o carinho e a atenção que têm dedicado à ARIA, quer participando nas I JORNADAS DA ARIA, com o tema: Saúde Mental & Reabilitação Psicossocial - "Caminhos a Percorrer" ou no Ciclo de Tertúlias: Ou mesmo nas visitas à Exposição FotograficaMENTE que já iniciou o seu percurso itinerante percorrendo já o Algarve e o Alentejo. E poderá brevemente estar mais perto de si!

Obrigada por estarem connosco!!!!!!!

Até breve  
A Direção

## Índice

<b>Destaque</b>	<b>2</b>
<b>Formação Profissional</b>	<b>7</b>
<b>Empresa de Inserção</b>	<b>8</b>
<b>Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa</b>	<b>9</b>
<b>Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras</b>	<b>10</b>
<b>Fórum Sócio-Ocupacional de Cascais</b>	<b>11</b>
<b>FAS - Fórum Apoio Social</b>	<b>12</b>
<b>Residências</b>	<b>13</b>
<b>Os nossos contatos</b>	<b>14</b>

## Ficha Técnica

**Outubro de 2016**

**Montagem e Edição:** Carla Silva

**Revisão:** Direção

**Periodicidade:** Trimestral

**Propriedade:** ARIA

**Morada:** Praça de Goa, N° 4  
1400-184 Lisboa

**Email:** aria.direccao@gmail.com

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



# Destques NOTICIARIA



## COMEMORAÇÃO 25.º ANIVERSÁRIO DA ARIA

Aconteceu!!!!

### Setembro

Decorreu no dia 16 de Setembro de 2016, no Auditório do CHPL, as que contou com a participação de vários especialistas, nomeadamente a Sra. Secretária de Estado para a Inclusão da Pessoa co Deficiência Dra. Ana Sofia Antunes. Foi uma grande oportunidade para a partilha de conhecimentos e debate de questões relevantes que preocupam tanto os profissionais, como os utentes e suas famílias.



### Outubro



A ARIA comemorou dia 10 de Outubro de 2016 - Dia Mundial de Saúde Mental com a realização da 1ª Tertúlia do Ciclo que foi organizado no âmbito do seu 25º aniversário. Realizou-se na Junta de Freguesia de Cascais, dinamizada pelo Professor Doutor Rui Porta-Nova e constitui-se como uma conversa agradável e muito participativa.

A convite do Serviço de Psiquiatria do Hospital de Beja levámos a Fotograficamente à "Semana da Saúde Mental - Beja, de 10 a 14 de Outubro"!, nas instalações da Santa Casa da Misericórdia de Beja durante toda a semana!



# *Destques* NOTICIARIA



## COMEMORAÇÃO 25.º ANIVERSÁRIO DA ARIA

**Aconteceu!!!!**

### Outubro

**"CAMPEÕES, CAMPEÕES,  
nós somos campeões de Corfebol!!!!!"**

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental, a Câmara Municipal de Lisboa e Federação Portuguesa de Corfebol, organizaram um Torneio de Corfebol que contou com a participação das Equipas do FSO Lisboa e FAS.

O torneio teve lugar no Pavilhão do Casal Vistoso em Lisboa no dia 10 de Outubro, e contou com a presença de algumas associações que desenvolvem trabalho na área da Saúde Mental.





# Destques NOTICIARIA



## COMEMORAÇÃO 25.º ANIVERSÁRIO DA ARIA

Vai acontecer!!!!

### Novembro

A FotograficaMENTE estará até dia 2 de Novembro de 2016, na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, no Átrio de entrada da Escola - Avenida de Ceuta, 1 Edifício Urbiceuta/ 1300-125 Lisboa. Não perca!!



A ARIA - FSO Oeiras convida a participar na 2ª Tertúlia do Ciclo organizado no âmbito das comemorações do 25º aniversário da Instituição, e que abordará os temas da Inabilitação e Interdição. Não falte dia 08/ de Novembro de 2016, pelas 16h30, na Livraria -Galeria Municipal Verney na Vila de Oeiras.

Esta iniciativa será dinamizada pela Dr.ª Paula Guimarães, Diretora da Fundação Montepio e Presidente do GRACE, e pretende esclarecer dúvidas sobre as distinções entre os dois conceitos, bem como promover o debate sobre "Quando? Como? e Porquê?" adoptar este(s) regime(s) de restrição da

capacidade legal das pessoas.

A Exposição FotograficaMENTE estará patente de dia 08 de Novembro até dia 09 de Janeiro de 2017 no Restaurante Maria Laranja, no Lagoas Park- Oeiras.

Não deixe de visitar!



# Destques NOTICIARIA



**A ARIA AGRADECE e MUITO!!!!!!**



No dia 27 de Outubro de 2016 realizou-se na Aula Magna FML, a entrega dos donativos obtidos pela participação na III Edição da Corrida Saúde + Solidária, organizada pela Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa .

A ARIA agradece o convite que nos foi endereçado e também o donativo atribuído à nossa Instituição no valor de 3.073,00 € e que reverterá para a aquisição de equipamentos das Unidades de Vida Protegidas do Restelo e Algés e que contribuirá para a melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes.

A Corrida Saúde Mais Solidária tem uma filosofia muito particular, pois por proposta dos hospitais da zona de Lisboa são apadrinhadas IPSS's" com quem articulam na resolução de questões importantes dos seus utentes. Assim, parte do valor da inscrição reverteu diretamente para Instituições de solidariedade escolhidas e cada participante optou pela Instituição que queria apoiar cada inscrição.

## Testemunhos

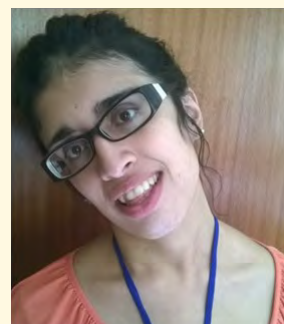
### **Voluntariado, fazer pelos outros fazendo por nós!**

A Fátima e José estão integrados no FSO Lisboa, os dois com o objetivo de concretizar a sua integração sócio profissional. A par desta participação, ambos dedicam parte do seu tempo semanal a desenvolver uma atividade de voluntariado, a Fátima no Infantário do Centro da Sagrada Família, e o José na Associação Alzheimer PT.

A participação numa atividade semanal de voluntariado, surge como estratégia de aproximação ao objetivos que ambos têm de integrar o mercado de trabalho, já que permite assumirem responsabilidades e tarefas semelhantes às de um posto de trabalho em contexto real.

Esta experiência, possibilita aos participantes o desenvolvimento de competências profissionais, a oportunidade de se sentirem integrados na comunidade contribuindo para a sua autoestima e sentimento de pertença, e ao mesmo tempo, contribuir para o bem-estar das pessoas a quem dedicam o seu tempo.

A Fátima e o José ao se encontrarem em diferentes momentos dos seus Projetos de Vida, a integração em voluntariado cumpre diferentes propósitos. No caso da Fátima, tem como objetivo o despiste profissional, no sentido desta conseguir definir uma área de interesse para avançar para o passo seguinte no seu Projeto de Vida, que será a sua integração em Formação Profissional.



O José, por sua vez, já tem definido a sua área de interesse, onde inclusive completou formação profissional. Desta forma, enquanto procura emprego, optou por se manter o mais ocupado possível com tarefas ligadas à sua área, mantendo as competências que já tem, e melhorando outras que possam contribuir para a sua integração socioprofissional.

Para conhecerem melhor os protagonistas destas histórias, partilhamos convosco um pequeno excerto das entrevistas que Catarina Borga realizou no passado dia 26 de Novembro, à Fátima e ao José.

*Continua... Ver pág. 9*



## Visita à AGROGLOBAL

A convite da Empresa HIDROSOPH o grupo de Formação do Curso de Jardinagem realizou uma visita à AGROGLOBAL— Feira das Grandes Culturas que se realizou entre 7 e 9 de Setembro em Valada do Ribatejo! A Feira reuniu 250 empresas expositoras bem como demonstrações em contexto real da mais avançada tecnologia ao serviço do setor agrícola, o que tornou a visita num momento de aprendizagem privilegiado para os nossos formandos! A HIDROSOPH, no âmbito da sua actividade de responsabilidade social, aproveitou o momento e realizou uma campanha de angariação de fundos a favor da ARIA através de venda de rifas durante todo o período da feira! **OBRIGADA HIDROSOPH!**



## “Happy Food for Happy People”!

No âmbito da conferência “Parcerias para o Desenvolvimento Local – Partilha para a Sustentabilidade” realizada pelo Projecto Oeiras Solidária, que teve lugar no passado dia 29 de setembro no Centro de Congressos do Taguspark, a ARIA, Projecto de Formação Profissional, foi convidada pela Camara Municipal de Oeiras para realizar o almoço a servir durante o evento. Esta actividade teve a colaboração da Velvetspring na elaboração da ementa que se quis o mais saudável possível! O nome dado a esta participação foi “Happy Food for Happy People”!



## Trabalhos de Intervenção Projeto Emprego ARIA Jardins

O Projeto Emprego ARIA Jardins tem continuado a desempenhar um papel ativo e determinante na reabilitação e integração profissional de públicos desfavorecidos através dos serviços de Jardinagem e Limpeza, efetuando nesse sentido variados serviços, essencialmente intervenções, com clientes como:

- J. F. do Parque das Nações;
- J. F. do Lumiar;
- ICCO - Infantário de Campo de Ourique;
- Associação Santa Engrácia de Lisboa;
- Autoridade Nacional de Proteção Civil;
- Trienal de Arquitetura Lisboa.
- J.F. Venteira;
- J.F. Sacavém e Prior Velho;
- Escola Profissional Gustavo Eiffel;
- AE Bairro Padre Cruz;



O Projeto Emprego ARIA Jardins e o Fórum Sócio Ocupacional de Lisboa representam a Associação ARIA neste Projeto, participando nas reuniões plenárias mensais de forma a encontrar estratégias e desenvolver parcerias com vista à empregabilidade dos Públicos desfavorecidos.

## 4ª Edição da Caminhada pela Saúde Mental

No dia 15 de Outubro de 2016, a ARIA Jardins participou como habitual nesta 4ª edição da Caminhada pela Saúde Mental, organizada pela FNERDM, manifestando o seu apoio na luta contra o estigma existente em torno da doença mental.





## Voluntariado, fazer pelos outros fazendo por nós!

**Fátima Alexandra Sousa, 26 anos**

**Há quanto tempo estás a fazer voluntariado?** Desde o Verão de 2015.

**Como está a ser a experiência?** Estou a gostar de tudo ~,mas adoro estar com as crianças.

**Esta experiência está a ajudar-te a encontrar a tua área de vocação?** Sim, gostava de tomar conta de crianças.

**Quais são as tuas tarefas e funções no Infantário?** Ajudo a organizar as refeições, faço um pouco de limpezas, mudo a roupa das camas.

**Quais as tarefas que mais gostas?** O que mais gosto é brincar com as crianças, de dar beijinhos e fazer cócegas. Também gosto de fazer lego e puzzles.

**Qual a palavra que encontras para definir voluntariado?** Apoio à sociedade.

**Está a ser uma experiência positiva?** Sim, sinto-me bem, motivada e realizada. Gosto de ajudar e dou-me bem com todas as educadoras.

**Alguma vez sentiste que te trataram de forma diferente por sofreres de uma doença mental?** Não sinto que me tratem de forma diferente e as educadoras nem sabem que doença tenho.

**Como te imaginas daqui a 5 anos?** A ter formação como educadora de infância e a tomar conta de crianças.

**Quais são os teus sonhos?** Ir para formação, trabalhar e casar.

**José Godinho, 35 anos**

**O que significa para ti fazer voluntariado?** É uma possibilidade de contribuir para a sociedade e trabalhar competências interpersonais.

**Como está a ser a experiência? E a adaptação como correu?** Sinto-me bem. Não foi difícil. Foi-me dada a escolher a sala onde queria trabalhar. Faço um trabalho de arquivo que é muito individual. Gosto de poder trabalhar com documentos e poder organizá-los por número, por mês e por ano. Quando consigo organizar o trabalho sinto-me alegre e feliz.

**Como é a tua relação com os colegas e pessoas que lá trabalham?** A relação com as pessoas é positiva, nunca me senti tratado de forma diferente. Se fosse possível, gostaria de ficar lá a trabalhar.

**Como tem sido a procura de trabalho?** Nos últimos tempos não tenho tido muitas entrevistas. Ligaram-me da Sonae, fizeram umas perguntas mas, se calhar, estavam à espera que eu estivesse mais disponível em termos de horário.

**Como te imaginas daqui a 5 anos?** Imagino-me a trabalhar e poder voltar a viver com o meu pai e a minha irmã. Gostava de ter independência financeira para poder concluir o processo de autonomia.

## CURTAS DE SETEMBRO E OUTUBRO

Depois de um bom e merecido descanso, em setembro retomámos as actividades. Quando dizemos que retomámos as actividades queremos mesmo dizer que não temos parado... E porque 1 foto vale mais de 1000 palavras, e acreditem que seriam precisas mais de 1000 palavras para dizer o que temos andado a fazer, deixamos um breve registo fotográfico!

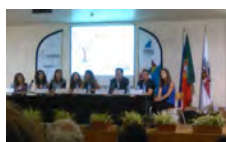
### SETEMBRO



Prémios O.S.C.A.R.



ARIACriativa



1º Encontro de Saúde Mental de Oeiras



Complexo Aquático Municipal de Santarém



Jardim Zoológico de Lisboa



Aniversário Fénix/Evento de promoção da saúde mental



Comemorações DMSM 2016 em Oeiras



Voluntariado AKI Oeiras



4ª Caminhada pela Saúde Mental/FNERDM



Visita a Sintra



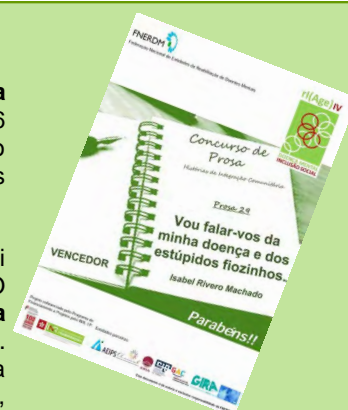
### OUTUBRO

## DESTAQUES

Duas das clientes do FSO Oeiras participaram no **Concurso de Prosa "Histórias de Integração Comunitária"** da FNERDM, que contou com 36 textos a nível nacional. E a grande vencedora foi.... A nossa Isabel Rivero Machado com a Prosa 29 | "Vou falar-vos da minha doença e dos estúpidos fiozinhos". **MUITOS PARABÉNS!!!**



Respondendo ao desafio que lhe foi lançado por alguns parceiros, o FSO Oeiras organizou as comemorações do **Dia Mundial de Saúde Mental** em Oeiras. Assim, no dia 10 de outubro, numa iniciativa que contou com mais de 50 participantes, com a colaboração de entidades parceiras (Associação Fénix e Yoga de Oeiras) e com o apoio da Unidade de Saúde Mental de Oeiras e Unidade "Farol do Bugio" do Hospital Egas Moniz/CHLO, e da Associação Desportiva de Oeiras, debateu-se a 1ª ajuda em saúde mental | 1os socorros psicológicos. Depois de exercitar a mente e do almoço partilhado entre todos os participantes, foi hora de relaxar e deixar o yoga entrar em ação. Agradecemos a todos os que colaboraram e/ou participaram nesta iniciativa contribuindo para o seu sucesso!







**Para que o nosso projecto ganhe, precisamos do vosso apoio. Precisamos que VOTE!**

A ARIA - FSO Cascais apresentou na Edição de 2016 do Orçamento Participativo de Cascais, uma candidatura que visa a requalificação do campo de jogos do novo espaço em Atibá e a aquisição de equipamentos para o seu ginásio.



**REQUALIFICAÇÃO DO ESP. DESPORTIVO DO FÓRUM SOCIO-OCUPACIONAL DA INSTITUIÇÃO ARIA**  
Requalificação do campo de jogos criando acessos a pessoas com mobilidade reduzida. Aquisição de equip. para ginásio, para utentes com doença mental.

Freguesia: Alcabideche  
Área: Equip. desportivos  
Orçamento: 57.063,00€

### Votar por SMS:

Envie mensagem gratuita para o número 4343.

Escreva o **CÓDIGO DE PROJETO OP35 espaço** e os seis dígitos do **CÓDIGO DE VOTAÇÃO**. Cada número só pode votar uma vez.

### Votar online em [cascaisparticipa.pt](http://cascaisparticipa.pt):

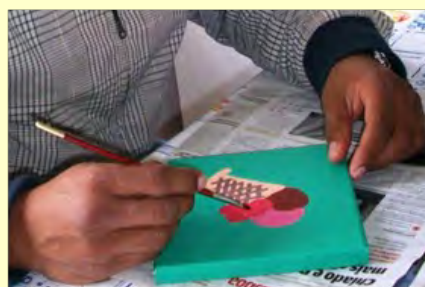
Preencha o formulário com os dados solicitados, nº telemóvel e código de votação. Após envio, irá receber no telemóvel indicado um **CÓDIGO DE VALIDAÇÃO**. Insira esse código no formulário e a sua votação fica concluída.





## A Terapia Ocupacional

O papel primordial do terapeuta ocupacional é capacitar/habilitar as pessoas para a ocupação e promover a qualidade de vida através do envolvimento da pessoa em atividades que sejam significativas. A Terapia Ocupacional desenvolveu-se e consolidou-se formalmente como profissão no início do século XX. O termo **Occupational Therapy** surgiu no início desse século e deveu-se ao americano, George Burton, que foi o impulsionador de uma instituição situada em Clifton Springs (New York) onde as pessoas eram reeducadas e ajudadas através da ocupação, de modo a readquirirem um sentido para a vida. Deu-se então início ao conceito de **ocupação** como agente promotor da saúde.



Começamos por dar exemplo de uma das atividades significativas para os utentes no Fórum de Apoio Social: o Baú de Ideias! Esta atividade consiste numa oficina ou atelier que explora a manipulação de vários materiais, com o objetivo principal de estimular a liberdade criativa de cada participante. Promove-se a escolha e a capacidade de seleção de materiais e de cores, bem como se proporciona também a estimulação sensorial, nomeadamente tátil. Desenvolve igualmente competências funcionais a nível motor, cognitivo e social: motricidade fina e destreza. Realizam-se trabalhos com colagens, efetuam-se posters, textos alusivos à comemoração de dias, ou decorações como por exemplo, o Dia Mundial da Gratidão, o Halloween, entre outros. Também se trabalha a aquisição de regras e de hábitos de trabalho, de persistência, de atenção e de concentração nas tarefas. É importante destacar o ambiente que se cria na atividade, onde existe um maior respeito pelo outro, capacidade de cooperação e de entreaajuda, levando a um enriquecimento na qualidade de vida.

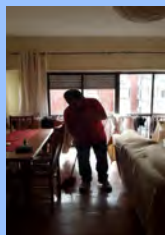


## Atividades de vida diária nas UPROS

Dentro das dinâmicas realizadas nas nossas residências temos as tarefas de limpeza da casa que estão divididas por clientes e dias da semana, de forma, a que todos possam realizar diferentes tarefas e se tornem autônomos na realização das mesmas, são feitas com a supervisão do monitor. Algumas são efetuadas diariamente e outras semanalmente.

Estão incluídas as seguintes tarefas: limpeza dos quartos, limpeza dos wc's, limpeza dos espaços comuns (sala, corredor, varanda, dispensa), limpeza da cozinha, regar as plantas, limpar a gaiola do periquito. Sempre que surge a necessidade de outras tarefas extra são divididas por todos.

Em equipa é feita uma avaliação individual da participação e execução das mesmas, para que possamos ajudar os clientes da melhor forma a ultrapassarem as suas dificuldades.



## O nosso Verão...



**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