



acsmo

Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODÍVELAS

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODÍVELAS

PLANO DE ATIVIDADES PARA 2026

Fórum Sócio Ocupacional

“Caminhos Paralelos”



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

Valência – Fórum Sócio Ocupacional “Caminhos paralelos”

Descrição – O Fórum é um estabelecimento que promove um conjunto de atividades de apoio social para pessoas em situação de dependência, por doença mental, com moderado ou reduzido grau de incapacidade psicossocial, clinicamente estabilizados e que apresentem disfuncionalidades na área relacional, ocupacional, e de integração social.

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.

Capacidade – 25 clientes

Objetivos:

- Reinserção social, familiar e profissional;
- Desenvolver atividades 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 respetivas famílias.



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

Recursos Humanos:

Diretora Técnica – Margarida Esteves

Equipa Técnica:

Assistente Social – Margarida Esteves

Psicóloga Clínica – Adcláudia Lima

Terapeuta Ocupacional – Gonçalo Roxo

Monitora de Artes Plásticas – Ana Cruz



acsmo

Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

Atividades a Desenvolver em 2026

As atividades a desenvolver em 2026 procuram facilitar o processo de reabilitação psicossocial, promovendo a melhoria da qualidade de vida dos clientes. Estão organizadas em 5 áreas de intervenção:





Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

Área Psicossocial e Terapêutica – engloba atividades que promovem o conhecimento e desenvolvimento de estratégias para autogestão da doença e dificuldades sentidas, melhorando a adesão à terapêutica e a criação de hábitos de vida saudáveis, bem como atividades que desenvolvem competências de autorregulação e adaptação aos contextos sociais.

Área Funcional e de Competências – inclui atividades cujo objetivo é preservar e/ou melhorar o desempenho do indivíduo, através da manutenção e/ou desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e motoras, desenvolvendo ainda estratégias adaptativas para a promoção de rotinas saudáveis, autonomia e melhor qualidade de vida.

Área Artística e Criativa – nesta área estão integradas as atividades que estimulam a criatividade, materializando as ideias e possibilitando a expressão livre de ideias, sentimentos e emoções, promovendo um melhor sentido de autoeficácia e autoestima.

Área Sociocultural e Comunitária – abarca as atividades que proporcionam o contacto com diferentes contextos comunitários, desenvolvendo a participação social e o sentido de pertença à comunidade, a coesão de grupo e a utilização dos recursos comunitários, promovendo a autonomia e a autoeficácia.

Área de Lazer e Recreativa – inclui atividades de cariz lúdico e recreativo, cujo objetivo é incentivar a exploração e participação em atividades de lazer, interação social e convívio, promovendo a capacidade de tomada de decisão e gestão de tempo da atividade.

Semanalmente é destinado um espaço no horário para cada uma destas áreas de intervenção, sendo definido pela equipa técnica a(s) atividade(s) a realizar em cada uma delas e o grupo de clientes a que se destinam (atividades para o grupo todo, atividades para um grupo específico ou atividades individualizadas, de acordo com o Plano Individual de Intervenção de cada cliente). As atividades podem decorrer no espaço da ACSMO ou no exterior (parcerias com a comunidade) e têm, aproximadamente, a duração de duas horas.



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Canas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODÍVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODÍVELAS

Área Psicossocial e Terapêutica				
Atividade	Descrição	Objetivos	Técnicos	Periodicidade
Reuniões Individuais/ Plano Individual de Intervenção	- Elaboração de um plano de reabilitação psicossocial individual. - Atividade onde o utente pode partilhar e discutir com a equipa as dificuldades e limitações do seu quotidiano. - São estabelecidos objetivos, que vão sendo reavaliados a cada reunião, sendo também reforçadas as competências adquiridas.	- Adaptar a intervenção e a participação do utente nas diversas atividades, mediante as necessidades e competências diagnosticadas. - Promover a relação equipa/utente; - Reconhecer as limitações e melhorias; - Fomentar a capacidade de reflexão sobre comportamentos e resolução de problemas.	Assistente social Monitor Artes Psicólogo T. Ocupacional	Trimestral
Atendimento Social	- 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 ação social, a saúde, a justiça, entre outros.	- Diagnosticar e elaborar plano de intervenção social; - Assegurar o acompanhamento social dos utentes e famílias na resolução dos seus problemas de adaptação e readaptação social; - Mobilizar e articular com os recursos adequados à progressiva autonomia pessoal, social e profissional.	Assistente Social	Pontual
Espaço Social	- Espaço 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 atividade se possa debater o assunto com os restantes elementos.	- Promover a capacidade de identificação de temáticas/problemas sociais de interesse do grupo; - Fomentar a partilha e discussão de estratégias para resolução de problemas - Disponibilizar informação (recursos comunitários; apoios sociais; etc).	Assistente Social	Mensal
Emoções e Eu	- Atividade de grupo onde são abordadas as emoções sentidas durante a semana e as estratégias utilizadas	- Permitir a expressão de sentimentos e emoções; - Avaliar estímulos do ambiente que influenciam o	Psicólogo	Mensal



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

	para lidar com as mesmas.	quotidiano do utente; - Desenvolver competências de autorregulação e adaptação aos contextos; - Promover o desenvolvimento de estratégias de confronto com a doença e com as dificuldades sentidas; - Partilhar estratégias de coping; - Promover autoconceito, autoeficácia e autocontrolo;		
Avaliação Psicológica	- Caracterizar capacidades e incapacidades psíquicas e respetiva organização da personalidade, autonomia e funcionalidade.	- Possibilitar a adaptação das atividades mediante as capacidades apuradas, dinâmica do funcionamento psíquico e interesses demonstrados. - A pedido, para efeitos de junta médica, para pedidos de reforma ou atestado multiusos.	Psicólogo	Pontual
Psicoeducação	- Espaço dedicado à exposição e discussão de temas ligados ao bem-estar, saúde física e mental, adesão à terapêutica, gestão de rotinas, etc., através de estratégias cognitivas-comportamentais e motivacionais. - A atividade pode funcionar com o grupo todo, debate sobre um tema proposto pelos utentes e/ou equipa técnica ou em sessões mais individualizadas/pequeno grupo, consoante as necessidades identificadas.	- Informar e sensibilizar acerca de temas relacionados com a saúde física, mental e ocupacional. - Melhorar a adesão dos utentes à terapêutica; - Avaliar o grau de adesão à terapêutica, diagnosticando os fatores individuais que interferem com a não-adesão, como por exemplo esquecimentos, desorganização com os horários, ausência de suporte social, melhoria sintomática...; - Desenvolver competências na leitura do guia terapêutico e na organização da caixa da medicação; - Promover a criação de rotinas eficazes na toma da medicação, mitigando as dificuldades sentidas;	Psicólogo T. Ocupacional	Mensal
Relaxamento	- Atividades de promoção do relaxamento físico e	- Promover o controlo da respiração e relaxamento	T. Ocupacional	Pontual



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODÍVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODÍVELAS

	diminuição da ansiedade.	muscular; - Desenvolver estratégias de autorregulação em situações de ansiedade; - Promover a concentração e a capacidade de seguir indicações; - Desenvolver capacidade de empatia e respeito pelo outro;		
Reunião de Famílias	É um espaço de atendimento aos familiares dos utentes, que funciona em duas modalidades: (1) Reunião de grupo com partilha de informação relevante sobre o funcionamento do fórum e temáticas relacionadas com as diferentes áreas de intervenção da equipa técnica; (2) Atendimento pontual individualizado à família na presença do utente, com marcação prévia.	- Disponibilizar um espaço de apoio, esclarecimento e de partilha de informações e dificuldades diárias; - Capacitar as famílias para a prestação de cuidados à pessoa com doença mental; - Promover estratégias adaptativas para melhorar a qualidade de vida do utente e dos cuidadores;	Assistente social Monitor Artes Psicólogo T. Ocupacional	Trimestral

Área Funcional e de Competências				
Atividades	Descrição	Objetivos	Técnicos	Periodicidade
Programação da Semana	Reunião de grupo e acolhimento aos utentes no início da semana, com: - Registo das atividades semanais na agenda; - Partilha do fim-de-semana; - Agendamento de atendimentos e de atividades, mediante necessidades e/ou dificuldades apresentadas.	- Orientar no tempo e no espaço; - Desenvolver a capacidade de iniciativa e de gestão/organização do tempo; - Promover a interação social e o respeito pelo outro; - Fomentar a partilha de opiniões; - Promover a capacidade de tomada de decisão; - Promover de comportamentos adaptativos.	Assistente Social Monitora de Artes Psicóloga T. Ocupacional	Semanal



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODÍVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODÍVELAS

Tertúlia da Semana	- Partilha, em grupo, da ficha da semana. - Gestão de conflitos e situações que os utentes considerem importantes. - Sugestões/planeamento de atividades para o fim-de-semana.	- Promover a participação social e a coesão de grupo; - Facilitar estratégias para gestão de conflitos; - Potenciar competências de autocontrolo; - Fomentar o cumprimento de regras; - Promover rotina diária saudável; - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos.	Assistente Social Monitora de Artes Psicóloga T. Ocupacional	Semanal
Ficha da Semana	Preenchimento individual de ficha de autoavaliação da semana que inclui: - Registo de atividades em que participou, e identificação das que foram mais e menos satisfatórias, justificando; - Questões relacionadas com acontecimentos/atividades da semana.	- Estimular a memória e orientação temporal/espacial; - Desenvolver a capacidade de crítica; - Promover o autoconceito; - Promover a capacidade de tomada de decisão.	Assistente Social Monitora de Artes Psicóloga T. Ocupacional	Semanal
Treino de AVD'S	Desenvolvimento de competências necessárias para o cumprimento de hábitos e rotinas diárias: - Preparação de refeições; - Compras e gestão financeira; - Tarefas domésticas; - Higiene e vestuário adequados; - Deslocação autónoma utilizando transportes públicos e privados;	- Desenvolver competências cognitivas/sociais/físicas necessárias à realização das AVDs; - Promover a adaptação às exigências das tarefas; - Manter/desenvolver competências de organização espacial/temporal e memória; - Desenvolver competências de sequenciação e capacidade de iniciativa; - Fomentar o sentido de autoeficácia e autonomia; - Fomentar a criação de hábitos e rotinas saudáveis;	T. Ocupacional	Mensal
Treino de Competências	Atividades promotoras de competências pessoais e sociais, como a assertividade e adequação de	- Aumentar a assertividade, a autonomia e o sentido de responsabilidade;	Psicólogo T. Ocupacional	Bimensal



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

	comportamentos aos diferentes contextos e interações sociais.	- Reconhecer e desenvolver competências sociais; - Promover a integração e funcionamento em grupo e na sociedade.		
Treino de Tecnologias	Atividade de treino de competências informáticas e tecnológicas, promotoras da autonomia na utilização de dispositivos eletrónicos (computador, telemóvel, etc.)	- Desenvolver competências cognitivas (de sequenciação e assimilação de procedimentos, concentração/atenção, memória) - Promover a autonomia na utilização de dispositivos eletrónicos (computador/telemóvel) para melhor gestão do quotidiano; - Promover a participação em atividades de lazer; - Promover a autonomia em atividades na comunidade.	T. Ocupacional	Pontual
Desporto	Realização de atividades desportivas e de movimento que visam a promoção de hábitos de vida saudáveis e manutenção e estimulação de competências motoras e cognitivas.	- Desenvolver competências motoras e cognitivas; - Fomentar uma ajustada resposta às informações sensoriais, interação e comunicação verbal e não-verbal; - Promover competências de trabalho individual e em equipa; - Promover a criação de hábitos e rotinas saudáveis e socialmente adequados; - Desenvolver a capacidade de iniciativa, competências de coping e regulação do comportamento; - Promover a capacidade de autocontrolo e responsabilização para a tomada de decisão; - Promover a autoimagem e o autocuidado; - Desenvolver a capacidade de usufruir dos espaços disponíveis na comunidade.	T. Ocupacional	Semanal



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Canas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODÍVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODÍVELAS

Estimulação Cognitiva	Atividades 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.	Psicólogo T. Ocupacional	Mensal
Debate Temático	Atividade em que é promovida a discussão e argumentação acerca de temáticas variadas, pedindo a cada elemento do grupo que reflita acerca de um determinado tema proposto pela equipa técnica e partilhe com o grupo essa reflexão e/ou opinião.	- Promover capacidade de tomada de decisão; - Fomentar a interação social adequada; - Expressar sentimentos, juízos e opiniões; - Promover a capacidade de assimilar a informação importante e transmiti-la de forma compreensível; - Promover o acesso à informação sobre atualidade; - Promover, preservar ou melhorar o desempenho e as funções cognitivas dos utentes, como sejam a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio,...	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Bimensal
Dinâmica de Grupo	Atividade de grupo para desenvolver competências específicas de diferentes áreas (sociais, físicas, sensoriais, artísticas, etc.)	- Manter e desenvolver funções cognitivas; - Promover novas experiências; - Incentivar a interação social e promover a coesão grupal; - Permitir a expressão de ideias, sentimentos e emoções;	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

Área Artística e Criativa				
Atividades	Descrição	Objetivos	Técnicos	Periodicidade
Atelier de Artes Plásticas	- Pintura; - Desenho; - Escultura; - Gravura; - Fotografia; - Artes decorativas e <i>bricolage</i>; - Apresentações sobre movimentos e artistas relacionados com as Artes Plásticas; - Produção de decorações para épocas festivas ou eventos; - Preparação e realização de exposições no espaço do Fórum; - Preparação e dinamização de atividades e eventos na comunidade; - Visitas guiadas a exposições, museus e monumentos históricos; - Exposição Biblioteca Dom Dinis- Mostra de trabalhos realizados no Fórum e no âmbito do projeto Metamorfoses; - Workshops de Artes Plásticas promovidos por voluntários;	- Estimular a criatividade, materializando as ideias; - Desenvolver o sentido de autoeficácia e autoestima; - Permitir a expressão livre de ideias, sentimentos e emoções; - Promover a capacidade de escolha e decisão; - Promover a adaptação a diversas atividades; - Promover a aquisição e aplicação de competências técnicas; - Promover a gestão da atividade (individual e em grupo); - Manter e desenvolver competências de sequenciação e capacidade de iniciativa; - Sensibilizar para um correto posicionamento do corpo enquanto se move em relação aos objetos da tarefa; - Estimular a motricidade e coordenação fina e global; - Promover competências de gestão do tempo; - Produção de material para exposição e venda	Monitor de Artes	Semanal



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODÍVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODÍVELAS

Atelier de cerâmica	Produção de peças escultóricas e pintura em cerâmica. Parceria com a Escola António Arroio. Visita anual à escola para a dinamização de uma aula de cerâmica de escultura planeada pelos alunos.	- Estimular a criatividade, materializando as ideias; - Exploração e aprendizagem de técnicas de escultura e decoração em cerâmica; - Desenvolver o sentido de autoeficácia e autoestima; - Promover a capacidade de escolha e decisão; - Promover a aquisição e aplicação de competências técnicas; - Promover a gestão da atividade (individual/grupo); - Manter e desenvolver competências de sequenciação e capacidade de iniciativa; - Sensibilizar para um correto posicionamento do corpo enquanto se move em relação aos objetos; - Estimular a motricidade e coordenação fina e global - Produção de material para exposição e venda	Monitor de Artes	Pontua Anual
Atividades criativas	Expressão criativa de diversas temáticas e ideias. Exemplo: Escrita criativa; exercícios de expressão plástica, etc.	- Estimular a criatividade; - Permitir a expressão livre de ideias, sentimentos e emoções; - Manter e desenvolver funções cognitivas (sequenciação, atenção, concentração e memória);	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Canas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

Área Sócio Cultural e Comunitária				
Atividades	Descrição	Objetivos	Técnicos	Periodicidade
Atividade Autónomas na Comunidade	Atividades autónomas desenvolvidas, de forma individual ou em grupo, na comunidade. Por exemplo: deslocação a serviços públicos, frequentar a Biblioteca, visitar o CEO, caminhadas no Jardim, exercício físico ao ar livre, desenhar ao ar livre etc.	- Promover o sentido de responsabilidade, organização da tarefa e do tempo; - Desenvolver a autoeficácia e autonomia	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual
Leitura e Arte Metamorfoses	Projeto em parceria com a Biblioteca D. Dinis, onde são desenvolvidas atividades relacionadas com a literatura, com práticas artísticas e com o contacto com a natureza, através da manutenção do jardim da Biblioteca.	- Promover o contacto com a literatura e a arte; - Promover o contacto com a natureza; - Desenvolver a autoeficácia e autonomia; - Fomentar a interação social adequada; - Promover, preservar ou melhorar o desempenho e as funções cognitivas dos utentes, como sejam a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio entre outras; - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos; - Desenvolver a capacidade de usufruir dos espaços disponíveis na comunidade; - Aumentar a tolerância ao esforço físico.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Semanal
Residência Artística na Biblioteca D. Dinis	Projeto realizado em colaboração com a Biblioteca D. Dinis onde, durante uma semana, são desenvolvidas atividades no Jardim Metamorfoses de criação artística em conexão com a natureza.	- Promover o contacto com a arte e a cultura; - Promover o sentido de responsabilidade, organização da tarefa e do tempo; - Desenvolver a autoeficácia e autonomia; - Fomentar a interação social adequada; - Promover, preservar ou melhorar o desempenho e as	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	1/ano



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

		funções cognitivas dos utentes, como sejam a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio entre outras; - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos; - Desenvolver a capacidade de usufruir dos espaços disponíveis na comunidade; - Aumentar a tolerância ao esforço físico.		
Coro na Sociedade Musical Odivelense	Projeto em parceria com a Equipa de Saúde Mental Comunitária de Odivelas (serviço de psiquiatria da ULS Loures Odivelas), a Sociedade Musical Odivelense e um voluntário, onde são desenvolvidas atividades relacionadas com música (coro).	- Promover o contacto com música; - Desenvolver a autoeficácia e autonomia; - Promover, preservar ou melhorar as competências sociais; - Promover, preservar ou melhorar o desempenho e as funções cognitivas dos utentes, como sejam a memória, a atenção, a concentração, o raciocínio entre outras; - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos; - Desenvolver a capacidade de usufruir dos espaços disponíveis na comunidade; - Aumentar a tolerância ao esforço físico.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Quinzenal
Atividades de Cariz Cultural e Artístico na Comunidade	Programação e dinamização de 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 voluntários. Exemplos de atividades: Visitas a exposições,	- Promover a integração na comunidade e a 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.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Cannas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

	museus e património histórico; Workshops sobre arte, etc.			
Passeios	Passeios realizados com o apoio da Câmara Municipal de Odivelas.	- 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 autoeficácia; - Promover a participação em atividades de lazer; - Refletir e partilhar experiências.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual
Workshops	Dinamização de workshops temáticos na ACSMO, através do convite de instituições, especialistas ou voluntários, de diferentes áreas de interesse. Por exemplo: temas de cultura geral, desporto, nutrição, arte, novas tecnologias, saúde, etc.	- Fomentar a interação, participação social e relacional, e a coesão do grupo; - Promover autoestima; - Desenvolver a literacia e o conhecimento face a temas diversos; - Promover novas experiências, e a adequação aos diferentes contextos e às exigências dos mesmos.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual
Vendas na Comunidade	Venda de trabalhos realizados nos ateliês. Por exemplo: Feira de Artesanato de Odivelas, Feira Mentalis no CHPL, inauguração de exposições, etc.	- Promover a autonomia na deslocação e a interação social; - Desenvolver competências de gestão financeira; - Estimular as capacidades cognitivas; - Fomentar o sentido de responsabilidade e o trabalho em parceria; - Desenvolver o sentido de pertença à comunidade.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual
Visitas Domiciliárias	Avaliação e intervenção em contexto domiciliário	- Avaliar o contexto sociofamiliar;	Assistente Social	Pontual



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Canas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

		- Elaborar e implementar planos individuais de autonomia e planos de intervenção social; - Promover competências para a realização de AVD's; - Adaptar os espaços às necessidades do utente; - Articular com redes de suporte formal/informal.	Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	
--	--	--	---	--

Área de Lazer e Recreativa				
Atividades	Descrição	Objetivos	Técnicos	Periodicidade
Cinema	Parceria com a organização do cinema Indie- Visionamento de curtas metragens portuguesas e reflexão oral, interação com os realizadores e atores. Visita ao festival Indie. Esta atividade é realizada em conjunto com o grupo da Área de Dia. Visionamento de filmes selecionados pelo grupo ou pela equipa de acordo com o tema a trabalhar na semana no Fórum.	- Participar em atividades de lazer; - Capacitar para a tomada de decisão; - Fomentar o enriquecimento cultural e criativo; - Desenvolver capacidade de concentração e atenção; - Desenvolver a capacidade de adequação e generalização a outros contextos; - Desenvolver a capacidade de crítica e análise da história ou conteúdo.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontua Trimestral
Atividades Lazer na ACSMO	Numa fase inicial os utentes terão orientação dos técnicos para a participação eficaz nas atividades selecionadas pelos próprios, individualmente ou em grupo, recorrendo aos espaços e recursos da ACSMO. Posteriormente é pretendido que os utentes apresentem autonomia e iniciativa para a dinamização das atividades.	- Incentivar a exploração e participação em atividades de lazer; - Fomentar a participação social, de forma a evitar o isolamento; - Promover capacidade de tomada de decisão e gestão de tempo e atividade; - Promover a autonomia;	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual



Telefone: 219341138
e-mail: acsmo.equipa@gmail.com
Rua Dário Caninas, 4, 3º Dtº2675 - 325 ODIVELAS

acsmo

ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DE SAÚDE MENTAL DE ODIVELAS

	Exemplos de atividades: ouvir música, jogos de tabuleiro, karaoke, costura, leitura, convívio, exercícios de estimulação cognitiva, etc.	- Promover adequação aos diferentes contextos e às exigências dos mesmos.		
Projeção Fotos	Projeção dos registos fotográficos realizados em eventos, passeios, atividades, iniciativas em que o grupo participa. Seleção individual por parte dos utentes das fotografias preferidas para posteriormente serem impressas.	- Visualizar e partilhar as atividades realizadas; - Estimular a memória; - Promover a reminiscência. - Partilhar experiências com familiares e amigos;	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual
Festas	Dinamização de momentos festivos. Exemplo: Carnaval; Páscoa; Natal; Aniversários, etc.	- Incentivar a interação social e convívio; - Promover o trabalho individual e em parceria; - Promover o sentido de responsabilidade; - Comemorar datas significativas e orientá-las no tempo; - Desenvolver capacidade de sequenciação, memória e organização de tarefas; - Promover a autoeficácia e autonomia.	Assistente Social Monitor de Artes Psicólogo T. Ocupacional	Pontual

Odivelas, 24 de novembro de 2025.