

Serviços dirigidos a utentes

Hora	Segunda		Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
14h-14h30	Fórum a Tema (quinzenal)	Atelier de Croché (quinzenal)	Atelier de Informática		Momento de Socialização e Café		
14h30-15h							
15h-15h30	Momento de Socialização e Café		Momento de Socialização e Café	Momento de Socialização e Café	Atelier de Artes Plásticas e Trabalhos	Momento de Socialização e Café	Clube Social (1 vez por mês)
15h30-16h	Grupo Terapêutico		Terapia Ocupacional em Manualidades	Atelier de Movimento e Expressão Corporal			
16h-16h30							
16h30-17h	Atendimento Individual		Atendimento Individual	Sessão de Relaxamento		Atendimento Individual	
17h-17h30							

✓ **Fórum a Tema**

Atividade em grupo que oferece aos utentes um espaço de diálogo e aprendizagem, promovendo a partilha do conhecimento e reflexão sobre várias temáticas. Os temas são previamente escolhidos pelos mesmos, garantindo assim, serem abordados assuntos do interesse de todos. Estes, podem variar entre questões do dia-a-dia, literacia em saúde mental, entre outros.

Horário: Segunda-feira quinzenalmente, entre as 14h – 15h.

✓ **Atelier de crochet**

Atividade em grupo no sentido de desenvolver técnicas e realizar projetos manuais com fios e agulhas. Esta atividade promove a melhoria da coordenação motora fina e concentração. Os benefícios a nível da saúde mental incluem a redução da ansiedade, o aumento da autoestima através de uma sensação de realização pessoal e um fortalecimento das relações sociais entre os vários participantes.

Horário: Segunda-feira quinzenalmente, entre as 14h – 15h.

✓ **Grupo terapêutico**

Atividade em grupo onde são dinamizadas sessões de treino de competências sociais, sessões de reminiscências, comemoração de dias festivos (nacionais/mundiais). Este grupo promove ainda a reflexão coletiva e o fortalecimento de vínculos, ajuda os participantes a compreender e expressar as suas experiências desenvolvendo as suas competências de comunicação.

Horário: Segunda-feira, entre as 15h30 – 16h30.

✓ **Atelier de Informática**

Atividade em grupo, cujo objetivo é aumentar as competências digitais de utentes, promovendo a interação social dos envolvidos e fomentar a confiança na utilização de ferramentas digitais

Horário: Terça-feira, entre as 14h – 15h.

✓ **Terapia Ocupacional em Manualidades**

Atividade em grupo dirigida ao desenvolvimento de competências motoras finas como corte, colagem e pintura, utilizando atividades manuais baseadas nos princípios da terapia ocupacional. Esta abordagem visa ainda, melhorar a coordenação motora, estimular a criatividade e aumentar a autonomia dos utentes em atividades de vida diária.

Horário: Terça-feira, entre as 15h30 – 16h30.

✓ **Atelier de Movimento e Expressão Corporal**

Atividade em grupo, cujo objetivo passa por valorizar a comunicação não verbal, permitindo observar o modo como cada pessoa se relaciona com o seu corpo, com o seu espaço e com os restantes elementos do grupo. Pretende-se ainda promover a atividade física, o equilíbrio, a mobilidade articular, a amplitude de movimento e a coordenação motora.

Horário: Quarta-feira entre as 15h30 – 16h30.

✓ **Sessão de Relaxamento**

Atividade em grupo onde através da técnica do Relaxamento Progressivo de Jacobson, potencia-se a diminuição das tensões corporais e a auto-consciencialização das várias partes do corpo. Tendo em conta tratar-se de um relaxamento muscular, os utentes tornam-se capazes de o realizar sozinhos, em situações de maior stress, no seu quotidiano.

Horário: Quarta-feira entre as 16h30 – 17h30.

✓ **Atelier de Artes Plásticas e Laves**

Atividade em grupo que pretendem contribuir para um aumento da criatividade e imaginação, enquanto se utilizam técnicas de reaproveitamento, reutilização e reciclagem de materiais. Os produtos finais destinam-se aos próprios utentes, familiares ou então, para a realização de vendas solidárias de angariação de fundos para a Associação.

Horário: Quinta-feira entre as 14h30 – 16h.

✓ **Atelier de Estimulação cognitiva**

Atividade em grupo, cujo objetivo é preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas dos utentes, nomeadamente a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, entre outras.

Horário: Sexta-feira entre as 15h30 – 16h30.

✓ **Clube Social**

Espaço lúdico, de encontro, onde se promove uma melhor forma de gerir os tempos livres e de lazer organizando visitas na comunidade para melhor conhecer as estruturas culturais e recreativas existentes na área metropolitana do Porto, nomeadamente

museus, jardins, teatros, etc. Estas atividades têm como principal objetivo promover a integração do grupo, combater a exclusão social e o estigma associado à patologia.

Horário: Sexta-feira, mensalmente, entre as 15h – 18h.

✓ **Atendimento individual**

Sessões individuais, cuja periodicidade para cada utente varia de acordo com as suas necessidades e objetivos individuais. Tome-se como exemplo a realização de atividades como a gestão e a realização de compras, a gestão do dinheiro, a utilização de transportes, partilha de estratégias de regulação, ajuda no processo de reintegração social e laboral, entre outras.

Horário: Segunda, Terça e Sexta-feira entre as 16h30 – 17h30.