



About the **Self**[®]

Co-living em Saúde Mental

BYND
senior residences

manicômio



Everything about the self

Self respect

Self esteem

Self recovery

Self knowledge

Self love



somos...

about the SELF, espaço destinado ao “eu”,
ao autoconhecimento, crescimento e valor
com enfoque nos direitos humanos

Co-living em saúde mental, potenciando a
vivência colaborativa, num espaço
comunitário, intergeracional e dinâmico

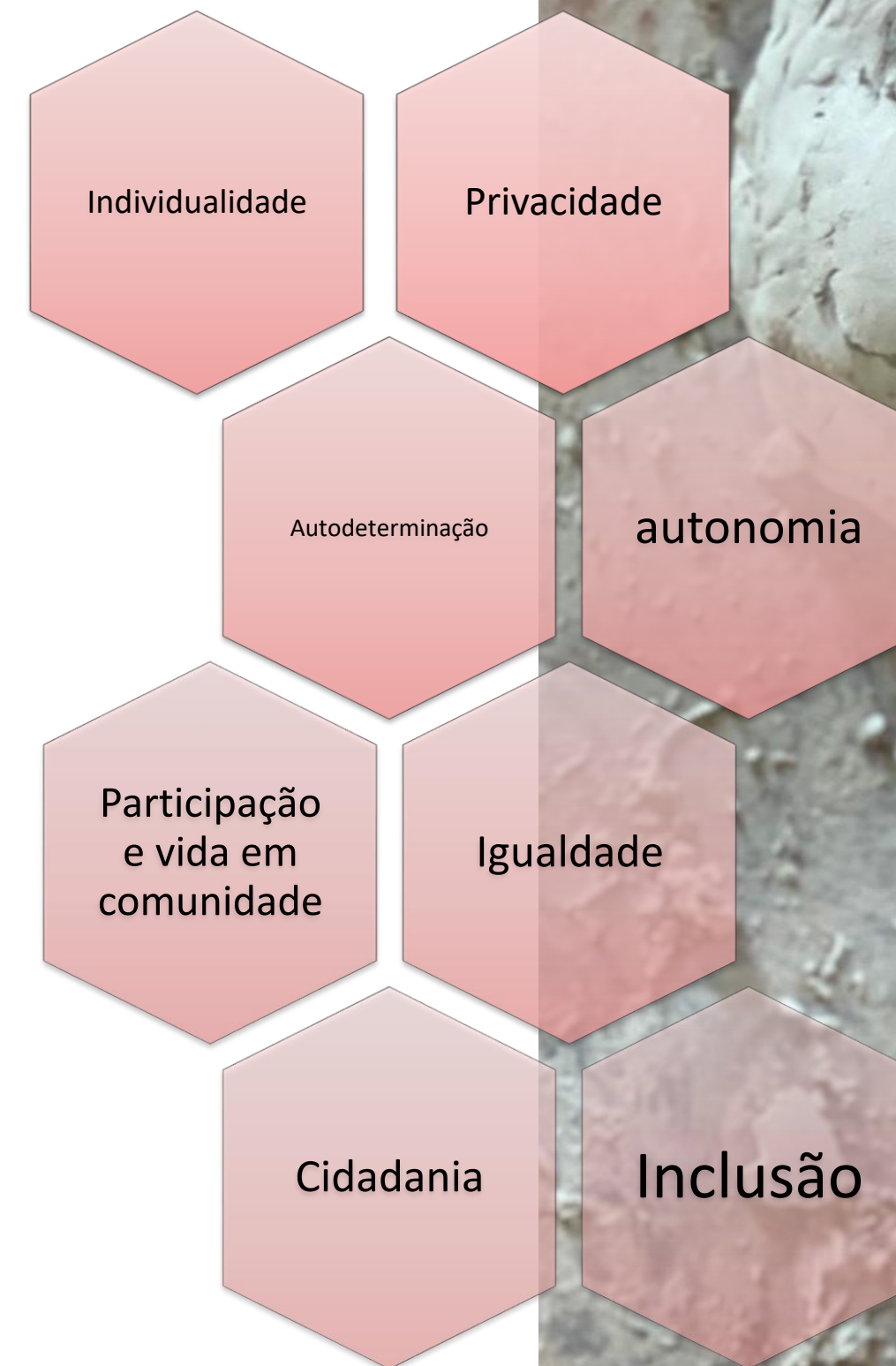
Promove experiências terapêuticas,
artísticas e de bem-estar, fomentando a
criatividade, experimentação, descoberta e a
construção de propósitos de vida

visão e princípios

"I paint my own reality"

Visão holística da pessoa, em que o foco é dirigido à sua identidade e individualidade, às suas potencialidades, capacidades e forças, à liberdade de escolha, promovendo a esperança, o otimismo, a construção de novos projetos e propósitos de vida, através da arte, de processos criativos e/ou de expressão.

Escolha livre no seu processo de recovery, privilegiando a autodeterminação, o empowerment e a resiliência.



âmbito

Vilas duplas ou individuais destinadas a pessoas com experiênça de doença mental, em situaçãõ de pós-internamento e/ou recuperaçãõ, descanso de cuidador, bem como projeto ou modo de vida



Existênça de espaçõs privados interiores e exteriores, bem como espaçõs comunitários



metodologia



A metodologia de intervenção utilizada deriva do Modelo de Saúde Mental orientado para o Recovery e da metodologia Manicómio, nas seguintes atuações:

- O foco baseia-se no Valor da pessoa, na defesa dos direitos humanos fundamentais, nas suas escolhas,
- Relação horizontal de compromisso, entre residentes, equipa e atores no processo, na felicidade da pessoa e em que as fragilidades se esbatem no trabalho contínuo das potencialidades,
- Promoção de autonomia e sentido de competência e autoeficácia, favorecendo-se o empowerment e os sentidos de propósito,

metodologia



- Escolha livre no seu processo de recovery, privilegiando o autoconhecimento, a autodeterminação e resiliência dos participantes,
- Reconhecimento das necessidades, apoio na aquisição e desenvolvimento de competências tendo em vista a concretização do seu potencial de desenvolvimento,
- Facilitação do desenvolvimento de papéis sociais relevantes e oportunidade de contribuir para o sucesso dos projetos comuns, individuais e para a comunidade, favorecendo a inclusão social e redução do estigma associado à doença mental,
- Aliar processos terapêuticos mais informais, com base na relação horizontal estabelecida, no desenvolvimento de uma consciência holística, em que atividades promotoras de bem-estar, ligadas à arte, ao desporto, à natureza se destacam na intervenção psicossocial em saúde mental.

As Linhas Orientadoras



A delineação do Plano Individual de Intervenção baseia-se no Modelo de Saúde Mental orientado para o Recovery (World Health Organization (2019))



equipa



Gestora de Projeto

Psicólog@(s)

Animadora Sócio Cultural

Host(s) – Monitores

Psicopedagog@

Psicomotricista

Médic@ Psiquiatra e de Clínica Geral

Enfermeir@s

Fisioterapeuta

Assistente de Saúde e de serviços gerais

Técnicos de Desporto (Yoga, Animal Flow, Dança)

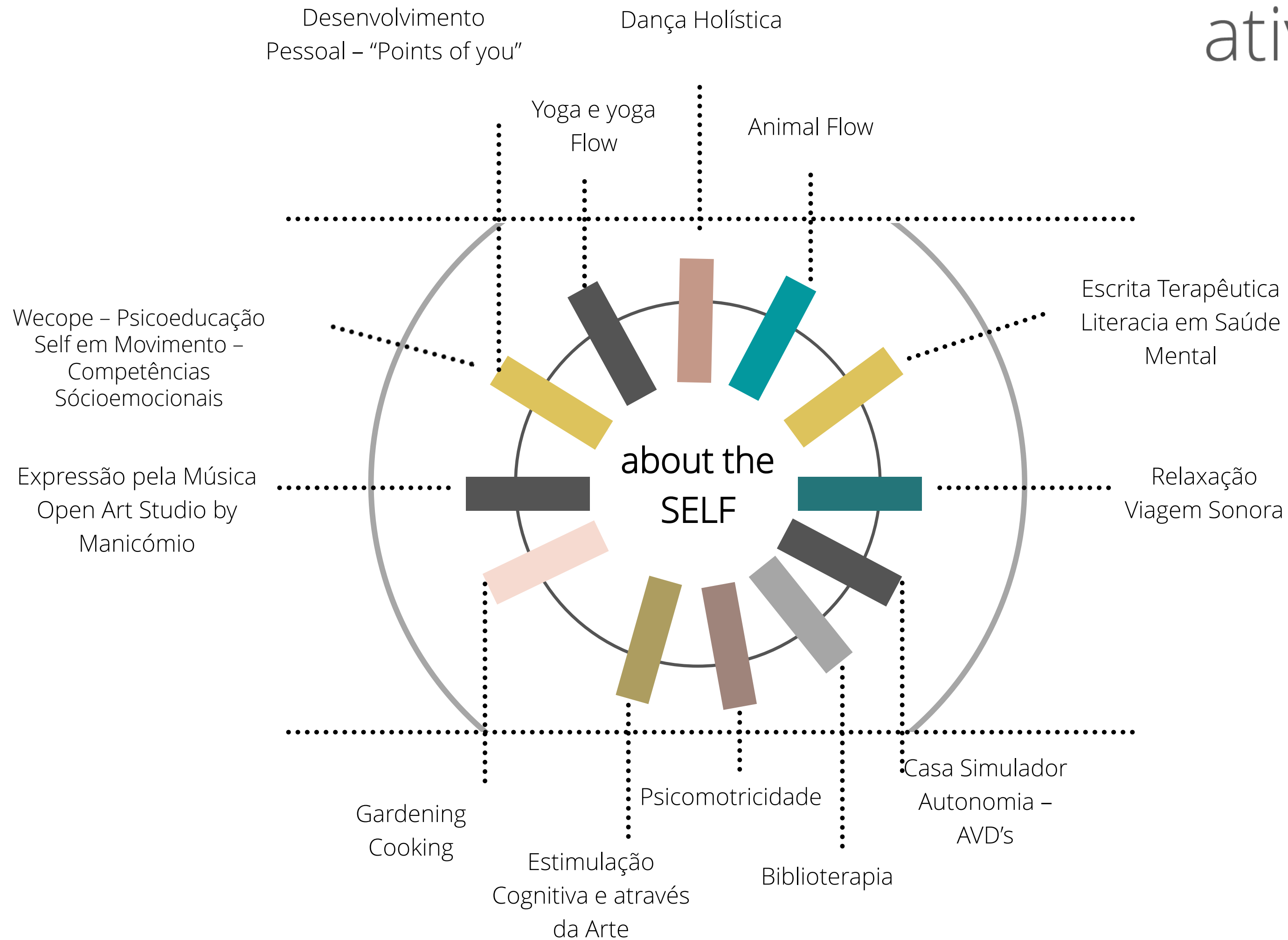
Mediadores Artísticos (Música e de arte - Open Art Studio)

atividades



- Desenvolvimento Pessoal – Points of you | Walking Therapy
- Open Art Studio – Arte e Música
- Estimulação Cognitiva e Estimulação através da Arte
- Psicomotricidade e Relaxação Psicossomática
- Biblioterapia
- Yoga e Mindfulness | Viagem Sonora
- Ginástica Global | Animal Flow | Dança Holística
- Gestão e Organização Diária – Casa Simulador
- Cooking
- Gardening
- Competências Sócio-Emocionais | Masterclasses – Coping (WECOPE)
- Literacia em saúde mental e Escrita Terapêutica
- Projetos de grupo
- Ateliers e atividades de experimentação na comunidade

atividades



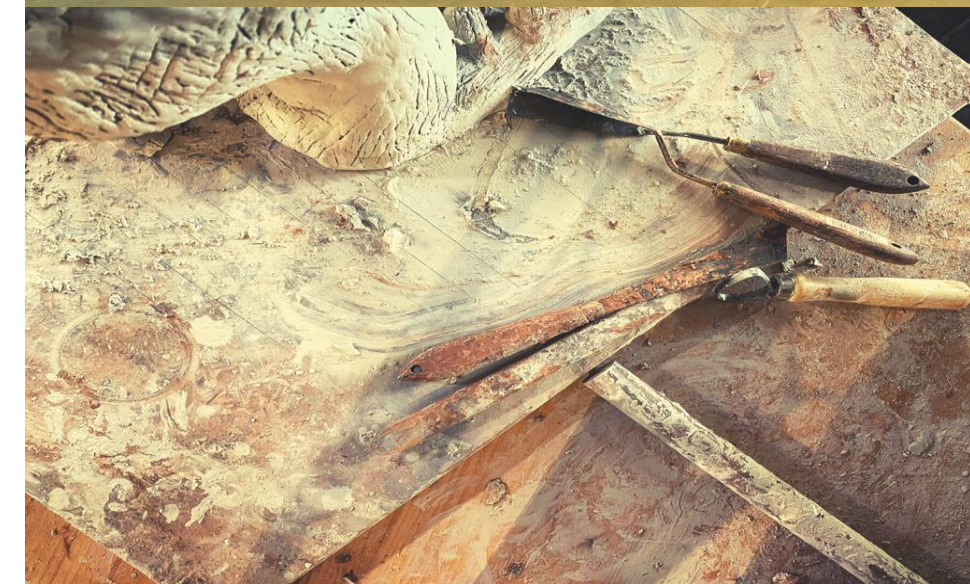
Critérios para referenciação

- Ter preferencialmente mais de 18 anos, contudo, poderão ser integradas pessoas com idade inferior, desde que devidamente justificável e avaliado pela equipa técnica;
- Ter diagnóstico psiquiátrico e acompanhamento clínico regular;
- Encontrar-se compensado clinicamente (ausência de fase aguda);
- Entrega de relatório clínico de especialidade bem como de guia terapêutica instituída;
- Ausência de consumo ativo de substâncias (drogas e/ou álcool);
- Estar motivad@ para a sua integração e colaborante nas intervenções delineadas em PII;
- Possuir autonomia mínima para as avd's, bem como para as deslocações diárias;
- Capacidade para cumprimento de regras de funcionamento e competências sociais mínimas para o trabalho e intervenção em grupo;
- Possuir comportamento adequado e não manifestar comportamentos de hétero-agressividade (dirigidos aos pares e/ou equipa técnica);
- Ter capacidade e juízo crítico e ausência de défices cognitivos acentuados.

Residências terapêuticas

Programa de recovery em co-living

Plano individualizado – descoberta de propósito de vida | construção de metas e objetivos de vida | atividades de criação e experimentação à medida



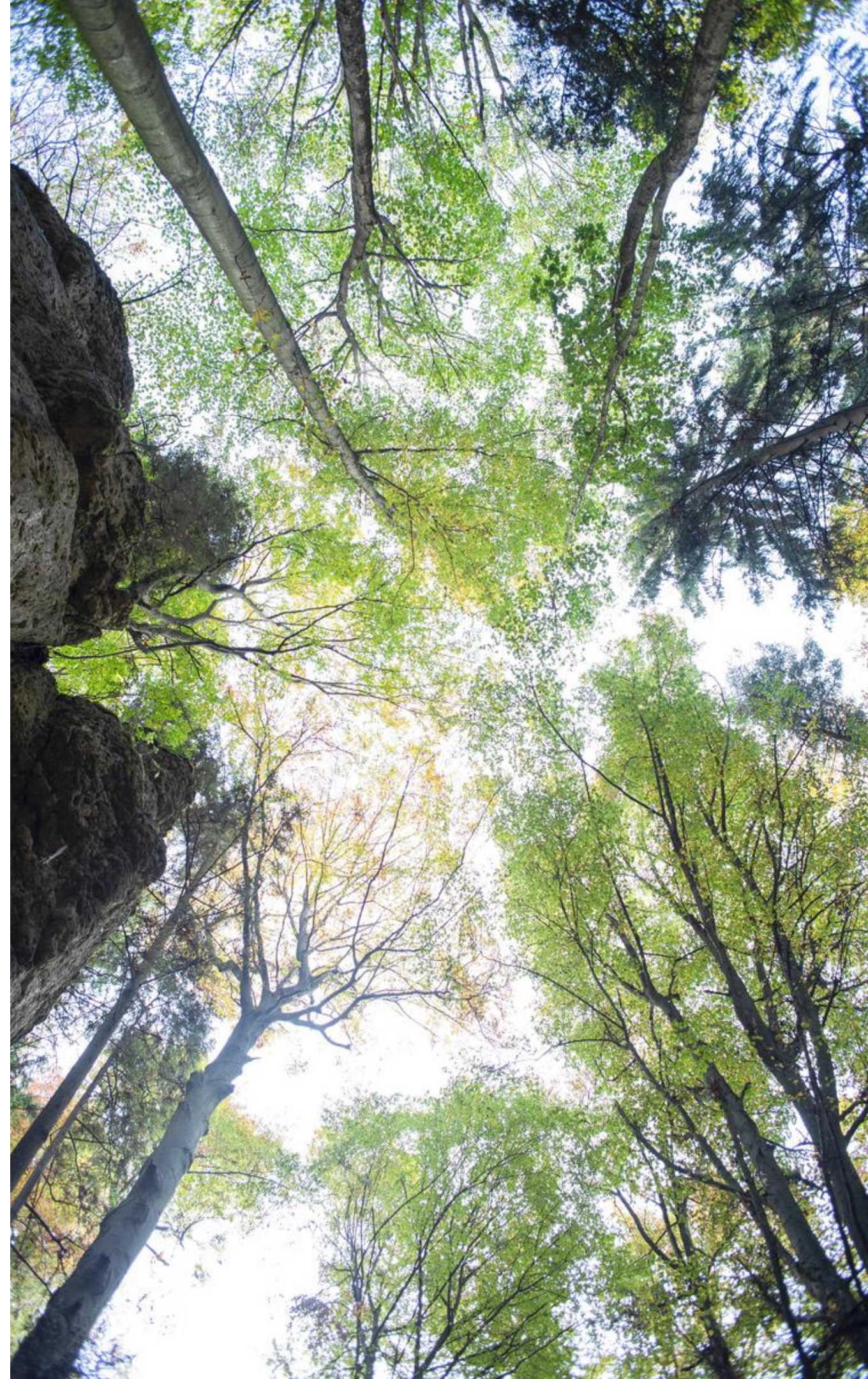
- Acompanhamento - foco na solução e propósito
- Integração em grupos de trabalho criativo
- Participação em ateliers e eventos culturais
- Estabelecimento de sinergias com a comunidade

Descanso do cuidador

- Para pessoas com experiência de DM, permitindo períodos de alívio / descanso efetivo aos cuidadores
- Pretende reduzir a sobrecarga ou a quantidade de cuidado e possibilitar a restituição das suas energias, tratar de assuntos pessoais e/ou outras situações específicas.
- Também poderá efetivar-se para os cuidadores diretamente, com um programa de bem-estar e de literacia e coping

Programa Comunidade

- Programa de recovery englobado no co-living e também aberto à Comunidade
- Acompanhamento Terapêutico - Gestor de Caso e PII

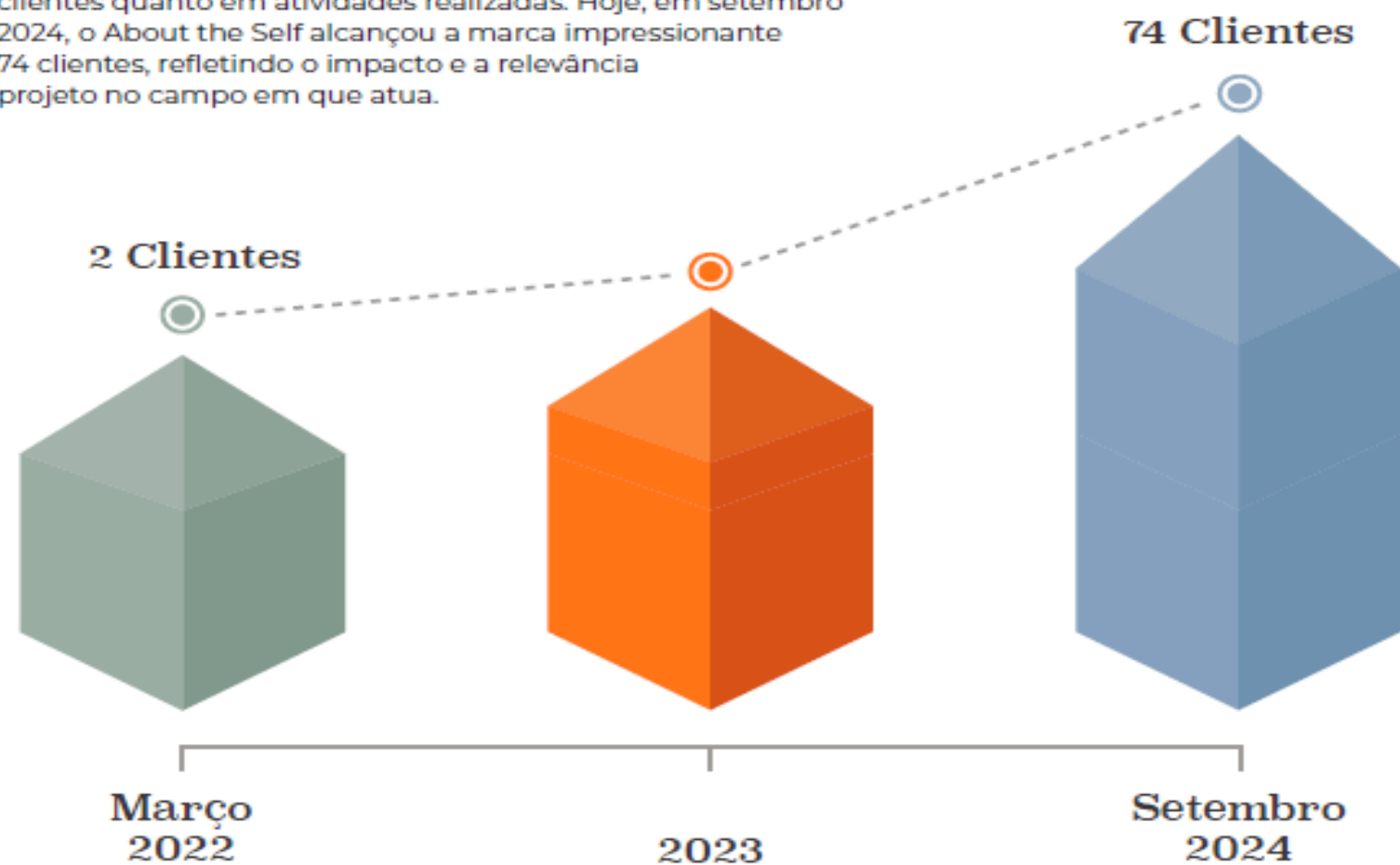


Serviços incluídos

- Alojamento em Villa T1 - dupla (quarto duplo, wc, sala e cozinha kitchenete, totalmente equipada e mobilada);
- Climatização, Serviço TV Meo e WIFI em cada villa e áreas comuns;
- Alimentação;
- Serviço de Limpeza;
- Serviço de Lavandaria;
- Participação em **Programa de Reabilitação Psicossocial** (Programa de Atividades e Experiências / Casa Simulador de Autonomia);
- Acompanhamento Terapêutico (Gestor de Caso e elaboração de **Plano Individual de Intervenção**);
- Apoio Psicológico;
- Serviço de Enfermagem e médico de clínica geral;
- Supervisão 24 horas / dia e **Gestão / supervisão da terapêutica**;
- **Apoio nas AVD's e na funcionalidade** (quando necessário); Usufruir das áreas de lazer comuns: sala de estar, sala de refeições, open art studio, piscina, ginásio e videoteca.

Crescimento *About the Self*

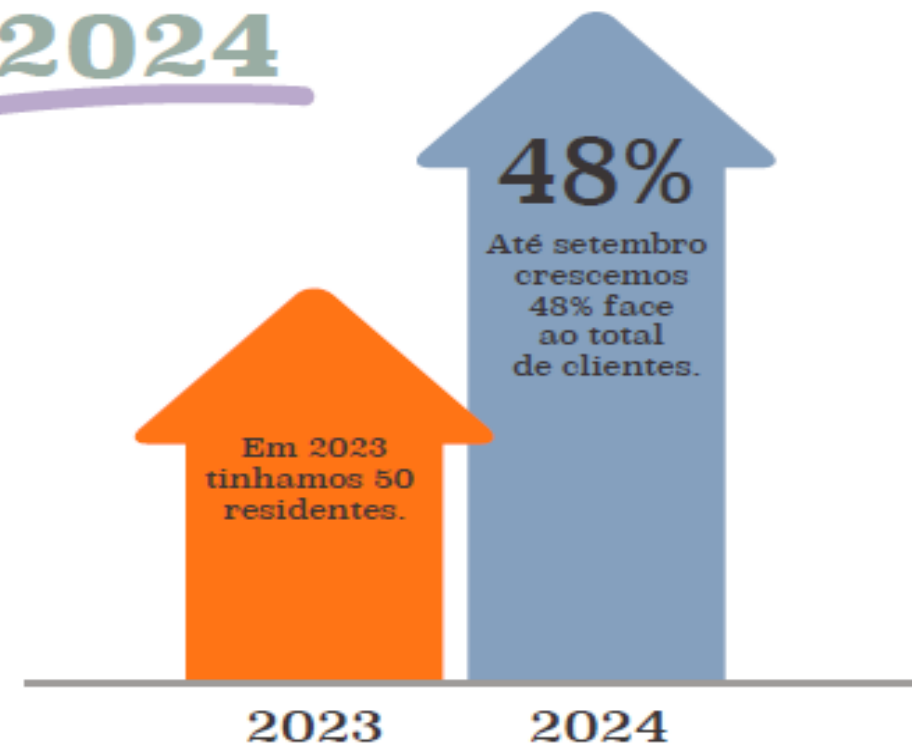
O *About the Self* iniciou a sua jornada em março de 2022, com apenas dois clientes. Ao longo de dois anos e meio de funcionamento, o projeto experienciou um crescimento notável, tanto em número de clientes quanto em atividades realizadas. Hoje, em setembro de 2024, o *About the Self* alcançou a marca impressionante de 74 clientes, refletindo o impacto e a relevância do projeto no campo em que atua.



Modalidades



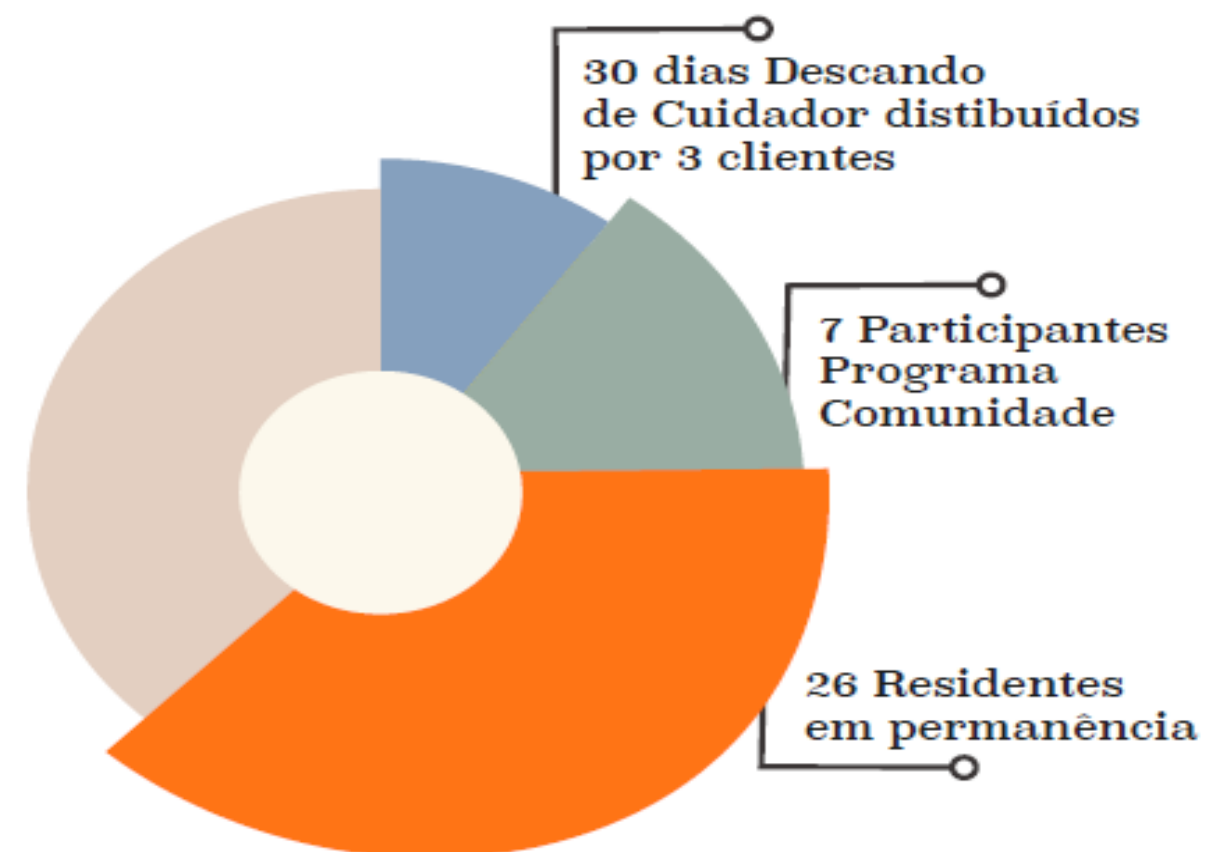
Em
2024



Agosto 2024



Setembro 2024





AbouttheSelf[®]
Co-living em Saúde Mental

contatos

Mónica Mateus | Gestora do projeto

910509654

Geral 910909954

info@abouttheself.pt

Facebook e Instagram: @abouttheself