



**RELATÓRIO DE  
ATIVIDADES E  
CONTAS DE  
GERÊNCIA  
2021**

## Índice

	Página
Considerações Iniciais	2
Apresentação Institucional	
Missão	
Principais Serviços Prestados	3
Visão	
Valores	
Análise das Atividades – Ano de 2021	5
Análise dos Projetos – Ano de 2021	9
Considerações Finais	14

## Considerações Iniciais

Ao longo deste ano de 2021, o Plano de Atividades e Orçamento Previsional apresentado foi desenvolvido afincadamente, cumprido objetivamente as diversas áreas e projetos a que nos propusemos. Tal foi possível devido à constante articulação e orientação da Direção e restantes Órgãos Sociais, à Equipa multidisciplinar da UPRO e ao apoio dos vários Parceiros.

Mantivemo-nos dedicados ao exercício de olhar para cada um dos nossos Clientes de forma individual, procurando e desenvolvendo as melhores oportunidades para a sua reabilitação psicossocial e para um futuro positivo. Procurámos identificar novas necessidades/dificuldades a ultrapassar, conhecer interesses/motivações a desenvolver e, acima de tudo, procurar e identificar as atividades que proporcionassem qualidade de vida, o bem-estar físico e psicológico, a inserção e a reabilitação psicossocial dos Clientes.

O presente Relatório de Atividades e Contas de Gerência refere-se ao ano de 2021 e serve como um instrumento de gestão e reflexão através do qual podemos analisar os objetivos atingidos e os recursos utilizados. Tendo por base o Plano de Atividades e Orçamento Previsional apresentado para o ano de 2021, expomos fielmente todos os resultados da contagem e análise das atividades/projetos realizados ao longo deste ano que nos garantiram cumprir a nossa missão que, juntamente com os nossos valores e visão, são os alicerces do nosso trabalho.

## Apresentação Institucional

A Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que tem como **missão** contribuir para a qualidade de vida das pessoas adultas com problemática psiquiátrica grave e de evolução crónica clinicamente estáveis e apoio às respetivas famílias, satisfazendo as suas necessidades através de um serviço eficiente e eficaz de proximidade personalizado, de modo a promover a sua autonomização individual e comunitária, minimizando os internamentos e desenvolvendo estratégias de maior investimento pessoal e sociofamiliar.

Como resposta social, desenvolvemos uma unidade de apoio residencial (Unidade de Vida Protegida) que permite o alojamento de pessoas adultas com doença mental, clinicamente estáveis e que necessitam de treino de autonomia. Os **principais serviços prestados** são os seguintes:

- Disponibilização de alojamento e apoio numa estrutura residencial integrada na comunidade;
- Promoção dos níveis de qualidade de vida, através da prestação de cuidados ao nível do bem-estar físico e psicossocial, do apoio na gestão da medicação, do apoio psicossocial, da reinserção social, entre outros;
- Promoção de um programa psicossocial e de estratégias direcionadas para o reforço da autoestima e da autonomia, como forma de capacitar para o desenvolvimento das competências pessoais/sociais e das atividades da vida diária;
- Promoção e proteção dos direitos e interesses, respeitando a individualidade/dignidade, as necessidades e as expectativas de cada um;
- Promoção da interação com os Familiares e/ou Figuras de Referência e com a comunidade.

## Visão

Ser reconhecida como uma IPSS de referência, de modo a promover a reabilitação e fomentar a autonomia de vida e reinserção social dos Clientes.

4

## Valores

- Orientação para o Cliente: pessoas adultas com problemática psiquiátrica grave, clinicamente estáveis;
- Criação de valor: melhorando continuamente o seu desempenho organizacional;
- Responsabilidade: respeitando princípios e valores sociais, comunitários, ambientais e de cidadania;
- Integridade: cumprindo a legislação em vigor, acordos e compromissos;
- Motivação: criando condições para o desenvolvimento e sucesso da organização, promovendo a valorização dos seus recursos humanos.

## Análise das Atividades – Ano de 2021

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Contactos Institucionais</b>	Contactos entre Membros da Direção (Escritos/Telefónicos)	430
	Reuniões entre Membros da Direção	6
	Contactos entre Direção e Direção Técnica (Escritos/Telefónicos)	409
	Reuniões entre Direção e Direção Técnica	7
	Contactos entre Direção e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	510
	Contactos entre Direção Técnica e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	315
	Reuniões entre Direção Técnica e Equipa da UPRO	5
	Contactos com Clientes (Escritos/Telefónicos)	232
	Reuniões entre Direção Técnica e Clientes	5
	Contactos com Familiares/Figuras de Referência (Escritos/Telefónicos)	248
	Reuniões com Familiares/Figuras de Referência	0
	Contactos Intrainstitucionais (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	151
	Reuniões entre Direção Técnica e Voluntários	0
	Contactos com Entidades/Técnicos na Área da Saúde (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	135
	Contactos com Instituto da Segurança Social, IP (Escritos/Telefónicos)	8
	Reuniões entre Direção Técnica e Instituto da Segurança Social, IP	0
	Contactos entre Direção Técnica e Fóruns Sócio-Ocupacionais/Centro de Dia (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	62

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão da Vida Diária dos Clientes</b>	Organização e gestão da realização das Atividades da Vida Diária (AVD's)	Gestão diária
	Orientação e monitorização dos cuidados pessoais e de higiene	Gestão diária
	Realização de reparações na UPRO	4
	Manutenção das condições higiénico-sanitárias da UPRO	Limpezas diárias
	Manutenção das condições de higienização e monitorização de sintomas da COVID-19	Higienizações diárias
	Gestão, controlo e organização dos produtos alimentares e não-alimentares (doados e adquiridos)	Gestão diária
	Elaboração das ementas semanais	52
	Gestão e verificação da medicação de cada Cliente, de acordo com a respetiva guia terapêutica	Gestão e verificação diária
	Gestão e monitorização dos mapas e gastos de despesas mensais de cada Cliente	Gestão diária
		Fecho de contabilidade mensal
	Marcação/Acompanhamento/Apoios logísticos	8
	Marcação de Atos Médicos e/ou Rastreios de Saúde	7
	Acompanhamento em atos médicos e/ou situações de emergência	0
	Atualização dos Kits de Emergência	9
	Internamentos compulsivos	0

6

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Recursos Financeiros e Logísticos</b>	Aplicação planeada e adequada dos recursos existentes	Gestão e monitorização diária dos recursos
	Pedidos de apoio logístico externo	3
	Apoios recebidos	2

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Recursos Humanos</b>	Gestão e orientação do trabalho dos Colaboradores	Gestão e orientação diárias
	Recrutamento de Colaboradores	1
	Iniciativas para a capacitação/aprendizagem	1
	Contactos com Recursos Humanos	Escritos/Telefónicos - 24 Entrevistas - 9

7

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Organização Técnica e Administrativa</b>	Atualização do Guia de Recursos	Gestão diária
	Elaboração de relatórios e pareceres técnicos/documentos técnicos	18
	Elaboração de Relatórios de Atividades Semestrais	4
	Normas/Ordens de serviço	2
	Arquivo de correio	Recebido - 31
		Enviado - 0
	Registo estatístico	Registo diário
	Contactos com Candidatos à UPRO (Escritos/Telefónicos)	18
	Atualização da lista de Candidatos à UPRO	Contactos - 18
		Entrevistas - 1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Comunicação e Imagem Institucional</b>	Boletim Institucional – “Construindo Horizontes”	Boletim semestral
	Atualização do Website Institucional	7

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
<b>Psicossocial</b>	Treinos de preparação de medicação de forma autónoma e supervisionada, de acordo com o respetivo guia terapêutico	120	
	Preparação de medicação, de acordo com o respetivo guia terapêutico	35	
	Apoio psicológico	Acompanhamento individual	22
		Gestão emocional	19
		Apoio na resolução de problemas	20
		Gestão comportamental	87
		Gestão de expectativas	11
		Gestão de níveis de ansiedade	2
	Apoio/acompanhamento social individual	18	
	Orientação e apoio na gestão diária individual	205	
	Atualização dos Planos Individuais de Intervenção (PII's)	0	

8

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Inserção na Comunidade</b>	Contactos com Parceiros Institucionais (escritos/telefónicos)	46
	Contactos com Voluntários (Escritos/Telefónicos)	19
	Reuniões com Parceiros Institucionais	1
	Colaboração de voluntários	N.º de participantes - 5
<b>Parcerias Institucionais</b>		

## Análise dos Projetos – Ano de 2021

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”</b>	Comunicação e Empatia	2	7
	Desenvolvimento Pessoal	2	
	Gestão de Conflitos	1	
	Alimentação Saudável	1	
	Vacina contra a COVID-19 & Vacina contra a Gripe – Informações e Recomendações	1	

9

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”</b>	Vacina contra a COVID-19 & Vacina contra a Gripe – Informações e Recomendações	1	4

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “Cantinho das Recordações”</b>	Sessões “Cantinho das Recordações”	3	7

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “Passeios Virtuais”</b>	Visitas online a pontos históricos e culturais	2	7

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto "BrincaMente"</b>	Jogo do Bingo	44	7
	Jogo de Damas	1	
	Jogos de Memória/Concentração/Atenção	14	
	Jogos de Cartas	2	
	Jogo do Dominó	1	
	Jogo "Quem Sabe, Sabe!"	2	
	Jogo do Galo	1	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE ATIVIDADES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto "ExpressArte"</b>	Atividades de animação culturais e artísticas	2	7
	Atividades relacionadas com a motricidade grossa/fina	26	
	Atividades temáticas consoante a época do ano e as necessidades da instituição	11	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto "Oficina de Culinária"</b>	Sessões "Oficina de Culinária"	4	7

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto "Laboratório das Letras"</b>	Atividades de escrita, leitura, compreensão, criatividade e expressão dramática	6	7
	Troca de livros entre Clientes	4	4

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “Cinema-Terapia”</b>	Sessões “Cinema-Terapia”	“Cine-Filme”	23
		“Cine-Documentário”	11

11

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “SaudavelMente”</b>	“Saúde em Exercício”	Caminhadas/Passeios higiénicos	14
		Aulas de ginástica, relaxamento, alongamentos	5
	“Saúde Nutrida”	Acompanhamentos nutricionais	4

Neste projeto “*Matinés Criativas*” procuramos, acima de tudo, assinalar e celebrar datas que nos trazem mensagens e lembranças importantes e positivas. Assim, existe uma aglutinação com todos os outros projetos de forma a comemorar estas datas da melhor forma.

DIMENSÃO	ATIVIDADES	PROJETO DE CONCRETIZAÇÃO	AVALIAÇÃO	
			N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “Matinés Criativas”</b>	Dia Internacional da Educação	<i>Laboratório das Letras</i>	1	7
	Carnaval	<i>ExpressArte</i>	2	
	Dia de S. Valentim	<i>Laboratório das Letras</i>	1	
	Páscoa	<i>ExpressArte</i>	2	
	Dia Mundial da Terra	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia Internacional da Família	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia Mundial da Liberdade	<i>Cinema-Terapia (Cine-Documentário)</i>	1	
	Outono	<i>ExpressArte</i>	2	

	Dia Mundial da Gratidão	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia Mundial do Sorriso	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia Mundial do Animal	<i>ExpressArte</i>	2	
	Dia Mundial da Alimentação	<i>SaudavelMente (Saúde Nutrida)</i>	1	
	Halloween	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia Mundial da Televisão e do Cinema	<i>Cinema-Terapia (Cine-Filme)</i>	1	
	São Martinho	<i>Matinés Criativas</i>	1	
	Natal	<i>ExpressArte</i>	14	
	Dia da Bolacha	<i>Oficina da Culinária</i>	1	
	Dia Internacional do Direitos Humanos	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia Mundial do Sonho	<i>Cantinho das Recordações</i>	2	
	Implantação da República	<i>Cinema-Terapia (Cine-Documentário)</i>	1	
	Dia Internacional das Pessoas com Deficiência	<i>Cinema-Terapia (Cine-Filme)</i>	1	
	Dia Internacional do Voluntariado	<i>Cinema-Terapia (Cine-Documentário)</i>	1	
	Dia Internacional do Chá	<i>Matinés Criativas</i>	1	
	Dia Mundial da Música	<i>Matinés Criativas</i>	1	
	Dia Mundial da Saúde Mental	<i>SaudavelMente (Saúde em Exercício)</i>	1	
	Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza/Dia Mundial das Missões	<i>Cinema-Terapia (Cine-Documentário)</i>	1	
	Dia Internacional da Animação	<i>Cinema-Terapia (Cine-Filme)</i>	1	
	Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis	<i>+ Conhecimento, + Consciência</i>	1	
	Dia Mundial da Criatividade	<i>Laboratório das Letras</i>	2	
	Discos Pedidos	<i>Matinés Criativas</i>	13	
	Dia de Dar uma Volta	<i>SaudavelMente (Saúde em Exercício)</i>	1	
	Dia Internacional dos Direitos das Crianças	<i>ExpressArte</i>	1	

Por último, apresentamos um novo projeto que surgiu no decorrer deste ano – “*Rota Cultural*” – e que tem como principais objetivos sensibilizar e informar os Clientes sobre a história, cultura e arte do País, realizando atividades recreativas e culturais.

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “ <i>Rota Cultural</i> ”	Atividades recreativas e culturais	2	10

## Considerações Finais

As atividades e os projetos realizados durante o ano de 2021 foram implementados com base no contexto da missão, da visão, dos valores, dos objetivos e dos principais serviços prestados pela Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial. Analisando o ano transato, podemos concluir que as ações/atividades foram cumpridas, enaltecendo a importância do trabalho diário eficiente da Equipa interdisciplinar com base no espírito de colaboração e de entreajuda, em estreita articulação com a Direção que desenvolve sempre um trabalho de supervisão e orientação.

Apesar de continuarmos ainda a atravessar este período de pandemia com muitas restrições/limitações impostas pelas autoridades de saúde, podemos afirmar que o ano de 2021 decorreu de forma bastante positiva com o alcançar dos nossos objetivos enquanto instituição que trabalha em prol da dignificação da pessoa adulta com experiência em doença mental. Além disso, ao longo do ano, foram sendo levantadas algumas das restrições/limitações, sendo-nos assim possível recuperar atividades (nomeadamente atividades no exterior). Assim, foi possível retomar um maior número de atividades no projeto “*SaudavelMente - Saúde em Exercício*”, principalmente as caminhadas no exterior. Saindo de um ano de 2020 bastante restritivo ao nível destas atividades externas, foi de extrema importância o retorno das mesmas que, para além de serem muito apreciadas, implicam um grande ganho na qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico dos Clientes. Ainda dentro do projeto “*SaudavelMente*”, retomaram-se os atendimentos individuais com Nutricionista - “*Saúde Nutrida*”, promovendo uma melhor educação nutricional e uma melhor qualidade de vida. Estes atendimentos mantiveram-se em formato online ao longo do ano como medida de proteção dos Clientes contra a COVID-19.

Com o levantamento de algumas das restrições da COVID-19 surgiu ainda um novo projeto – “*Rota Cultural*”: com o regresso de algumas das atividades culturais no nosso País, foi possível oferecer aos Clientes atividades recreativas com o objetivo de os

capacitar, estimular e sensibilizar para a área cultural. É também um projeto essencial à sua inserção e envolvência na comunidade.

Esperamos, num futuro próximo, poder retomar plenamente todas as nossas atividades/projetos que ainda não foram possíveis de realizar devido à pandemia da COVID-19, nomeadamente os eventos festivos e projetos que envolvem um maior contacto e aglomerados de pessoas. No entanto, seja quais forem as condições futuras, será sempre nosso compromisso desenvolver as atividades/projetos cumprindo todas as orientações das autoridades de saúde e outros organismos, de uma forma adequada a suprir as dificuldades e necessidades dos nossos Clientes uma vez que o seu bem-estar a todos os níveis é o principal cerne do nosso trabalho.