

2024

Plano de Atividades e Orçamento Previsional

HORIZONTE – CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

Índice

Notas Introdutórias	2
Apresentação Institucional	4
Planeamento de Atividades e Projetos	5
Notas Finais	16

Notas Introdutórias

Num ano em que as guerras e as quezílias políticas têm tomado conta da opinião e do espaço públicos, quer seja pelo confronto na Ucrânia ou até mesmo pelo mais recente escalar do confronto entre a Palestina e Israel, a verdade é que a saúde mental não está a ser tão esquecida. E, embora ainda persistam muitos estigmas, preconceitos, discriminação e até mesmo violações de direitos humanos contra pessoas com problemas de saúde mental, este é um tema que parece ter ganho algum espaço na esfera pública. No entanto, será este um tema suficientemente debatido? A resposta é simples: não. Relembremos que existem ainda no mundo 20 países que criminalizam a tentativa de suicídio, o que mostra que ainda há um longo caminho a percorrer. Muitos destes preconceitos e estigmas necessitam de ser debatidos e principalmente desmistificados. E isso consegue-se através de um maior conhecimento e do debate sobre esta temática.

A aquisição de novos conhecimentos, ao longo dos anos, permitiu a avaliação do impacto das doenças mentais em termos de incapacidade, o estabelecimento de novas estratégias de prevenção e tratamento das perturbações, a fundamentação/elaboração de políticas mais adequadas à realidade e o apoio no planeamento dos serviços de saúde de modo a responderem às necessidades sentidas. Permitiram ainda saber que as perturbações mentais não só têm uma prevalência muito elevada, como estão associadas a níveis de incapacidade mais altos do que a maioria das doenças físicas crónicas e afetam uma percentagem significativa de pessoas que não recebem os tratamentos e acompanhamentos adequados.

Com o consolidar de conhecimentos, passou a haver cada vez mais evidência de que a saúde mental é a base de um desenvolvimento equilibrado para a vida, desempenhando um papel importante nas relações interpessoais, na vida familiar e na integração e inclusão social, bem como da plena participação comunitária. Há atualmente uma maior noção de que a saúde mental se traduz em muito mais que a mera ausência de doença mental, mas sim que representa uma parte intrínseca do bem-estar e funcionamento eficiente de todos os indivíduos, referindo-se ainda à capacidade de adaptação a mudanças, a conseguir alcançar relações satisfatórias e equilibradas e encontrar o verdadeiro propósito da vida.

De acordo com o relatório *Health at a Glance 2018* da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), 18,4% da população portuguesa sofre de doença mental e “*mais de uma em cada seis pessoas nos países europeus sofre de um problema mental*”. A média europeia é de 17,3%, ou seja, aponta-se para que perto de 84 milhões de pessoas sofram de doença mental, em que em cada 100 pessoas, 30 sofram ou venham a sofrer, em algum momento da sua vida, de problemas de saúde mental, e que cerca de 12 tenham uma doença mental grave.

O *Global Burden of Disease Report* (Murray & Lopez, 1996) produzido pela Organização Mundial da Saúde, o Banco Mundial e a Universidade de Harvard, veio demonstrar que, entre as dez primeiras causas de incapacidade, cinco são doenças mentais – a depressão *major*, a esquizofrenia, a doença bipolar, as perturbações pela utilização de álcool e a perturbação obsessivo-compulsiva.

Percebemos assim que sempre há um longo caminho a percorrer no sentido de reduzir as incapacidades e todas as repercuções que uma doença mental pode envolver, em todas as áreas da vida diária dos indivíduos que dela padecem, e a importância de tornar acessível o acompanhamento e tratamento adequados.

Nesse sentido, neste Plano de Atividades iremos apresentar as atividades e projetos que nos propomos a realizar no decorrer do ano de 2024 e que acreditamos irem ao encontro do exposto anteriormente, pois procuramos o desenvolvimento e fortalecimento das relações interpessoais, da vida familiar e da integração/inclusão social, bem como fomentar uma plena participação comunitária. Nas diferentes áreas de intervenção propostas, apresentamos a descrição pormenorizada das atividades e ações, enquadradas em cada uma das valências desta Unidade de Vida Protegida (UPRO), tendo em consciência a importância destas respostas sociais numa sociedade com grandes percentagens de doença mental sem acesso aos serviços e tratamentos adequados.

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 para o apoio às respetivas famílias, satisfazendo as suas necessidades através de um serviço eficiente/eficaz de proximidade e personalizado, de modo a promover a sua autonomia individual e comunitária, minimizando os internamentos e desenvolvendo estratégias de maior investimento pessoal e sociofamiliar.

Como resposta social, asseguramos uma Unidade de Vida Protegida (UPRO) desenvolvida em equipamento, destinada a pessoas adultas com problemática psiquiátrica grave e de evolução crónica clinicamente estável e que necessitam de treino de autonomia. Esta resposta social presta como **principais serviços**:

- ✚ disponibilização de alojamento e apoio social/psicológico, 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; a 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.

Para a concretização destes serviços, desenvolvem-se como **principais atividades**:

- ✚ aprendizagem e gestão das Atividades da Vida Diária (AVD's);
- ✚ atividades no âmbito da saúde e imagem;
- ✚ aprendizagem e Gestão dos Recursos da Comunidade;
- ✚ desenvolvimento das competências sociais, pessoais e relacionais;
- ✚ atividades socioculturais e recreativas e ateliers que estimulam a criatividade e formas de expressão.

Desenvolvemos um trabalho diário com base nos seguintes **valores**:

- ✚ Orientação para o Cliente: pessoas adultas com problemática 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.

Como **visão**, procuramos ser reconhecida como uma IPSS de referência, de modo a promover a reabilitação e fomentar a autonomia de vida e reinserção social dos clientes.

Planeamento de Atividades e Projetos

Como forma de garantir a eficácia e o bom funcionamento da UPRO a nível interno e externo, são realizadas diariamente diversas ações no sentido de dar respostas às necessidades sentidas, procurando sempre uma boa gestão dos recursos e alcançar a melhor qualidade dos serviços prestados.

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Contactos Institucionais	Promover a participação ativa de todos os agentes envolvidos na dinâmica desta Instituição	Contactos entre a Direção (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Refletir acerca da organização e desenvolvimento do trabalho realizado/a realizar dos vários agentes institucionais, para dar resposta às necessidades sentidas	Contactos entre a Direção e a Direção Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Definir e transmitir estratégias e diretrizes entre os vários agentes institucionais, de forma a assegurar o bom funcionamento da instituição a nível interno e externo	Contactos entre a Direção e a Equipa Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Promover a comunicação interna entre todos os agentes institucionais	Contactos entre a Direção Técnica e a Equipa Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Continuar a promover a eficácia na gestão financeira da instituição	Contactos com Clientes e Familiares e/ou Figuras de Referência (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Estimular a participação ativa dos Clientes e seus Familiares relativamente ao trabalho desenvolvido na instituição, com a finalidade primordial de reforçar os laços familiares	Contactos Intrainstitucionais (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
		Contactos com Familiares (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão da Vida Diária dos Clientes	<p>Promover o bem-estar dos Clientes, assegurando as devidas condições ao nível da habitação, dos cuidados pessoais, de saúde e da medicação</p> <p>Promover uma alimentação saudável e variada, tendo em conta as necessidades de saúde dos Clientes</p>	Realizar de eventuais reparações na UPRO	N.º de Reparações
		Manter as condições higieno-sanitárias da UPRO	N.º de Registos de Tarefas
		Manter as condições de higienização da COVID-19	N.º de Registos de Higienizações
		Manter a monitorização de sintomas da COVID-19	N.º de Registos de Monitorizações
		Gerir, controlar e organizar os produtos alimentares e não-alimentares	N.º de Guias do BA N.º de Guias da BOX
		Elaborar as ementas semanais	N.º de Ementas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Organização Técnica e Administrativa	<p>Promover um melhor acesso aos serviços da comunidade</p> <p>Promover uma melhor estrutura organizacional para o constante desenvolvimento institucional</p> <p>Promover uma uniformização de procedimentos e uma planificação de processos, com vista a uma política de qualidade</p>	Continuar a atualizar o Guia de Recursos	N.º de Atualizações
		Elaborar relatórios e pareceres técnicos	N.º de Relatórios
		Elaborar relatórios de atividades semestrais	N.º de Relatórios
		Continuar com o registo de arquivo de correio	N.º de Registros
		Continuar com o registo de estatísticas	N.º de Registros
		Elaborar normas/comunicações de serviço	N.º de Normas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Comunicação e Imagem Institucional	Divulgar o trabalho desenvolvido pela instituição, aumentando a sua visibilidade	Elaborar o Boletim da Instituição "Construindo Horizontes"	Boletim Semestral
	Promover uma maior consciencialização sobre a problemática da saúde mental	Gerir e atualizar o Website Institucional	N.º de Visitas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão de Candidatos à Instituição	Gerir e atualizar a lista de espera de candidatos à Instituição	Receber e efetuar contactos	N.º de Contactos
		Realizar entrevistas a candidatos	N.º de Entrevistas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão de Recursos Humanos	Gerir lista de candidatos a Recursos Humanos Gerir e orientar os Colaboradores com vista ao alcance dos objetivos da instituição e, consequentemente, um serviço prestado com maior qualidade	Receber e efetuar contactos	N.º de Contactos
		Realizar entrevistas a candidatos	N.º de Entrevistas
		Gerir e orientar o trabalho dos Colaboradores	N.º de Registos
		Dinamizar ações para a capacitação e aprendizagem	N.º de Ações

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Recursos Financeiros e Logísticos	Maximizar os recursos financeiros e logísticos da Instituição, continuando a valorizar uma boa gestão de recursos Aumentar o capital financeiro da instituição de modo a diversificar as atividades proporcionadas	Continuar com a aplicação planeada e adequada dos recursos existentes	Análise Anual de Receitas e Despesas
		Manter os métodos existentes de ajuda solidária e diversificar outros métodos para com a Instituição	N.º de Pedidos
			N.º de Apoios

De forma a promover a autonomia interna e externa dos Clientes, de acordo com o seu respetivo Plano Individual de Intervenção (PII) e de forma diária e consoante as suas necessidades, são realizadas diversas gestões nas diferentes áreas da vida dos Clientes, cumprindo os principais serviços e as principais atividades incutidas a uma UPRO, com vista a desenvolver as suas competências pessoais e sociais para uma integração na comunidade.

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão da Medicação	Promover e reforçar a importância da gestão da medicação, fomentando a capacitação, responsabilização e autonomia	Gerir, preparar e verificar a medicação de cada Cliente, de acordo com o respetivo guia terapêutico	N.º de Registos
		Treinar a preparação da medicação de forma autónoma e supervisionada, de acordo com o respetivo guia terapêutico	N.º de Preparação de Medicação Autónoma

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão de Dinheiro	Reforçar a importância da gestão do dinheiro e promover a autonomia na gestão de dinheiro	Apoiar, gerir, orientar monitorizar mapas e gastos de despesas mensais	N.º de Mapas
			N.º Apoios

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão Diária	Promover o apoio, supervisão e orientação nas diversificadas necessidades diárias dos Clientes	Apoio/acompanhamento na gestão diária	N.º de Acompanhamentos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão dos Cuidados de Saúde	Promover uma maior responsabilização e autonomia ao nível dos cuidados de saúde Gerir e acompanhar os cuidados de saúde	Marcar e atualizar registo de atos médicos	N.º de Marcações
		Acompanhar nos atos médicos/situações de emergência (privilegiando sempre o apoio familiar)	Nº de Atualizações
		Internamentos Compulsivos	Nº de Internamentos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão das Atividades de Vida Diária (AVD's)	Responsabilizar para a realização das AVD's	Orientar e supervisionar as Atividades da Vida Diária (AVD's)	N.º de Registos
	Orientar as AVD's, com o objetivo de alcançar a sua autonomia e fomentar a sua importância tendo em conta a sua reabilitação psicossocial		Avaliação Semestral

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão dos Cuidados Pessoais e de Higiene	Promover uma maior responsabilização, importância e autonomia ao nível dos cuidados pessoais e de higiene	Orientar e monitorizar os cuidados pessoais e de higiene	N.º de Registos

Dentro ainda das principais iniciativas desenvolvidas, encontramos as atividades socioculturais e recreativas que estimulam a criatividade e formas de expressão, desenvolvendo competências sociais, pessoais, relacionais e cognitivas, como ainda o bem-estar físico/mental e a qualidade de vida. De entre as várias áreas de intervenção na reabilitação psicossocial, destacam-se as atividades artísticas que estimulam a criatividade, a expressão corporal, a cultura, a convivência e relacionamentos interpessoais, a estimulação cognitiva e a discussão da própria área da saúde mental. Foi neste sentido que desenvolvemos diversos projetos que consideramos como essenciais ao cumprimento dos serviços e atividades prestados na UPRO, indo ao encontro daquilo que o conhecimento adquirido na área da saúde mental nos recomenda.

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“+Conhecimento +Consciência”	Informar, sensibilizar e consciencializar os Clientes para temas atuais do seu dia-a-dia e da sociedade	Ações de informação/sensibilização	N.º de Ações
			Nº de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“+Conhecimento +Eficiência”	Informar, sensibilizar e consciencializar os Colaboradores para temas atuais relativos às suas funções de trabalho Proporcionar oportunidades de capacitação e aprendizagem nas diversas áreas relacionadas com a saúde mental	Ações de informação/sensibilização	N.º de Ações
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Cantinho das Recordações”	Desenvolver um convívio entre Clientes e Instituição como forma de recordar todas as atividades desenvolvidas, promovendo a importância das mesmas e o reforço dos laços afetivos	Realizar sessões de “Cantinho das Recordações”	N.º de Sessões
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“BrincaMente”	Promover um espaço de jogos coletivos e/ou individuais de forma a desenvolver a estimulação cognitiva e criar momentos de diversão	Realizar atividades/jogos de estimulação cognitiva	N.º de Sessões
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Ser +”	Promover a participação dos Clientes em ações comunitárias de índole voluntária	Participação dos Clientes nas campanhas do “Banco Alimentar Contra a Fome”	N.º de Participações
			N.º de Participações

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Oficina de Culinária”	Incentivar os Clientes para uma maior consciencialização na área da alimentação saudável Capacitar os Clientes na confeção de refeições	Realizar sessões de “Oficina de Culinária”	N.º de Sessões
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Laboratório das Letras”	Incentivar os Clientes à leitura, compreensão e escrita Estimular as capacidades de leitura, compreensão, escrita e criatividade dos Clientes	Realizar idas à biblioteca	N.º de Visitas
		Realizar troca de livros entre Clientes, como incentivo à leitura	N.º de Participantes
		Desenvolver atividades recreativas e educativas, com base na escrita e criatividade de cada Cliente	N.º de Projetos

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“ExpressArte”	Estimular os Clientes para a atividade artística, cultural e de animação, desenvolvendo a criatividade e as aptidões artísticas e cognitivas Estimular a coordenação/controlo do próprio corpo e a comunicação não-verbal Promover a relação interpessoal entre os Clientes, fomentando o trabalho em equipa, o espírito de grupo e a diminuição dos conflitos	Atividades de animação, culturais e artísticas	N.º de Atividades
		Atividades relacionadas com a motricidade grossa/fina	
		Atividades temáticas consoante a época do ano e as necessidades da Instituição	N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Rota Cultural”	Sensibilizar e informar os Clientes sobre a história e cultura do País, para um maior conhecimento e enriquecimento cultural	Visitas a possíveis pontos históricos e culturais	N.º de Visitas
		Atividades recreativas e culturais	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Aproximar para melhor reabilitar”	Acompanhar, com proximidade, a reabilitação dos Clientes nos contextos externos onde estão inseridos diariamente	Contactos com contextos externos (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Identificar, em conjunto, áreas de maior dificuldade com necessidade de intervenção		
	Definir estratégias/intervenções em conjunto para uma reabilitação psicossocial mais completa	Ações/Intervenções planeadas e executadas com conjunto	N.º de Ações/Intervenções

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Cinema Terapia”	“Cine-filme” Promover uma intervenção de psicoterapia através da visualização e discussão de filmes pedagógicos	Realizar sessões de “Cinema Terapia”	N.º de Sessões
	“Cine-documentário” Promover uma intervenção pedagógica e de informação/sensibilização através da visualização e discussão de documentários educativos, relativos a temas atuais da sociedade		N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Refletir FotograficaMente”	Promover um espaço de estimulação cognitiva e de atividades lúdico-recreativas através da fotografia	Realizar sessões de “Refletir FotograficaMente”	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Subprojeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Matinés Criativas”	“Calendarizando e Comemorando”	Promover um espaço de realização de atividades lúdicas e recreativas, para sinalização/comemoração de datas festivas	Realizar sessões de “Matinés Criativas”	N.º de Sessões
	“Música em Movimento”	Desenvolver um espaço dedicado à música e dança		
	“Pensar e Organizar para Concretizar”	Espaço criado para a delineação e organização de atividades/eventos que padeçam de preparação prévia ou de ensaios		
	“Celebrar e Partilhar”	Promover eventos festivos para estreitamento de laços e envolvimento com a comunidade		N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“SaudavelMente - Saúde com Companhia”	Sensibilizar e incentivar para a importância da atividade física de uma forma lúdica, procurando a convivência e relacionamentos interpessoais, bem-estar e melhor qualidade de vida	Realizar caminhadas de forma regular	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“DignaMente”	Promover um espaço de ações e atividades para desmitificar de forma digna a saúde mental, com recurso a informações fidedignas, dando oportunidade de desmitificar dúvidas, anseios, inseguranças e incapacidades que possam surgir	Realizar sessões de “DignaMente”	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“MoviMente”	Promover um espaço de atividade física promovendo o bem-estar físico e psíquico e a qualidade de vida.	Realizar sessões de “MoviMente”	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<i>“Aprender em Parceria”</i>	Promover um espaço de atividades e aprendizagens com potenciais parcerias	Realizar sessões de <i>“Aprender em Parceria”</i>	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Duas das grandes áreas que enfatizam a reabilitação psicossocial, tal como a própria designação indica, são as áreas psicológicas e sociais. Por isso, enaltecemos estes dois projetos que procuram dar respostas às necessidades e dificuldades psicossociais dos Clientes, de uma forma individualizada e personalizada, provendo o seu equilíbrio e estabilidade e, consequentemente, a sua adequada reinserção social, o reforço da sua autoestima/autonomia, o seu equilíbrio emocional e a sua qualidade de vida.

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Espaço da Mente”	Adaptação dos Planos Individuais de Intervenção (PII), de acordo com as necessidades psicológicas de cada Cliente	Identificar necessidades ainda presentes nos aspetos psicológicos Atualizar os PII's	N.º de Atualizações
	Promover o bem-estar psicológico, estabilidade emocional e comportamental	Acompanhamento psicológico	N.º de Acompanhamentos
		Apoio emocional	N.º de Apoios
		Apoio na gestão de expectativas	N.º de Apoios
		Apoio na resolução de problemas	N.º de Apoios
		Apoio na gestão de níveis de ansiedade	N.º de Apoios
		Gestão comportamental	N.º de Intervenções
		Gestão de conflitos	N.º de Intervenções

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
“Rede Social”	Adaptação dos Planos Individuais de Intervenção (PII), de acordo com as necessidades sociais de cada Cliente	Identificar necessidades ainda presentes nos aspetos sociais Atualizar os PII's	N.º de Atualizações
	Promover e procurar respostas adequadas de acordo com as especificidades e necessidades de cada Cliente	Apoio/acompanhamento individual a nível social/logístico	N.º de Acompanhamentos
			N.º de Apoios
			N.º de Contactos

Notas Finais

Os desafios que os nossos Clientes enfrentam diariamente são cada vez maiores e é com essa consciência que apresentamos todas estas atividades e projetos diversificados nas mais variadas áreas de intervenção, com o foco no nosso principal objetivo: suprir as dificuldades e necessidades dos nossos Clientes de forma que consigam alcançar uma crescente estabilidade, uma melhor qualidade de vida e uma reinserção psicossocial nos diferentes meios por onde se envolvem diariamente.

E são vários os desafios a que nos propomos em conjunto com eles. Caminhamos lado a lado com os nossos Clientes de modo a procurarmos alcançar e promover as suas capacidades de adaptação à mudança, as suas capacidades em manter relações satisfatórias e equilibradas e também para os ajudar a encontrarem o seu verdadeiro propósito de vida, sendo estes os grandes pressupostos do conceito de saúde mental.

Sem dúvida que estes são os nossos principais objetivos e que estes são os pontos que vamos continuar a trabalhar com todos os nossos Clientes no próximo ano. Mas o propósito institucional da Horizonte - Centro de Reabilitação Psicossocial será sempre ir além do “horizonte”. E, mais do que ajudá-los a alcançar uma plenitude clínica ou até mesmo promover as suas capacidades, o que pretendemos com todas as nossas atividades é mostrar-lhes que são capazes. Mesmo num espaço público cheio de estigmas, num espaço público que muitas vezes os descredibiliza, num espaço público muitas vezes intransigente com a diferença e cada vez mais egoísta, estaremos cá nós para mostrar que todos são capazes. Com todas estas atividades queremos transmitir para os nossos Clientes todo o conhecimento que eles necessitam para enfrentarem estes desafios, que uns dias serão quase inexistentes, mas que outros dias serão bem mais complexos e desafiantes.

Neste Plano de Atividades para o ano de 2024 apresentamos separadamente as diferentes áreas de intervenção e projetos com o objetivo de ser mais claro e conciso quais as ações que desenvolvemos no âmbito de cada um dos serviços e atividades prestados numa resposta social como a Unidade de Vida Protegida (UPRO). Pretendemos por isso manter o trabalho focado e adequadamente direcionado a cumprir o nosso propósito na intervenção da reabilitação psicossocial com a população com experiência em doença mental.

O projeto “SaudavelMente - Saúde em Exercício” nasceu numa época de pandemia da COVID-19, em que existia ainda pouca liberdade e possibilidade de caminhar e exercitar o nosso corpo livremente pelas ruas, e por isso fazímos sentido este projeto para a procura de oportunidades de exercitar o corpo, de melhorar a qualidade de vida, de ter mais acesso ao ar livre e maior liberdade. Ao longo do desenvolvimento deste projeto, apercebemo-nos que era muito mais que isso: tornou-se num espaço de descontração, de convívio, de partilhas, de ter tempo de qualidade para nos relacionarmos. E por isso, num tempo atual em que já não existem restrições de circulação e todos podemos circular/exercitar livremente, consideramos pertinente adaptar este projeto para atividades mais lúdicas, de convivência entre Clientes, de reforço de relacionamentos e partilhas, aliadas sempre ao exercício físico, bem-estar e qualidade de vida. Por isso, foi adaptado para um novo projeto: “SaudavelMente - Saúde com Companhia”. Apresentamos para o próximo ano, o novo projeto “DignaMente” que, como referimos inicialmente, por ainda existir tanto preconceito, desinformação e incompreensão da doença mental, consideramos essencial capacitar e informar os Clientes de forma digna, desmitificada e clara sobre o que realmente engloba a doença/saúde mental.

Vamos procurar abordar as inseguranças, incertezas, repercussões e incapacidades que daí advêm, reforçando sempre que há forma de as superar e que serão sempre capazes de alcançar os seus propósitos.

Surge também para o próximo ano o novo projeto “*MoviMente*”, onde procuramos essencialmente isto mesmo: que se movimente. Estritamente ligado à área da fisioterapia, que tem sido apontada como uma intervenção crucial na saúde mental por procurar e conseguir uma estimulação sensoriomotora, melhorar a percepção motora e consciência corporal, melhorar as capacidades funcionais, aumentar a autoestima e o autoconceito, permitir a expressão e exteriorização de emoções mais negativas (como a raiva e tristeza), diminuir a ansiedade e promover o relaxamento, procuramos atingir claramente uma melhor qualidade de vida e bem-estar físico/psicológico. De uma forma individual e personalizada de acordo com as dificuldades e necessidades de cada um dos Clientes, pretendemos criar um espaço de exercícios e atividades que estimulem a sua atividade física como também que desenvolvam as suas capacidades funcionais a nível sensorial e motora.

Enfatizamos o novo projeto “*Aprender em Parceria*”, destacando a importância de atividades que desenvolveremos com os Clientes com possíveis parcerias, criando um espaço de aprendizagens, de estimulação de diferentes áreas cognitivas e de promoção de competências sociais e relacionais. Consideramos ser um projeto muito rico e completo, onde podemos desenvolver muitas áreas importantes à reabilitação psicossocial de cada um dos Clientes, trazendo novas atividades, novas ferramentas, novas abordagens e novos conhecimentos. Realçamos ainda que um trabalho em parceria se traduz num grande desenvolvimento de competências pessoais, sociais e relacionais, por envolver o relacionamento e partilha com diversas pessoas/entidades/meios, tão importantes para a reabilitação psicossocial dos Clientes. E, tal como o nome indica, sendo um projeto onde se constrói uma parceria, pretendemos e esperamos sempre que seja também um espaço de aprendizagens, partilhas e experiências positivas para quem se encontra do outro lado.

Percebendo que uma grande percentagem da população com experiência em doença mental não tem acesso aos serviços e tratamentos adequados e, tendo em conta a sua importância no colmatar das incapacidades impostas por uma doença mental, acreditamos de forma clara que o trabalho que desenvolvemos juntos dos nossos Clientes é crucial e que as atividades que nos propomos desenvolver são importantes para o suprir das incapacidades pressupostas na doença mental.

Propomos este Plano de Atividades com o compromisso que iremos sempre procurar o melhor e o mais adequado para os nossos Clientes, de forma que se sintam cada vez mais integrados, reabilitados e inseridos na sociedade.