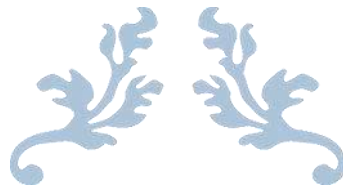




**Horizonte**  
CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL



---

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES/CONTAS DE GERÊNCIA

---



ANO DE 2023

## Índice

	<b>Página</b>
Considerações Iniciais	2
Apresentação Institucional	3
Missão	
Principais serviços prestados	
Visão	
Valores	
Análise das Atividades – Ano de 2023	5
Análise dos Projetos – Ano de 2023	10
Análise dos Questionários de Satisfação de Projetos aos Clientes – Ano de 2023	18
Considerações Finais	22

## Considerações Iniciais

O mundo está em constante transformação e o ano que terminou é prova disso: novos conflitos que assolam o mundo trazendo desafios mais complexos e cada vez mais diversificados. É tendo em conta tudo isto que, ao longo de 2023, nos fomos adaptando também para responder de uma forma ainda mais assertiva a cada desafio que enfrentamos e mais direcionada a cada área de intervenção dos nossos Clientes. Procurámos ao longo do ano um trabalho mais individualizado e consciente de cada estratégia necessária para o processo de reabilitação psicossocial de cada um dos Clientes.

Se 2022 foi para nós o ano de recomeçar, 2023 foi o ano da continuidade. Continuar a pensar no bem-estar dos nossos Clientes e como podemos fazê-los evoluir nas suas capacidades, continuar a procurar mais e melhores intervenções, novas oportunidades de crescimento e de aprendizagem conforme os seus interesses e as suas motivações, continuar a identificar as suas necessidades e dificuldades e, a partir daí, trabalhar para desenvolver as atividades que lhes proporcionem uma maior qualidade de vida e um melhor bem-estar, tanto físico como psicológico. Esta tem sido a força da Horizonte - Centro de Reabilitação Psicossocial ao longo destes anos, sendo esta a meta que queremos fortalecer a cada ano que passa. Uma simbiose perfeita entre os profissionais e os nossos Clientes.

Foi a pensar em todas estas questões que o Plano de Atividades/Orçamento Previsional de 2023 foi desenvolvido e cumprido objetivamente nas diversas áreas e projetos a que nos propusemos, como ainda surgiram novas iniciativas que apresentaremos ao longo deste relatório. Isto foi possível devido à constante dedicação, articulação e orientação da Direção e dos restantes Órgãos Sociais, à equipa multidisciplinar da Unidade de Vida Protegida (UPRO) e ao apoio dos demais parceiros.

O presente Relatório de Atividades/Contas de Gerência serve como instrumento de análise e reflexão sobre os objetivos atingidos e os recursos utilizados. Tendo por base o Plano de Atividades/Orçamento Previsional de 2023, expomos fielmente todos os resultados da contagem e análise das atividades/projetos realizados ao longo do ano que nos garantiram cumprir a nossa missão, premissa essa que, juntamente com os nossos valores e visão, são os alicerces do nosso trabalho. E porque a opinião e validação dos nossos Clientes é também fundamental para esta reflexão do trabalho desenvolvido, foram aplicados a todos os Clientes, de forma individual, os questionários de satisfação de projetos, onde avaliámos o grau de satisfação relativo aos objetivos e atividades dos diversos projetos desenvolvidos. Estes resultados, analisados neste relatório, vêm espelhar e confirmar o cumprimento de objetivos a que nos propusemos a realizar no ano de 2023.

## 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.

## 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 2023

Atividades no sentido de dar resposta às necessidades sentidas na gestão da UPRO, procurando uma boa gestão dos recursos e alcançar a melhor qualidade dos serviços prestados, garantindo a eficácia e o bom funcionamento da UPRO a nível interno e externo.

5

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Contactos Institucionais</b>	Contactos entre Membros da Direção (Escritos/Telefónicos)	401
	Reuniões entre Membros da Direção	6
	Contactos entre Direção e Direção Técnica (Escritos/Telefónicos)	501
	Reuniões entre Direção e Direção Técnica	6
	Contactos entre Direção e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	787
	Contactos entre Direção Técnica e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	491
	Reuniões entre Direção Técnica e Equipa da UPRO	14
	Contactos com Clientes (Escritos/Telefónicos)	430
	Reuniões entre Direção Técnica e Clientes	5
	Contactos com Familiares/Figuras de Referência (Escritos/Telefónicos)	312
	Reuniões com Familiares/Figuras de Referência	4
	Contactos Intrainstitucionais (Escritos/Telefónicos)	87
	Contactos com Entidades/Técnicos na Área da Saúde (Escritos/Telefónicos)	192
	Reuniões com Entidades/Técnicos na Área da Saúde	1
	Contactos com Instituto da Segurança Social, IP (Escritos/Telefónicos)	2
	Reuniões entre Direção Técnica e Instituto da Segurança Social, IP	0
	Contactos com Parceiros Institucionais (escritos/telefónicos)	155
	Reuniões com Parceiros Institucionais	2

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão da Vida Diária dos Clientes</b>	Orientação e monitorização dos cuidados pessoais/higiene	Gestão diária
	Manutenção das condições higiénico-sanitárias da UPRO	Limpezas diária
	Manutenção das condições de higienização e monitorização de sintomas da COVID-19	Higienizações diária
	Realização de reparações na UPRO	Reparações diversas
	Gestão, controlo e organização dos produtos alimentares e não-alimentares (doados e adquiridos)	Gestão diária
	Elaboração das ementas semanais	50

6

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Organização Técnica e Administrativa</b>	Atualização do Guia de Recursos	Gestão diária
	Elaboração de relatórios e pareceres/documentos técnicos	35
	Elaboração de Relatórios de Atividades Semestrais	4
	Normas/Ordens de serviço	3
	Arquivo de correio	Recebido - 11
		Enviado - 0
	Registo estatístico	Registo diário

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Comunicação e Imagem Institucional</b>	Boletim Institucional – “Construindo Horizontes”	Boletim semestral - 2
	Atualização do Website Institucional	2

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão de Candidatos à UPRO</b>	Atualização da lista de Candidatos à UPRO	Contactos - 25
		Candidaturas recebidas - 3
		Entrevistas - 0
		Novas integrações - 1

7

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Recursos Humanos</b>	Gestão e orientação do trabalho dos Colaboradores	Gestão e orientação diárias
	Acolhimento de novos Colaboradores	1
	Admissão de novos Colaboradores	1
	Iniciativas para a capacitação/aprendizagem	1
	Contactos com Recursos Humanos	Escritos/Telefónicos - 125
		Entrevistas - 6
		Reuniões - 3

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	Gestão e monitorização de pedidos conforme recursos
	Apoios recebidos	3



Gestão das diferentes necessidades e dificuldades presentes na vida dos Clientes, cumprindo os principais serviços e as principais atividades incutidas a uma UPRO, com vista a desenvolver as competências pessoais e sociais dos Clientes, promovendo a sua autonomia interna e externa para uma melhor integração na comunidade.

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão da Medicação</b>	Gestão e verificação da medicação de cada Cliente, de acordo com a respetiva guia terapêutica	Gestão e verificação diária
	Preparação da medicação de cada Cliente, de acordo com a respetiva guia terapêutica	157
	Treinos de preparação de medicação de forma autónoma e supervisionada, de acordo com a respetiva guia terapêutica	33

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão de Dinheiro</b>	Apoio na gestão de dinheiro individual	131
	Gestão e monitorização dos mapas e gastos de despesas mensais de cada Cliente	Fecho de contabilidade mensal

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão Diária</b>	Apoio/Acompanhamento na gestão diária nas diversificadas necessidades diárias dos Clientes	449

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão das Atividades de Vida Diária (AVD's)</b>	Orientação, supervisão e avaliação das Atividades de Vida Diária (AVD's)	Orientação, supervisão e avaliação diária

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão dos Cuidados Pessoais e de Higiene</b>	Orientação e monitorização dos cuidados pessoais e de higiene	Orientação e monitorização diária

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão dos Cuidados de Saúde</b>	Marcação de Atos Médicos e/ou Rastreios de Saúde	29
	Apoio em atos médicos	14
	Acompanhamento em atos médicos e/ou situações de emergência	12
	Atualização dos Kits de Emergência	1
	Internamentos compulsivos	0

## Análise dos Projetos – Ano de 2023

PROJETO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO
<b>“Espaço da Mente”</b>	Apoio psicológico	Acompanhamento individual	41
		Apoio emocional	12
		Apoio na resolução de problemas	13
		Gestão comportamental	288
		Apoio na gestão de expectativas	4
		Apoio na gestão de níveis de ansiedade	2
		Gestão de conflitos	5
	Atualização dos PII's		1

10

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>“Rede Social”</b>	Apoio social/logístico individual	77
	Acompanhamento social/logístico individual	17
	Realização de Diagnóstico Social	2
	Atualização dos PII's	1

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>“Aproximar para melhor reabilitar”</b>	Contactos com Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia (Escritos/Telefónicos)	99
	Reuniões com Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia	3
	Ações/Intervenções planeadas e executadas em conjunto	18

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“+ Conhecimento, + Consciência”</i></b>	Funcionamento da UPRO e Projetos a desenvolver em 2023	1	8
	Higiene pessoal	1	8
	Dia Mundial da Obesidade - importância dos hábitos saudáveis e exercício físico	1	8
	Gestão emocional e comportamental	1	8
	Importância e impacto da ocupação no nosso bem-estar e estabilidade emocional	1	8
	Nova Variante COVID-19	1	8

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“+ Conhecimento, + Eficiência”</i></b>	Nova Variante COVID-19	1	4
	Funcionamento e Regras da UPRO	1	2

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“Cantinho das Recordações”</i></b>	Sessões “Cantinho das Recordações”	1	8

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“ExpressArte”</i></b>	Atividades de animação culturais e artísticas	1	8
	Atividades relacionadas com a motricidade grossa/fina	18	
	Atividades temáticas consoante a época do ano e as necessidades da instituição	9	

12

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“BrincaMente”</i></b>	Jogo do Bingo	19	8
	Jogo de Cartas	1	
	Jogos de Memória/Concentração/Atenção	5	
	Construção de puzzles	4	
	Jogo de raciocínio lógico	1	
	Jogo das emoções	2	

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“Oficina de Culinária”</i></b>	Sessões <i>“Oficina de Culinária”</i>	2	8

PROJETO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO	
			N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“Cinema- Terapia”</i></b>	Sessões <i>“Cinema Terapia”</i>	<i>“Cine-Filme”</i>	5	8
		<i>“Cine-Documentário”</i>	2	

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>“Laboratório das Letras”</b>	Atividades de escrita, leitura, compreensão e criatividade	9	8
	Troca de livros entre Clientes	2	2

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>“Refletir FotográficaMente”</b>	Sessões de fotografia	2	2

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b>Projeto “Rota Cultural”</b>	Ida a Cortejo de Carnaval	1	11
	Exposição “O Metro dá vida à Cidade”	1	8
	Visita ao “Mercado da Primavera”	1	8
	Ida à Feira do Livro	1	8
	Peça de teatro do FSO ARIA “Quando o sol se põe”	1	8
	Visita ao “Mercado de Outono”	1	8
	Exposição da fundação da Sociedade de Instrução e Beneficência A Voz do Operário	1	8
	Visita à “Wonderland Lisboa”	1	8

PROJETO	SUBPROJETO	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“Matinés Criativas”</i></b>	<i>“Calendarizando e Comemorando”</i>	40	9
	<i>“Música em Movimento”</i>	3	9
	<i>“Pensar e Organizar para Concretizar”</i>	24	10
	<i>“Celebrar e Partilhar”</i>	1	27

No projeto *“Matinés Criativas - Calendarizando e Comemorando”* continuamos a celebrar datas que nos trazem mensagens e lembranças importantes, em que as atividades desenvolvidas se enquadram nos outros vários projetos. Abaixo apresentamos as datas que fomos assinalando ao longo do ano e mencionamos em qual dos projetos as atividades desenvolvidas se enquadraram.

DATAS COMEMORATIVAS	PROJETO DE CONCRETIZAÇÃO	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Dia de Reis	<i>ExpressArte</i>	1	8
Dia Internacional do Obrigado	<i>Laboratório das Letras</i>	1	
Dia Mundial do Puzzle	<i>BrincaMente</i>	1	
Dia Mundial da Rádio	<i>Música em Movimento</i>	1	
Carnaval	<i>ExpressArte</i>	2	
	<i>Rota Cultural</i>	1	
Dia do Pensamento	<i>Laboratório das Letras</i>	1	
Dia Mundial da Obesidade	<i>+ Conhecimento, + Consciência</i>	1	
Dia Internacional da Mulher	<i>ExpressArte</i>	1	
Primavera	<i>ExpressArte</i>	1	
Dia Mundial da Árvore	<i>ExpressArte</i>	1	

Dia Internacional das Florestas			
Dia Internacional da Felicidade	Laboratório das Letras	1	
Dia das Mentiras	BrincaMente	1	
Domingo de Ramos	ExpressArte	1	
Páscoa			
Dia Mundial da Arte	ExpressArte	1	
Dia da Língua Inglesa	Laboratório das Letras	1	
Dia Mundial da Dança	Música em Movimento	1	
Dia Internacional do cão-guia	Cinema-Terapia - Cine-filme	1	
Dia Internacional do chá	Música em Movimento	1	
Dia Mundial da Língua Portuguesa	Laboratório das Letras	1	
Dia Internacional do Brincar	BrincaMente	1	
Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas	Laboratório das Letras	1	
Dia de Santo António	Refletir FotograficaMente	1	
Dia Europeu da Música	Música em Movimento	1	
Verão	ExpressArte	2	
Dia Internacional da Piada	Cinema-Terapia - Cine-filme	1	
Dia Mundial do Cérebro	BrincaMente	1	
Dia Mundial da Conservação da Natureza	ExpressArte	1	
Dia do Amigo	Laboratório das Letras	1	
Dia Internacional do Amigo			
Dia Mundial da Fotografia	SaudavelMente - Saúde com Companhia	1	
	Refletir FotograficaMente		



Dia Internacional da Paz	Cinema-Terapia - Cine-filme	1	
Dia da Gratidão	Laboratório das Letras	1	
Dia Mundial para a Preservação da Camada de Ozono	ExpressArte	1	
	Laboratório das Letras		
Outono	ExpressArte	2	
Discos pedidos	Matinés Criativas	3	
Dia de São Martinho	Calendarizando e Comemorando	1	
Aniversários	ExpressArte	12	
	Viva a Vida	5	
Dia Mundial da Saúde Mental	Rota Cultural	1	
	SaudavelMente - Saúde com Companhia		
	Refletir FotograficaMente		

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<i>"SaudavelMente - Saúde com Companhia"</i>	Caminhadas	10	8
	Idas e confraternização no café	12	8

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<i>"Viva a Vida"</i>	Celebração de aniversários dos Clientes	5	8

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“Aprender em Parceria”</i></b>	Atividades no âmbito da parceria com a Universidade Autónoma de Lisboa	2	27

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“Ser +”</i></b>	Participação nas Campanhas do Banco Alimentar Contra a Fome	2	7

PROJETO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
<b><i>“MoviMente”</i></b>	Sessões “MoviMente” individuais	28	7
	Sessões “MoviMente” em grupo	4	7

## Questionário de Satisfação de Projetos - Clientes (2023)

Foram aplicados os Questionários de Satisfação de Projetos aos Clientes relativamente aos objetivos e às atividades desenvolvidas ao longo do ano de 2023 em cada um dos projetos, avaliando numa perspetiva geral o grau de satisfação dos Clientes. Em seguida, apresentamos graficamente os resultados obtidos.

18



### PROJETO "ESPAÇO DA MENTE"



### "PROJETO "APROXIMAR PARA MELHOR REABILITAR"



### PROJETO "CANTINHO DAS RECORDAÇÕES"



### PROJETO "BRINCAMENTE"



### PROJETO "MATINÉS CRIATIVAS"

- Promove um espaço de atividades lúdicas e recreativas para a comemoração de datas festivas
- Promove um espaço dedicado à música e dança
- Promove um espaço para a delineação e organização de atividades/eventos
- Promove eventos festivos



20

### PROJETO "EXPRESSARTE"

- Desenvolve a criatividade e as aptidões artísticas e cognitivas
- Estimula a coordenação/controlo do próprio corpo e a comunicação não-verbal
- Promove as relações interpessoais e o trabalho em equipa e o espírito de grupo



### PROJETO "LABÓRATORIO DAS LETRAS"

- Incentiva e estimula a leitura, compreensão e escrita



### PROJETO "OFICINA DA CULINÁRIA"

- Incentiva para uma maior consciencialização na área da alimentação saudável
- Promove as capacidades para a confeção de refeições



### PROJETO "ROTA CULTURAL"

■ Sensibiliza e informa sobre a história e cultura



21

### PROJETO "CINEMA-TERAPIA"

■ Discute temas educativos e atuais da sociedade

■ Promove um espaço de psicoterapia através da visualização e discussão de filmes pedagógicos



### PROJETO "REFLETIR FOTOGRAFICAMENTE"

■ Promove a estimulação cognitiva através da fotografia



## Considerações Finais

Para este relatório referente a 2023, resolvemos apresentar as ações/atividades de uma forma mais clara e distinta, repartindo as diferentes áreas de intervenção de cada um dos serviços e atividades de uma resposta social como a Unidade de Vida Protegida (UPRO) que desenvolvemos. Pretendemos reforçar que cada área de intervenção tem a sua relevância e impacto na reabilitação psicossocial dos Clientes e que, cada uma dessas áreas, deve ser concretizada com rigor conforme o seu propósito. Ou seja, devemos olhar para cada área de intervenção como única, analisando e ultrapassando as dificuldades nela existentes para que, no somatório de todas estas áreas, se consiga uma reabilitação plena em todos os seus detalhes. Pretendemos também que seja mais explícito todo o trabalho que se desenvolve junto dos Clientes, como ainda a leitura e análise dos resultados que foram apresentados ao longo deste relatório sejam observados de uma forma mais clara. Com isso, podemos examinar ao longo deste relatório que áreas de intervenção/projetos foram reestruturados, houve recolocação de projetos já existentes em anos anteriores e novos projetos que não constavam do plano de atividades previsto para 2023, mas que surgiram ao longo do ano.

Nos projetos “*Espaço da Mente*” e “*Rede Social*” alguns dos objetivos e ações foram reestruturados e enquadrados em outras dimensões de intervenção, como explicado inicialmente, para uma melhor visão e entendimento de todas as intervenções realizadas na UPRO e de forma a individualizar cada área de intervenção. Nesse sentido, as intervenções relacionadas com o apoio na gestão de medicação e na gestão diária foram enquadradas em dimensões e intervenções distintas e particulares, pela importância e individualidade que consideramos cada uma ter. Também as ações definidas na área de intervenção da Gestão da Vida Diária dos Clientes, como a gestão das AVD’s, gestão dos cuidados pessoais/higiene e cuidados de saúde foram repostas em áreas de intervenção diferenciadas e únicas. Todas estas áreas têm um impacto diário na reabilitação psicossocial dos Clientes e, por isso, consideramos que devem ser vistas e analisadas como únicas.

O projeto “*Ser+*”, que desde a pandemia da COVID-19 tem vindo a ser muito instável pela possibilidade ou não de o podermos concretizar por envolver um contacto de maior proximidade com a comunidade, conseguimos que retomasse neste ano de 2023. Conseguimos mais uma vez que fosse possível concretizar o mesmo, com muito entusiasmo por parte dos Clientes, pelo gosto de se envolverem nestes projetos de solidariedade, pelo sentimento de pertença e de contribuição para a comunidade.

Este ano retomámos também o projeto “*SaudavelMente*” com uma pequena alteração ao projeto inicial. Este projeto nasceu numa época de pandemia da COVID-19, em que existia ainda pouca liberdade e possibilidade de caminhar/exercitar livremente pelas ruas e, por isso, fazia-nos 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 uma maior liberdade. No entanto, ao longo deste ano apercebemo-nos que era muito mais que isso. Tornou-se num espaço de descontração, de convívio, de partilhas e de ter tempo de qualidade para nos relacionarmos. E por isso, num tempo atual em que já não existem restrições de circulação, este espaço passou a ser desenvolvido com atividades mais lúdicas, de convivência entre Clientes, de reforço de competências sociais e pessoais, de reforço de relacionamentos e partilhas, aliadas sempre ao exercício físico, bem-estar e qualidade de vida. Adaptamo-lo assim, para o projeto: “*SaudavelMente - Saúde com Companhia*”, onde constam as caminhadas e também as confraternizações entre todos como simples idas ao café, onde os Clientes se inserem e convivem com a comunidade, fortalecendo as suas competências pessoais e sociais.

Novos projetos surgiram também ao longo do ano de 2023, como o “*Viva a Vida*”, “*Aprender em Parceria*” e “*MoviMente*”. Em alguns destes novos projetos tencionámos enquadrar atividades já existentes em projetos diferenciados e direcionados apenas e só para essas atividades, sobressaindo uma melhor visão dos objetivos e das atividades realizadas. No projeto “*Viva a Vida*”, tal como o nome indica, pretendemos comemorar a vida através da celebração dos aniversários dos Clientes, reforçando a importância de vivermos a vida com felicidade, com saúde, com esperança e com o carinho de quem nos rodeia. Queremos que seja um projeto individualizado, porque cada aniversário dos nossos Clientes é também individual sendo que cada vida merece ser celebrada e vivida de forma única. O projeto “*Aprender em Parceria*” veio englobar as atividades que desenvolvemos com possíveis parcerias que conseguimos promover. Em 2023 voltámos a contar com a tão essencial parceria com a Universidade Autónoma de Lisboa, realizando atividades entre os Alunos da Licenciatura em Psicologia e os nossos Clientes. Esperamos para o ano manter esta parceria e ir ao encontro de outras possíveis oportunidades, por acreditarmos que o cruzamento de intervenções/abordagens de outros meios são uma mais-valia para o crescimento e desenvolvimento das competências pessoais, cognitivas e sociais dos nossos Clientes. Por último, iniciámos o novo projeto “*MoviMente*”, um projeto estritamente ligado à área da fisioterapia que tem sido apontada como uma intervenção crucial na saúde mental. Esta área torna-se essencial por conseguir uma estimulação sensoriomotora, melhorar a perceção 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. Pretendeu-se criar um espaço de exercícios e atividades que estimulasse a atividade física dos Clientes, como também desenvolver as suas capacidades funcionais a nível sensorial e motora, de uma forma personalizada de acordo com as dificuldades e necessidades de cada um, mas também com atividades em grupo.

Analisando todos os resultados expostos mantemos o nosso sentimento de dever cumprido, por mais um ano nos propormos e concretizarmos com sucesso todas as atividades e projetos apresentados no Plano de Atividades do ano de 2023, como ainda a possibilidade de criação de novos projetos numa procura constante de ir ao encontro de todas as dificuldades e necessidades dos Clientes.

Relativamente aos questionários de satisfação de projetos aplicados individualmente aos Clientes, de acordo com os resultados obtidos e apresentados anteriormente, podemos concluir que em todos os projetos há um claro grau de satisfação com o cumprir de objetivos e pelas atividades desenvolvidas, não havendo qualquer resposta dirigida a um dos graus de insatisfação.

Entre todos os projetos aqueles que obtiveram maior grau de satisfação foram o *“BrincaMente”*, o *“Espaço da Mente”* e as atividades que envolvem a Gestão de Vida Diária dos Clientes. O projeto *“BrincaMente”* foi desde a sua criação um dos projetos mais aliciantes para os Clientes por envolver a vertente de diversão, sendo por isso um dos projetos mais cruciais por, em momentos de diversão e confraternização, conseguirmos em simultâneo estimular as suas competências cognitivas. Estando nós a desenvolver uma resposta social para uma população com experiência em doença mental, o projeto *“Espaço da Mente”* mostra-se como um dos projetos com maior grau de satisfação, por acreditarmos que conseguem neste espaço o apoio, o acompanhamento e gestão de todas as suas áreas psicológicas que lhes permitem a estabilidade e o bem-estar essenciais para a funcionalidade de todas as outras áreas da sua vida. As atividades que envolvem a Gestão de Vida Diária dos Clientes destacaram-se também com um maior grau de satisfação. Acreditamos que a existência de uma equipa multidisciplinar consegue que esta gestão seja desenvolvida no seu detalhe e na sua complexidade, conseguindo dar uma resposta devidamente adequada a cada uma das necessidades/dificuldades identificadas, como também o facto de este ano ter sido distinguida como uma área de intervenção única, permitindo-nos dar uma maior atenção, rigor e individualidade a cada uma das gestões essenciais na vida diária dos Clientes.

Podemos concluir com estes resultados que em todas as áreas de intervenção dos vários projetos desenvolvidos ao longo do ano de 2023 as necessidades dos Clientes foram asseguradas com satisfação e, conseguirmos obter esta validação, deixa-nos com conscientes de que estamos a caminhar no sentido certo.

Tal como nos restantes anos, todos os projetos/atividades desenvolvidos durante em 2023 foram pensados minuciosamente com a total consciência de qual é a nossa missão, a nossa visão, os nossos objetivos, os principais serviços que prestamos e principalmente com a plena consciência de quais são os valores da Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial. Quando dizemos que todos os projetos e atividades a que nos propomos foram cumpridos, dizemos que foram realizados e totalmente proveitosos para os nossos Clientes. Em cada uma destas atividades os nossos Clientes tiraram benefícios: os nossos Clientes divertiram-se, melhoraram e desenvolveram ao mesmo tempo as suas capacidades. É isto que queremos dizer quando referimos que os projetos foram cumpridos na sua totalidade. Este trabalho de cumprimento de objetivos não seria possível sem o importante trabalho diário da Equipa multidisciplinar da UPRO, um trabalho com base no espírito de colaboração e entreajuda entre todos os intervenientes e com uma estreita e diária articulação com a Direção e restantes Órgãos Sociais, que desenvolvem sempre um excelente trabalho de supervisão e orientação.

Agora que finalizou mais um ano, esperamos ansiosamente por 2024 que, à semelhança destes últimos anos, será com certeza mais um ano cheio de grandes desafios, tanto para os nossos Clientes como para toda a equipa multidisciplinar, Direção e restantes Órgãos Sociais. O mundo não parará e continuará em constante ebulição. Ebulição esta que por um lado é positiva porque nos obriga a criar novas estratégias, mas que também por outro lado, e infelizmente, é negativa. As guerras parecem estar para continuar. A intransigência e a falta de empatia têm vindo a aumentar. O sentido de entreajuda tem-se vindo a perder na sociedade. Mas nós, na Horizonte - Centro de Reabilitação Psicossocial, temos confiança na humanidade. Temos confiança que cada um de nós pode fazer a diferença e é nisso que vamos continuar a trabalhar com os nossos Clientes no novo ano de 2024. Queremos continuar a proporcionar aos nossos Clientes uma grande diversidade de atividades, para que os seus dias não sejam sempre iguais, com novas aprendizagens e novas oportunidades, sempre na procura do seu bem-estar e reabilitação psicossocial. Sempre com um olhar de esperança, sempre com um olhar no Horizonte.