



Relatório de Atividades e Contas de Gerência 2022

Índice

	Página
Considerações Iniciais	2
Apresentação Institucional	
Missão	
Principais serviços prestados	3
Visão	
Valores	
Análise das Atividades – Ano 2022	5
Análise dos Projetos – Ano 2022	9
Considerações Finais	15

Considerações Iniciais

A palavra escolhida pelos portugueses como palavra do ano de 2022 foi a palavra “*Guerra*”. E podemos dizer que, sem sombra de dúvida, este ano que terminou foi um ano muito complexo e com muitas batalhas. Podemos dizer que o mundo em 2022 esteve num ponto de ebulação. Continuamos a viver num mundo que cada vez mais se estranha, um mundo cheio de obstáculos e desafios. E em que o “*Eu*” é sempre mais importante do que o “*Nós*”. Em que o *aparentar* parece ser sempre mais importante do que realmente *ser*. O que não seria esperável, uma vez que acabamos de sair de uma pandemia o que, por si só, foi uma guerra quase sem precedentes.

Por outro lado, e olhando para tudo isto que tem acontecido, conseguimos ver o quanto importante e valioso é o trabalho que desenvolvemos – todo o trabalho que temos vindo a desenvolver nos últimos anos, mas principalmente neste último. Para a Horizonte, a palavra do ano foi “*Recomeçar*” que começou a acontecer desde 2021. Mas podemos dizer que 2022 foi a consolidação do nosso Recomeçar. E, independentemente de tudo que tem acontecido no mundo, o importante é o bem-estar dos nossos Clientes. Assim, em 2022 continuámos a dedicar-nos a cada um deles individualmente, mas também como um todo, porque é esse todo que faz a nossa força.

É esse o nosso foco – Procurar e desenvolver melhores oportunidades para a reabilitação dos nossos Clientes. Procurar identificar novas necessidades/dificuldades que necessitem de ser ultrapassadas, e conhecer os interesses e motivações de cada um. Mas acima de tudo, procurar, identificar e desenvolver atividades que lhes proporcionem uma maior qualidade de vida e um melhor bem-estar físico e psicológico. E foi a pensar em todas estas questões que o Plano de Atividades e Orçamento Previsional para 2022 foi desenvolvido e cumprido objetivamente nas diversas áreas e projetos a que nos propusemos, sendo apenas possível devido à constante dedicação, articulação e orientação da Direção e dos restantes Órgãos Sociais, à equipa multidisciplinar da UPRO e ao apoio dos demais parceiros/voluntários.

O presente Relatório de Atividades e Contas de Gerência, referente ao ano de 2022, serve como instrumento de análise e reflexão, onde são discriminados os objetivos atingidos e os recursos utilizados. Tendo por base o Plano de Atividades e Orçamento Previsional apresentado para o ano de 2022, expomos fielmente todos os resultados da contagem e análise das atividades/projetos realizados ao longo deste ano que nos garantiram cumprir a nossa missão, premissa essa 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.

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 2022

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Contactos Institucionais	Contactos entre Membros da Direção (Escritos/Telefónicos)	398
	Reuniões entre Membros da Direção	7
	Contactos entre Direção e Direção Técnica (Escritos/Telefónicos)	434
	Reuniões entre Direção e Direção Técnica	8
	Contactos entre Direção e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	536
	Contactos entre Direção Técnica e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	522
	Reuniões entre Direção Técnica e Equipa da UPRO	5
	Contactos com Clientes (Escritos/Telefónicos)	652
	Reuniões entre Direção Técnica e Clientes	6
	Contactos com Familiares/Figuras de Referência (Escritos/Telefónicos)	337
	Reuniões com Familiares/Figuras de Referência	2
	Contactos Intrainstitucionais (Escritos/Telefónicos)	111
	Contactos com Entidades/Técnicos na Área da Saúde (Escritos/Telefónicos)	167
	Reuniões com Entidades/Técnicos na Área da Saúde	2
	Contactos com Instituto da Segurança Social, IP (Escritos/Telefónicos)	0
	Reuniões entre Direção Técnica e Instituto da Segurança Social, IP	0

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Gestão da Vida Diária dos Clientes	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	2
	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 diárias
	Gestão e monitorização dos mapas e gastos de despesas mensais de cada Cliente	Gestão diária
		Fecho de contabilidade mensal
	Marcação/Apoios logísticos	1
	Acompanhamentos logísticos	4
	Marcação de Atos Médicos e/ou Rastreios de Saúde	20
	Acompanhamento em atos médicos e/ou situações de emergência	5
	Atualização dos Kits de Emergência	4
	Internamentos compulsivos	0

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Recursos Financeiros e Logísticos	Aplicação planeada e adequada dos recursos existentes	Gestão e monitorização diárias dos recursos
	Pedidos de apoio logístico externo	0
	Apoios recebidos	0

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Recursos Humanos	Gestão e orientação do trabalho dos Colaboradores	Gestão e orientação diárias
	Integração de Colaboradores	4
	Recrutamento de Colaboradores	2
	Iniciativas para a capacitação/aprendizagem	4
	Contactos com Recursos Humanos	Escritos/Telefónicos - 28 Entrevistas - 22

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Organização Técnica e Administrativa	Atualização do Guia de Recursos	Gestão diária
	Elaboração de relatórios e pareceres técnicos/documentos técnicos	31
	Elaboração de Relatórios de Atividades Semestrais	4
	Normas/Ordens de serviço	2
	Arquivo de correio	Recebido - 34 Enviado - 1
	Registo estatístico	Registo diário
	Atualização da lista de Candidatos à UPRO	Contactos - 21 Entrevistas - 2

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

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Inserção na Comunidade Parcerias Institucionais	Contactos com Parceiros Institucionais (escritos/telefónicos)	61
	Contactos com Voluntários (Escritos/Telefónicos)	39
	Reuniões com Parceiros Institucionais	2
	Colaboração de voluntários	N.º de participantes - 5

Análise dos Projetos – Ano 2022

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Projeto “Espaço da Mente”	Treinos de preparação de medicação de forma autónoma e supervisionada, de acordo com o respetivo guia terapêutico	58
	Preparação de medicação, de acordo com o respetivo guia terapêutico	143
	Acompanhamento individual	28
	Apoio emocional	28
	Apoio na resolução de problemas	26
	Gestão comportamental	94
	Apoio na gestão de expectativas	8
	Apoio na gestão de níveis de ansiedade	10
	Gestão de conflitos	7
	Apoio/acompanhamento na gestão diária	209
	Atualização dos PII's	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Projeto “Rede Social”	Apoio social/logístico	12
	Acompanhamento social/logístico	2
	Apoio/acompanhamento na gestão diária	164
	Gestão comportamental	89
	Realização de Diagnóstico Social	1
	Atualização dos PII's	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Projeto “Aproximar para melhor reabilitar”	Contactos entre Direção Técnica e Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia (Escritos/Telefónicos)	60
	Reuniões entre Direção Técnica e Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia	3
	Ações/Intervenções planeadas e executadas em conjunto	6

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”	Funcionamento da UPRO	2	8

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”	Regras e Funcionamento da UPRO	4	5

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “Cantinho das Recordações”	Sessões “Cantinho das Recordações”	2	8

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “BrincaMente”	Jogo do Bingo	25	7
	Jogo de Damas	1	
	Jogos de Memória/Concentração/Atenção/Pensamento lógico	18	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE ATIVIDADES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “ExpressArte”	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	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “Oficina de Culinária”	Sessões “Oficina de Culinária”	2	8

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto “Laboratório das	Atividades de escrita, leitura, compreensão, criatividade e expressão dramática	6	8

Letras"	Troca de livros entre Clientes	2	3
----------------	--------------------------------	---	---

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto "Cinema- Terapia"	Sessões <i>"Cinema Terapia"</i>	“Cine-Filme”	13
		“Cine- Documentário”	1

12

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto "SaudavelMente"	“Saúde em Exercício”	Caminhadas	17
	“Saúde Nutrida”	Acompanhamentos nutricionais	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto "Rota Cultural"	Atividades recreativas e culturais	1	8

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES

Projeto "Passeios Virtuais"	Visitas <i>on-line</i> a pontos históricos e culturais	2	8
--	--	---	---

No projeto “*Matinés Criativas*” continuamos a assinalar e celebrar datas que nos trazem mensagens e lembranças importantes. Aqui surge a aglutinação com todos os outros projetos de forma a comemorar estas datas da melhor forma.

13

DIMENSÃO	ATIVIDADES	PROJETO DE CONCRETIZAÇÃO	AVALIAÇÃO	
			N.º DE SESSÕES	N.º DE PARTICIPANTES
Projeto "Matinés Criativas"	Dia Internacional do Obrigado	<i>Laboratório das Letras</i>	1	8
	Carnaval	<i>ExpressArte</i>	2	
	Dia Internacional da Mulher	<i>ExpressArte</i>	1	
	Primavera	<i>ExpressArte</i>	2	
	Dia Mundial da Árvore	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia Mundial da Poesia	<i>Laboratório das Letras</i>	1	
	Páscoa	<i>ExpressArte</i>	2	
	Dia Mundial do Riso	<i>Cinema-Terapia - Cine-filme</i>	2	
	Dia Mundial da Língua Portuguesa	<i>Laboratório das Letras</i>	1	
	Dia Mundial da Pastelaria	<i>Oficina da Culinária</i>	1	
	Dia Internacional do Brincar	<i>BrincaMente</i>	1	
	Dia Mundial do Ambiente	<i>ExpressArte</i>	1	
	Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas	<i>Laboratório das Letras</i>	1	
	Dia Internacional do chá	<i>Matinés Criativas</i>	1	

	Dia Internacional do Piquenique	<i>Matinés Criativas</i>	1	
	Dia Europeu da Música	<i>Matinés Criativas</i>	1	
	Verão	<i>ExpressArte</i>	3	14
	Dia do Amigo	<i>Laboratório das Letras</i>	2	
	Outono	<i>ExpressArte</i>	1	
	Delineamento, preparação e ensaios para Festa “ <i>Recomeçar para de novo animar</i> ”	<i>Matinés Criativas</i>	55	
	Discos pedidos	<i>Matinés Criativas</i>	3	
	Dia Mundial do Cérebro	<i>BrincaMente</i>	1	
	Dia Mundial da Pizza	<i>Oficina de Culinária</i>	1	
	Dia Mundial da Conservação da Natureza	<i>ExpressArte e Laboratório das Letras</i>	1	
	Dia Internacional da Literacia	<i>Laboratório das Letras</i>	1	
	Dia Internacional da Paz	<i>Cinema Terapia - Cine-filme</i>	1	
	Dia Mundial da Música	<i>Matinés Criativas</i>	1	
	Dia Nacional da Água	<i>ExpressArte e Laboratório das Letras</i>	1	

Considerações Finais

Todas as atividades e todos os projetos desenvolvidos durante o ano transato foram pensados e realizados com plena consciência de qual é a nossa missão, a nossa visão, os nossos valores, os nossos objetivos e os principais serviços prestados pela Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial.

Finalizado o ano e analisando os resultados, terminamos 2022 com o sentimento de dever cumprido, com o sentimento de que este foi um ano cheio, onde todas as ações/atividades/projetos foram na sua totalidade cumpridos, enaltecedo a importância do trabalho diário eficiente da Equipa multidisciplinar com base no espírito de colaboração e de entreajuda, em estreita articulação com a Direção e restantes Órgãos Sociais que desenvolvem sempre um trabalho de supervisão e orientação.

Neste ano, destacamos o projeto “*Matinés Criativas*”, nomeadamente as atividades desenvolvidas para o delineamento, a preparação e todos os ensaios para a festa “Recomeçar para de novo animar”, que ocuparam grande parte do 2º semestre deste ano de 2022, como podemos ver pelo número de atividades desenvolvidas. Como o próprio nome escolhido para este evento festivo indica, depois de tempos tão intempestivos que nos tiraram alguma liberdade, serenidade e esperança, procurámos celebrar os recomeços! Quisemos com esta celebração e com este tema recomeçar os festejos, recomeçar os convívios, recomeçar os afetos e recomeçar as partilhas. E recomeçar com alegria, com solidariedade, com bondade e com muita animação! Acima de tudo celebrar os recomeços e acreditar num novo horizonte com esperança e alegria. Foi um recomeçar e um recuperar destes momentos de grande convívio entre a Direção e restantes Órgãos Sociais, a Equipa, os Clientes e respetivas Famílias que tão boas memórias nos dão e, acima de tudo, onde muitas aptidões psicossociais são desenvolvidas e enaltecididas. Todos os momentos que antecedem esta celebração, de preparação e ensaio, requerem e fortalecem muitas das capacidades que procuramos desenvolver nos Clientes. São exemplos disso a concentração, a atenção, a memória, a criatividade, a expressão corporal e emocional, a leitura, a escrita, o espírito de entreajuda e a importância do trabalho em grupo, fortalecendo laços e relacionamentos mais saudáveis. Por tudo isto, sentimo-nos muito satisfeitos de poder regressar com estes eventos festivos, onde conseguimos oferecer momentos de alegria, convívio e bem-estar, mas também de aprendizagem e consolidação de diversas competências cognitivas e sociais.

Realçamos também o projeto que retomámos este ano – “*Aproximar para melhor reabilitar*” – em que procurámos criar pontes com os contextos exteriores onde os Clientes estão inseridos, mais próximas e fortes, de maior conhecimento do Cliente e do seu comportamento, das suas dificuldades e

necessidades nos diferentes meios, conseguindo assim melhores e/ou novas intervenções em conjunto, que possam ser mais direcionadas e adequadas. Este projeto que ficou estagnado durante os períodos mais críticos da pandemia da COVID-19, regressou pela sua enorme importância e pela sua eficácia por conseguirmos olhares técnicos diversificados e, por isso, intervenções mais consolidadas e concisas que vão apoiar e capacitar o Cliente de uma forma mais completa.

Neste ano, procurámos enfatizar a área de apoio psicológico, através da criação do projeto "*Espaço da Mente*", com um espaço mais específico e direcionado aos Clientes de forma a apoiar, orientar e trabalhar todos os seus estados emocionais, anseios, dúvidas e medos de uma forma mais próxima. Também se reforçou a área social com o projeto "*Rede Social*" para, numa altura em que vimos o nosso dia-a-dia e as nossas rotinas a voltarem de alguma forma à normalidade, poder apoiar, encaminhar e orientar os Clientes. Sendo um ano de recomeços, e como a análise de resultados indica com a maior percentagem de apoios/acompanhamentos na gestão diária, estes 2 projetos mostraram-se essenciais para colmatar as dificuldades e receios por tudo no exterior nos parecer novo, por surgirem novas reprendizagens e novas situações que merecem ser tratadas com o maior cuidado para que os Clientes se sintam enquadrados, sintam de novo a confiança nas suas rotinas e capacidades, e consigam manter o seu equilíbrio emocional e psicológico.

Por último, salientamos os projetos "*BrincaMente*" e "*SaudavelMente*" (segundo a análise de resultados, essencialmente o subprojeto "*Saúde em Exercício*") por continuaram a ser os projetos mais eleitos pelos Clientes. Contemplam atividades que fornecem um maior bem-estar, convívio e diversão, e que por isso captam mais atenção e interesse por parte dos Clientes. São 2 projetos muito importantes de manter por todo este interesse que despertam, mas também porque conseguimos através deles desenvolver e manter muitas das capacidades cognitivas, físicas e sociais, tão importantes para a reabilitação psicossocial e qualidade de vida dos Clientes.

Agora finalizado o ano de 2022, que venha 2023! Mesmo sem conseguirmos prever qual será a palavra que irá caracterizar este novo ano, uma coisa podemos ter a certeza e podemos garantir a todos os nossos Clientes: que 2023 continuará a ser caracterizado pela dedicação e pelo compromisso de toda a Equipa, em desenvolver todas as atividades que sejam necessárias de modo a tentar suprir as dificuldades/necessidades dos nossos Clientes, que possam estar a comprometer de alguma forma a sua reabilitação psicossocial. Com isto, queremos também garantir a todos os envolvidos que, para além de continuarmos a trabalhar grande parte dos projetos que já existem, vamos tentar também desenvolver novas atividades de modo a diversificar o dia-a-dia dos nossos Clientes, trazendo

momentos de novas aprendizagens e oportunidades. Sempre com um olhar de esperança. Sempre com o olhar no Horizonte.