



Plano de Atividades e Orçamento Previsional

HORIZONTE - CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

ANO – 2025

Índice

Introdução	2
Apresentação Institucional	3
Planeamento de Atividades – Gestão/Organização Institucional	4
Planeamento de Atividades – Áreas de Gestão dos Clientes	7
Planeamento de Projetos	9
Conclusão	17

Introdução

A reabilitação psicossocial em pessoas com experiência em doença mental crónica surgiu como a abordagem mais específica e complementar ao tratamento clínico, tendo como principal objetivo capacitar a pessoa com perturbação mental a atingir o nível máximo de funcionamento pessoal, social, profissional e familiar, no meio menos restrito possível.

A Unidade de Vida Protegida (UPRO), como resposta em contexto residencial, prevê esta capacitação individualizada da pessoa com experiência em doença mental, através da observação e levantamento das suas necessidades e expectativas, para a construção de um Plano Individual de Intervenção (PII) e posteriormente a procura/operacionalização das melhores intervenções. Para a elaboração desta ferramenta de trabalho a desenvolver com o Cliente – PII – é essencial pensarmos que cada um de nós possui uma história de vida, diferentes experiências e perspetivas, diferentes modos de gestão emocional e comportamental, temos diferentes objetivos e expectativas e temos diferentes dificuldades e necessidades. Queremos com isto reforçar que, em qualquer tipo de intervenção, é essencial olhar para o indivíduo como um ser único e acompanhá-lo de uma forma individual e personalizada. Sendo uma intervenção no âmbito da doença mental, essas questões pressupõem ter ainda mais ênfase, pois a doença mental engloba distintos contextos – biológico, psicológico e social. Como tal, só abordando todos os contextos se consegue uma intervenção completa e eficiente. Enquanto UPRO, cabe-nos garantir que o apoio no contexto biológico/clínico é realizado e desenvolver ferramentas/ações/atividades nos contextos psicológico e social. As intervenções individuais e centrais permitem também envolver e responsabilizar a pessoa no seu processo de reabilitação, com a identificação das suas motivações, expectativas, dificuldades, necessidades, objetivos, potenciando assim a sua autonomia e independência e, consequentemente, a sua reabilitação psicossocial.

Neste sentido, nas páginas seguintes deste documento apresentamos as atividades e os projetos que nos propomos a realizar no decorrer do próximo ano de 2025, acreditando que todas as iniciativas vão ao encontro das necessidades, dificuldades e expectativas dos Clientes. Procuramos que estas sejam pensadas e elaboradas de uma forma cada vez mais individual e personalizada. Nas diferentes áreas de intervenção propostas, apresentamos a descrição pormenorizada das atividades e projetos, enquadradas em cada uma das valências desta Unidade de Vida Protegida, tendo em consciência a importância destas respostas sociais numa sociedade com cada vez maiores percentagens de doença mental.

Apresentação Institucional

A Horizonte – Centro de Reabilitação Psicosocial 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 psicosocial, do apoio na gestão da medicação, do apoio psicosocial, da reinserção social, entre outros;
- promoção de um programa psicosocial 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 as **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 **valores** da 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 – Gestão/Organização Institucional

No âmbito da gestão da UPRO e de forma a garantir a sua eficácia e o seu bom funcionamento a nível interno e externo, são realizadas diariamente diversas ações no sentido de dar respostas às necessidades sentidas, procurando sempre uma boa gerência 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 Diária da UPRO	Promover o bem-estar dos Clientes, assegurando as devidas condições ao nível da habitação, dos cuidados pessoais, de saúde e da medicação	Realizar de eventuais reparações na UPRO	N.º de Reparações
	Promover uma alimentação saudável e variada, tendo em conta as necessidades de saúde dos Clientes	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
		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	Promover um melhor acesso aos serviços da comunidade	Continuar a atualizar o Guia de Recursos	N.º de Atualizações
	Promover uma melhor estrutura organizacional para o constante desenvolvimento institucional	Elaborar relatórios e pareceres técnicos	N.º de Relatórios
	Promover uma uniformização de procedimentos e uma planificação de processos, com vista a uma política de qualidade	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 <i>“Construindo Horizontes”</i>	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
Recursos Financeiros e Logísticos	Maximizar os recursos financeiros e logísticos da Instituição, continuando a valorizar uma boa gestão de recursos	Continuar com a aplicação planeada e adequada dos recursos existentes	Análise Anual de Receitas e Despesas
	Aumentar o capital financeiro da instituição de modo a diversificar as atividades proporcionadas	Manter os métodos existentes de ajuda solidária e diversificar outros métodos para com a Instituição	N.º de Pedidos
			N.º de Apoios

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão de Candidatos à UPRO	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 Registros
		Dinamizar ações para a capacitação e aprendizagem	Nº de Ações

Planeamento de Atividades – Áreas de Gestão dos Clientes

No âmbito da gestão dos Clientes e de forma a garantir intervenções individualizadas e estruturadas, são realizadas diariamente diversas ações no sentido de dar respostas às suas necessidades e dificuldades sentidas, procurando sempre a superação dessas necessidades/dificuldades, a promoção da independência e da sua reabilitação psicosocial de forma autónoma, mas sempre apoiada/supervisionada.

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 Preparações 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	Marcar e atualizar registo de atos médicos	N.º de Marcações
	Gerir e acompanhar os cuidados de saúde	Acompanhar nos atos médicos/situações de emergência (privilegiando sempre o apoio familiar)	N.º de Atualizações
		Internamentos Compulsivos	N.º de Acompanhamentos

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 psicosocial		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

Planeamento de Atividades – Projetos

De forma a garantir a prestação de serviços de forma responsável, ponderada e adequada os seguintes projetos são desenvolvidos pela Equipa multidisciplinar da UPRO como também em conjunto com os contextos externos onde os Clientes estão inseridos diariamente – ferramentas importantes para articular as melhores respostas, abordagens, estratégias e intervenções no trabalho desenvolvido com os Clientes.

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
“Aproximar para melhor reabilitar”	Acompanhar, com proximidade, a reabilitação dos Clientes nos contextos externos onde estão inseridos diariamente Identificar, em conjunto, áreas de maior dificuldade com necessidade de intervenção	Contactos com contextos externos (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Definir estratégias/intervenções em conjunto para uma reabilitação psicosocial mais completa	Ações/Intervenções planeadas e executadas com conjunto	Nº de Ações/Intervenções

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
"Mente Social"	<p>Identificar, em conjunto, necessidades e dificuldades com necessidade de intervenção</p> <p>Definir estratégias/intervenções, em conjunto, para uma reabilitação psicosocial mais completa</p>	<p>Contactos entre Técnicos da UPRO da área psicológica e social (Presenciais, Telefónicos e Escritos)</p> <p>Ações/Intervenções planeadas e executadas com conjunto</p>	<p>N.º de Contactos</p> <p>Nº de Ações/Intervenções</p>

Dentro das principais atividades desenvolvidas encontramos as atividades socioculturais e recreativas e atelieres que estimulam a criatividade e formas de expressão, que desenvolvem 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 psicosocial na saúde mental 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 se desenvolvem os diversos projetos que consideramos como essenciais ao cumprimento dos serviços e atividades prestados na UPRO e que vão ao encontro daquilo que o conhecimento adquirido na área da saúde mental nos recomenda e orienta.

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
			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
"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
“Ser +”	Promover a participação dos Clientes em ações comunitárias de índole voluntária	Participação dos Clientes no projeto <i>“Banco Alimentar Contra a Fome”</i>	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.	Realizar sessões de <i>“Oficina de Culinária”</i>	N.º de Sessões
	Capacitar os Clientes na confeção de refeições.		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
“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 Atividades recreativas e culturais	N.º de Visitas
			Nº de Atividades
			N.º de Participantes

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

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

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”	<p>N.º de Atividades</p> <p>N.º de Participantes</p>

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
"Calendarizando e Comemorando"	Promover um espaço de realização de atividades lúdicas e recreativas, para sinalização/celebração de datas comemorativas	Realizar sessões de "Calendarizando e Comemorando"	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
"Música em Movimento"	Desenvolver um espaço dedicado à música e dança	Realizar sessões de "Música em Movimento"	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Subprojeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
"Matinés Comemorativas"	"Pensar e Organizar para Concretizar"	Espaço criado para a delineação e organização de atividades/eventos festivos que padeçam de preparação prévia ou de ensaios	Realizar sessões de "Matinés Comemorativas"	N.º de Sessões
	"Celebrar e Partilhar"	Promover atividades/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, promovendo a convivência e relacionamentos interpessoais, bem-estar e melhor qualidade de vida	Realizar caminhadas de forma regular	Nº de Atividades
			Nº de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<i>"DignaMente"</i>	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 <i>"DignaMente"</i> individuais ou em grupo	Nº de Atividades
			N.º de Participantes

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<i>"MoviMente"</i>	Promover um espaço de atividade física promovendo o bem-estar físico e psíquico e a qualidade de vida.	Realizar sessões de <i>"MoviMente"</i>	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

Projeto	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<i>"Viva a Vida"</i>	Celebrar e festejar de forma individual os aniversários dos Clientes, enaltecendo a vivência de cada um	Realizar sessões de <i>"Viva a Vida"</i>	N.º de Atividades
			N.º de Participantes

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 social/logístico individual	N.º de Acompanhamentos N.º de Apoios N.º de Contactos

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 Apoio emocional Apoio na gestão de expectativas Apoio na resolução de problemas Apoio na gestão de níveis de ansiedade Gestão comportamental Gestão de conflitos	N.º de Acompanhamentos N.º de Apoios N.º de Apoios N.º de Apoios N.º de Apoios N.º de Intervenções N.º de Intervenções

Conclusão

Neste Plano de Atividades para 2025, tal como no ano anterior, apresentamos separadamente as diferentes áreas de intervenção e projetos com o objetivo de ser mais claro e conciso nas ações/atividades/projetos que desenvolvemos no âmbito de cada um dos serviços e atividades prestados por uma resposta social como a Unidade de Vida Protegida.

Procurando sempre reforçar a clareza na organização/construção do trabalho que diariamente é desenvolvido, quisemos apresentar estas diferentes atividades e projetos de uma forma ainda mais singular. Assim, a apresentação do planeamento de atividades fica dividida em duas grandes áreas: "Gestão/Organização Institucional" e "Áreas de Gestão dos Clientes".

Na primeira – Gestão/Organização Institucional – procurámos apresentar as ações que se realizam diariamente de forma a garantir a eficácia e o bom funcionamento da UPRO a nível interno e externo, com vista a uma gestão eficaz dos recursos e a uma melhor qualidade dos serviços prestados aos Clientes, Familiares, Equipa Técnica e outros parceiros.

No que diz respeito às Áreas de Gestão dos Clientes, importa relembrar que diariamente nos surgem situações/questões para as quais temos de procurar dar a resposta mais adequada e, é nesse sentido, que trabalhamos sempre para apoiar/supervisionar/acompanhar os Clientes nesta procura para a concretização de respostas às suas necessidades diárias. Considerando também que um dos principais serviços que prestamos é a "promoção dos níveis de qualidade de vida, através da prestação de cuidados ao nível do bem-estar físico e psicosocial, do apoio na gestão da medicação, do apoio psicosocial, da reinserção social, entre outros", é crucial esta gestão diária e individualizada com os Clientes onde essencialmente procuramos dar resposta às suas inquietações, dificuldades, necessidades diárias, dando o devido apoio e supervisão, mas também incentivando a sua independência. Procuramos por isso dar acompanhamento em todas as áreas essenciais à promoção da autonomia e reabilitação psicosocial dos Clientes, como a gestão de dinheiro, medicação, cuidados de saúde, AVD's e cuidados pessoais/higiene.

No âmbito dos projetos planeados, destacamos duas grandes áreas que constroem a reabilitação psicosocial, psicológica e social, tendo sido já criados dois projetos que procuram dar resposta às necessidades e dificuldades psicosociais dos Clientes, de uma forma individual e personalizada - "Rede Social" e "Espaço da Mente". Estes têm como principais objetivos promover o equilíbrio, manter a estabilidade clínica e o incentivo do uso adequado dos serviços da comunidade, sendo consequentemente reforçada a autoestima e autonomia, equilíbrio emocional, a qualidade de vida e a adequada reinserção social dos Clientes. Acreditando que estas duas áreas, essenciais na reabilitação psicosocial, dificilmente caminham em direções opostas, mas fazem sim um caminho de mãos dadas, também nós sentimos necessidade de dar as mãos entre estes dois projetos, realizando ações de forma a encontrar em conjunto as dificuldades e as necessidades sentidas, como também discutir e definir as melhores intervenções. Foi

com esta base que se desenhou o novo projeto “Mente Social”. Um projeto que prevê a articulação de Cliente a Cliente, de situação a situação, e em conjunto, encontrar as reais necessidades e discutir as mais adequadas estratégias e intervenções. Acreditando sempre que um trabalho multidisciplinar nos dará melhores soluções e melhores resultados, e embora seja já um pressuposto no trabalho desenvolvido na UPRO, queremos com este projeto intensificar e focar ainda mais este trabalho em equipa em prol dos melhores serviços a prestar aos nossos Clientes.

No projeto “Matinés Criativas” foi individualizado dois dos subprojetos já existentes - “Calendarizando e Comemorando” e “Música em Movimento”, transformando-os em projetos principais, pela sua particularidade e pelos seus objetivos distintos. Os outros dois subprojetos - “Pensar e Organizar para Concretizar” e “Celebrar e Partilhar” ficam englobados em um novo projeto que denominamos de “Matinés Comemorativas”, sendo direcionado apenas ao contexto das atividades/eventos festivos e toda a sua organização, construção e desenvolvimento.

Surge ainda o novo projeto “Viva a Vida” que prevê celebrar e festejar de forma individual os aniversários dos Clientes, enaltecendo a vivência de cada um. Embora seja já um costume a celebração dos aniversários dos Clientes, consideramos que, pela importância que estes dias demonstram ter no seu bem-estar, autoestima e felicidade, merecia este destaque com a criação de um novo projeto.

Todos os outros projetos que mantemos é por continuarem a evidenciar a sua relevância para a promoção e desenvolvimento da qualidade de vida, bem-estar físico e psicológico e da reabilitação psicossocial dos Clientes.

Assim, pretendemos manter o trabalho adequadamente direcionado a cumprir o nosso propósito na intervenção da reabilitação psicossocial dos Clientes, como ainda cada vez mais focados e concentrados de forma distinta nas necessidades da UPRO e/ou nas necessidades dos Clientes, dando as devidas respostas a estes dois contextos de forma adequada e direcionada. Com este Plano de Atividades, queremos olhar minuciosamente para cada área de funcionamento da UPRO e cada área que compõe a reabilitação psicossocial dos Clientes, como se de um *puzzle* se tratasse, trabalhando-se peça a peça de forma a encaixarem-se no conjunto do trabalho organizado, bem estruturado e completo.

Propomos este Plano de Atividades para o ano de 2025 convictos que iremos continuar sempre a desenvolver um trabalho diário focado e individualizado junto dos nossos Clientes, de forma a que se sintam cada vez mais apoiados, integrados, capacitados, reabilitados e participantes ativos na nossa sociedade.