

# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PREVISIONAL

---

ANO DE 2022



**HORIZONTE – CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL**

## ÍNDICE

Introdução	2
Apresentação Institucional	4
Planeamento de Atividades	6
Notas Finais	15

## INTRODUÇÃO

O Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em colaboração com o Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, realizou o estudo SM-COVID19 (outubro, 2020), com o intuito de avaliar o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental. De entre as conclusões do mesmo, destacamos o seguinte:

- ✓ 27% dos inquiridos da população geral indicaram ter sintomas moderados a graves de ansiedade, 26% sintomas de depressão e 26% sintomas de perturbação de stress pós-traumático;
- ✓ a resiliência, bem como a manutenção de passatempos, de rotinas diárias e/ou de atividade física, têm um efeito protetor do bem-estar psicológico e estão associadas a um risco diminuído de sintomas de ansiedade, depressão ou stress pós-traumático;
- ✓ apenas cerca de 40% do total dos participantes se sente otimista em relação ao futuro.

Quando olhamos para este estudo de uma forma analítica, os números/percentagens despertam-nos a atenção e é certo que, através deles, conseguimos perceber que estes quase dois anos não foram de todo fáceis. Mas devemos analisar a situação num todo e, mais do que apenas números, devemos analisar e validar comportamentos e sentimentos. Estes cerca de dois anos caracterizaram-se principalmente pelo afastamento social e pela mudança de comportamentos que trouxeram para muitas pessoas perturbações do seu estado emocional e laboral.

Cabe-nos a nós, enquanto instituição que desenvolve trabalho na área da saúde mental, encontrar respostas, intervenções e atividades que se adequem às necessidades que predominam entre a população com doença mental, como também identificar e intervir em outras necessidades e dificuldades que esta pandemia nos trouxe.

E é através de tudo isto que conseguimos perceber, de forma muito clara, que fatores como ter rotinas bem delineadas, o desenvolvimento de atividades individuais ou em conjunto e até mesmo o apoio psicológico foram e são extremamente importantes

para manter o bem-estar psicológico/social e a estabilidade clínica dos nossos Clientes. Assim, torna-se essencial dar continuidade a este nosso trabalho, propondo e desenvolvendo atividades que estimulem todos estes sentimentos e capacidades nos nossos Clientes.

Depois de tantos meses de confinamento, angústias e tristezas, finalmente podemos ver uma pequena luz bem lá no fundo do horizonte. É hora de olhar para o futuro com confiança, acreditando que o pior já passou e que o próximo ano será um ano cheio de recomeços, avanços e conquistas. Será também nosso objetivo o retorno de rotinas/atividades e de projetos que tragam mais confiança e otimismo em relação ao futuro de cada um.

Ainda num período que vivemos com incertezas e algumas ressalvas relativas à pandemia da COVID-19, para a elaboração deste Plano de Atividades debruçamo-nos sobre esta realidade e mantivemos a consciência, preocupação e precaução ao propor os projetos e atividades. Criamos assim este Plano de Atividades, com uma atitude consciente e com atividades pensadas e delineadas com ainda muitas das restrições que a pandemia da COVID-19 nos trouxe, tendo em conta as dificuldades que a pandemia nos obrigou a enfrentar e superar. Queremos que todo o grupo de Clientes se sinta cada vez mais confiante, mais capaz e mais reabilitado para abraçar o seu futuro em pleno.

## 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**: a disponibilização de alojamento e apoio social/psicológico, numa estrutura residencial integrada na comunidade; a 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; a 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; e a 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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Contactos Institucionais</b>	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
		Contactos entre a Direção Técnica e a Equipa Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Promover a comunicação interna entre todos os agentes institucionais	Contactos com Clientes e Familiares e/ou Figuras de Referência (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos
	Continuar a promover a eficácia na gestão financeira da instituição	Contactos Intrainstitucionais (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 com Familiares (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Gestão da Vida Diária dos Clientes</b>	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
		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
	Promover uma alimentação saudável e variada, tendo em conta as necessidades de saúde dos Clientes	Manter a monitorização de sintomas da COVID-19	N.º de Registos de Monitorizações
	Promover a autonomia interna e externa dos Clientes, de acordo com o respetivo Plano Individual de Intervenção (PII)	Gerir, controlar e organizar os produtos alimentares e não-alimentares	N.º de Guias BA N.º de Guias BOX
		Elaborar as ementas semanais	N.º de Ementas
	Responsabilizar para a realização das AVD's	Gerir, preparar e verificar a medicação de cada Cliente, de acordo com o respetivo guia terapêutico	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	Orientar/supervisionar as Atividades da Vida Diária (AVD's)	N.º de Registos
			Avaliação Semestral
	Promover uma maior responsabilização e autonomia ao nível dos cuidados pessoais e de higiene	Marcar e atualizar registo de atos médicos e/ou logísticos	N.º de Atos
		Acompanhar nas situações de emergência (privilegiando sempre o apoio familiar)	N.º de Acompanhamentos
	Reforçar a importância da gestão do dinheiro e promover a autonomia na gestão de dinheiro	Internamentos Compulsivos	N.º de Internamentos
		Orientar e monitorizar mapas e gastos de despesas mensais	N.º de Mapas



Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Organização Técnica e Administrativa</b>	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
		Elaborar relatórios de atividades semestrais	N.º de Relatórios
		Continuar com o registo de arquivo de correio	N.º de Registos
	Promover uma uniformização de procedimentos e uma planificação de processos, com vista a uma política de qualidade	Continuar com o registo de estatísticas	N.º de Registos
		Elaborar normas/comunicações de serviço	N.º de Normas
	Gerir e atualizar a lista de espera de candidatos à Instituição	Receber e efetuar contactos  Realizar entrevistas a candidatos	N.º de Contactos  N.º de Entrevistas
	Gerir lista de candidatos a Recursos Humanos	Receber e efetuar contactos  Realizar entrevistas a candidatos	N.º de Contactos  N.º de Entrevistas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Recursos Financeiros e Logísticos</b>	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
<b>Recursos Humanos</b>	Gerir e orientar os Colaboradores com vista ao alcance dos objetivos da instituição e, consequentemente, um serviço prestado com maior qualidade	Gerir e orientar o trabalho dos Colaboradores	N.º de Registos
		Dinamizar ações para a capacitação e aprendizagem	Nº de Ações

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Comunicação e Imagem Institucional</b>	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 <i>Website</i> Institucional	N.º de Visitas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto "+Conhecimento +Consciência"</b>	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

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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto "Espaço da Mente"</b>	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 e reforçar a importância da gestão da medicação, fomentando a capacitação, responsabilização e autonomia	Treinar a preparação da medicação de forma autónoma e supervisionada	N.º de Preparação de Medicação Autónoma
	Promover o bem-estar psicológico, estabilidade emocional e comportamental	Acompanhamento psicológico	N.º de Acompanhamentos
		Apoio emocional	Nº de Apoios
		Apoio na gestão de expectativas	Nº de Apoios
		Apoio na resolução de problemas	Nº de Apoios
		Apoio na gestão de níveis de ansiedade	Nº de Apoios
		Gestão comportamental	Nº de Intervenções
		Gestão de conflitos	Nº de Intervenções
	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
<b>Projeto "Rede Social"</b>	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
	Promover o apoio, supervisão e orientação nas diversificadas necessidades diárias dos Clientes	Apoio/acompanhamento na gestão diária	N.º de Contactos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>"Aproximar para melhor reabilitar"</b>	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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto "Cantinho das Recordações"</b>	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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto</b> <b>“BrincaMente”</b>	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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto</b> <b>“Matinés Criativas”</b>	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
			N.º de Participantes

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

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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “Laboratório das Letras”</b>	Incentivar os Clientes à leitura, compreensão e escrita	Realizar idas à biblioteca	N.º de Visitas
	Estimular as capacidades de leitura, compreensão, escrita e criatividade dos Clientes	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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “Passeios Virtuais”</b>	Sensibilizar e informar os Clientes sobre a história e cultura do País, para um maior conhecimento e enriquecimento cultural	Visitas <i>online</i> a possíveis pontos históricos e culturais	N.º de Visitas
			N.º de Participantes

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “Rota Cultural”</b>	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/culturais	N.º de Visitas
			N.º de Atividades
			N.º de Participantes

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “Cinema Terapia”</b>	<b>“Cine-filme”</b>	Realizar sessões de “Cinema Terapia”	N.º de Sessões
	<b>“Cine-documentário”</b>		N.º de Participantes

## NOTAS FINAIS

Como referido previamente, vivemos agora tempos de esperança: olhamos para o futuro com a confiança de que o pior já passou e para o ano de 2022 como um ano de novos desafios em que pretendemos recuperar o tempo perdido. E, para isso, nada melhor do que dinamizar o maior número de atividades possível, não só em quantidade, mas também em diversidade e qualidade.

Pretendemos enfatizar a área de apoio psicológico através da criação do projeto *“Espaço da Mente”*, tendo consciência que a intervenção neste âmbito num período ainda de pandemia, mas que também se prevê de recuperação pós-pandemia, é cada vez mais essencial e importante. Pretendemos por isso ter um espaço mais específico e direcionado aos Clientes de forma a apoiar, orientar e trabalhar todos os seus anseios, dúvidas e medos de uma forma mais próxima.

Numa altura em que vemos o nosso dia-a-dia e as nossas rotinas a começarem a voltar à normalidade, a área social torna-se também aqui essencial de modo a apoiar e orientar os Clientes. Tudo no exterior nos parece novo, são novas reaprendizagens e novas situações que merecem ser tratadas com o maior cuidado para que os Clientes se sintam enquadrados e que sintam de novo a confiança nas suas rotinas. É por isto que destacamos o projeto *“Rede Social”* que pretende encaminhar, supervisionar e acompanhar os Clientes nas suas diversificadas necessidades diárias.

Com o levantamento de algumas das medidas de combate à pandemia, mas ainda com todos os cuidados exigidos e necessários, ponderamos trazer de novo atividades que, entretanto, foram adiadas nos anos anteriores, como as atividades desenvolvidas no exterior – projeto *“Rota Cultural”* (atividades bem-recebidas pelo grupo de Clientes, por serem ao mesmo tempo didáticas e formas de lazer).

Recuperamos também o projeto *“Aproximar para melhor Reabilitar”*, com algumas alterações comparativamente à primeira proposta do projeto, dado os cuidados ainda necessários em relação à pandemia, mas com os mesmos objetivos de intervenção e apoio conjuntos aos nossos Clientes na sua integração e/ou reabilitação nos contextos externos onde se encontram inseridos.

Independentemente do projeto ou atividade que estejamos a planear, a nossa meta fundamental será sempre a mesma e, para este ano de 2022 não será diferente:

caminhar lado a lado com os nossos Clientes, de forma a que consigamos sempre ajudá-los na sua evolução, no seu crescimento individual/coletivo e na sua reabilitação.