

# Relatório de Atividades e Contas de Gerência

ANO  
2020

## Índice

	<b>Página</b>
Preâmbulo	2
Apresentação institucional	4
Missão	
Principais serviços prestados	
Visão	
Valores	
Adaptação do Plano de Atividades	5
Análise das Atividades – Ano 2020	8
Considerações finais	15

## Preâmbulo

Todos os anos apresentamos um Plano de Atividades tendo como nosso principal objetivo o crescimento dos nossos Clientes e, é nossa responsabilidade apresentar um plano que seja desafiante, diversificado e inovador, ao mesmo tempo que seja passível de ser cumprido. Para que isso seja possível, temos sempre que olhar para cada um dos nossos Clientes de uma forma única e individual, percebendo quais as suas limitações e expectativas e quais as atividades que os irão desafiar, pois são esses desafios que irão contribuir para o seu crescimento e para a sua reabilitação psicossocial. Contando sempre com todo o suporte da Direção, com o empenho de toda a Equipa multidisciplinar e com o apoio das Famílias e dos Amigos/Parceiros/Voluntários, existem outros desafios que nos são alheios, mas que temos de ultrapassar. Este ano de 2020 é um exemplo disso mesmo: um enorme desafio para toda a sociedade.

Quando desenhámos o Plano de Atividades para 2020, estaríamos longe de imaginar que este ano seria tão *sui generis*, que seria um ano de tantas provações e de tantos desafios. A realidade a que todos nós estávamos habituados mudou. O mundo mudou, a sociedade mudou, o nosso dia-a-dia mudou. O ano de 2020 trouxe-nos uma vida que desconhecíamos e retirou-nos muito do que sempre demos por garantido. Gestos simples, como um beijo ou um abraço, 2020 retirou-nos o toque, escondeu-nos o sorriso e de forma atroz atirou-nos para dentro de quatro paredes. Mas, para além de nos tirar a liberdade, esta pandemia tem-nos vindo a tirar também alguns dos bens mais preciosos da humanidade, como a humildade e a empatia.

Olhando para este ano terrível, parece que não existiram coisas boas. Mas a verdade é que cada situação má traz também algo de bom que podemos valorizar, sendo em situações destas que as pessoas boas emergem e que as pessoas fortes e destemidas se erguem. E foi isso que aconteceu connosco. Independentemente de todas as dificuldades do ano de 2020, nós respondemos através do que acreditamos ser um lema de vida, unimos forças para mostrar que *“todos juntos somos mais fortes”*. Ao invés de acompanharmos a onda de calamidade que nos rodeava, tivemos a capacidade de nos aproximar, reinventar, erguer a cabeça e olhar em frente, sempre com vista num Horizonte mais promissor. E foi só assim, todos juntos e com todo o apoio da Direção, dos profissionais da Equipa da UPRO, das Famílias e dos Amigos/Parceiros/Voluntários e, como é óbvio, dos nossos Clientes, que conseguimos finalizar o ano de 2020 com sucesso, alcançando os nossos objetivos e metas enquanto instituição que luta pela estabilidade clínica na área da saúde mental.

Ao longo dos anos, temos procurando sempre aperfeiçoar as nossas intervenções, os nossos projetos e respectivas atividades. Este ano, tivemos como desafio aglomerar a tudo isso todas as normas/regras/restrições que foram sendo impostas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) no que respeita às medidas de proteção contra a pandemia da COVID-19. Tal como em todo o mundo, também nós fomos aprendendo e aprimorando a melhor forma de lidar com esta pandemia e com todas as suas consequências.

Por todo o empenho, entajuda, dedicação e esforço ao longo deste ano tão desafiante, mostramos o nosso devido reconhecimento a todos os que contribuíram para que conseguíssemos superar todas as dificuldades e levar os nossos objetivos a bom porto, realçando a persistência, perseverança e dedicação de cada um dos elementos da Direção e Equipa multidisciplinar e a notável importância e colaboração dos Voluntários, que se uniram a nós para um trabalho aglutinador, eficiente e competente.

No presente Relatório de Atividades e Contas de Gerência referente ao ano de 2020, expomos de forma honesta as nossas dificuldades e impossibilidades de concretização de alguns dos projetos propostos, devido às restrições da pandemia da COVID-19. Neste documento, analisamos a forma como reinventámos alguns dos projetos/atividades propostas, as necessidades encontradas que nos levaram à criação de novos projetos, como também todos os resultados da contagem e análise das atividades realizadas 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.

## 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.

## Adaptação do Plano de Atividades

Devido à pandemia da COVID-19 vivida durante o ano de 2020, de todas as suas consequências, de todas as regras/normas da DGS e das medidas de proteção e prevenção que tivemos que adotar, alguns dos projetos que haviam sido propostos no Plano de Atividades tiveram de ser adaptados, modificados e/ou cancelados. Nesse sentido, os projetos que envolviam reuniões/contactos diretos com outras entidades e pessoas externas à instituição tiveram que, obrigatoriamente, ser cancelados/adiados. Logo que possível, pretendemos retomar estes projetos que continuamos a considerar de extrema importância para a reabilitação psicossocial de cada um dos Clientes. Outros projetos que envolviam saídas ao exterior da instituição foram repensados e redefinidos de forma a poderem ser realizados dentro da instituição para se cumprirem todas as normas exigidas pela DGS. De seguida apresentamos as razões pelas quais alguns dos projetos foram cancelados/adiados e como foram repensadas/adaptadas as atividades, conforme as condições atuais de confinamento e isolamento de forma a cumprir todas as normas de prevenção e proteção contra a COVID-19.

PROJETO	OBJETIVOS	AVALIAÇÃO
<b><i>“Acolher e transformar”</i></b>	Identificar necessidades/dificuldades sentidas pelos Familiares/Figuras de Referência na convivência com os Clientes, onde seriam aplicadas entrevistas/acompanhamentos aos Familiares/Figuras de Referência Manter relações saudáveis e de proximidade, e ultrapassar dificuldades encontradas entre a ligação Cliente - Familiar/Figura de Referência	Projeto adiado, até ser possível e seguro a realização de reuniões presenciais com os Familiares/Figuras de Referência de forma a fazer o levantamento das necessidades/dificuldades, para posteriormente identificar estratégias/intervenções
<b><i>“Aproximar para melhor reabilitar”</i></b>	Conhecer e acompanhar, com maior proximidade, a reabilitação dos Clientes nos contextos externos à instituição onde estão inseridos diariamente, e identificar áreas de maior dificuldade com necessidade de intervenção	Projeto adiado, até ser possível e seguro a realização de reuniões presenciais com os Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia. Uma vez que estes estiveram encerrados ou com um funcionamento muito restrito, não faria também sentido realizar este levantamento de dificuldades para implemento de intervenções neste período

<b>“Ser +”</b>		Promover a participação dos Clientes em ações comunitárias de índole voluntária, como o “ <i>Serve the City</i> ” e as Campanhas do Banco Alimentar Contra a Fome	Estas atividades foram canceladas pelas próprias instituições representantes. Projeto adiado, até ao retorno das ações de voluntariado em que os Clientes estão envolvidos e caso as condições de participação assegurem a proteção dos mesmos
<b>“Rede de Afetos”</b>		Fortalecer os laços relacionais em tríade (Cliente/Família/Instituição) e consciencializar acerca da importância do papel da família na reabilitação dos Clientes	Projeto adiado até ser retirada a norma de distanciamento social e ser possível/seguro as atividades em conjunto com os Clientes/Famílias/Instituição
<b>“SaudavelMente”</b>		Sensibilizar para a importância da atividade física e alimentação saudável, como forma de atingir uma melhor qualidade de vida, com os acompanhamentos da Nutricionista	Projeto reestruturado, cancelando-se as visitas da Nutricionista à instituição, de forma a manter as restrições durante o confinamento e as medidas de distanciamento social
<b>“Laboratório das Letras”</b>		Incentivar os Clientes à leitura, compreensão e escrita Estimular as capacidades de leitura, compreensão, escrita e criatividade dos Clientes	Apenas a atividade proposta de realizar visitas às bibliotecas para troca de livros foi cancelada, sendo só elaboradas ações no âmbito de desenvolver atividades recreativas e educativas com base na escrita, compreensão, leitura e criatividade de cada Cliente (dentro das instalações da UPRO)
<b>“Oficina d’Artes e das Ideias – AnimArte”</b>	<b>“Oficina vai à rua ver Lisboa com olhos de ver”</b>	Sensibilizar e informar os Clientes sobre a história e cultura do País, para um maior conhecimento e enriquecimento cultural através de visitas a pontos históricos e de cultura em Lisboa	Este subprojeto foi cancelado, por todas as visitas a pontos históricos terem sido proibidas, e também como forma de manter as regras de isolamento e distanciamento social

Se, por um lado, devido a este período de pandemia que vivemos durante praticamente todo o ano, nos vimos obrigados a adiar diversos projetos, e reajustar outros, por um outro lado identificamos novas necessidades no grupo de Clientes que nos levou a definir e elaborar novos projetos.

PROJETO		OBJETIVOS	ATIVIDADES/AVALIAÇÃO
<b><i>“SaudavelMente”</i></b>	<b><i>“Saúde em exercício”</i></b>	Incentivar à atividade física como forma de atingir uma melhor qualidade de vida, e bem-estar físico e mental	Foram definidas novas atividades, sendo realizadas caminhadas/passeios higiénicos e, em períodos de maior confinamento, aulas <i>on-line</i> de ginástica/dança/alongamentos/yoga no interior da UPRO
<b><i>Oficina d’Artes e das Ideias – AnimArte”</i></b>	<b><i>“Passeios Virtuais”</i></b>	Sensibilizar e informar os Clientes sobre a história e cultura, para um maior conhecimento e enriquecimento cultural	De forma a colmatar o projeto cancelado <i>“Oficina vai à rua ver Lisboa com olhos de ver”</i> , desenvolveram-se atividades com o mesmo objetivo em formato <i>on-line</i>
<b><i>“BrincaMente”</i></b>		Espaço de jogos coletivos de forma a promover a estimulação cognitiva ao mesmo tempo que cria momentos de diversão e convivência	Jogos de bingo, cartas, <i>quiz</i> , dominó, jogos de memória/concentração, etc.
<b><i>“Oficina da Culinária”</i></b>		Incentivar a autonomia e responsabilização no uso dos recursos da instituição para a confeção de receitas	Confeção de receitas



## Análise das Atividades – Ano 2020

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Contactos Institucionais</b>	Contactos entre Membros da Direção (Escritos/Telefónicos)	470
	Reuniões entre Membros da Direção	4
	Contactos entre Direção e Direção Técnica (Escritos/Telefónicos)	404
	Reuniões entre Direção e Direção Técnica	29
	Contactos entre Direção e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	77
	Contactos entre Direção Técnica e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	283
	Reuniões entre Direção Técnica e Equipa da UPRO	6
	Contactos com Clientes (Escritos/Telefónicos)	162
	Reuniões entre Direção Técnica e Clientes	6
	Contactos com Familiares/Figuras de Referência (Escritos/Telefónicos)	153
	Reuniões com Familiares/Figuras de Referência	0
	Contactos Intrainstitucionais (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	71
	Contactos com Voluntários (Escritos/Telefónicos)	15
	Reuniões entre Direção Técnica e Voluntários	1
	Contactos com Entidades/Técnicos na Área da Saúde (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	63
	Contactos com Instituto da Segurança Social, IP (Escritos/Telefónicos)	11
	Reuniões entre Direção Técnica e Instituto da Segurança Social, IP	0
	Contactos entre Direção Técnica e Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	45

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Gestão da Vida Diária dos Clientes</b>	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
	Orientação e apoio na gestão diária dos Clientes	59
	Realização de reparações na UPRO	3
	Manutenção das condições higiénico-sanitárias da UPRO	Limpezas diárias
	Manutenção das condições de higienização (relacionada com a COVID-19)	Higienizações diárias
	Gestão, controlo e organização dos produtos alimentares e não-alimentares (doados e adquiridos)	Gestão diária
	Elaboração das ementas semanais	Gestão semanal
	Gestão e verificação da medicação de cada Cliente, de acordo com a respetiva guia terapêutica	Gestão diária
	Gestão e monitorização dos mapas/gastos de despesas mensais de cada Cliente	Gestão diária
		Contabilidade mensal
	Acompanhamento/Apoios logísticos	3
	Marcação de Atos Médicos e/ou Rastreios de Saúde	5
	Acompanhamento em atos médicos e/ou situações de emergência	0
	Atualização dos Kits de Emergência	0
	Internamentos compulsivos	0

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	1
	Apoios recebidos	0

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Recursos Humanos</b>	Gestão e orientação do trabalho dos Colaboradores	Gestão e orientação diárias
	Recrutamento de Colaboradores	1
	Iniciativas para a capacitação/aprendizagem	2
	Contactos com Recursos Humanos	Escritos/Telefónicos - 59
		Entrevistas - 17

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
<b>Organização Técnica e Administrativa</b>	Atualização do Guia de Recursos	Gestão diária
	Elaboração de relatórios e pareceres técnicos/documentos técnicos	26
	Elaboração de Relatórios de Atividades Semestrais	6
	Normas/Ordens de serviço	5
	Arquivo de correio	Recebido - 37
		Enviado - 4
	Registo estatístico	Registo diário
	Contactos com Candidatos à UPRO (Escritos/Telefónicos)	7
	Atualização da lista de Candidatos à UPRO	Contactos - 7
		Entrevistas - 0

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

DIMENSÃO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO
Psicossocial	Treinos de preparação de medicação de forma autónoma, de acordo com o respetivo guia terapêutico		78
	Apoio psicológico	Acompanhamento individual	71
		Gestão emocional	73
		Apoio na resolução de problemas	23
		Gestão comportamental	82
	Apoio/acompanhamento social individual		21
	Atualizações dos Planos Individuais de Intervenção (PII)		3

DIMENSÃO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO
Inserção na Comunidade	Contactos com Parceiros Institucionais (escritos/telefónicos)		34
	Reuniões com Parceiros Institucionais		1
	Parcerias Institucionais	Realização de celebrações festivas	Eventos - 1
			Participantes - 9
	Colaboração de voluntários		Contactos - 15
			Nº de participantes - 2

DIMENSÃO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO	
			Nº DE ATIVIDADES	Nº DE PARTICIPANTES
Oficina das Artes e das Ideias – “AnimArte”	“A Oficina põe Mãos à Obra”	Atividades Temáticas (de acordo com a época do ano) e Artístico-Criativas	32	7
		Atividades Lúdico-Pedagógicas	15	
		Atividades Socioculturais e Artísticas	5	
	“Passeios Virtuais”	Visitas online a pontos históricos e culturais	2	
	Outros Projetos Desenvolvidos		12	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “+ <i>Conhecimento, + Consciência</i> ”	COVID-19	4	2
	Guia de preparação e resposta para funcionamento da UPRO – prevenção e combate à doença COVID-19	4	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “+ <i>Conhecimento, + Eficiência</i> ”	Guia de preparação e resposta para funcionamento da UPRO – prevenção e combate à doença COVID-19	7	1
	STOP CONTÁGIO	7	5
	COVID-19	7	2

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “ <i>Cantinho das Recordações</i> ”	Sessões “ <i>Cantinho das Recordações</i> ”	8	2

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “ <i>Oficina de Culinária</i> ”	Sessões “ <i>Oficina de Culinária</i> ”	8	6

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
<b>Projeto</b> <i>“Laboratório das Letras”</i>	Atividades de escrita, leitura, compreensão, criatividade e expressão dramática	8	4

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
<b>Projeto</b> <i>“SaudavelMente”</i>	Caminhadas/Passeios higiênicos	7	23
	Aulas de ginástica, relaxamento, alongamentos, yoga	8	14

DIMENSÃO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO	
			Nº DE SESSÕES	Nº DE PARTICIPANTES
<b>Projeto</b> <i>“Cinema-Terapia”</i>	Sessões <i>“Cinema-Terapia”</i>	“Cine-Filme”	11	8
		“Cine-Documentário”	7	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE SESSÕES	Nº DE PARTICIPANTES
<b>Projeto</b> <i>“BrincaMente”</i>	Jogo do Bingo	31	7
	Jogo do STOP	1	
	Jogos de Memória/Concentração/Atenção	17	
	Jogos de Cartas	4	
	Jogo do Dominó	5	
	Jogo “Quem Sabe, Sabe!”	1	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
<b>Projeto</b> <i><b>"Matinés Criativas"</b></i>	Dia Mundial do Meio Ambiente	6	1
	Dia de Portugal	6	1
	Chá dançante	6	1
	Arraial de Santos Populares	6	1
	Discos pedidos	6	3
	Dia Mundial da Liberdade do Pensamento	6	1
	Amigo Secreto	6	6
	Dia Mundial da Fotografia	6	1
	Vídeos Pedagógicos	6	1
	Arraial de música e dança	6	1
	Magusto	6	1
	Dia Mundial da Bondade	7	1
	Dia Mundial da Criatividade	7	1
	Ensaio Festa de Natal 2020	7	10
	Festa de Natal 2020	7	1

## Considerações finais

De todos os desafios que fomos tendo até à data, certamente este ano foi o mais desafiante. Por todos os medos, incertezas, inseguranças e muitas informações novas com que todos os dias nos deparávamos. No entanto, apesar de todas as adversidades, mais uma vez com todo o apoio da Direção e restantes Órgãos Sociais, e todo o empenho e dedicação da Equipa da UPRO, Parceiros e Voluntários, conseguimos terminar este ano com o sentimento de missão cumprida.

Não podemos deixar de mencionar os projetos que não pudemos desenvolver, conforme foi explicado ao longo deste documento, no sentido de mantermos seguros e protegidos os nossos Clientes e de cumprirmos todas as regras e normas exigidas pelas autoridades competentes. Serão projetos que, assim que possível, pretendemos retomar por considerarmos serem pertinentes e essenciais.

Ressalvamos que, dadas as novas circunstâncias vividas, também novas necessidades e dificuldades surgiram no grupo de Clientes, o que nos obrigou, enquanto Equipa multidisciplinar, a observar, estudar e criar novas atividades. Neste sentido, surgiram novos projetos (*“BrincaMente”*, *“Saúde em exercício”* e *“Passeios Virtuais”*), reinventámos outros (*“SaudavelMente”* e *“Oficina das Artes e das Ideias – AnimArte”*) e ainda reimplementámos alguns já realizados em anos anteriores (*“Oficina da Culinária”*). Estas necessidades surgiram essencialmente por estarmos em período de maior confinamento/isolamento, por serem proibidas as saídas ao exterior e por ser obrigatório o distanciamento social. E tiveram como principais objetivos melhorar as competências de conhecimento pessoal e interpessoal, oferecer momentos de bem-estar físico e mental, de diversão e de estimulação cognitiva. Procuramos essencialmente a estabilidade clínica e que se mantenham de forma plena todas as capacidades e funcionalidades.

Também todos os projetos que envolviam parcerias, ou seja, a necessidade da vinda de pessoas externas à instituição, como a parceria já estabelecida com a Universidade Autónoma de Lisboa, o projeto *“SaudavelMente”* com a parceria da Nutricionista e o projeto *“Vivenciar a Arte”* tiveram que, pelas mesmas razões supramencionadas, ser cancelados/adiados.

De entre todos os projetos desenvolvidos, nunca desprezando todos os restantes, destacamos aqui 3 que consideramos essenciais ao longo deste ano tão atípico. O novo projeto *“BrincaMente”* foi sem dúvida o projeto mais bem-recebido pelo grupo de Clientes. Apesar de ter uma vertente muito ligada à diversão, que por isso capta o interesse e o entusiasmo dos Clientes, tem uma outra vertente muito importante neste período em que todos estivemos mentalmente cansados, confusos e pouco estimulados – a estimulação cognitiva. Através de jogos divertidos que estimulam não só as



competências cognitivas, mas também a convivência saudável entre o grupo, procurámos e conseguimos manter os Clientes mentalmente ocupados, ativos, estimulados e capacitados. Sabemos todos que experienciar um ano desta natureza é difícil, mentalmente desafiante e nos retira muito do que nos mantinha ativos e motivados, por isso quisemos aqui dar aos Clientes um espaço que os divertisse e que ao mesmo tempo os estimulasse!

Outro projeto que ressalvamos é *“Saúde em Exercício”*. Em tempos que nos vimos confinados às nossas casas e/ou instituições, o sedentarismo é praticamente inevitável. E foi isso que pretendemos travar com este projeto, trazendo a atividade física, a mobilidade e a qualidade de vida para os Clientes. Em períodos possíveis de sair ao exterior, valeram-nos muito as caminhadas/passeios higiénicos, onde o renovar de ares foi essencial para o bem-estar de todos! No entanto, isso não foi possível durante todo o ano, pelo que tivemos também de optar por exercícios nas instalações da UPRO. Foram também momentos de descontração e abstração sobre o que se passava, mas também de grande qualidade de vida e bem-estar físico e mental.

Por último, destacamos o projeto *“+Conhecimento, +Consciência”*. Num ano em que muita informação nos chegou de forma diária e muito rápida, por vezes era confusa e nem sempre fidedigna dada a incerteza do momento. Assim, foi essencial este projeto para mantermos o grupo de Clientes bem informado e consciente sobre tudo o que foi acontecendo relativamente à pandemia da COVID-19. Por vezes, foi para todos nós complicado assimilar toda a informação que nos ia chegando. Receber muita informação, na sua maioria de natureza negativa e desorganizada, deixa-nos inseguros, ansiosos e agitados. Neste sentido, pretendemos também que os Clientes se mantivessem serenos, que nada interferisse com a sua estabilidade clínica e, por isso, foi sempre o nosso objetivo informar de forma credível, organizada e consciente.

Procurámos, ao longo deste ano, cumprir todas as normas/regras exigidas pela DGS mantendo-nos adaptados conforme a informação que ia surgindo. Para além disso, mantivemos sempre em mente um objetivo fulcral: manter os nossos Clientes estáveis, ativos, estimulados, tranquilos e capacitados para a nova realidade, pelo que foi o nosso foco este ano repensar novas estratégias, intervenções, rotinas e atividades.

Esperando encontrar tempos melhores, a nossa promessa é continuar a lutar, em todas as circunstâncias, pela reabilitação psicossocial, estabilidade clínica, bem-estar e reinserção dos nossos Clientes, combatendo o estigma que ainda persiste em relação à doença mental.