

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PREVISIONAL

ANO DE 2021



Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial

Índice	
Preâmbulo	2
Apresentação Institucional	3
Planeamento de Atividades	4
Notas Finais	11

Preâmbulo

Para o ano de 2021, vimo-nos na obrigação de repensar e reestruturar muitos dos projetos e atividades até aqui desenvolvidas pela Instituição, devido à situação vivida atualmente em todo o mundo com a pandemia da COVID-19. É uma altura complicada e avizinha-se um novo ano com muitas incertezas do que podemos ainda vir a vivenciar.

Assim, ao elaborar este documento, tivemos uma consciência/preocupação/precaução redobradas para que as atividades propostas possam e sejam realizadas tendo em conta as restrições e medidas de prevenção à COVID-19 que têm vindo a ser impostas pela Direção Geral da Saúde (DGS). Neste seguimento, ao contrário de anos anteriores, os projetos que envolvam o convívio com pessoas externas à UPRO ou atividades no exterior terão que ser adiados, até que estejam reunidas as condições de segurança para que se possam realizar. Também alguns dos projetos vindos de anos anteriores foram repensados, sendo feita uma reorganização das respetivas atividades para que possam ser executadas no interior da UPRO e, assim, evitar as saídas/deslocações ao exterior.

Apesar de todas estas reestruturações, todos os projetos e atividades pensados mantêm o foco e objetivo de promover a autonomia e independência dos Clientes e de os estimular/capacitar em prol da sua reabilitação psicossocial e integração na sociedade.

É com esta visão que elaborámos o presente Plano de Atividades que agora apresentamos e que servirá como base para o trabalho a ser desenvolvido, no decorrer do ano de 2021, pela Equipa multidisciplinar e da sempre presente e crucial supervisão e orientação da Direção e dos restantes Órgãos Sociais, de modo a alcançar os objetivos e as metas da Instituição.

Apresentação Institucional

A Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com a **missão** de 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/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** institucionais estabelecidos: 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) e motivação (criando condições para o desenvolvimento e sucesso da organização, promovendo a valorização dos seus recursos humanos).

Como **visão**, procuramos ser reconhecidos 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
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 (por tipo)
	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 (por tipo)
		Contactos entre a Direção e a Equipa Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	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 Técnica e a Equipa Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	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 (por tipo)
	Continuar a promover a eficácia na gestão financeira da instituição	Contactos Intrainstitucionais (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	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 (por tipo)

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Gestão da Vida Diária dos Clientes	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
		Gerir, controlar e organizar os produtos alimentares e não-alimentares	N.º de Guias do BA N.º de Guias da BOX
	Promover a autonomia interna e externa dos Clientes, de acordo com o respetivo Plano Individual de Intervenção (PII)	Elaborar as ementas semanais	N.º de Ementas
		Gerir, preparar e verificar a medicação de cada Cliente, de acordo com o respetivo guia terapêutico	N.º de Registos
	Responsabilizar para a realização das AVD's 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 e 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
		Internamentos Compulsivos	N.º de Internamentos
	Reforçar a importância da gestão do dinheiro e promover a autonomia na gestão de dinheiro	Orientar e monitorizar mapas e gastos de despesas mensais	N.º de Mapas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Psicossocial	Adaptação dos Planos Individuais de Intervenção (PII), de acordo com as necessidades de cada Cliente	Identificar necessidades ainda presentes nos aspetos psicológicos e sociais 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	N.º de Preparação de Medicação Autónoma e Não-Autónoma
	Promover e procurar respostas adequadas de acordo com as especificidades e necessidades de cada Cliente	Apoio/acompanhamento social individual	N.º de Acompanhamentos
	Promover o bem-estar psicológico, e a estabilidade emocional e comportamental, gerindo possíveis conflitos e níveis de ansiedade	Apoio/acompanhamento psicológico individual	N.º de Acompanhamentos
	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
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 Promover uma uniformização de procedimentos e uma planificação de processos, com vista a uma política de qualidade	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
		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
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
Recursos Humanos	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
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 <i>Website</i> Institucional	N.º de Visitas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto "+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 Nº de Participantes

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto "+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



Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<p>Projeto “Cantinho das Recordações”</p>	<p>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</p>	<p>Realizar sessões de “Cantinho das Recordações”</p>	<p>N.º de Sessões</p> <p>N.º de Participantes</p>

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<p>Projeto “BrincaMente”</p>	<p>Promover um espaço de jogos coletivos e/ou individuais de forma a desenvolver a estimulação cognitiva e criar momentos de diversão</p>	<p>Realizar atividades/jogos de estimulação cognitiva</p>	<p>N.º de Sessões</p> <p>N.º de Participantes</p>

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

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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto “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 Realizar troca de livros entre Clientes, como incentivo à leitura Desenvolver atividades recreativas e educativas, com base na escrita e criatividade de cada Cliente	N.º de Visitas N.º de Participantes N.º de Projetos

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

Notas Finais

Embora vivamos tempos de grandes dúvidas e incertezas, já sabemos que esta pandemia da COVID-19 pode afetar não só a nossa saúde física, mas também compromete e destabiliza a nossa saúde mental. Todas as restrições, obrigações a cumprir, novos hábitos e rotinas, obrigação de distanciamento social de entes queridos e toda a liberdade que nos foi retirada pode levar a que a nossa saúde mental seja perturbada. Sendo a Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial uma instituição que trabalha e desenvolve as suas atividades na área da saúde mental, mais do que nunca, é essencial mantermo-nos presentes, ativos e conscientes, enquanto equipa multidisciplinar, de que o nosso trabalho é crucial e tem uma grande importância para o bem-estar e estabilidade clínica e emocional de todos aqueles que se encontram em reabilitação na UPRO.

Ainda devido à pandemia vivida, os Clientes encontram-se em situação de maior confinamento às instalações da UPRO, de forma a manter a sua boa saúde e cumprir todas as medidas impostas pela DGS. Neste sentido, propusemos um plano bem estruturado que possibilite atividades que propiciem o desenvolvimento e estimulação das suas competências cognitivas e para que se mantenham mentalmente ativos e vigilantes, como por exemplo o novo projeto *“BrincaMente”*. Uma outra preocupação foi procurar atividades que mantivessem a mobilidade/atividade física dos Clientes, para que, em tempos de maior confinamento, consigam manter a sua qualidade de vida e um estilo de vida saudável, alterando por isso os objetivos e atividades do projeto *“SaudavelMente”*. Também outros projetos sofreram alterações, não nos seus objetivos, mas na concretização das suas atividades, como por exemplo o novo projeto *“Passeios Virtuais”*: o objetivo de sensibilizar e informar os Clientes sobre a história e cultura do País para um maior conhecimento e enriquecimento cultural mantém-se, no entanto, serão realizadas visitas em formato *online*, de forma a manter todos os Clientes nas instalações da UPRO, protegidos e afastados das aglomerações e contactos com outras pessoas.

No próximo ano, pretendemos, por isso, dar continuidade à nossa missão, cumprir os nossos objetivos, e alcançar as nossas metas, ainda com mais certezas de que este trabalho na área da saúde mental é fundamental.