



Horizonte

CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL



Construindo Horizontes

Boletim Informativo

1º semestre 2020

Índice

	Página
Editorial	2
Viver uma pandemia com a população da área da saúde mental	3
Os nossos novos tempos	6
Novas rotinas	7
Projeto “Oficina D’Artes e das Ideias – ANIM’ARTE”	7
Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”	8
Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”	9
Projeto “Cinema Terapia”	9
Projeto “Oficina de Culinária”	10
Projeto “Matinés Criativas”	10
Projeto “ <i>SaudavelMente</i> ”	13



Fotografia de capa: projeto “flores simbólicas” realizado no âmbito da “Oficina D’Artes e das Ideias – ANIM’ARTE”, assinalando o Dia Internacional da Mulher.

Editorial

Nesta primeira edição do Boletim Informativo do ano de 2020, esperamos, em primeiro lugar, encontrar-vos a todos bem!

Não podemos deixar de mencionar a situação que atualmente o nosso país, e muitos outros, enfrentam. Uma pandemia que a todos apanhou desprevenidos, e que nos obrigou a repensar e reestruturar todas as nossas rotinas e atividades desenvolvidas na UPRO. Enquanto instituição e profissionais no âmbito da saúde mental, requereu que houvesse toda uma meticulosa reorganização no que respeita às rotinas e atividades a que nos propusemos desenvolver durante este ano. Nunca esquecendo os nossos objetivos e missão em prol da dignificação da pessoa com experiência em doença mental e a luta pela sua reabilitação psicossocial e, neste momento em que vivemos, ter também em consideração todas as normas de segurança e prevenção à COVID-19, como ainda todas as consequências e dificuldades que estas podem trazer à sociedade, em especial atenção à população com doença mental. Requereu por isso, da nossa parte enquanto equipa multidisciplinar, um maior cuidado, maior acompanhamento, maior supervisão e maior apoio a todos os Residentes e respetivas Famílias, de modo a conseguirmos superar, em união, esta situação pandémica, garantindo a estabilidade emocional e clínica de todos.

Apesar de todas as regras de segurança e prevenção, e de todas as restrições impostas, levamos a bom porto as atividades a que nos propomos e que apresentamos no Plano de Atividades, graças ao empenho e dedicação de toda a equipa multidisciplinar e da constante colaboração e orientação da Direção e restantes Órgãos Sociais. Para além de todas estas atividades a desenvolver, vimo-nos com um novo desafio, o de reensinar ao grupo de Residentes, como também a toda a Equipa, uma nova forma de viver, novas rotinas e novas formas de encarar e desenvolver todas as atividades diárias que fazem parte da Unidade de Vida Protegida.

Para o 2º semestre deste ano de 2020 desejamos que toda esta situação pandémica esteja superada, e deixamos o compromisso de que, de uma forma ou de outra, vamos continuar a dar o nosso melhor para uma maior integração e reabilitação dos Residentes com vista a colmatar os seus obstáculos na área da saúde mental, como também apoiar e acompanhá-los em todas as dificuldades e inseguranças que esta pandemia possa ainda trazer.

Viver uma pandemia com a população da área da saúde mental

Uma mente em tempos de pandemia

Estes novos tempos de pandemia trouxeram-nos enormes desafios emocionais, pessoais, sociais e profissionais/ocupacionais. Lidar com tudo isso ao mesmo tempo, e ainda aprender a lidar com uma nova forma de viver, não é certamente fácil, nem tão pouco algo que possamos saber lidar de um dia para o outro.

Precisamos de aceitar.

Precisamos de saber, em primeiro lugar, que as emoções e sentimentos que agora nos invadem, e que consideramos serem desagradáveis, como o medo, a angústia, a insegurança, a raiva, a incerteza, são perfeitamente aceitáveis em situações que nos tragam novidade e dificuldade, como certamente estes tempos de pandemia nos trazem. São aceitáveis, compreensíveis e normais, mas são acima de tudo essenciais à nossa adaptação, ou seja, à nossa sobrevivência. Embora os identifiquemos automaticamente como reações negativas, todas as emoções são importantes e têm funções e propósitos que nos ajudam a superar as situações mais difíceis. São elas que nos alertam dos perigos e que nos fortalecem as capacidades de atenção e resiliência. Portanto, mais importante que saber identificar estas reações/emoções, é saber aceitá-las. Não existem emoções inúteis, prejudiciais ou negativas, todas têm um propósito útil!

Precisamos também de compreender que todas as regras, confinamentos, obrigações e restrições a que nos vimos forçados a cumprir são para a nossa proteção e proteção do Outro. Vivemos um tempo em que não é possível sem solidariedade, sem entreatajuda, sem o colocar-nos no papel do outro. Nos dias de hoje, é preciso ter consciência de que carecemos do Outro e que o Outro carece de nós. Por isso saibamos aceitar que, aquilo que hoje nos custa adiar, como um encontro, uma visita, ou um abraço, será aquilo que nos dará a possibilidade de alcançar, com aqueles que queremos, o amanhã.

Precisamos de tempo.

Estaríamos longe de pensarmos, imaginarmos sequer, um acontecimento desta dimensão. Uma pandemia mundial, que nos obrigou a remodelar hábitos, rotinas, afetos, perspectivas, modos de trabalhar e essencialmente os nossos modos de viver. Por isso, não achemos que será fracasso nosso pensarmos que nem sempre soubemos o que é o certo, nem sempre soubemos lidar da melhor forma com a situação, e tão pouco

soubemos lidar com o turbilhão de emoções e sentimentos que a nossa mente urge em manter nestes momentos. Precisamos por isso de tempo. O tempo traz-nos mais sabedoria, menos incertezas, mais segurança, menos turbilhões e mais clarezas. Com o tempo aprendemos a ganhar tranquilidade que tanto precisamos para saber gerir, aceitar e conviver com esta nova realidade!

Precisamos da (nossa) normalidade.

Muito se discute sobre a possibilidade ou não de um conceito de “normalidade”. Pode até não existir um conceito de normalidade, mas cada um de nós tem a sua, tem a sua zona de conforto. Depois de qualquer tormento, queremos sempre de volta a nossa zona de conforto, a nossa normalidade, o nosso sentimento de segurança de novo. O ser humano tem a grande capacidade de resiliência, e depois de aceitarmos as nossas emoções, as nossas dúvidas/inseguranças, e depois do tempo nos ajudar a ganhar confiança e nos interiorizar novas rotinas, conseguiremos com certeza criar de novo a nossa normalidade e chegar à nossa zona de conforto.

Que todos nós saibamos aceitar e respeitar que o tempo nos traga uma nova normalidade.

A Psicóloga, Andreia Dias

A criatividade estimulada pela pandemia

Uma das medidas de proteção que implica maiores dificuldades de adaptação é o necessário distanciamento social, explícito no inevitável afastamento físico entre uns e outros, tanto entre Residentes como estes com a Equipa. A estabilidade emocional passa muito pela partilha de afetos e a obrigatoriedade desse afastamento ‘mexe’ com todos, tanto ao nível das ligações entre o grupo como ao nível da realização de trabalhos, atividades e projetos.

Na área artística, uma das principais dificuldades que tivemos foi, precisamente, a necessidade do afastamento físico, visto a maioria dos Residentes requererem atenção especial e ajuda na realização das atividades. Esta circunstância incitou à procura de novos métodos e ferramentas de trabalho, de modo a fornecer aos Residentes uma maior autonomia nos projetos. Tanto a nível criativo e imaginativo como também ao nível manual e cognitivo, os Residentes tiveram de se tornar mais independentes, quer na metodologia conceptual e quer na projetual (criação e execução das ideias em si).

Isso significa que desenvolveram (mais e melhor) algumas das aptidões onde tinham dificuldades, nomeadamente na capacidade criativa individual, na destreza manual (motricidade fina) e na habilidade técnica, estimulando-os para serem “fazedores” mais ativos e autónomos. Esta melhoria de competências transmite-lhes, também, uma maior segurança, autoestima, confiança e proatividade, características estas tão necessárias neste momento de tanta incerteza, medos e desassossego.

Continua a haver um trabalho diário e constante no reforço das medidas de contenção aplicadas ao desenvolvimento dos projetos e atividades, mas é de louvar a aceitação, o empenho e a predisposição dos nossos Residentes para esta nova realidade.

Posso, assim, afirmar que a arte e a cultura tiveram, durante o confinamento obrigatório, e têm, ainda com esta contenção física/social, um papel fundamental. São elas que nos ‘distraem’, que nos ocupam o tempo, que dão alento e cor à nossa vida: seja a assistir uma série, um filme ou um espetáculo online; seja a ler um livro; seja a criar/desenvolver trabalhos manuais e criativos. A pandemia pode-nos ter tirado muita coisa, mas da criatividade não nos privou! Vamos, então, aproveitar e valorizar o quanto a arte ‘ameniza’ a pandemia e o tanto que esta estimula a criatividade!

A Monitora, Gisela Santos

Um novo olhar pela sociedade

Em tempos de isolamento social, grande parte das pessoas permaneceram nas suas casas, tendo que reinventar uma nova realidade e novas rotinas. Este fenómeno pandémico que atinge a todos, e a qualquer classe social, coloca-nos numa posição de reflexão e ao mesmo tempo de responsabilidade social de forma consciente, de que podemos sim ajudar e cuidar do próximo, até mesmo, com o sentido de compaixão.

A pandemia chegou de forma avassaladora, transformando tudo ao seu redor, mas ao mesmo tempo trouxe uma capacidade de mobilizar as pessoas e perceber que pequenos detalhes fazem toda a diferença, como aquele abraço apertado numa pessoa especial, como valorizar a vida e o nosso convívio social. Os pequenos gestos passaram a ser valorizados, e são hoje em dia grandes gestos, que podem fazer toda a diferença.

Um aspeto positivo desta pandemia é que enalteceu a importância de uma saudável vivência em sociedade, no sentido em que passamos a valorizar mais o respeito e a

entreadjuada entre todos, sem discriminações. Nos dias de hoje sem dúvida de que todos os princípios sociais se valorizaram e percebemos o quão nos são essenciais.

E quando tudo isto passar, devemos acreditar sempre num novo recomeço. Amar mais, abraçar mais, valorizar a importância de um simples segurar nas mãos uns dos outros. Importarmo-nos menos com as desavenças e agradecer por cada dia em que acordamos e somos livres. Que passemos a valorizar e dar maior qualidade ao tempo que passamos com quem amamos. Precisamos de aprender a cuidar de nós mesmos, e o mais importante, a cuidar uns dos outros.

A Assistente Social, Grazielle Dutra

Os nossos novos tempos

Desafiamos os Residentes a exprimirem, de forma criativa, o modo como sentem e encaram estes novos tempos de pandemia, pelo que apresentamos em seguida dois dos seus poemas escritos.

Primavera Escondida

*O sol está escondido
Deve andar perdido
Os pássaros nem aparecem
Parece que nem à natureza pertencem.
As bonitas flores de diversas cores
Tão escondidas que estão
Os animais tão importantes que são
Aparecem nas ruas onde as pessoas não
estão.
Está tudo tão vazio
Até o Inverno quis vir
Com muita neve a cair
Cidades fantasma
Ruas desertas
Pessoas em casa
Aiiii!!!! O tanto que isto nos maça!
A poluição parece estar a diminuir
Parece que o mundo todo já se está a unir
As pessoas à janela voltam a fazer-se
ouvir.*

G., 24 anos

Acreditar

*A luz é vida
A vida é luz
Parece uma corrida,
Aqui é só uma passagem
Basta acreditar
Que tudo pode melhorar.
É chegar à meta
Como se fosse atingido
Por uma seta.
Metade de tudo
Com otimismo
É inteiro,
Inteiro com pessimismo
É metade.
Colher bons frutos
É para os astutos,
Colher amizades
É com verdades.*

A., 37 anos

Novas rotinas

De forma a obedecer a todas as orientações, nomeadamente para um maior confinamento e isolamento, como modo de prevenção à COVID-19, a Equipa tentou encontrar novas rotinas que dessem aos Residentes todo o bem-estar e equilíbrio emocional, sempre essencial para a estabilidade clínica de todos. Das novas rotinas muito bem-recebidas foram a realização dos lanches e a hora do café após o almoço ao ar-livre, com recurso à varanda da residência, uma forma de terem acesso à “rua”, no momento em que não foram permitidas as saídas sem necessidade ao exterior.

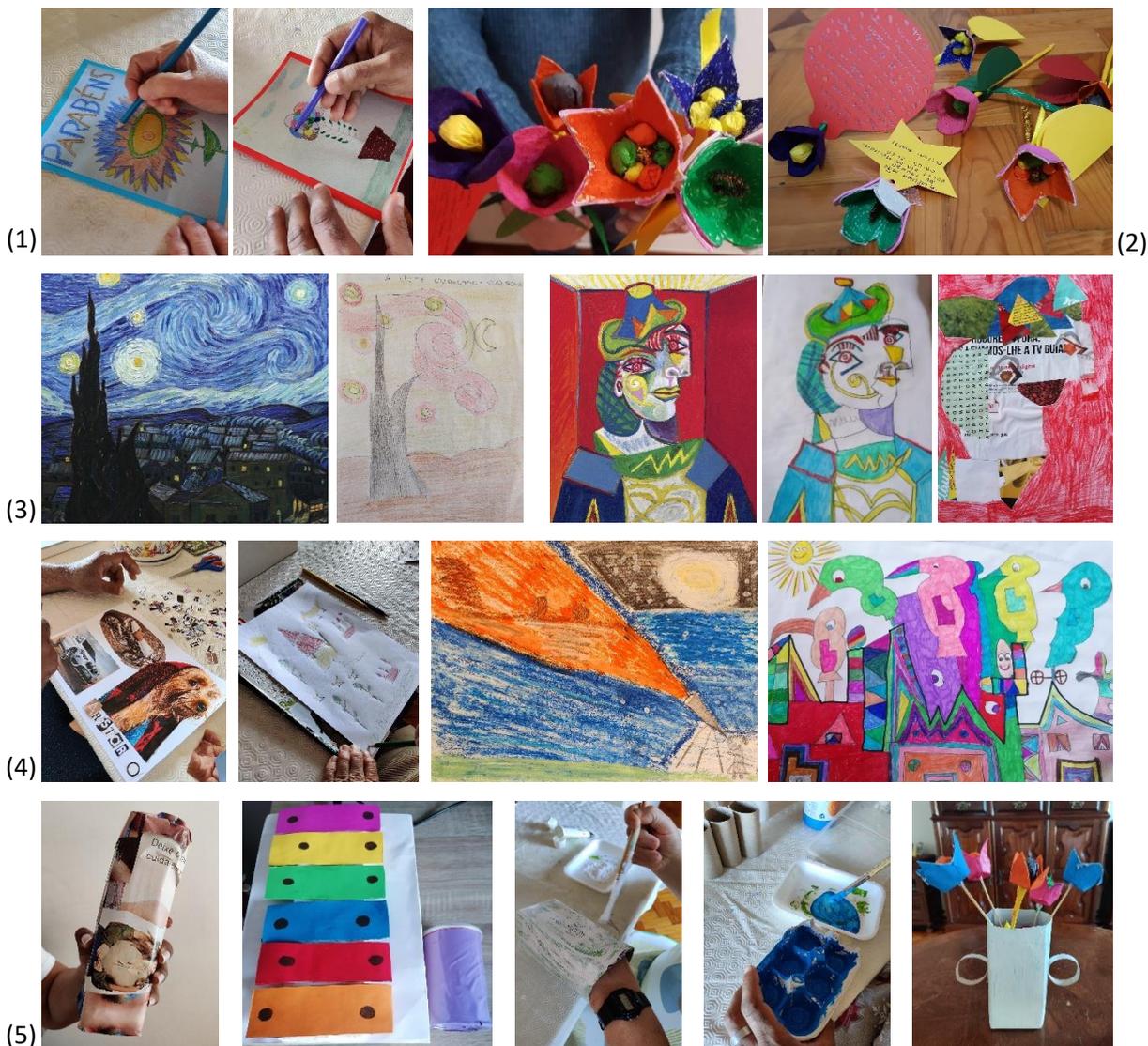
7



Projeto “Oficina D’Artes e das Ideias – ANIM’ARTE”

Tal como referido anteriormente, este momento atípico acarretou algumas mudanças na logística e despoletaram alterações nas ferramentas e métodos de trabalho da Oficina d’ARTES. Foi, e continua a ser, um desafio ao qual estamos todos a adaptar-nos e a habituar-nos. No entanto, é de ressaltar o lado positivo deste afastamento físico: os Residentes tornaram-se mais autónomos e independentes no desenvolvimento e execução dos projetos e atividades. Entre os projetos realizados, ao longo deste semestre, é de destacar: os **presentes de aniversário** (1) para Residentes, Equipa e Direção; os trabalhos realizados para o **Amigo Secreto** em *Dia de Reis* (6 de janeiro) e em *Dia Internacional do Obrigado* (11 de janeiro); as **flores simbólicas** (2) para o *Dia Internacional da Mulher* (8 de março); as **interpretações criativas** (3) de pinturas famosas à escolha, celebrando o *Dia Mundial da Arte* (15 de abril); as **visitas guiadas online** em museus e monumentos nacionais, aproveitando visitas disponibilizadas em sites e celebrando o *Dia Internacional dos Museus* (18 de maio); as **composições visuais** (4) com recortes/colagens e formas geométricas (partindo de linhas e figuras

geométricas); os **projetos reciclados criativos** (5), assinalando o *Dia Mundial do Ambiente* (5 de junho).



Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”

Guia de preparação e resposta para funcionamento da UPRO – prevenção e combate à doença COVID-19

De forma a sensibilizar, informar e consciencializar sobre a pandemia existente atualmente no nosso país, relativamente à doença COVID-19, foi realizada esta ação com os Residentes. Aqui foram também fornecidos todos os cuidados e regras a ter no interior e exterior da instituição, de prevenção e combate à COVID-19.

“STOP contágio”

Como forma de relembrar e reforçar todas as informações e normas de segurança importantes a ter em consideração sobre o coronavírus, foram realizadas diversas sessões de um jogo “STOP contágio”, que é composto por várias questões e respostas de escolha múltipla. Assim, foi uma forma mais dinâmica e divertida para todos, de estarem bem informados e consciencializados das regras de segurança que devem adotar como medidas de prevenção à COVID-19.

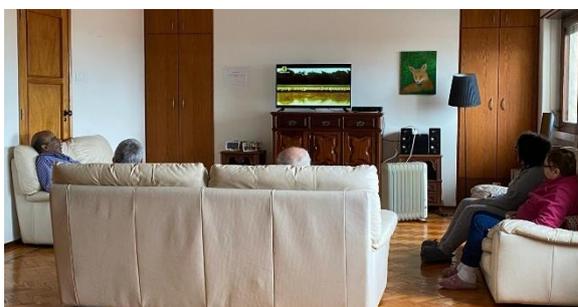


Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”

Guia de preparação e resposta para funcionamento da UPRO – prevenção e combate à doença COVID-19

Com todos os elementos da Equipa foi feita formação sobre todo o funcionamento da UPRO, tendo em conta os procedimentos, as regras e cuidados obrigatórios a ter de forma a prevenir e combater a doença COVID-19, garantindo a segurança e proteção dos Residentes.

Projeto “Cinema Terapia”



Demos seguimento ao projeto de “Cinema Terapia”, este ano dividido em duas áreas de intervenção distintas. O “Cine-filme” que continuará com o objetivo de exibição de filmes pedagógicos, e o “Cine-documentário”

onde pretendemos informar e sensibilizar os Residentes através da visualização de documentários educativos, relativos a temas atuais da sociedade, para que todos recebam informação fidedignas e estejam devidamente instruídos e esclarecidos do que

acontece na sua sociedade. Neste primeiro semestre foram desenvolvidas 2 sessões de “Cine-documentário” e 1 de sessão de “Cine-filme”.

Projeto “Oficina de Culinária”

Com mais tempo no interior da residência e com mais tempo livre, devido ao estado de pandemia que atravessamos, foi a pedido de todos os Residentes que retomamos com atividades do projeto “Oficina de Culinária”. Um projeto que traz sempre muito convívio, fortalece muitas capacidades de motricidade, de autonomia e espírito de equipa!



Projeto “Matinés Criativas”

Amigo Secreto

Esta matiné veio no seguimento do Amigo Secreto Natalício, tendo sido finalizado no Dia de Reis, a **06 de janeiro**, com troca de postais relacionados com essa temática. Houve, ainda, outra troca de ‘presentes’ com a partilha de cartões entre todos os intervenientes, onde agradeceram as particularidades e diferenças de cada um, simbolizando assim o Dia Internacional do Obrigado, a **11 de janeiro**.



Dia Mundial do Meio Ambiente

De forma a assinalar o Dia Mundial do Meio Ambiente, no dia **05 de junho**, realizamos um debate sobre as várias práticas que podemos adotar como proteção ao nosso meio ambiente, e qual a importância do mesmo para a nossa saúde e sobrevivência. Para finalizar, cada Residente, à sua escolha, coloriu um desenho alusivo ao tema.



11

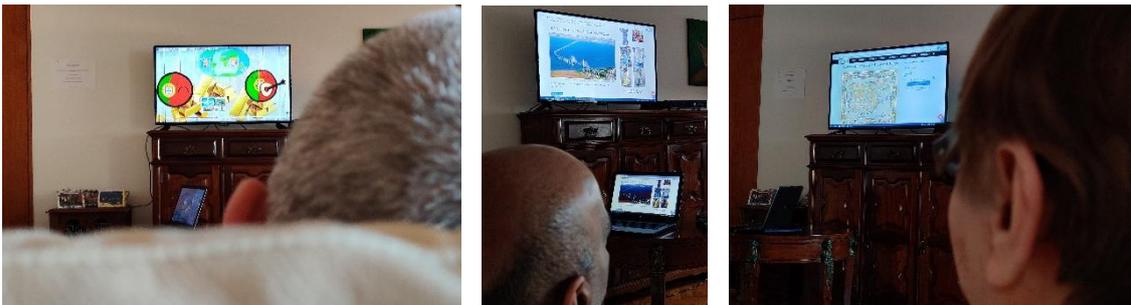
Dia do chá gelado - Chá Dançante



No dia **10 de junho** celebra-se o dia do chá gelado e, de forma a sinalizar esta data, foi efetuada uma tarde de baile, recheada com danças e cantorias e acompanhada de um chá bem fresquinho! Estes momentos descontraídos e prazerosos, para além de terem o objetivo de celebrar datas festivas, são muito importantes para manter o bem-estar dos Residentes, como também para fortalecer os laços afetivos e a união entre o grupo.

Dia de Camões e das Comunidades Portuguesas - Sarau de curiosidades portuguesas

No dia de Portugal, também a **10 de junho**, foi realizado um sarau dedicado a curiosidades engraçadas sobre o nosso país, enaltecendo o que é nacional e local. Os Residentes partilharam também uns com os outros alguns conhecimentos e interesses pessoais acerca do nosso país, desde as viagens que já fizeram por Portugal ou as iguarias gastronómicas típicas que mais gostam.



Dia de Sto. António - Arraial dos Santos

Não sendo possível festejar esta época dos Santos, tão efusiva nas ruas de Lisboa, celebramos neste dia, **13 de junho**, na Residência o dia de Santo António, criando um verdadeiro cenário de arraial com muita música! Uma tarde de muita animação, que nos permitiu vivenciar esta época tão divertida e característica de Lisboa!

Dia mundial da produtividade

Para destacar este dia, a **20 de junho**, foram desenvolvidas várias sessões criativas na Oficina d'ARTES e das Ideias, nas quais se fizeram três presentes de aniversário para elementos da Equipa e da Direção. Foram, portanto, atividades muito produtivas, onde os Residentes estiveram animados e trabalhadores, demonstrando um enorme empenho e dedicação e onde trabalharam a sua criatividade e produtividade.



Dia europeu da música

Para assinalar esta data, no dia **21 de junho**, realizamos uma animada sessão de discos pedidos, com direito às músicas favoritas, muitas cantorias, danças e muito divertimento entre todos os Residentes. É mais um momento que, com certeza, ficará na memória por trazer tanta animação, convívio e bem-estar!

Projeto “SaudavelMente”

Deu-se seguimento aos atendimentos e acompanhamentos nutricionais aos Residentes, de forma a sensibilizá-los para hábitos alimentares mais saudáveis e contribuir para a sua qualidade de vida, dando-lhes apoio e orientações em planos alimentares.

Dado o aparecimento da pandemia da COVID-19, interrompemos o projeto no que respeita aos atendimentos com a Nutricionista, como medida de prevenção, cumprindo as recomendações de maior isolamento e diminuição de contactos físicos.

No entanto, e uma vez que nos deparámos com um período de maior recolhimento e confinamento no interior da Residência, e como forma de manter uma maior qualidade de vida e uma atividade física mais regular, foram realizadas várias aulas de ginástica, com exercícios de alongamentos e relaxamento, adequados às limitações e capacidades de todos os Residentes.

