



**PLANO DE
ATIVIDADES E
ORÇAMENTO**

ANO 2020

HORIZONTE – CENTRO DE
REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

Índice

Nota prévia	2
Notas introdutórias	3
Apresentação institucional	5
Planificação de atividades	7
Notas conclusivas	17

Nota prévia

“Sem Saúde mental não há saúde. É a saúde mental que abre aos cidadãos as portas da realização intelectual e emocional, bem como da integração na escola, no trabalho e na sociedade. É ela que contribui para a prosperidade, solidariedade e justiça social das nossas sociedades.”

(Livro Verde “Melhorar a saúde mental da população. Rumo a uma estratégia de saúde mental para a União Europeia”, 2005)

Nos dias de hoje sabemos que a doença mental é um problema de todos e que nos afeta em conjunto, e não apenas a quem sofre desta enfermidade. A doença mental despoleta um desequilíbrio que atinge não apenas o indivíduo, mas também o seu todo, estendendo-se à família, que é afetada a vários níveis, assim como aos grupos a que pertence. Neste sentido, nas perspetivas atuais, o próximo passo será melhorar a intervenção na área da reabilitação psicossocial reforçando as intervenções junto de todos aqueles que fazem parte do dia-a-dia da pessoa com doença mental. Os cuidados e intervenções dentro da saúde mental, não podem circunscrever-se unicamente à supressão da sintomatologia nem ao indivíduo doente, mas deve-se também ao contexto social, familiar, laboral, entre outros, em que a pessoa doente e a sua doença se desencadeiam.

Propusemos, por isso, um plano bem estruturado que possibilite uma maior proximidade e intervenção junto dos familiares e contextos em que os Clientes se inserem, para um aumento e transformação de consciências, de estratégias interventivas e de uma reabilitação mais ordenada e completa. É importante que as intervenções sejam implementadas de forma coordenada e devidamente organizada, havendo sempre a necessidade de gerir recursos humanos, temporais, financeiros, físicos ou estruturais, levando a uma análise cuidadosa de todos os aspetos envolvidos em cada um dos projetos/intervenções.

A OMS estabeleceu como objetivos principais da reabilitação psicossocial a independência das pessoas com doença mental, a prevenção e combate ao estigma e à discriminação, o desenvolvimento das capacidades sociais e a criação de um sistema de suporte continuado. E é neste sentido, que criamos e apresentamos o presente Plano de Atividades, que servirá como base para o trabalho a ser desenvolvido no decorrer do ano de 2020, pela Equipa multidisciplinar e a supervisão e orientação da Direção e dos restantes Órgãos Sociais, de modo a alcançar os objetivos e as metas da Instituição.

Notas introdutórias

A doença mental faz parte da vida do homem desde há vários séculos, sendo que, atualmente, os problemas de saúde mental representam uma preocupação crescente nas várias formas que vêm assumindo, desde sintomas psiquiátricos, a manifestações psicossomáticas, problemas de comportamento ou mesmo perturbações emocionais, constituindo-se como um grave problema.

A visão da saúde mental tem sofrido, ao longo das últimas décadas, enormes transformações, passando de um quadro caracterizado pelo estigma e discriminação, o qual se manifestava na indiferença e tentativa de manter longe da sociedade os doentes mentais, para um paradigma em que o mundo está aberto à consciencialização, dando uma maior importância a estas doenças, e em que compreende a enorme carga que persiste na saúde mental.

Embora existam melhorias dos indicadores expressos pelo aperfeiçoamento dos cuidados em saúde mental no nosso país, continua a ser necessário desenvolver medidas interventivas, pois a promoção de saúde mental de uma população é encarada como ganhos em saúde, não só para o indivíduo como para a sociedade e contextos onde se insere. Estes ganhos traduzem-se, na sociedade, por anos de vida, pela redução de episódios de doença ou encurtamento da sua duração, pela diminuição das situações de incapacidade temporária ou permanente, pelo aumento da funcionalidade física e psicossocial e, ainda, pela redução do sofrimento evitável e melhoria da qualidade de vida relacionada ou condicionada pela saúde (OMS, 2001).

Segundo as Linhas de Ação Estratégica para a Saúde Mental e Bem-estar da União Europeia (2016), ao longo das últimas décadas, a Europa tem demonstrado um crescente reconhecimento da necessidade de incluir a saúde mental nas principais prioridades da agenda de saúde pública. Tomou-se consciência de que o regresso à comunidade é, provavelmente, uma adaptação difícil. Há incapacidades criadas pela própria patologia mental, a que se acrescentam os efeitos negativos da institucionalização, aos quais se associa, por sua vez, a perda de autonomia, e a que se juntam por fim, as atitudes de estigmatização manifestadas por muitos indivíduos que vivem na comunidade. E, por todas estas premissas, torna-se tão essencial o trabalho desenvolvido por estas respostas sociais inseridas na comunidade, como o exemplo das

Unidades de Vida Protegida, que cada vez mais procuram promover a inclusão de doentes, institucionalizados há longos anos, na sociedade. Tal como defende a OMS (2002), no Relatório Mundial de Saúde a prestação de cuidados, com base na comunidade, tem melhor efeito sobre o resultado e a qualidade de vida, das pessoas com perturbações mentais crónicas, do que o tratamento hospitalar e que a “transferência de doentes dos hospitais psiquiátricos para a comunidade é também eficaz em relação ao custo e respeita os direitos humanos” (p.13). Desta forma, a prestação dos serviços de saúde mental deve ser orientada para a comunidade, fazendo uso de todos os recursos disponíveis. É referido ainda nas Linhas de Ação Estratégica para a Saúde Mental e Bem-estar da União Europeia (2016) que as lacunas de implementações, que é significativamente superior à da maioria das doenças físicas, incluem o estigma relacionado com a doença mental, a relutância em procurar ajuda por parte das pessoas que sofrem de problemas mentais, as deficiências de qualidade dos tratamentos, o facto de uma parte significativa dos tratamentos ser prestada por infraestruturas institucionais ultrapassadas e igualmente estigmatizadas (em vez de serviços na comunidade), e ainda uma falta de conhecimento e consciencialização geral sobre a saúde mental.

Notamos, neste seguimento, a importância do maior conhecimento, da maior consciencialização sobre a área da saúde mental, e de uma maior proximidade das famílias e outros contextos onde está inserido o doente, para que se consiga estabelecer e implementar intervenções de reabilitação adequadas e com sucesso. Como também reporta Bandeira (1994), a desinstitucionalização e conseqüentemente a reinserção social da pessoa com doença mental na comunidade, somente acontecerá se houver investimento em serviços alternativos que apoiem, suportem e ajudem a pessoa, a família e os contextos.

Indo ao encontro dos objetivos do Plano Nacional para a Saúde Mental, nomeadamente no que se refere ao “dinamizar a participação dos utentes e dos cuidadores na reabilitação e integração social das pessoas que sofrem de problemas mentais graves” é importante dar voz e o papel ativo aos doentes no seu processo de reabilitação, para que alcancem uma melhor consciência das suas dificuldades e como superá-las, como também aproximar as famílias como cuidadoras e pilares essenciais à reabilitação dos seus familiares com doença mental.

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:

peças 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.

Planificação 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
	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 por Tipo
		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 higiénico-sanitárias da UPRO	N.º de Registos de Limpezas
	N.º de Registos de Tarefas		
	Promover uma alimentação saudável e variada, tendo em conta as necessidades de saúde dos Clientes	Gerir, controlar e organizar os produtos alimentares e não-alimentares	N.º de Guias do BA N.º de Guias da BOX N.º de Cabazes
		Elaborar as ementas semanais	N.º de Ementas
	Promover a autonomia interna e externa dos Clientes, de acordo com o respetivo Plano Individual de Intervenção (PII)	Gerir, preparar e verificar a medicação de cada Cliente, de acordo com o respetivo guia terapêutico	N.º de Registos
		Orientar e supervisionar as Atividades da Vida Diária (AVD's)	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		Avaliação Semestral
		Marcar e atualizar registo de atos médicos e/ou logísticos	N.º de Atos
	Promover uma maior responsabilização e autonomia ao nível dos cuidados pessoais e de higiene	Acompanhar nas situações de emergência (privilegiando sempre o apoio familiar)	N.º de Acompanhamentos
		Verificar os Kits de Emergência	N.º de Kits Atualizados
	Reforçar a importância da gestão do dinheiro e promover a autonomia na gestão de dinheiro	Internamentos Compulsivos	N.º de Internamentos
		Marcar rastreios de saúde	N.º de Rastreios
		Orientar e monitorizar mapas e gastos de despesas mensais	Nº de Mapas
	Avaliar o grau de satisfação dos Clientes	Nº de Questionários	

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	Nº de Atualizações
	Promover e reforçar a importância da gestão da medicação, fomentando a capacitação, responsabilização e autonomia	Treinar a preparação da medicação	Nº de Preparação de Medicação Autónoma e Não-Autónoma
	Promover e procurar respostas adequadas de acordo com as especificidades e necessidades de cada Cliente	Apoio/accompanhamento social individual	Nº de Acompanhamentos
	Promover o bem-estar psicológico, e a estabilidade emocional e comportamental, gerindo possíveis conflitos e níveis de ansiedade	Apoio/accompanhamento psicológico individual	Nº de Acompanhamentos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<i>“Acolher e transformar”</i>	<p>Identificar necessidades/dificuldades sentidas pelos Familiares/Figuras de Referência na convivência com os Clientes</p> <p>Identificar áreas de dificuldade dos Clientes, com necessidade de intervenção, de acordo com a perspectiva dos Familiares/Figuras de Referência</p> <p>Identificar estratégias/intervenções para manter relações saudáveis e de proximidade, e ultrapassar dificuldades encontradas entre Cliente-Familiar/Figura de Referência</p>	<p>Elaborar guião de entrevista/accompanhamento social</p> <p>Elaborar guião de entrevista/accompanhamento psicológico</p> <p>Acompanhamento a Familiares/Figuras de Referência</p>	<p>Nº de Guiões</p> <p>Nº de Acompanhamentos</p>

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<i>“Aproximar para melhor reabilitar”</i>	<p>Conhecer e acompanhar, com maior proximidade, a reabilitação dos Clientes nos contextos externos onde estão inseridos diariamente</p> <p>Identificar áreas de maior dificuldade com necessidade de intervenção</p> <p>Definir estratégias/intervenções em conjunto para uma reabilitação psicossocial mais completa</p>	<p>Acompanhamento em contextos externos onde os Clientes desenvolvem as suas atividades diariamente</p>	<p>Nº de Acompanhamentos</p>

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 iniciativas para a capacitação e aprendizagem	Nº de Atividades
		Avaliar o grau de desempenho dos Colaboradores	Nº de Questionários

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
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
Inserção na Comunidade	Organizar eventos internos e externos, alguns abertos à comunidade, com e sem parcerias com outras instituições	Realizar celebrações festivas	Nº de Eventos N.º de Participantes
	Ser reconhecida como uma instituição de referência na área da Saúde Mental	Contactos com diversificados Parceiros	Nº de Contactos
Parcerias Institucionais	Promover a inserção de voluntários	Continuar com a colaboração de voluntários em projetos da instituição, e avaliar a possibilidade de integração de novos voluntários	Nº de Participações Nº de Contactos com Voluntários
	Continuar a desenvolver as parcerias já existentes e promover novas parcerias	Manter parceria com a universidade, através de atividades com os Clientes, e avaliar possibilidade de novas parcerias	Nº de Atividades Nº de Participantes

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	Nº de Atualizações
	Promover uma melhor estrutura organizacional para o constante desenvolvimento institucional	Elaborar relatórios e pareceres técnicos	Nº de Relatórios
		Elaborar relatórios de atividades semestrais	Nº de Relatórios
		Continuar com o registo de arquivo de correio	Nº 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	Nº de Registos
		Elaborar normas/comunicações de serviço	Nº de Normas
	Gerir e atualizar a lista de espera de candidatos à Instituição	Receber e efetuar contactos Realizar entrevistas a candidatos	Nº de Contactos Nº de Entrevistas

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
"Ser +"	Promover a participação dos Clientes em ações comunitárias de índole voluntária	Promover a participação dos Clientes no projeto <i>"Serve the City"</i> , nomeadamente em jantares comunitários	N.º de Participações
		Promover a participação dos Clientes no projeto <i>"Banco Alimentar Contra a Fome"</i>	N.º de Participações

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	Nº 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	Nº de Ações Nº de Participantes

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto <i>“Cantinho das Recordações”</i>	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”	Nº de Sessões Nº de Participantes

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores	
Oficina d’Artes e das Ideias – “AnimArte”	<i>“Oficina vai à rua ver Lisboa com olhos de ver”</i>	Estimular os Clientes para a atividade artística, cultural e de animação, desenvolvendo a criatividade e as aptidões artísticas, relacionais e cognitivas	Atividades de animação, culturais e artísticas Visitar pontos históricos e de cultura em Lisboa Atividades relacionadas com a motricidade (grossa e fina) Atividades temáticas consoante a época do ano e as necessidades da Instituição	Nº de Sessões N.º de Atividades N.º de Participantes
	<i>“Oficina põe mãos à obra”</i>	Sensibilizar e informar os Clientes sobre a história e cultura do País, para um maior conhecimento e enriquecimento cultural Estimular a coordenação/controlo do próprio corpo e a comunicação não-verbal Promover a relação interpessoal entre os Clientes, fomentando o trabalho em equipa, o espírito de grupo e a diminuição dos conflitos		

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 "Cinema Terapia"	Nº de Sessões Nº 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		

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	Nº de Visitas Nº de Participantes Nº de Projetos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto "Rede de Afetos"	Fortalecer laços relacionais em tríade (Cliente/Família/Instituição) Consciencializar acerca da importância do papel da família na reabilitação dos Clientes Sensibilizar para a área da saúde mental	Realizar contactos/reuniões/ações de sensibilização/atividades lúdicas	Nº de Ações

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Arte-Terapia “Vivenciar a Arte”	<p>Reestabelecer o acordo com a Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia (SPAT)</p> <p>Desenvolver a criatividade, concentração, atenção, memória e destreza na resolução de dificuldades</p> <p>Promover a relação interpessoal e grupal, com vista à diminuição dos conflitos</p>	Sessões de <i>“Vivenciar a Arte”</i>	<p>Nº Sessões</p> <p>Nº de Participantes</p>

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto “SaudavelMente”	<p>Sensibilizar para a importância da atividade física e alimentação saudável, como forma de atingir uma melhor qualidade de vida</p> <p>Incentivar à atividade física</p> <p>Incentivar a hábitos alimentares saudáveis</p>	<p>Realizar atividades físicas de forma regular</p> <p>Integração de voluntária para acompanhamento nutricional individual aos Clientes, e orientação/educação nutricional para os Colaboradores</p> <p>Avaliar a possibilidade de outras parcerias/voluntários</p>	<p>Nº de Atividades</p> <p>Nº 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 <i>“Matinés Criativas”</i>	<p>Nº de Sessões</p> <p>Nº de Participantes</p>

Notas conclusivas

O presente plano de atividades permite a elaboração ajustada e a implementação interventiva de atividades/projetos de promoção da saúde mental e prevenção da doença, temática essa que tem sido bastante debatida atualmente, tal como referido nas notas introdutórias.

Todo este trabalho específico, especializado e direcionado a cada um dos Clientes, como indivíduo singular, não seria possível sem a cooperação e colaboração incansável de uma Equipa multidisciplinar, motivada a atingir sempre os melhores resultados.

Com o objetivo de aumentar a autonomia dos nossos Clientes, melhorar as necessidades de cada um e, também, as suas expectativas enquanto Clientes de uma Unidade de Vida Protegida, definiram-se novas iniciativas para uma melhoria da saúde e qualidade de vida. Um exemplo é o projeto “*SaudavelMente*”, que tem o intuito de incentivar à atividade física e à alimentação saudável, com uma participação mais ativa e consciencializada de cada um dos Clientes, na toma de decisões adequadas à sua qualidade e promoção da saúde.

Procuramos também, neste próximo ano de 2020, uma maior proximidade e interligação com os variados contextos onde os Clientes se inserem, e onde a doença se desencadeia. Como mencionado anteriormente, a doença mental atinge não só o doente, mas todos os grupos e contextos em que se insere e, sem dúvida que a família é um dos grandes contextos afetado. Consideramos, por isso, de grande importância a família estar presente e acompanhar a reabilitação do familiar doente, mas é essencial que seja de uma forma consciencializada, informada e capacitada, para que também consiga ultrapassar as suas dúvidas e inquietações. Como reforçado pelo Relatório Mundial da Saúde - Saúde mental: nova concepção, nova esperança, “a parceria contínua tem em vista o desenvolvimento da assertividade dos prestadores familiares de cuidados, para que eles possam resolver os muitos e complicados desafios com que se defrontam”. É nesse sentido que surgiu o projeto “*Acolher e transformar*”, onde através de intervenções conjuntas, podemos discutir informações sobre uma ampla gama de questões relacionadas com a doença, explorar as reações familiares e formular um plano de tratamento, e as famílias, por sua vez, beneficiam da aprendizagem de um processo de resolução de problemas a fim de ter um maior conhecimento e transformar

uma relação mais positiva com a doença (OMS, 2001). É também neste sentido, de maior proximidade aos contextos dos Clientes, que surgiu o projeto “*Aproximar para melhor reabilitar*”, criando pontes entre contextos mais próximas e fortes, de maior conhecimento do Cliente e do seu comportamento, dificuldades e necessidades em diferentes meios, conseguindo assim melhor e/ou encontrar novas intervenções em conjunto, que possam ser mais direcionadas e adequadas.

Por isso, no ano de 2020 prosseguiremos o nosso trabalho, com todos os projetos/atividades complementares e adaptados às necessidades dos nossos Clientes, de modo a sentirem-se mais ativos, aptos e parte integrante da comunidade envolvente. Consideramos que todas as iniciativas planeadas estão inseridas num processo dinâmico para a promoção da saúde mental e prevenção da doença, possibilitando uma abordagem psicossocial ao Cliente por parte de todos os elementos da Equipa multidisciplinar. Esta atuação promove o envolvimento e participação ativa do Cliente, da sua Família, e contextos envolventes no projeto de reabilitação que, a longo prazo, conduzirá a ganhos significativos em saúde, não só para o Cliente como também para a Família e Comunidade.

A Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial acredita, ainda, que é possível contribuir para pôr termo a todos os estigmas que continuam a envolver a doença mental, demonstrando que as pessoas com problemáticas psiquiátricas graves e de evolução crónica têm capacidades que lhes permitem reinserir-se socialmente, de forma autónoma e independente, com o devido acompanhamento individual e especializado dos elementos da Equipa e com a supervisão e orientação da Direção e dos Órgãos Sociais que completam a nossa instituição.