

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO ANO 2019

HORIZONTE – CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

Índice

Nota Prévia	2
Introdução	3
Apresentação Institucional	5
Planeamento das Atividades	7
Notas Finais	16

Nota Prévia

“A reabilitação psicossocial permite a muitas pessoas adquirir ou recuperar as aptidões práticas necessárias para viver e conviver na comunidade e ensinar-lhes a maneira de fazer face às suas incapacidades.”

(Ministério da Saúde, Direcção - Geral da Saúde, 2002)

O conceito de reabilitação psicossocial na área da saúde mental engloba diversas e amplas áreas de intervenção, exigindo por isso um leque de profissionais multidisciplinares e distintas atividades para que se consiga, num trabalho conjunto, intervir em todas as (in)capacidades da população alvo.

Como luta diária na procura do bem-estar e da reabilitação psicossocial dos Clientes, o presente Plano de Atividades serve como uma base, estruturada e focada, para que nos oriente e centralize para as atividades e projetos que consideramos mais importantes nesta área da reabilitação psicossocial em saúde mental, tendo sempre em conta a individualidade de cada um dos Clientes.

Neste seguimento, o presente Plano de Atividades procura não só continuar a cumprir os objetivos e missão que orientam a Horizonte, como também alcançar uma maior proximidade e participação ativa dos Clientes e suas Famílias, de forma a conseguirmos um trabalho cada vez mais individualizado e personalizado que vá ao encontro das dificuldades, necessidades, expectativas e potenciais de cada um.

Introdução

Debruçando-nos sobre o passado, podemos apreender que, até às primeiras décadas do século XX, as pessoas com experiência de doença mental eram trancadas em asilos e consideradas como loucas, onde recebiam apenas alguns cuidados básicos e não recebiam qualquer terapia medicamentosa. Mesmo quando se conseguiu amenizar, em parte, as condições aterrorizadoras existentes nos asilos, houve uma grande dificuldade em implementar novos modelos de assistência na comunidade pois, nessa altura, ainda não existiam intervenções realmente efetivas e o estigma da doença mental era ainda muito presente.

A desinstitucionalização surge nos anos 50, no seguimento de uma perda progressiva da importância dos hospitais psiquiátricos, dando lugar, em muitos países, à implementação de estruturas de intervenções com uma base comunitária. Nos últimos anos, tem-se vindo a assistir à organização de respostas sociais em contextos até aqui negligenciados, como as residências, os centros de atividades ocupacionais, os centros de formação, o emprego protegido, a inserção laboral em mercado normal de trabalho e o apoio domiciliário, onde podemos observar uma tendência crescente para promover a inclusão de doentes, institucionalizados há longos anos, na comunidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), através do seu Relatório Mundial da Saúde *“Saúde mental: nova concepção, nova esperança”* (2002), defende que *“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”* em comparação com um tratamento e intervenção hospitalar, sendo por isso essencial que *“os hospitais psiquiátricos, de tipo carcerário, devem ser substituídos por serviços de cuidados na comunidade (...) que respondam a todas as necessidades dos doentes”*.

O Relatório de Atividades 2010 dos Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental, tendo subjacente o Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016, realça que a Saúde

Mental Comunitária é consignada como um modelo de referência, no qual se salienta a importância da reabilitação psicossocial das pessoas com doença mental grave se desenvolver, cada vez mais, na sua respetiva comunidade, como forma de promoção da sua autonomia e integração social.

Em 1995, a OMS caracterizou a reabilitação psicossocial como *“um processo que oferece aos indivíduos que estão debilitados, incapacitados ou deficientes, devido à perturbação mental, a oportunidade de atingir o seu nível potencial de funcionamento independente na comunidade. Envolve tanto o incremento de competências individuais como a introdução de mudanças ambientais”*. Assim sendo, os seus principais objetivos são: a emancipação do Cliente, a redução da discriminação e do estigma, a melhoria da competência social individual e a criação de uma rede de apoio social de longa duração. Para que ocorra uma plena e estruturada reabilitação psicossocial, é importante a reinserção do indivíduo na sua comunidade, pois quando a própria pessoa acredita que é incapaz ou impotente quanto à dinâmica da sua vida, surge um estado de inércia e diminuição da sua condição para enfrentar as dificuldades vividas. Esta situação só pode ser modificada à medida que o apoio da rede social aumenta e, conseqüentemente, surgem ganhos de autonomia, independência, autoconfiança, autoestima e desenvolvimento de capacidades.

A doença mental não apresenta apenas conseqüências a nível individual, mas também a nível do grupo e da comunidade onde o indivíduo está inserido, podendo interferir na relação entre os seus membros e reduzir a sua capacidade de exercer os papéis que a sociedade lhe incute. Nesta abordagem, o tratamento da doença não pode limitar-se ao tratamento da sintomatologia nem ao indivíduo, mas também ao seu contexto social, familiar, ocupacional/profissional, entre outros.

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 autonomização 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.

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.

Principais serviços prestados:

- Disponibilização de alojamento e apoio social/psicológico 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.

Principais atividades desenvolvidas:

- 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;
- Ateliers que estimulam a criatividade e formas de expressão.

Planeamento das Atividades

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

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 (doados/adquiridos)	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 a respetiva guia terapêutica	N.º de Registos
		Orientar e supervisionar as Atividades da Vida Diária (AVD's)	N.º de Registos
			Avaliação Semestral
	Orientar e responsabilizar para a realização das AVD's, com o objetivo de alcançar a sua autonomia e fomentar a sua reabilitação psicossocial	Marcar atos médicos	N.º de Atos Médicos
		Acompanhar nas situações de emergência (privilegiando sempre o apoio familiar)	N.º de Acompanhamentos
	Promover uma maior responsabilização e autonomia ao nível dos cuidados pessoais e de higiene	Verificar os Kits de Emergência	N.º de Kits Atualizados
		Internamentos Compulsivos	N.º de Internamentos
	Reforçar a importância da gestão do dinheiro e promover a autonomia na gestão de dinheiro	Marcar rastreios de saúde	N.º de Rastreios
		Orientar e monitorizar mapas e gastos de despesas mensais	N.º de Mapas
Avaliar o grau de satisfação dos Clientes		N.º de Questionários	

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Psicossocial	Adaptar os Planos Individuais de Intervenção (PII), de acordo com as necessidades de cada Cliente	Identificar necessidades ainda presentes nos aspetos psicológicos e sociais Atualizar a avaliação social Atualizar a avaliação psicológica	N.º de Atualizações
	Promover e reforçar a importância da gestão da medicação, fomentando a capacitação, a responsabilização e a autonomia dos Clientes	Treinar a preparação da medicação Registrar e verificar medicação	N.º de Registos de Preparação da Medicação Autónoma e da Não-Autónoma N.º de Registos de Verificação da Medicação
	Identificar necessidades dos Clientes e Familiares Identificar projetos de vida e respostas/intervenções desenvolvidas	Elaborar relatório anual psicológico Elaborar relatório anual social	N.º de Relatórios
	Promover e procurar respostas adequadas de acordo com as especificidades e necessidades de cada Cliente	Prestar apoio/acompanhamento social individualizado	N.º de Acompanhamentos
	Promover o bem-estar psicológico e a estabilidade emocional/comportamental, gerindo possíveis conflitos e níveis de ansiedade	Prestar apoio/acompanhamento psicológico individualizado	N.º de Acompanhamentos

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	Boletim Semestral
	Promover uma maior consciencialização sobre a problemática da saúde mental	Gerir/atualizar o Website Institucional	N.º de Atualizações

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	N.º de Ações N.º de Participantes
	Ser reconhecida como uma instituição de referência na área da Saúde Mental	Realizar contactos com Parceiros	N.º de Contactos
Parcerias Institucionais	Continuar a desenvolver as parcerias já existentes, e promover novas parcerias	Avaliar a possibilidade de integração de voluntários	N.º de Voluntários
	Possibilitar a realização de estágios em contexto real de trabalho	Avaliar a possibilidade de integração de estagiários com fins curriculares	N.º de Estágios
	Promover a participação dos Clientes em ações comunitárias de índole voluntária	Promover a participação dos Clientes em ações comunitárias e de voluntariado, designadamente com os projetos “ <i>Serve the City</i> ” e “ <i>Banco Alimentar Contra a Fome</i> ”	N.º de Participações

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Recursos Humanos	Gerir e orientar os Colaboradores com vista ao alcance dos objetivos da instituição e, conseqüentemente, um serviço prestado com maior qualidade	Gerir e orientar o trabalho dos Colaboradores	N.º de Registos
		Dinamizar iniciativas para a capacitação e aprendizagem	N.º de Atividades N.º Participantes
	Procurar novos Colaboradores, de forma voluntária, para desenvolvimento de atividades lúdicas e pedagógicas	Avaliar o grau de desempenho dos Colaboradores	N.º de Avaliações
		Avaliar o grau de satisfação dos Colaboradores	N.º 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
		Manter os métodos existentes de ajuda solidária para com a Instituição, diversificando também com outros métodos de solidariedade	N.º de Pedidos N.º de Apoios
	Aumentar o capital financeiro da Instituição de modo a diversificar as atividades proporcionadas	Elaborar projetos para a angariação de fundos	N.º de Projetos

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 procedimento de registo de estatísticas	N.º de Registos
		Elaborar normas e comunicações de serviço	N.º de Normas e de Comunicações
	Gerir e atualizar a lista de espera de candidatos à Instituição	Receber/efetuar contactos Realizar entrevistas a candidatos	N.º de Contactos N.º de Entrevistas

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Oficina d'Artes e das Ideias – "AnimArte"	<p>Estimular os Clientes para a atividade artística, cultural, de educação e de animação, desenvolvendo a criatividade e as aptidões artísticas, relacionais e cognitivas</p> <p>Estimular a coordenação/controlado do próprio corpo e a comunicação não-verbal</p> <p>Promover a relação interpessoal entre os Clientes, fomentando o trabalho em equipa, o espírito de grupo e a diminuição dos conflitos</p>	<p>Atividades de animação, culturais e artísticas</p> <p>Atividades relacionadas com a motricidade grossa e fina</p> <p>Atividades temáticas consoante a época do ano e as necessidades da Instituição</p>	<p>N.º de Sessões</p> <p>N.º de Atividades</p> <p>N.º de Participantes</p>

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto "+Conhecimento +Consciência"	<p>Informar, sensibilizar e consciencializar os Clientes para temas atuais do seu dia-a-dia e da sociedade</p>	<p>Ações de informação/sensibilização</p>	<p>N.º de Ações</p>

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

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto “Rede de Afetos”	<p>Fortalecer os laços relacionais em tríade (Cliente/Família/Instituição)</p> <p>Consciencializar acerca da importância do papel da família na reabilitação dos Clientes</p> <p>Sensibilizar para a área da saúde mental</p>	Realizar contactos/reuniões/ações de sensibilização/atividades lúdicas	N.º de Ações

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto “Cinema Terapia”	Promover uma intervenção de psicoterapia através da visualização e discussão de filmes educativos	Realizar sessões de “Cinema Terapia”	<p>N.º de Sessões</p> <p>N.º de Participantes</p>

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto “Oficina de Culinária”	<p>Incentivar os Clientes a participar em projetos destinados a angariação de fundos para a Instituição</p> <p>Utilizar os recursos disponíveis da Instituição para desenvolvimento de projetos para angariação de fundos</p>	Realizar sessões de “Oficina de Culinária”	<p>N.º de Sessões</p> <p>N.º de Participantes</p> <p>N.º de Projetos</p>

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto “Cantinho das Recordações”	Desenvolver, semestralmente, um convívio entre Clientes e Instituição como forma de recordar todas as atividades desenvolvidas, promovendo a importâncias 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
Projeto “Laboratório das Letras”	Incentivar os Clientes à leitura e à escrita, desenvolvendo as suas capacidades de compreensão e de criatividade Utilizar, como forma de incentivo e valorização, os trabalhos elaborados ao longo do projeto, em eventos festivos e em outros meios de comunicação da Instituição	Realizar idas à biblioteca Realizar trocas de livros entre Clientes, como incentivo à leitura Desenvolver projetos, com base na escrita e na criatividade de cada Cliente	N.º de Sessões N.º de Participantes

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
Projeto “Matinés Criativas”	Promover um espaço mensal de realização de atividades lúdicas e recreativas, de acordo com a época e os interesses dos Clientes	Realizar sessões diversas como: “Noite das Cantigas”, “Chá Dançante”, “Sarau de Prosa e Poesia” e “Sarau Temático”	N.º de Sessões N.º de Participantes

Notas Finais

Gostaríamos aqui de salientar que acreditamos e procuramos uma maior envolvimento direta e ativa dos Clientes nos seus próprios planos de reabilitação/intervenção, na responsabilização de tomadas de decisões e na intervenção ativa do seu quotidiano e ao nível das atividades que desempenham. Consideramos que tal é importante, para os Clientes atingirem a noção do trabalho desenvolvido pela Instituição e desenvolverem a sua autocrítica ao nível das suas necessidades/dificuldades e das suas capacidades. Neste sentido, a orientação, a supervisão e o apoio de toda a Equipa multidisciplinar assume um grande relevo pois procura sempre as melhores estratégias, de forma individual e personalizada, face às dificuldades e situações vividas no momento, como forma de desenvolver os seus potenciais e colmatar as suas necessidades.

Todas as atividades e projetos contidos neste Plano de Atividades para o ano de 2019 continuam a ter como finalidade procurar uma maior individualidade, autonomia, independência, responsabilização, proatividade e desenvolvimento de capacidades pessoais, sociais e emocionais de forma estruturada.

Ressalvamos ainda que as respostas sociais prestadoras de cuidados na área da saúde mental, como as Unidade de Vida Protegida, são cruciais para o cumprimento do Plano Nacional para a Saúde Mental, e também para a funcionalidade e bem-estar das pessoas com doença psiquiátrica grave. É por isso que mantemos o nosso trabalho diário junto dos nossos Clientes, Familiares e Comunidade, procurando sempre cumprir a missão e os objetivos da Instituição. Para tal, continuamos a contar com o profissionalismo de toda a Equipa e o apoio/orientação da Direção e outros Órgãos Sociais.