



HORIZONTE – CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

PLANO DE ATIVIDADES – 2014

ÍNDICE

NOTA PRÉVIA	2
INTRODUÇÃO	4
MISSÃO, VISÃO, VALORES	6
PLANEAMENTO DE ATIVIDADES	7
CONCLUSÃO	15
ANEXO – ORÇAMENTO PREVISIONAL	16

NOTA PRÉVIA

A criação em 2006 da Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental deu origem à publicação do Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 que visa, entre outros objetivos, *“promover a descentralização dos serviços de saúde mental, de modo a permitir a prestação de cuidados mais próximos das pessoas e facilitar uma maior participação das comunidades, dos utentes e das suas famílias”* (Resolução do Conselho de Ministros N.º 49/2008, de 6 de Março, p. 1395). Segundo o já referido Plano Nacional de Saúde Mental (2007-2016), estudos mostram que as perturbações psiquiátricas e os problemas de Saúde Mental representam as principais causas de incapacidade na sociedade. Perante isto, a OMS (Organização Mundial de Saúde), entre outras organizações internacionais, defende que deve ser garantida a acessibilidade de todas as pessoas com problemas de saúde mental de forma equitativa, numa área geográfica confortável, para que isto não implique o seu afastamento relativamente à sua área de residência. Em Portugal, esta realidade não é exceção. No entanto, Portugal, em 1963, foi um dos primeiros países da Europa a adotar uma lei nacional, que facilitou a criação de centros de saúde mental e a ligação aos cuidados de saúde primários. Nos anos 90, surge uma nova legislação de Saúde Mental (Lei n.º 36/98 e o Decreto Lei n.º35/99), que veio fortalecer a criação de serviços descentralizados permitindo uma melhoria na acessibilidade e uma maior qualidade nos cuidados. Outro passo importante foi a criação de programas e o desenvolvimento de estruturas de reabilitação psicossocial (criados ao abrigo do programa Horizon da CE, do Despacho 407/98 e da legislação de apoio ao emprego). Apesar de todo este progresso, a falta de planeamento e de apoio para a melhoria dos serviços de saúde mental, provocaram um atraso significativo do nosso país, relativamente aos outros países da Europa. Contudo, a fraca participação dos Clientes e Familiares, a quase ausência de programas de prevenção/promoção, a limitação nas respostas às necessidades de grupos vulneráveis, são outros pontos que contribuem para o constrangimento na evolução dos serviços de Saúde Mental. Desta forma, as insuficiências são muitas, no entanto, existem também algumas oportunidades que devem ser tomadas em conta, pois apresentam-se como meios facilitadores para a resolução de algumas limitações.

Assim, a OMS (através da cooperação com pessoal técnico) e a União Europeia (através da aprovação da Declaração de Helsínquia e do Green Paper) contribuem para as reformas e modernização dos serviços, oferecendo a Portugal valiosas oportunidades para alcançar uma melhoria nos cuidados de Saúde Mental. Perante isto, pretende-se assegurar um acesso equilibrado aos cuidados de todas as pessoas, inclusive das pertencentes a grupos mais vulneráveis, contribuir para a promoção da Saúde Mental, promovendo e protegendo os direitos humanos, descentralizar os serviços de forma a prestar cuidados mais próximo das pessoas, facilitando a participação das famílias e das comunidades, fomentar a integração dos cuidados de saúde mental no sistema geral de saúde, quer a nível dos cuidados primários, quer dos hospitais gerais e cuidados continuados, com o objetivo maior de diminuir a institucionalização.

INTRODUÇÃO

De acordo com a OMS (2001), a Reabilitação Psicossocial de Pessoas com Doença Mental é *“um processo que oferece aos indivíduos que estão debilitados, incapacitados ou deficientes, devido a perturbação mental, a oportunidade de atingir o seu nível de potencial de funcionamento independente na comunidade, o que envolve tanto o incremento das competências individuais como a introdução de mudanças ambientais”*. Com o objetivo de capacitar a pessoa com perturbação mental a atingir o nível máximo de funcionamento pessoal, social, profissional e familiar, no meio menos restrito possível, são então introduzidas abordagens mais específicas e complementares do tratamento comum – a reabilitação psicossocial. Esta procura compensar as incapacidades através da recuperação e da aprendizagem de competências individuais e sociais, e também através da criação de suportes sociais adequados aos seus níveis de autonomia ou de dependência.

O objeto da reabilitação não é o "doente", mas sim a "Pessoa" que tem o direito de viver uma existência completa, amando, trabalhando e estando com os outros. Tendo em conta estas premissas, elaborou-se o presente Plano de Atividades para o ano de 2014 com base na recuperação e aprendizagem de competências através da aplicação de metodologias e programas especificamente desenvolvidos neste âmbito e a promoção de atividades por forma a promover a proximidade entre o Cliente e a Família, a qual se apresenta como base para uma efetiva reabilitação psicossocial.

Este Plano de Atividades tem por objetivo solidificar as atividades até agora desenvolvidas na Horizonte, aprimorando a modernização/atualização das instalações, dos serviços e dos programas. Importa referir que a grande novidade deste Plano será a abertura institucional ao panorama internacional. Neste sentido, tendo em conta a necessidade de modernização dos programas de promoção de competências pessoais e sociais, iniciou-se recentemente uma parceria com a Universidade da Califórnia, São Francisco – EUA – Departamento de Psiquiatria, que nos irá permitir a aplicação do reconhecido programa FAST – Functional Adaptation Skills Training. Desta forma, poderá colocar-se a Horizonte no patamar da aplicação de programas inovadores de treino de competências dos quais serão os nossos Clientes os primeiros a nível

nacional a poderem usufruir desta nova metodologia de promoção e desenvolvimento de competências pessoais e sociais, a qual tem vindo a ser desenvolvida ao longo dos anos pelo Ph.D. Tom Patterson.

MISSÃO, VISÃO, VALORES

MISSÃO

Contribuir para a qualidade de vida das pessoas adultas com problemática psiquiátrica grave e de evolução crónica clinicamente estáveis e apoio às respectivas 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.

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.

PLANEAMENTO DE ATIVIDADES

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Comunicação e Imagem Institucional	Divulgação da Instituição junto de potenciais parceiros e público em geral	Participação em eventos externos	Aproximação da Instituição, através da colaboração, com entidades externas Envolvimento de Técnicos e Clientes em atividades externas	N.º de participações em eventos N.º de contactos da Instituição e/ou outras entidades para participações em eventos	Contínua
		Manutenção e desenvolvimento do website Institucional ¹	Amplificar a exposição e divulgação do trabalho desenvolvido pela Instituição Aumentar o número de contactos e candidaturas	N.º de visitas N.º de contactos que tomaram conhecimento da Instituição via Internet	Contínua
		Articulação com Entidades no âmbito da Saúde Mental e da Investigação Científica	Fomentar o conhecimento geral sobre a Saúde Mental Tornar a UPRO uma resposta social de referência para as entidades que realizam estudos na área de intervenção	N.º de estudos desenvolvidos	Contínua
		Elaboração de um Manual de Procedimentos ²	Melhor compreensão das normas de funcionamento da UPRO	Manual de Procedimentos	Anual
		Elaboração de um Guia de Acolhimento	Aumentar o conhecimento acerca da Instituição	Guia de Acolhimento N.º de guias distribuídos	Anual

¹ Na continuidade da atividade preconizada no Plano de Atividades de 2013, pretende-se no decorrer do próximo ano manter esse mesmo espaço atualizado, interativo e user-friendly.

² Continuação do desenvolvimento do documento que compila as principais normas de funcionamento da UPRO. Pretende-se com este documento uniformizar o procedimento técnico para as mais variadas situações da Instituição e facilitar a compreensão das normas de funcionamento da UPRO por parte dos Clientes e Familiares. Servirá ainda o manual de procedimentos para dar a conhecer essas mesmas normas aos candidatos e público em geral.

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Reuniões e Contactos	Fomentar a participação ativa de todos os agentes envolvidos na dinâmica Institucional Promover a análise e discussão no âmbito da organização e desenvolvimento do trabalho realizado/a realizar	Reuniões entre membros da Direção	Avaliação superior dos trabalhos realizados e prioridades Adequação contínua da gestão financeira	N.º de Registos de Reuniões	Contínua
		Reuniões entre a Direção e a Direção Técnica e a Equipa Técnica	Transmissão do desenvolvimento do trabalho realizado/a realizar Discussão de relatórios e de pareceres	N.º de Reuniões	Mensal
		Reuniões entre Direção, Clientes e Familiares	Envolvimento dos Clientes e dos Familiares no desenvolvimento institucional	N.º de Registos de Reuniões	Contínua
		Reuniões entre a Direção Técnica e a Equipa Técnica	Envolvimento da Equipa Técnica nos processos de tomada de decisão e exposição da evolução do trabalho realizado/a realizar Troca de ideias entre a Equipa Técnica acerca do desenvolvimento do trabalho realizado/a realizar Transmissão das diretrizes deliberadas pela Direção e/ou Direção Técnica	N.º de Registos de Reuniões	Trimestral
		Contactos com Familiares	Informação constante dos Familiares e/ou figuras de referência dos Clientes	N.º de contactos com Familiares	Contínua
		Participação em atividades com os Familiares	Envolvimento e participação ativa dos Familiares e/ou figuras de referência dos Clientes	N.º de Registo de atividades envolvendo Familiares N.º de participantes	Semestral

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Parcerias	Desenvolver novas parcerias	Desenvolver contactos/reuniões com potenciais parceiros	Incremento do conhecimento dos parceiros relativamente ao trabalho desenvolvido pela Instituição e vice-versa	N.º de novos parceiros	Contínua
	Manter as parcerias estabelecidas				
	Ser reconhecida como uma instituição de referência entre parceiros	Manutenção das parcerias já realizadas	Partilha de informação Aproximação periódica aos parceiros, aumentando as sinergias	N.º de contactos estabelecidos	Contínua
	Troca de informação sistemática com os parceiros	Oficialização de protocolos formais e/ou informais	Aumento do n.º de protocolos Maior proximidade e solidificação entre parceiros	N.º de protocolos estabelecidos	Contínua
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Recursos Humanos		Participação dos Técnicos em formação externa	Melhorar as competências da Equipa Técnica	N.º de formações frequentadas	Contínua
	Melhorar as competências e consequentemente o trabalho dos Técnicos	Acções de formação interna	Melhorar a comunicação e transmissão de saberes relativos às áreas de formação de cada Técnico	N.º de formações dinamizadas	Semestral
	Partilha de conhecimentos multidisciplinares entre os elementos da Equipa Técnica	Autoavaliação organizacional	Acompanhar e dar a conhecer detalhadamente o progresso a meio e no final de todo o trabalho desenvolvido	Relatório Intermédio Relatório Final	Semestral
		Aplicação de questionários de satisfação	Melhorar e alterar as metodologias de trabalho consoante a avaliação dos Técnicos	N.º de Questionários de Satisfação tratados	Semestral

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Recursos Financeiros	Articulação contínua e manutenção dos apoios financeiros e logísticos existentes	Concorrer a Projetos Externos	Aumentar as valências da Instituição na prestação de serviços com o recurso a candidaturas e projetos externos	N.º de Candidaturas	Contínua
	Implementação de estratégias por forma a angariar novos apoios logísticos e financeiros	Pedidos de Apoio Externo	Expandir os recursos da Instituição através de solicitações de apoio a entidades externas	N.º de Candidaturas/Pedidos formalizados	Contínua
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Habitação	Melhorar e reparar a residência de acordo com as necessidades e características do público-alvo, bem como do trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica	Reparações na UPRO	Residência em melhores condições	Evidência de melhores condições residenciais	Contínua
		Desenvolver as melhores condições higiénico-sanitárias na UPRO	Melhores condições higiénico-sanitárias	Inserção/manutenção de uma empregada de limpeza	Contínua
	Melhorar a qualidade de vida individual e coletiva dos Clientes	Procura de novo espaço habitacional	Novo espaço habitacional	Evidência de um novo espaço habitacional	Contínua

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Serviço Social	Realizar atendimento, acolhimento, acompanhamento e encaminhamento social	Atendimento Social	Atendimento e acompanhamento social individualizado	N.º de atendimentos realizados	Contínua
		Gestão da Lista de Espera		N.º de atendimentos a novos Candidatos	Contínua
		Intervenção na Crise		N.º de Intervenções	Contínua
	Realizar projetos de vida, agilizando com as instituições indicadas, de acordo com as especificidades e interesses de cada Cliente	Encaminhamento Social	Projeto de vida individualizado do Cliente de acordo com as suas necessidades e capacidades	N.º de encaminhamentos realizados	Contínua
		Visitas Domiciliárias		N.º de Relatórios	Contínua
		Contactos com Entidades ou Técnicos Exteriores (telefónicos e escritos)		N.º de contactos efetuados	Contínua
	Procura de serviços adequados às necessidades do Cliente	Reuniões externas com entidades ou técnicos	Maior oferta de serviços especializados aos Clientes	N.º de registos de reuniões	Contínua
		Pareceres/Relatórios Técnicos		N.º de pareceres/relatórios realizados	Contínua
		Contactos com Familiares (telefónicos e escritos)		N.º de contactos efetuados	Contínua
	Estreitar relações entre Instituições	Reuniões com Familiares	Maior proximidade entre Instituições	N.º de registo de reuniões	Contínua
		Gestão da contabilidade dos Clientes		N.º de folhas de caixa dos Clientes	Mensal
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Psicologia	Trabalhar a estabilidade emocional	Acompanhamento Psicológico	Maior estabilidade emocional	N.º de acompanhamentos realizados	Semanal
		Avaliação Psicológica		N.º de avaliações realizadas	Contínua
		Intervenção na Crise		N.º de Intervenções	Contínua
	Promover o bem-estar psicológico dos Clientes através de uma intervenção terapêutica individualizada	Desenvolvimento dos Planos Individuais de Reabilitação (PIR's)	Diminuição do número de conflitos entre os Clientes	N.º de PIR's realizados	Contínua
		Contactos Externos com outras Entidades ou Técnicos		N.º de contactos efectuados	Contínua
		Reuniões externas		N.º de registos de reuniões	Contínua
	Melhorar relações interpessoais	Pareceres/Relatórios Técnicos		N.º de pareceres/relatórios realizados	Contínua
		Contactos com Familiares (telefónicos e escritos)		N.º de contactos efetuados	Contínua

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Psicomotricidade	Promover o bem-estar físico Favorecer o desenvolvimento afectivo e a orientação espacial	Sessões de Psicomotricidade	Melhoria das características relacionais e funcionais dos Clientes, como a coordenação motora, a postura e o equilíbrio	N.º de sessões de Psicomotricidade	Semanal
		Avaliação da Atividade		Relatório Intermédio e Final	Semestral
		Relaxação terapêutica progressiva de Jacobson		N.º de sessões	Semanal
		Reuniões (relacionadas com a atividade)		N.º de registo de reuniões	Contínua
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Animação Sociocultural	Combater o isolamento promovendo a relação interpessoal Fomentar o trabalho em Equipa Promoção da criatividade Maior conhecimento de carácter cultural	Sessões do Atelier Reviravoltas	Melhoria nas relações interpessoais Promoção da criatividade e capacidade simbólica	N.º de sessões realizadas	Semanal
		Sessões de Animação Sociocultural			
		Avaliação Semestral da Atividade	Relatório de Atividade	Semestral	
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Arte-Terapia	Desenvolver a criatividade, concentração, atenção, memória e destreza na resolução de dificuldades	Sessões de Arte-Terapia: “(Re)CriarTe – Criar e recriar através da arte”	Maior criatividade	N.º de sessões realizadas	Semanal
		Avaliação semestral da Atividade	Melhoria nas relações interpessoais	Relatório de Atividade	Semestral

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Cuidados Pessoais e de Saúde	Promover o bem-estar físico e emocional	Atualização dos Kits de Emergência	Acompanhamento especializado e individualizado da saúde física e mental	N.º de Kits de Emergência	Contínua
		Marcação de Atos Médicos		N.º de especialidades médicas marcadas	Contínua
	Estreitamento de relações com entidades de saúde	Marcação de rastreios de saúde	Maior proximidade entre Técnicos internos e externos para uma maior fluidez de informação clínica	N.º de Clientes participantes	Contínua
		Apoio nas situações de emergência, privilegiando o acompanhamento familiar		N.º de situações de emergência, com acompanhamento do Familiar	Contínua
	Sensibilizar e dotar os Clientes de informação sobre cuidados e comportamentos de saúde adequados a ter	Contactos com Técnicos exteriores (médicos de diferentes especialidades, enfermeiros, psicólogos...)	Interiorização de rotinas diárias de higiene e cuidados de imagem	N.º de registo reunião/ocorrência	Contínua
		Ações de Sensibilização/Workshops de saúde e imagem		N.º de contactos efetuados	
	Gestão da medicação	Boletins de vacinas atualizados		N.º de ações desenvolvidas	Trimestral
			N.º de Boletins de vacinas atualizados	Contínua	
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Nutrição e Alimentação	Desenvolvimento de competências	Organização dos Bens Alimentares	Aquisição de competências	N.º de Guias BA N.º de Guias da Box	Contínua
	Gestão, controlo e manutenção dos produtos alimentares	Elaboração de Ementas Semanais	Armazenamento e confeção adequada e autónoma dos alimentos	N.º de ementas elaboradas	Contínua
	Articulação com entidades fornecedoras de bens alimentares	Contactos com Entidades exteriores relacionados com os bens alimentares	Aquisição de bens alimentares	N.º de contactos efetuados	Contínua
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades da Vida Diária (AVD's)	Aprendizagem e realização de tarefas necessárias à autonomização dos Clientes	Organização das Atividades de Vida Diária (AVD's)	Autonomização na execução de tarefas Interiorização de rotinas diárias necessárias para o bem-estar	Avaliação trimestral do desenvolvimento de cada Cliente	Contínua

DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
FAST Funcional Adaptation Skills Training	Promoção de competências pessoais e sociais	Sessões de dinâmicas de grupo em módulos teóricos e práticos sobre os diversos temas inerentes à reabilitação psicossocial dos Clientes	Autonomização e potencialização das competências individuais dos Clientes	N.º de sessões realizadas	Quinzenal
				Relatório	Semestral
DIMENSÃO	OBJETIVOS	ATIVIDADES	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES	PERIODICIDADE
Laços Familiares	Estabelecer relações de maior proximidade com os Familiares e/ou significativos dos Clientes	Sessões com as Famílias	Maior envolvimento com os Familiares e/ou significativos dos Clientes	N.º de Sessões	Contínua
		Celebração dos períodos festivos, com o envolvimento das Famílias		N.º de Registos de Atividade	Trimestral

CONCLUSÃO

Através da reabilitação psicossocial, com a aprendizagem de novas competências e a promoção da autonomia, é possível ultrapassar as limitações causadas pela doença. Consideramos que através da construção desta trajetória poderemos adquirir, desenvolver e modificar atitudes e comportamentos ao nível da intervenção especializada ao Cliente, contribuindo de forma integrada para a melhoria da qualidade dos cuidados prestados, permitindo a autonomia do mesmo, constituindo-se um parceiro no seu próprio cuidar.

O nosso objetivo traduz-se numa continuidade no processo de autodesenvolvimento pessoal e social, implicando uma procura constante da prática baseada na evidência científica. Neste Plano, ressalva-se também a implicação da Família como um recurso essencial à reabilitação para a melhoria da qualidade dos cuidados em saúde mental. A satisfação do Cliente/Família é assim, um elemento fulcral, da prática sedimentada na criação e manutenção de alianças terapêuticas, onde persiste a necessidade de conhecer as características e especificidades da cada Cliente e Família.

Acreditamos que através dos meios adequados, conhecimentos científicos, trabalho em equipa e, sobretudo, força de vontade, é possível prestar serviços com qualidade, assentes numa busca de modernização/atualização constante e numa prática baseada na evidência científica, permitindo cada vez mais, uma aproximação entre Técnicos e Clientes e proporcionando um maior enriquecimento de ambos.

Considerando gratificante e enriquecedor o percurso efetuado na construção de saberes, temos, no entanto, consciência que o processo de aquisição de competências é contínuo e não termina aqui – acompanhar-nos-á ao longo deste percurso.