



Horizonte

CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

Relatório de Atividades e Contas de Gerência

ANO - 2019

Índice

	Página
Um olhar sobre 2019...	2
Considerações iniciais	3
A Instituição	4
Missão	
Principais serviços prestados	
Visão	
Valores	
Avaliação de Competências e Funcionalidade	6
Análise das Atividades – Ano 2019	18
Considerações finais	26

Um olhar sobre 2019...

Quando propomos um novo Plano de Atividades temos a consciência de que será sempre um desafio para se atingirem e cumprirem todos os objetivos e atividades, de forma diferencial de anos anteriores. De ano para ano, procuramos poder oferecer atividades distintas que consigam manter a expectativa, novidade e diversidade, para assim conseguirmos dar continuidade ao nosso trabalho na reabilitação psicossocial dos nossos Clientes, visando sempre a sua satisfação com os serviços prestados. Embora encarado sempre como um desafio, podemos engrandecer que o Plano de Atividades proposto e aprovado para o ano de 2019 foi inteiramente cumprido em todos os seus objetivos e atividades. Foi mais um ano em que nos dedicamos ao exercício de olhar para cada um dos nossos Clientes individualmente e projetar as melhores oportunidades para uma melhor reabilitação, ou seja, para um melhor futuro. E tal possibilidade só é construída com um esforço coletivo que conta com a constante articulação e orientação da Direção e restantes Órgãos Sociais, o trabalho e empenho de excelência da Equipa multidisciplinar da UPRO, a presença e apoio das Famílias/Figuras de Referência, como também com a colaboração e partilha de conhecimentos dos vários Parceiros, Amigos e Voluntários.

Fazendo um balanço e um olhar de reflexão sobre este ano que terminou, podemos afirmar que o nosso lema foi “todos juntos somos mais fortes”, pelo trabalho, no nosso entendimento, de pleno sucesso, porque espelha, exatamente, uma estratégia planeada para atingir objetivos comuns. Por isso, mostramos o nosso devido e merecido reconhecimento a todos os que contribuíram para se alcançar estes objetivos, realçando a persistência, perseverança e dedicação de cada um dos elementos da Equipa multidisciplinar e a notável importância dos Voluntários e parcerias construídas, que se uniram a nós para um trabalho aglutinador, eficiente e competente.

Considerações iniciais

No presente Relatório de Atividades e Contas de Gerência referente ao ano de 2019, expomos de forma honesta, ponderada e transparente, resultados de uma 2ª avaliação de funcionalidades e competências dos Clientes, sendo a 1ª avaliação realizada em 2018, como evidências do bom trabalho desenvolvido pela UPRO na reabilitação psicossocial na área da saúde mental. Apresentamos também a contagem e análise das atividades e projetos propostos no Plano de Atividades e realizadas ao longo do ano, que nos garantiram cumprir a nossa missão, premissa essa que, juntamente com os nossos valores e visão, são os alicerces do nosso trabalho.

Apesar dos persistentes avanços e sucessos, pretendemos continuar a construir um longo caminho - que ainda há a percorrer - com toda a determinação e tenacidade, para alcançar e satisfazer todos os serviços prestados a que nos propomos, para assim crescermos e nos afirmarmos pela qualidade e excelência dos serviços/atividades/projetos realizados enquanto Instituição que trabalha em prol da dignificação da pessoa com experiência em doença mental, contando sempre com uma gestão e empenho responsáveis, esclarecedores e de qualidade por todos aqueles que fazem parte da Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial.

A Instituição

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 apoio às respetivas 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.

Como resposta social, desenvolvemos uma unidade de apoio residencial (Unidade de Vida Protegida) que permite o alojamento de pessoas adultas com doença mental, clinicamente estáveis e que necessitam de treino de autonomia. Os **principais serviços prestados** são os seguintes:

- Disponibilização de alojamento e apoio 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.

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

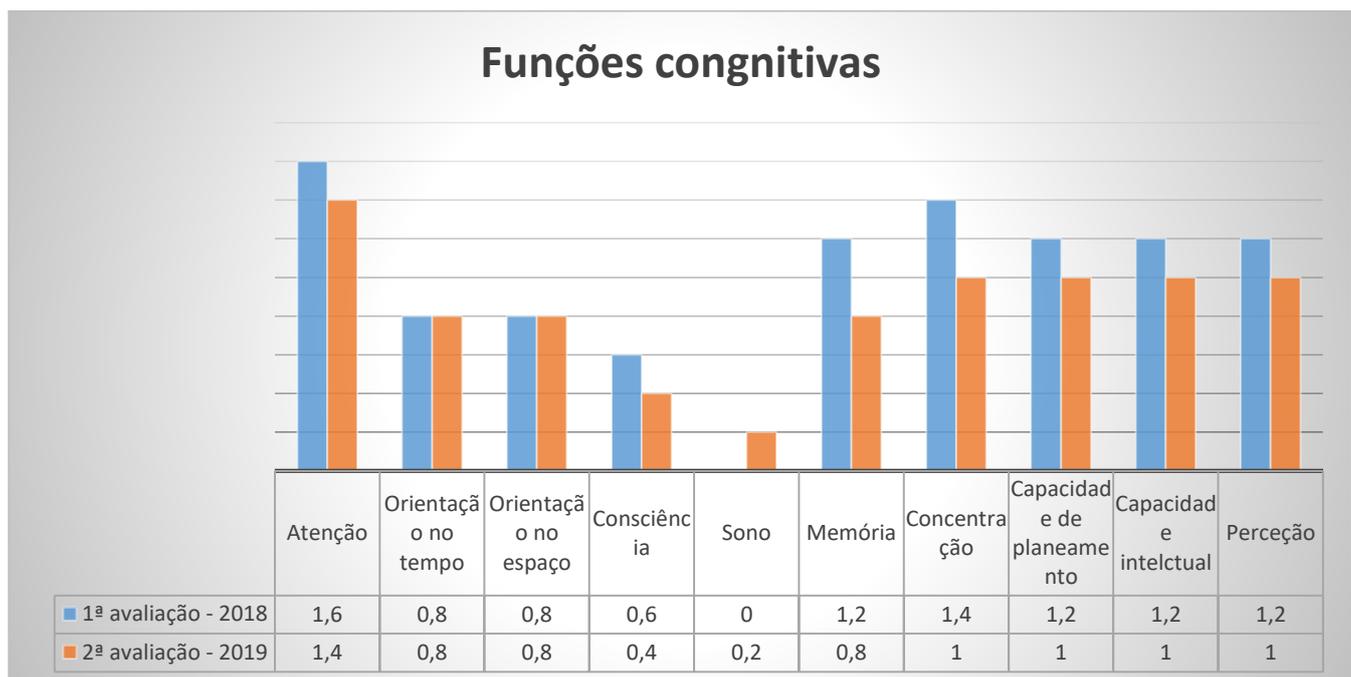
- Orientação para o Cliente: pessoas adultas com problemática psiquiátrica grave, clinicamente estáveis;
- Criação de valor: melhorando continuamente o seu desempenho organizacional;

- 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.

Avaliação de Competências e Funcionalidade

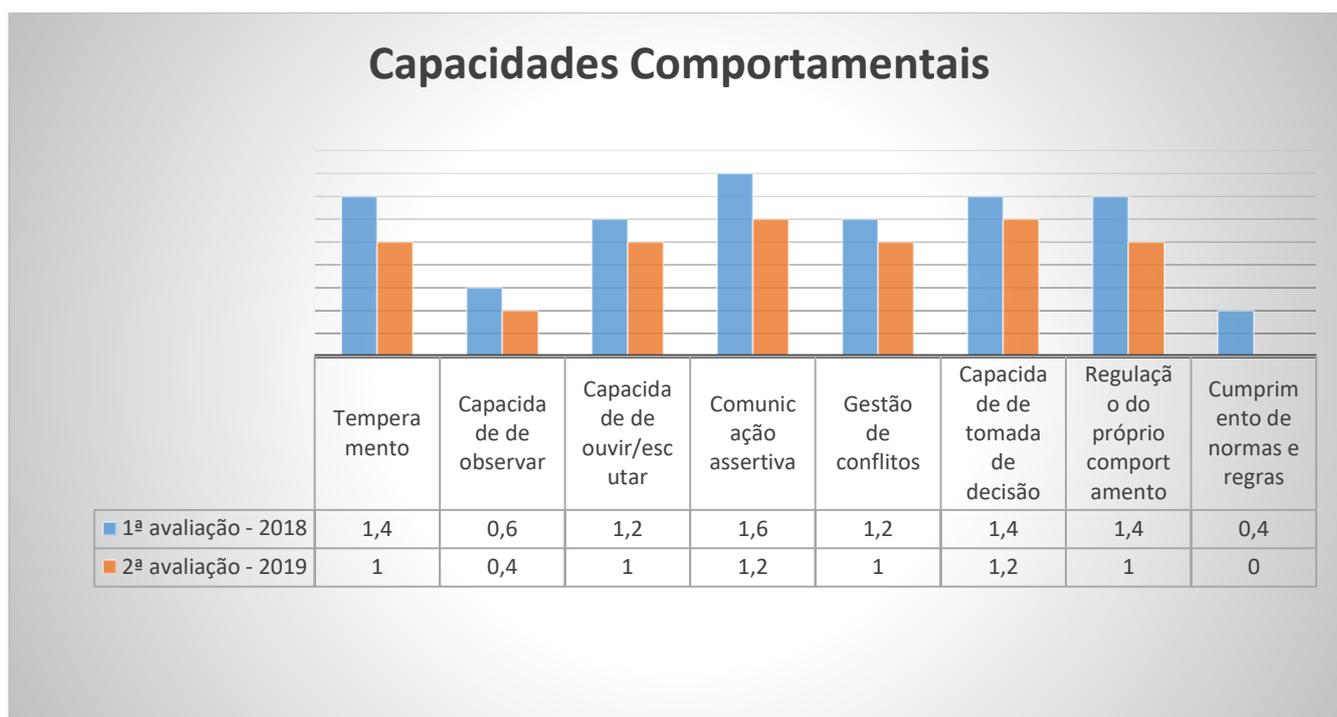
A Ficha de Avaliação de Competências e Funcionalidade, desenvolvida pela Equipa Técnica, visa avaliar o grau (0 a 4) das dificuldades dos Clientes, que são identificadas em diversas áreas ao nível comportamental, social, laboral, relacional, criativo e emocional. No ano de 2018 apresentamos os resultados da 1ª avaliação feita aos Clientes, segundo esta Ficha de Avaliação de Competências e Funcionalidade, e neste presente relatório, pretendemos apresentar alguns dos resultados da 2ª avaliação realizada em 2019, de modo comparativo à 1ª avaliação.

Com os seguintes gráficos expostos, que apresentam em número o grau de dificuldade em cada área avaliada, desejamos ser possível entender quais as dificuldades ainda sentidas e com necessidade de intervenção, como também obter uma perspetiva dos resultados já obtidos com o trabalho desenvolvido durante este ano por toda a Equipa multidisciplinar, através das atividades/projetos desenvolvidos, como também através de toda a orientação, monitorização e gestão diária que faz com todos os Clientes.



Através do gráfico das funções cognitivas avaliadas, podemos concluir que a **orientação no tempo e espaço**, mantêm o mesmo grau de dificuldade comparativamente à 1ª avaliação, podendo ser justificado por serem capacidades cognitivas comprometidas devido ao diagnóstico clínico. Observamos também que o **sono**, comparativamente à 1ª avaliação realizada, aumentou de dificuldade, demonstrando que os Clientes apresentam um maior grau de dificuldade para descansar ao longo da noite (justificado por questões despontadas do foro clínico).

Em todas as outras funções cognitivas avaliadas observamos um declínio no grau de dificuldade, no entanto com valores ainda consideravelmente elevados, com necessidade de intervenção. Destaca-se a **atenção**, sendo por isso importante enaltecer a importância e manter atividades e projetos como a “Oficina d’ARTES e das Ideias - ANIM’ARTE”, “Cinema Terapia” e “+ Conhecimento, + Consciência”, que pretendem, de entre outros objetivos, estimular e exponenciar também as capacidades cognitivas de **concentração, memória, capacidade de planejamento e capacidade intelectual**. Para além de nos alertar de que são projetos importantes que devemos manter, mostra-nos também os resultados que já podemos obter com a execução dos mesmos. Ao longo deste ano de 2019, conseguimos aqui perceber que, estes projetos, por estimularem e desenvolverem em simultâneo diversas funções cognitivas ao mesmo tempo que têm vertentes educativas, culturais e recreativas, tornam-se projetos muito ricos, que trazem muitas mais-valias aos nossos Clientes.

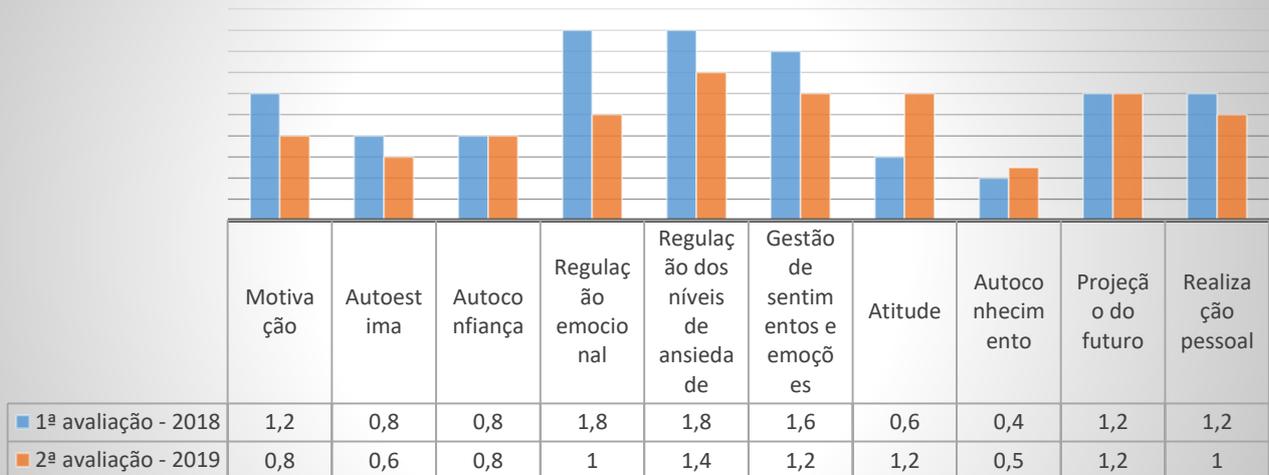


No que diz respeito às capacidades comportamentais, concluímos que aquelas com maior grau de dificuldade na 1ª avaliação – **comunicação assertiva, capacidade de tomada de decisão e regulação do próprio comportamento** - continuam a ser na 2ª avaliação as capacidades com maior dificuldade, embora o mesmo tenha reduzido. Entenda-se que quando nos referimos a uma doença mental, sabemos que esta acarreta alterações em diversas áreas do funcionamento normal do indivíduo, sendo as áreas mais afetadas as do pensamento, emoções e/ou comportamento, sendo por isso previsível que estas

competências mantenham algum grau de dificuldade ao longo do tempo. No entanto, é crucial saber valorizar estes pequenos ganhos, com a diminuição do grau de dificuldade, que é resultado de um trabalho multidisciplinar realizado pela Equipe, que diariamente procura valorizar e orientar todas estas capacidades de forma adequada e funcional. Também todas as atividades/projetos que requerem um trabalho em equipa, fortalece e desenvolve todas estas capacidades nos Clientes, fomentando os comportamentos adequados e uma socialização saudável.

Relativamente ao **cumprimento de normas e regras**, verificamos uma melhoria nessa área, evidenciando que os Clientes se encontram mais recetivos, abertos e cooperantes com as diretrizes que regem a Instituição, o que consequentemente os permite entender e adaptar às normas e regras da sociedade, para assim conseguirem a sua inserção na mesma. A *ação de sensibilização* que foi promovida com esta temática teve uma boa aceitação e foi uma mais valia para reavivar e fortalecer na memória dos Clientes as regras e normas importantes e necessárias ao bom funcionamento da Horizonte, como também a importância de se orientarem por um conjunto de regras e normas para conseguirem integrar-se de forma eficaz e adequada no grupo, alcançado um ambiente de bem-estar e estabilidade. Também a *ação de sensibilização* sobre a “Cultura”, abordando as normas e comportamentos adequados a manter numa sociedade, poderá ter ajudado os Clientes a terem uma maior consciencialização dos seus comportamentos e daquilo que é aceitável e correto de se manifestar quando estamos dentro de uma comunidade. Todas estas capacidades de gestão comportamental são essenciais aos Clientes, para proporcionar-lhes ferramentas com as quais sejam capazes de se adaptarem e terem um funcionamento normativo dentro da sociedade. Com estes resultados, que nos mostram uma grande evolução e melhoria em todas as capacidades avaliadas, conseguimos ter a certeza que nos mantemos no caminho certo, com a noção de que temos de continuar com o trabalho até aqui realizado, para alcançar a reabilitação e inserção dos nossos Clientes na comunidade.

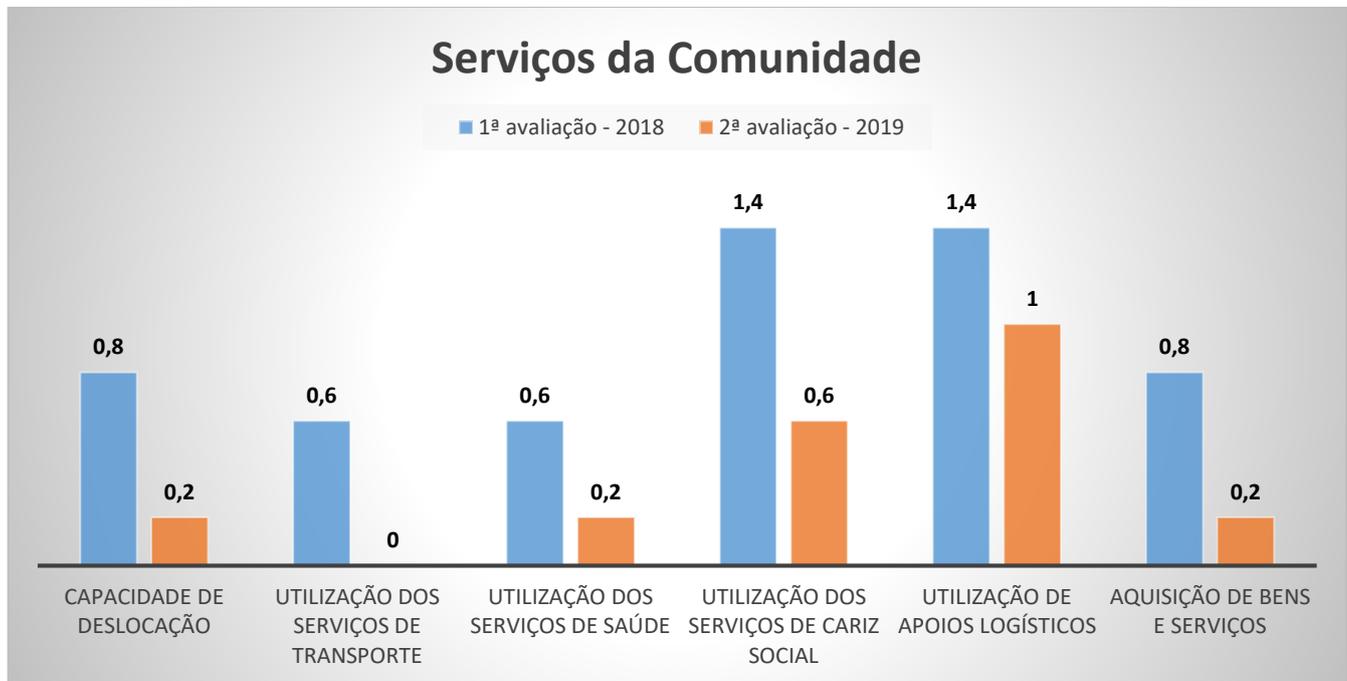
Desenvolvimento Pessoal



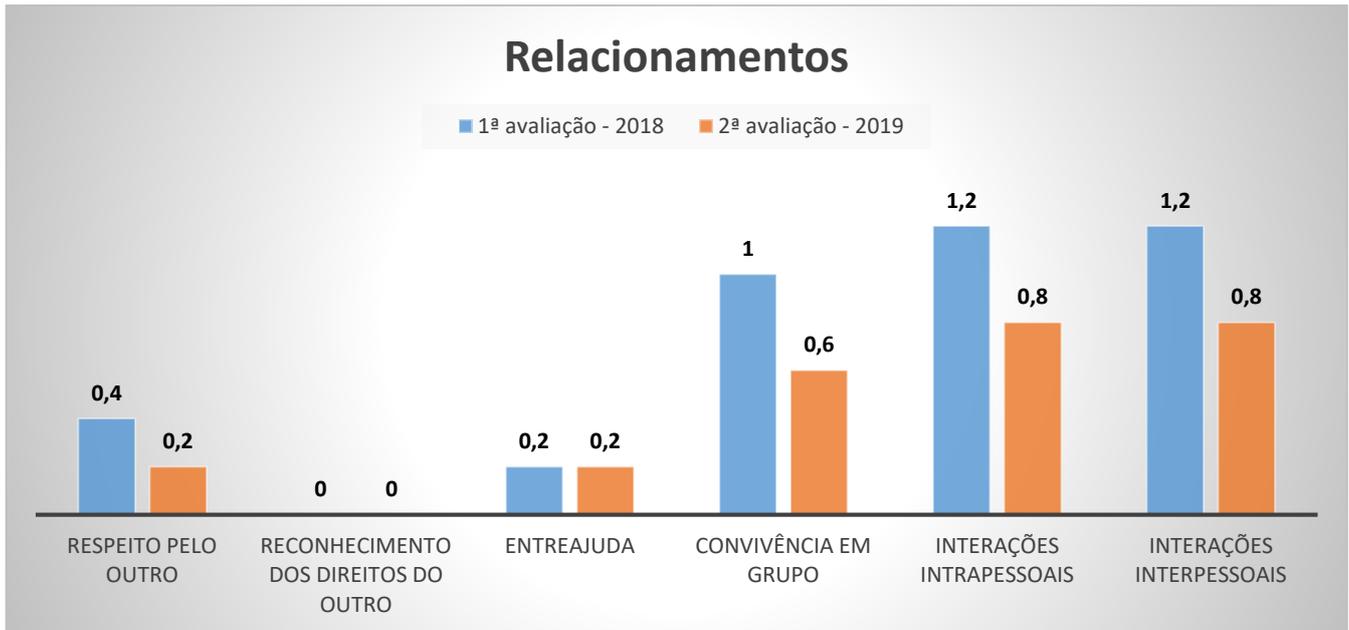
Observamos aqui que a maioria dos aspectos avaliados no âmbito do desenvolvimento pessoal apresentam uma melhoria no seu grau de dificuldade, evidenciando assim a importância do apoio e acompanhamento psicológico realizado ao longo do ano de 2019, de uma forma individual, diária e contínua. A possibilidade de poder oferecer este apoio psicológico diário aos Clientes, intervindo de forma imediata, única e particular a cada dificuldade diária surgida, garante a melhoria de resultados que podemos neste gráfico comprovar, tais como na **motivação, autoestima, regulação emocional, regulação dos níveis de ansiedade, gestão de emoções e sentimentos e realização pessoal**. Não podendo esquecer que estas competências ao serem melhoradas, consequentemente os Clientes conseguem também melhorias na regulação do seu comportamento e funcionamento normativo, essenciais à sua inserção na comunidade.

As áreas de **autoconhecimento** e de **atitude** evidenciam-se como áreas que aumentaram o seu grau de dificuldade, pelo que será essencial avaliar as necessidades aqui sentidas e direcionar as intervenções neste sentido, nomeadamente o apoio psicológico. Também a **autoconfiança** e a **projeção do futuro** mantiveram o mesmo grau de dificuldade, comparativamente com a 1ª avaliação realizada em 2018, pelo que se mostra importante continuar a intervir nestas áreas. Neste sentido, durante este ano de 2019 foi pensado para o ano de 2020 o projeto “*Aproximar para melhor reabilitar*” com o intuito de acompanhar, com maior proximidade, a reabilitação dos Clientes nos contextos externos onde estão inseridos diariamente, identificando as áreas de maior dificuldade com necessidade de intervenção e definindo estratégias/intervenções em conjunto para uma reabilitação psicossocial mais completa.

Acreditamos que este projeto ajude a desenvolver essencialmente esta dificuldade que os nossos Clientes encontram relativamente à projeção do seu futuro, ajudando-os a encontrar ferramentas e caminhos possíveis a seguir.



Em relação aos serviços da comunidade utilizados, podemos destacar as francas melhorias em todos os parâmetros avaliados. Os Clientes apresentam menores dificuldades na **capacidade de deslocação**, na **utilização dos serviços de saúde** e **de apoios logísticos**, e uma colossal melhoria na **utilização de transportes, dos serviços de cariz social** e na **aquisição de bens e serviços**. Também neste âmbito, citamos o trabalho da Equipa multidisciplinar, que fomenta diariamente a independência e a autonomia dos nossos Clientes e incentiva-os à inserção da vida em comunidade. Também todos os apoios/acompanhamentos sociais e logísticos elaborados pela Equipa Técnica têm como objetivo a capacitação dos Clientes para angariarem ferramentas de forma a conseguirem o uso destes serviços da comunidade de forma mais independente, eficaz e organizada, o que aqui se comprova que têm ajudado a ultrapassar essas dificuldades, e ganharam mais competências e conseqüentemente uma melhor funcionalidade.



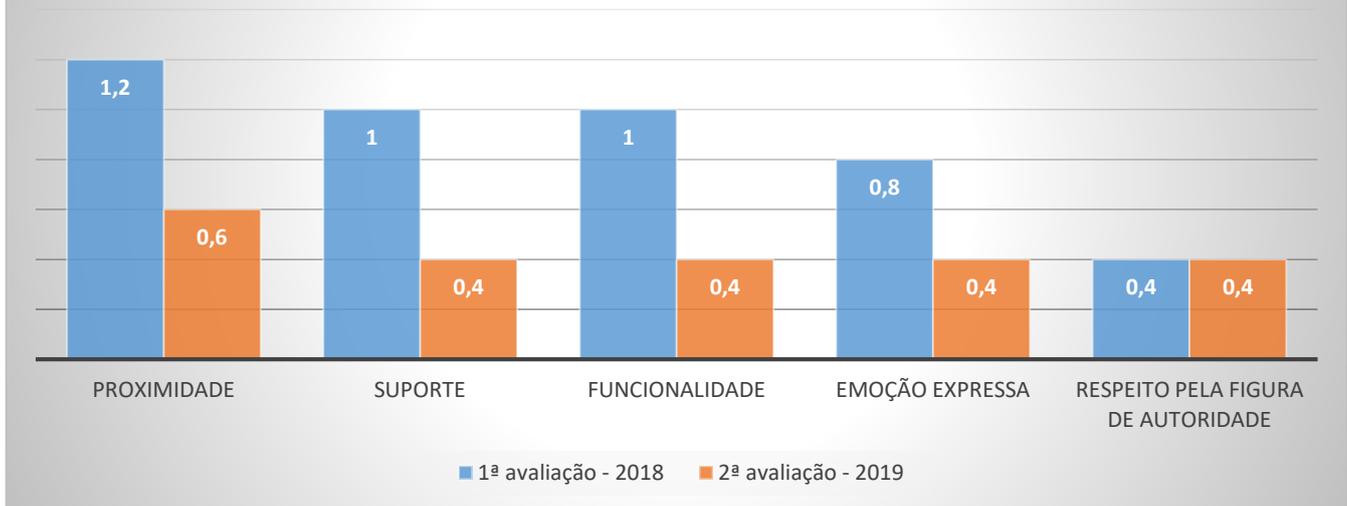
No que diz respeito aos relacionamentos, comparativamente à avaliação de 2018, notamos que as maiores dificuldades em 2019 continuam a incidir nas **interações intrapessoais**, nas **interações interpessoais** e na **convivência em grupo**. No entanto, é de louvar a melhoria em todas as capacidades analisadas. Tem sido um esforço diário de toda a Equipa para que haja uma diminuição de conflitos entre os Clientes e um maior respeito entre o grupo, de forma a viverem num ambiente equilibrado, harmonioso e afetivo.

Ao longo deste ano de 2019 notamos que projetos como o “*Cantinho das Recordações*”, a “*Oficina d’ARTES*” e “*Cinema Terapia*” tiveram uma grande influência positiva nesta área dos relacionamentos, por aproximar e trazer ao grupo uma maior convivência e oportunidades de poderem exprimir os seus sentimentos e emoções e trabalhar em equipa.

Também os projetos de índole voluntária aqui se mostram cruciais, por incentivarem ao **respeito pelo outro** e a **entreprajuda**.

Ressalvamos ainda que os eventos festivos, como os aniversários e a festa anual, realizados ao longo do ano de 2019, não são apenas momentos festivos, mas também acarretam uma grande variedade de estimulação e capacitação das capacidades pessoais e sociais, e por isso também essenciais ao desenvolvimento de capacidades e ferramentas para conseguirem relacionamentos mais próximos, saudáveis e funcionais.

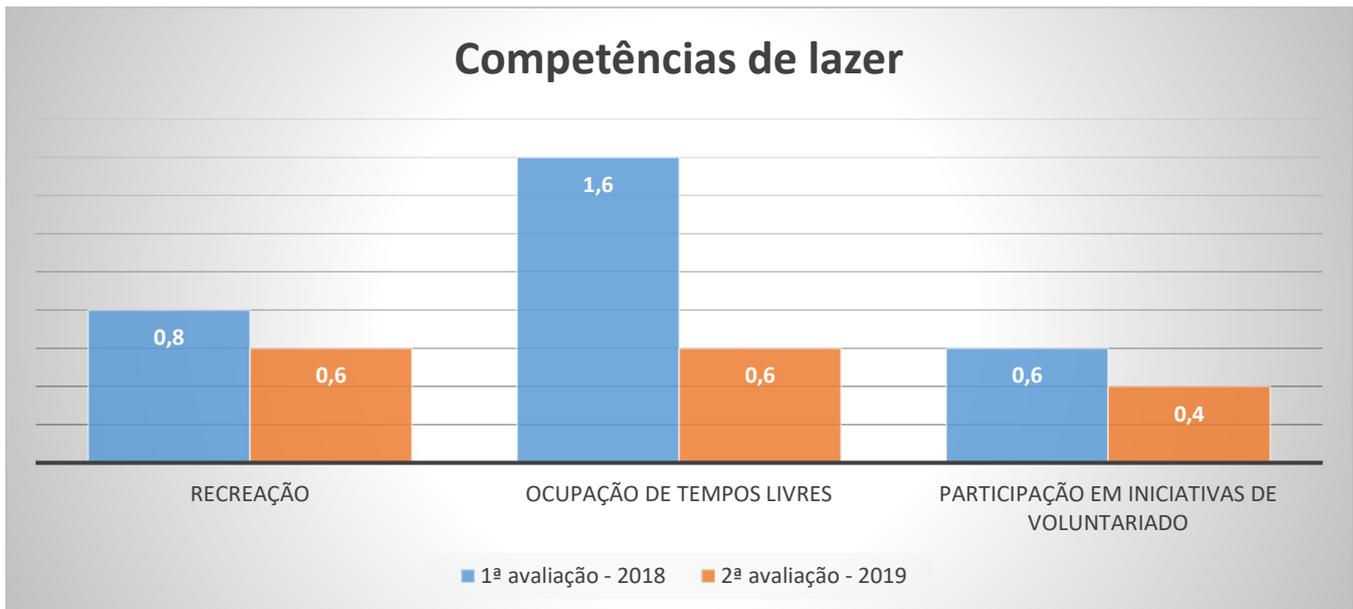
Relacionamentos com Familiares/Figuras de Referência



Esta área é de extrema importância para o bem-estar emocional e conseqüentemente para a estabilidade psíquica dos nossos Clientes e, por isso, damos tanta importância ao relacionamento e à presença dos Familiares/Figuras de Referência. Assim, estamos sempre a pensar em diversas atividades e projetos que os incluam no dia-a-dia da Instituição, nomeadamente com o projeto “*Rede de Afetos*”. Apesar de continuarem, em 2019, a manifestarem dificuldades na **proximidade**, **suporte**, **funcionalidade** ou **emoção expressa**, é de destacar as reais melhorias que surgiram nesses mesmos campos de ação.

Acreditamos que os eventos festivos, como os aniversários e a festa anual, realizados ao longo do ano de 2019, não são apenas momentos festivos, mas também momentos muito aguardados pelos Clientes por terem a oportunidade de poderem partilhar boas experiências e estarem mais próximos dos seus familiares e amigos. Acreditamos que estes momentos são vitais ao fortalecimento dos laços afetivos, que leva à melhoria na proximidade/suporte e à expressão de sentimentos, o que também se traduz em melhorias na funcionalidade e na emoção expressa.

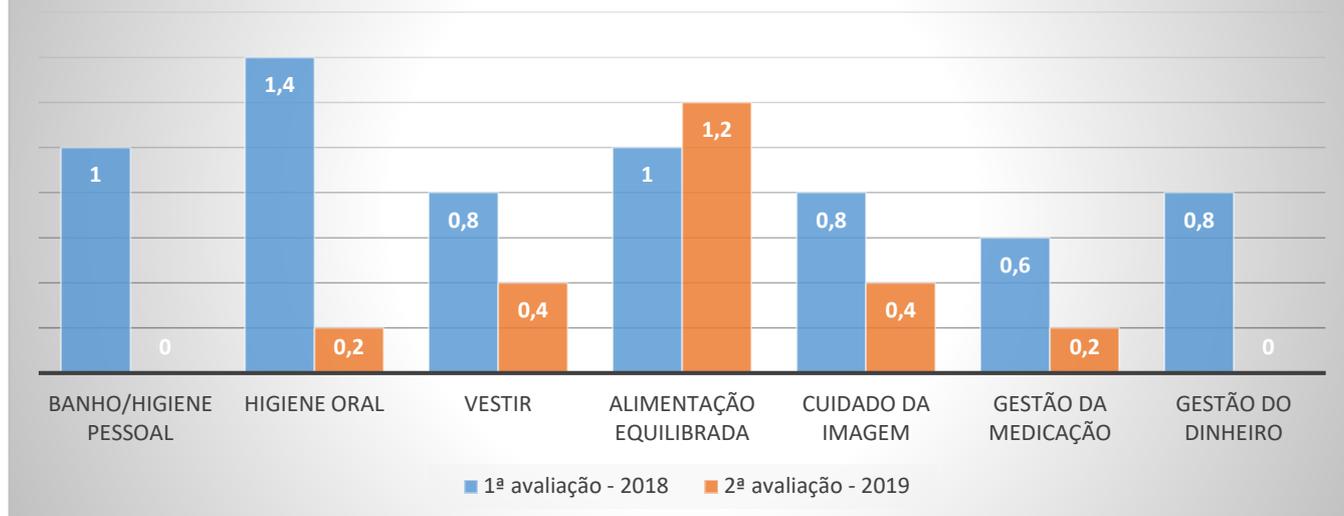
Competências de lazer



Neste âmbito observamos que em 2019 os Clientes melhoraram significativamente na **ocupação dos tempos livres**, mostrando maior autonomia e decisão na escolha de atividades extra, colmatando assim a grande dificuldade que tinham comparativamente no ano anterior. Acreditamos que estas capacidades são desenvolvidas no dia-a-dia dos Clientes, através de todo o suporte, orientação e supervisão de toda a Equipa multidisciplinar, capacitada em diversas áreas e capaz de dar o devido e eficiente apoio que o grupo necessita para melhorar estas competências.

Embora a **participação em iniciativas de ação de voluntariado** apresente alguma melhoria - por mantermos durante todo o ano de 2019 as atividades de índole voluntária - sensibilizando assim os Clientes para a importância da solidariedade na nossa sociedade, pretendemos que esta dificuldade seja ultrapassada na sua totalidade, o que reforça a importância de manter este tipo de atividades durante o próximo ano de 2020.

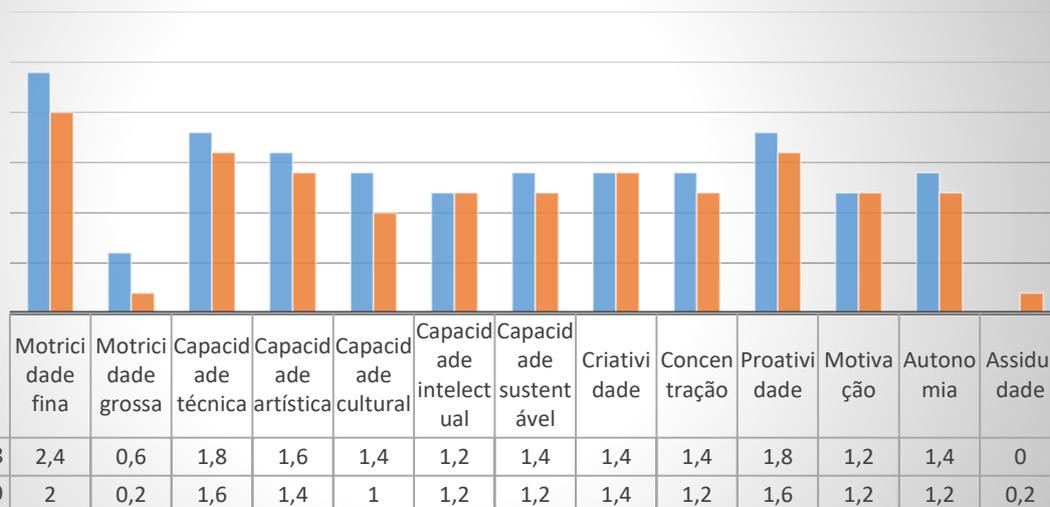
Cuidado e Gestão Pessoal



Neste gráfico concluímos que a **alimentação equilibrada** surge como uma necessidade que aumentou o seu grau de dificuldade. Nesse sentido, procurando a superação da mesma e de forma a orientar e ajudar os nossos Clientes, foi pensado e definido o projeto “*SaudavelMente*”, já com o início no ano de 2019. Neste projeto procuramos sensibilizar para a importância da atividade física e alimentação saudável, como forma de atingir uma melhor qualidade de vida, incentivando o exercício físico e os bons hábitos alimentares, contando para isso com a colaboração de uma Nutricionista que avaliou e acompanhou individualmente cada Cliente. Pretendemos assim, que durante o próximo ano de 2020, estas dificuldades sejam atenuadas e que os Clientes ganhem ferramentas para terem uma melhor e maior consciência da importância de terem uma alimentação equilibrada e uma vida mais saudável.

Relativamente ao **cuidado com a imagem**, ao **vestir** e à **higiene pessoal**, denotam-se ganhos relevantes, que se traduzem na consciencialização da melhoria do seu aspeto físico, no qual os Clientes apresentaram maiores cuidados e preocupações, mais uma vez como resultado de toda a supervisão, monitorização e orientação que a Equipa desenvolve diariamente e individualmente com cada Cliente. Também na **gestão da medicação**, com os treinos de preparação da medicação que desenvolvem semanalmente, de forma autónoma e supervisionada, denotam-se grandes melhorias no grau de dificuldade. Na **gestão do dinheiro**, observamos que ultrapassaram essa dificuldade, realçando assim a importância da gestão e monitorização diária que a Equipa faz individualmente com cada um dos Clientes sobre os seus gastos e a importância de uma boa gestão financeira.

Projeto "Oficina d'ARTES e das Ideias ANIM'ARTE"

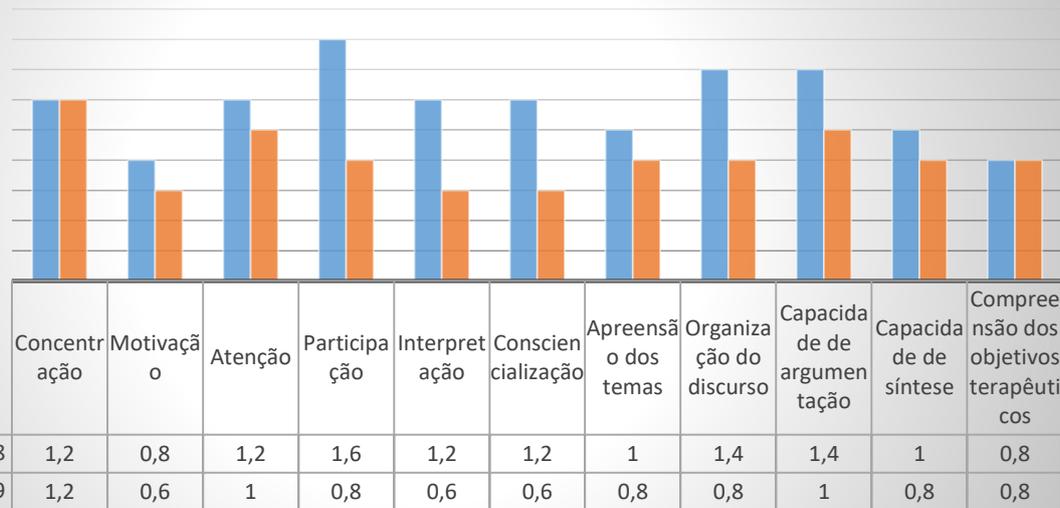


As maiores dificuldades que se continuaram a denotar na "Oficina d'ARTES e das Ideias - ANIM'ARTE" no ano 2019 foram ao nível da **motricidade fina**, da **capacidade técnica, intelectual e artística**, da **proatividade** e **criatividade**. Os projetos manuais, artístico-criativos e intelectuais são aqueles onde a maior parte do grupo continua a apresentar dificuldades, seja na idealização de ideias, no método projetual ou na execução criativa final. A motricidade fina continua a ser a área com os maiores obstáculos demonstrados devido, em grande parte, aos tremores consequentes do tipo de medicação tomada e da longevidade com que a tomam. Com isso, também a **autonomia** dos Clientes em cada projeto/atividade é deficitária, necessitando constantemente da ajuda da Monitora para alcançarem/materializarem os objetivos definidos.

No entanto, é de enaltecer o esforço, empenho e a vontade que o grupo continua a manifestar ao longo do ano com os diversos projetos/atividades lançados semanalmente na "Oficina d'ARTES".

Concluimos, assim, que para 2020 é fundamental preservar este projeto pois é um espaço de trabalho pedagógico e recreativo que incentiva e capacita os Clientes para diversas competências, nomeadamente: para atividades artísticas e culturais, estimulando as suas aptidões criativas e manuais, comunicativas e expressivas, intelectuais e cognitivas; para atividades que ajudem à melhoria da capacidade sustentável e ecológica, continuando a definir projetos com recurso à reciclagem e reutilização de objetos/materiais; para atividades que fomentem o trabalho em equipa, o espírito de grupo e a ajuda mútua, a autoestima com a valorização das suas capacidades, a autonomia nas escolhas criativas e na realização dos trabalhos; para atividades que promovam a melhoria da sua concentração, atenção e coordenação corporal, nomeadamente da motricidade fina.

Projeto "Cinema Terapia"

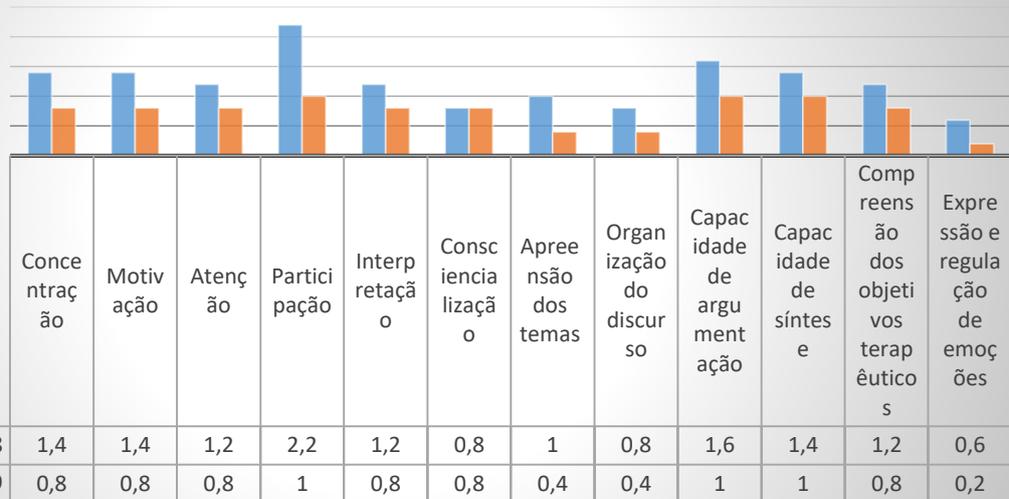


No projeto "Cinema Terapia" encontram-se evidentes melhorias em todas as áreas avaliadas, com a exceção da **concentração** e **compreensão dos objetivos terapêuticos** que mantiveram o grau de dificuldade. Ao longo das 11 sessões realizadas durante o ano foram notórias as melhorias em áreas como a **atenção**, **interpretação**, **participação**, **consciencialização** e **organização do discurso**, o que evidencia que este projeto continua a ser uma mais-valia para o grupo de Clientes por lhes oferecer não só um momento mais lúdico, recreativo e de partilha de emoções/experiências/sentimentos, entre o grupo, como também desenvolve e capacita diversas competências e funções cognitivas, de extrema importância aos Clientes.

Também durante este ano quisemos aumentar a **consciencialização** dos nossos Clientes para assuntos importantes sobre a sociedade nos dias de hoje. Nesse sentido iniciou-se a apresentação, não só de filmes, mas também de documentários que dessem aos Clientes informações importantes e fidedignas do mundo onde estão inseridos. Este subprojecto muito bem-recebido pelos Clientes, mostrou-se eficaz e muito importante, pelo que será mantido para o ano de 2020, complementando assim as sessões dos filmes educativos.

As áreas com maior dificuldade em 2018 (**organização do discurso** e **capacidade de argumentação**) mostram grandes melhorias durante este ano de 2019, mantendo-se mesmo assim como as mais difíceis de superar, pelo que concluímos que este projeto se torna ainda essencial, para que estas dificuldades sejam trabalhadas e ultrapassadas.

Projeto "+ Conhecimento, + Consciência"



Neste projeto, as melhorias nas capacidades descritas são notórias em 2019, principalmente na **participação**, na **capacidade de argumentação** e de **síntese**. Isto deve-se a um maior compromisso, disponibilidade e curiosidade que os Clientes demonstraram nas *ações de sensibilização* realizadas e traduz-se também na melhoria da **concentração**, **motivação**, **atenção** e **interpretação** dos temas desenvolvidos. Em conjunto com o projeto "*Cinema Terapia*", destacam-se aqui as diferenças significativas entre resultados, com uma acentuada melhoria nos graus de dificuldades avaliados. Podemos, assim, reafirmar que este tipo de projetos tem sido fundamental ao grupo de Clientes, uma vez que conseguem intervir e reabilitar distintas áreas em simultâneo. Apontamos a grande importância ao potenciarem as funções cognitivas, como a **atenção**, **concentração** e a **memória** (como verificado também no gráfico das Funções Cognitivas); têm um grande impacto no que respeita aos relacionamentos interpessoais (área avaliada também com resultados de melhorias), e ainda desenvolve a capacidade de expressão e regulação das emoções e sentimentos.

Análise das Atividades – Ano 2019

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Contactos Instituições	Contactos entre Membros da Direção (Escritos/Telefónicos)	
	Reuniões entre Membros da Direção	
	Contactos entre Direção e Direção Técnica (Escritos/Telefónicos)	419
	Reuniões entre Direção e Direção Técnica	31
	Contactos entre Direção e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	
	Contactos entre Direção Técnica e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	254
	Reuniões entre Direção Técnica e Equipa da UPRO	9
	Contactos com Clientes (Escritos/Telefónicos)	129
	Reuniões entre Direção Técnica e Clientes	3
	Contactos com Familiares/Figuras de Referência (Escritos/Telefónicos)	192
	Reuniões com Familiares/Figuras de Referência	1
	Contactos Intrainstitucionais (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	148
	Contactos com Voluntários (Escritos/Telefónicos)	10
	Reuniões entre Direção Técnica e Voluntários	2
	Contactos com Entidades/Técnicos na Área da Saúde (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	48
	Contactos com Instituto da Segurança Social, IP (Escritos/Telefónicos)	26
	Reuniões entre Direção Técnica e Instituto da Segurança Social, IP	0
	Contactos entre Direção Técnica e Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia (Presenciais/Escritos/Telefónicos)	61

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Gestão da Vida Diária dos Clientes	Organização e gestão da realização das Atividades da Vida Diária (AVD's)	Gestão diária
	Orientação e monitorização dos cuidados pessoais e de higiene	Gestão diária
	Realização de reparações na UPRO	0
	Manutenção das condições higiénico-sanitárias da UPRO	Limpezas diárias
	Gestão, controlo e organização dos produtos alimentares e não-alimentares (doados e adquiridos)	Gestão diária
	Elaboração das ementas semanais	50
	Preparação da medicação de cada Cliente, de acordo com a respetiva guia terapêutica	40
	Gestão e verificação da medicação de cada Cliente, de acordo com a respetiva guia terapêutica	Gestão diária
	Gestão e monitorização dos mapas e gastos de despesas mensais de cada Cliente	Gestão diária Fecho de contabilidade mensal
	Acompanhamento/Apoios logísticos	5
	Marcação de Atos Médicos e/ou Rastreios de Saúde	8
	Acompanhamento em atos médicos e/ou situações de emergência	4
	Atualização dos Kits de Emergência	0
	Internamentos compulsivos	0
	Avaliação do grau de satisfação dos Clientes	Aplicação de 7 questionários

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Psicossocial	Atualização de avaliação psicológica	7
	Atualização de avaliação social	7
	Treinos de preparação de medicação de forma autónoma, de acordo com o respetivo guia terapêutico	182
	Relatório anual psicológico	7

Relatório anual social		7	
Apoio/ acompanhamento psicológico individual	Gestão de conflitos	16	TOTAL - 169
	Gestão de níveis de ansiedade	13	
	Resolução de problemas	26	
	Gestão de expectativas	14	
	Apoio emocional	13	
	Gestão comportamental	65	
	Outros	22	
Apoio/acompanhamento social individual		57	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Organização Técnica e Administrativa	Atualização do Guia de Recursos	Continuação da atualização do Guia de Recursos
	Elaboração de relatórios e pareceres técnicos	64
	Elaboração de Relatórios de Atividades Semestrais	6
	Normas/Ordens de serviço	4
	Arquivo de correio	Recebido - 53
		Enviado - 0
	Registo estatístico	Registo diário
	Contactos com Candidatos à UPRO (Escritos/Telefónicos)	22
Entrevistas com Candidatos à UPRO	4	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Recursos Humanos	Gestão e orientação do trabalho dos Colaboradores	Gestão e orientação diárias
	Recrutamento de Colaboradores	0

	Iniciativas para a capacitação/aprendizagem	1 atividade
		7 participantes
	Contactos com Recursos Humanos (Escritos/Telefónicos)	15
	Entrevistas com Recursos Humanos	10

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Recursos Financeiros e Logísticos	Aplicação planeada e adequada dos recursos existentes	Gestão e monitorização diária dos recursos
	Pedidos de apoio logístico externo	2
	Projetos de angariação de fundos	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Comunicação e Imagem Institucional	Boletim Institucional	Boletim semestral
	Gestão e Atualização do <i>Website</i> Institucional	16

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Inserção na Comunidade	Contactos com Parceiros Institucionais (escritos/telefónicos)	49
	Reuniões com Parceiros Institucionais	6
	Realização de celebrações festivas	8 eventos 43 participantes
Parcerias Institucionais	Integração de voluntários	2
	Integração de estagiários	1
	Criação de bolsas/oportunidades de voluntariado	5

	Participações em ações comunitárias de voluntariado	Campanha Banco Alimentar Contra a Fome	“Serve the City”
		2	3

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Oficina das Artes e das Ideias – “AnimArte”	“A Oficina põe Mãos à Obra” (Atividades Artístico-Criativas) Projetos Manuais Projetos Criativos Livres Presentes de Aniversário	8	56
	Atividades Temáticas (de acordo com a época do ano)		54
	“A Oficina vai à Rua” (Atividades Socioculturais e Artísticas)		6
	Atividades Lúdico-Pedagógicas (Fichas/Jogos)		12
	Outros Projetos Desenvolvidos	Nº DE ATIVIDADES	
		98	
	Contactos de Monitora sobre projetos a desenvolver (escritos/telefónicos)	Nº DE CONTACTOS	
	155		

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”	Importância da Atividade Física	9	7
	Importância e objetivos das atividades/projetos da UPRO	11	
	Cultura	8	
	Importância e Objetivos da Arte Terapia	9	

	Estimulação cognitiva - memória visual	12	
	Musicalmente – a música na Horizonte	13	
	Sentir a Arte	13	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”	Funcionamento da UPRO – Objetivos, Regras e Normas	7	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “Cinema- Terapia”	Sessões “Cinema Terapia”	8	11

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “Rede de Afetos”	Festa Anual “Os Sonhos Comandam a Vida!”	43	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto “Oficina de Culinária”	Sessões “Oficina de Culinária”	8	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto <i>"Cantinho das Recordações"</i>	Sessões <i>"Cantinho das Recordações"</i>	9	4

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto <i>"Laboratório das Letras"</i>	Idas à Biblioteca	9	1
	Realizar trocas de livros entre Clientes	7	2
	Desenvolver projetos de leitura e escrita com os Clientes	2	2

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE SESSÕES
Projeto <i>"Matinés Criativos"</i>	Matiné dos Reis	8	1
	Carnaval Dançante	8	1
	Sarau de Poesia	8	1
	Matiné Temática – Dia da Liberdade	8	1
	Matiné Temática – Dia do Trabalhador	8	1
	Matiné Temática – Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas	8	1
	Matiné Temática – Dia da Implantação da República	8	1
	Matiné Temática – Dia da Restauração da Independência	8	1
	Amigo Secreto e Amigo Secreto Natalício	8	8

Um projeto não apresentado e proposto no Plano de Atividade de 2019, mas que foi pensado, delineado e iniciado ainda durante o ano foi o projeto “*SaudavelMente*”. Tal como evidenciado nos gráficos acima apresentados, percebemos as grandes dificuldades que os Clientes demonstram no que diz respeito às escolhas para uma alimentação equilibrada e saudável. Pretendemos, por isso, com este projeto sensibilizar para a importância da atividade física e alimentação saudável, como forma de atingir uma melhor qualidade de vida, incentivando ao exercício físico e aos bons hábitos alimentares, contando para isso com a colaboração de uma Nutricionista que avaliou e acompanhou individualmente cada Cliente.

Pelas dificuldades ainda encontradas nesta área, pela também ainda curta duração do projeto, pretendemos que se mantenha para o ano de 2020, de forma a ajudar os Clientes a superarem as suas dificuldades, e assim conseguirem ter autonomia e uma maior consciencialização em escolhas mais saudáveis sobre a sua alimentação, lutando por uma melhoria da qualidade de vida e de saúde.

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Projeto “ <i>SaudavelMente</i> ”	Sessões de avaliação/accompanhamento nutricional	5

Considerações finais

No decorrer do ano de 2019, foram cumpridas diversas atividades e projetos, sempre executadas em prol da reabilitação psicossocial dos nossos Clientes, conseguindo obter resultados satisfatórios desse trabalho, que contribuiu para o desenvolvimento de capacidades e funcionalidades, para o ganho de autonomia e inserção na comunidade.

Com os resultados das avaliações descritas e discutidas neste relatório, percebemos que na grande maioria todas as capacidades avaliadas apresentam francas melhorias, evidenciando ganhos na qualidade de vida dos Clientes, por arrecadarem novas competências e/ou melhorias nas suas capacidades e funcionalidades, que se manifestam em ganhos de saúde mental, estabilidade clínica, bem-estar emocional e assim estarem cada vez mais próximos da sua reabilitação e inserção adequada à comunidade. Conseguimos entender também que estamos a construir o caminho certo, por vermos melhorias nas dificuldades sentidas pelos Clientes, e que os projetos e atividades que propomos têm sido uma boa aposta para que consigamos atingir os nossos objetivos enquanto UPRO.

As funções cognitivas, as capacidades comportamentais, a regulação das emoções, sentimentos e ansiedade são as competências que continuam a apresentar maiores graus de dificuldades, embora também tenha sido evidente o ultrapassar de algum nível de dificuldade nestas áreas. Temos, por isso, a noção e a certeza de que o caminho a percorrer ainda precisa de ser preenchido com mais intervenções, acompanhamentos, apoios e atividades/projetos que os capacitem de forma a ultrapassar todas as dificuldades ainda sentidas. Nesse contexto, manteremos o nosso compromisso de continuar a nossa missão, promovendo e prezando sempre a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar dos nossos Clientes e a defesa da dignificação da pessoa com doença mental, com o cumprimento de todos os objetivos e serviços prestados propostos enquanto Unidade de Vida Protegida.

Destacamos este ano o grande e valioso contributo de voluntários e parcerias que fizeram uma enorme diferença ao oferecerem toda a sua disponibilidade, colaboração e conhecimentos aos nossos Clientes, nomeadamente nos projetos “+ Conhecimento, + Consciência”, e “SaudavelMente”, reforçando e enaltecendo todo o trabalho desenvolvido pela Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial.

Todos os anos temos também que engradecer todo o apoio e suporte da Direção e restantes Órgãos Sociais, que se mantêm unidos e disponíveis para com a Equipa Técnica dinâmica e multidisciplinar, que continua a procurar e criar as melhores oportunidades e intervenções para os Clientes que integram a UPRO.