



**Horizonte**

CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL

---

**RELATÓRIO DE  
ATIVIDADES E  
CONTAS DE  
GERÊNCIA  
ANO DE 2018**

---

## Índice

<b>I. Nota Introdutória</b>	<b>3</b>
-----------------------------	----------

---

<b>II. Apresentação Institucional</b>	<b>4</b>
---------------------------------------	----------

---

<b>III. Descrição da Avaliação de Competências e Funcionalidade</b>	<b>6</b>
---------------------------------------------------------------------	----------

---

<b>IV. Análise das Atividades – Ano de 2018</b>	<b>26</b>
-------------------------------------------------	-----------

---

<b>V. Reflexões Finais</b>	<b>32</b>
----------------------------	-----------

---

## **I. Nota Introdutória**

Para a Organização Mundial de Saúde (2013), a saúde mental é fundamental para o desenvolvimento pessoal e interpessoal do ser humano, devendo ser a sua promoção, proteção e recuperação uma preocupação da sociedade. A saúde mental inclui a capacidade do indivíduo para apreciar a vida e procurar o equilíbrio entre atividades e esforços de forma a atingir estabilidade e resiliência.

Tal como em anos anteriores, em 2018 a Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial manteve o seu compromisso de desenvolver/concretizar um trabalho criterioso com o intuito de contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos Clientes e, de uma forma mais abrangente, para promover a dignificação da pessoa com doença do foro mental.

Ao longo do ano de 2018, o Plano de Atividades definido e aprovado foi trabalhado afincadamente e, cumprido objetivamente, nas diversas dimensões a que nos propusemos. Tal foi possível devido à constante articulação da Direção e restantes Órgãos Sociais, à Equipa multidisciplinar da UPRO, às Famílias/Figuras de Referência e ao apoio dos vários Parceiros e de outras Entidades.

É, pois, de extrema relevância a apresentação deste Relatório de Atividades e Contas de Gerência, enquanto análise das competências/capacidades/funcionalidades dos Clientes e enquanto avaliação dos projetos/ações desenvolvidos de acordo com os objetivos e metas definidos.

Consideramos este relatório um instrumento indispensável de reflexão, gestão e avaliação das atividades e resultados obtidos, fornecendo dados e elementos importantes para se compreender, estudar e definir novas estratégias que irão ao encontro de uma intervenção cada vez mais adequada e precisa a cada uma das necessidades dos nossos Clientes e seus Familiares, como também de todos os nossos Parceiros.

## II. 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 sócio familiar.

### 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.

Como resposta social, é promotora de 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. Que tem como:

### Objetivos gerais:

- ✚ promover a reabilitação e fomentar a autonomia de vida e reinserção social;

- + promover a estreita ligação à Comunidade facilitando a efetiva e progressiva integração;
- + evitar a institucionalização.

**Objetivos específicos:**

- + oferecer apoio residencial em contexto protegido e de reabilitação;
- + aprendizagem e gestão das Atividades da Vida Diária (AVD's);
- + aprendizagem de gestão de medicação e dinheiro de forma autónoma e responsável;
- + aprendizagem da gestão de tempo;
- + desenvolvimento de atividades no âmbito da saúde, imagem e cuidado pessoal;
- + aprendizagem e gestão dos recursos da Comunidade;
- + desenvolvimento das competências sociais, pessoais, relacionais e afetivas/emocionais;
- + realização de atividades socioculturais e recreativas;
- + realização de ateliers que estimulem a criatividade e formas de expressão.

### III. Descrição da 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 e emocional. Esta ficha está agrupada em diversas áreas e dividida da seguinte forma:

Área de Avaliação	
Psicossocial	
Funções cognitivas	Atenção
	Orientação no tempo
	Orientação no espaço
	Consciência
	Sono
	Memória
	Concentração
	Capacidade de planeamento
	Capacidade intelectual
	Perceção
Capacidade comportamental	Temperamento
	Capacidade de observar
	Capacidade de ouvir/escutar
	Comunicação assertiva
	Gestão de conflitos
	Capacidade de tomada de decisão
	Regulação do próprio comportamento
	Cumprimento de normas e regras
Desenvolvimento pessoal	Motivação
	Autoestima
	Autoconfiança
	Regulação emocional
	Regulação dos níveis de ansiedade
	Gestão de sentimentos e emoções
	Atitude

	Autoconhecimento
	Projeção do futuro
	Realização pessoal
Utilização dos serviços da Comunidade	Capacidade para se deslocar
	Utilização dos serviços de transporte
	Utilização dos serviços de saúde
	Utilização dos serviços de cariz social (ex.: pedidos de apoios sociais)
	Utilização dos apoios logísticos (ex.: ida à Loja do Cidadão)
	Aquisição de bens e serviços (ex.: aquisição de compras necessárias, evitando as supérfluas)
Relacionamentos	Respeito pelo outro
	Reconhecimento dos direitos do Outro
	Entreajuda
	Convivência em grupo
	Interações intrapessoais
	Interações interpessoais
Relacionamentos com Familiares/Figuras de Referência	Proximidade (quantidade e qualidade de contactos)
	Suporte
	Funcionalidade
	Emoção expressa
	Respeito pela figura de autoridade
Competências de lazer	Recreação
	Ocupação de tempos livres (ex.: procura de atividades para ocupar tempos livres que têm durante o período fora da UPRO)
	Participação em iniciativas de voluntariado
<b>Cuidado e Gestão Pessoal</b>	
Banho/higiene pessoal	
Higiene oral	
Vestir	
Alimentação equilibrada	
Cuidado da imagem	
Gestão da medicação	
Gestão do dinheiro	

<b>Atividades da Vida Diária - AVD's (devidamente escaladas e supervisionadas)</b>
Cozinhar
Pôr e levantar a mesa
Despejar o lixo
Lavar a loiça
Arrumar a loiça
Limpar a bancada
Limpar o fogão
Lavar o chão da cozinha
Limpar a casa de banho
Arrumar o seu quarto
Limpar o pó do seu quarto
Recolher a roupa do estendal
Empenho da realização das AVD's
Capacidade de realização das AVD's
Iniciativa para a realização das AVD's
Procura de aperfeiçoamento na realização das AVD's

Também os Projetos “*Cinema Terapia*”, “*Oficina da Culinária*”, “*Oficina d’ARTES e das Ideias | Anim’ARTE*” e “*+ Conhecimento, + Consciência*”, desenvolvidos na UPRO ao longo do ano de 2018, foram avaliados conforme o grau de dificuldade (0 a 4) nas seguintes competências e capacidades inerentes aos Projetos:

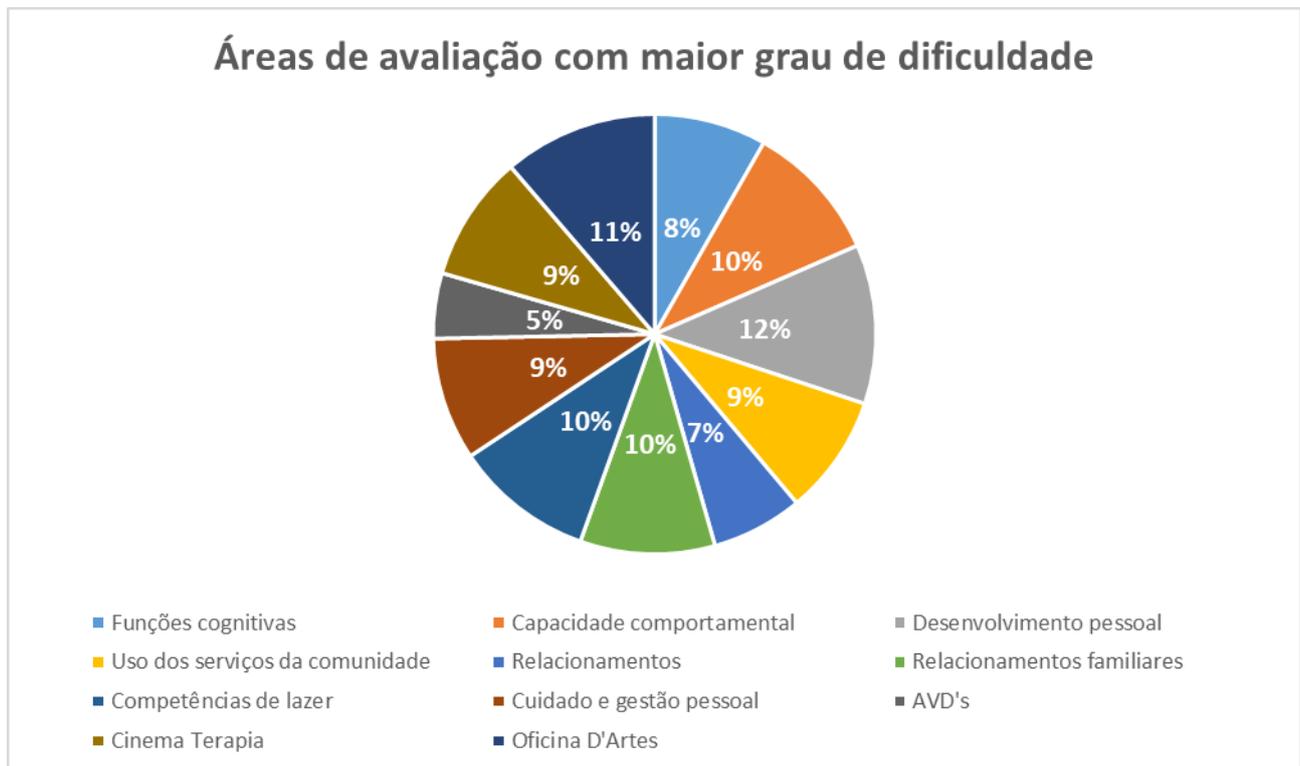
<b>Cinema Terapia</b>
Concentração
Motivação
Atenção
Participação
Interpretação
Consciencialização
Apreensão dos temas
Organização do discurso
Capacidade de argumentação
Capacidade de síntese

Compreensão dos objetivos terapêuticos
Expressão e regulação de emoções
<b>Oficina da Culinária</b>
Concentração
Motivação
Atenção
Participação
Criatividade
Empenho
Trabalho em equipa
Capacidade de realização
Conscientização sobre a alimentação saudável
Utilização dos recursos existentes
Expressão e regulação de emoções
<b>Oficina d'ARTES e das Ideias   Anim'ARTE</b>
Motricidade fina
Motricidade grossa
Capacidade técnica
Capacidade artística
Capacidade cultural
Capacidade intelectual
Capacidade sustentável
Criatividade
Concentração
Proatividade
Motivação
Autonomia
Assiduidade
<b>+ Conhecimento, + Consciência</b>
Concentração
Motivação
Atenção
Participação

Interpretação
Consciencialização
Apreensão dos temas
Organização do discurso
Capacidade de argumentação
Capacidade de síntese
Compreensão dos objetivos terapêuticos
Expressão e regulação de emoções

Com esta avaliação, consideramos ser possível identificar as áreas/dimensões com maiores dificuldades dos Clientes para que, futuramente, possamos fazer uma intervenção mais adequada, mais estruturada e direcionada, de modo a perspetivar os desenvolvimentos necessários para o nosso grupo de Clientes.

De seguida, apresentamos os resultados da avaliação em gráficos percentuais, nas diferentes áreas/dimensões e nas diversas competências/funcionalidades/capacidades, a nível grupal.



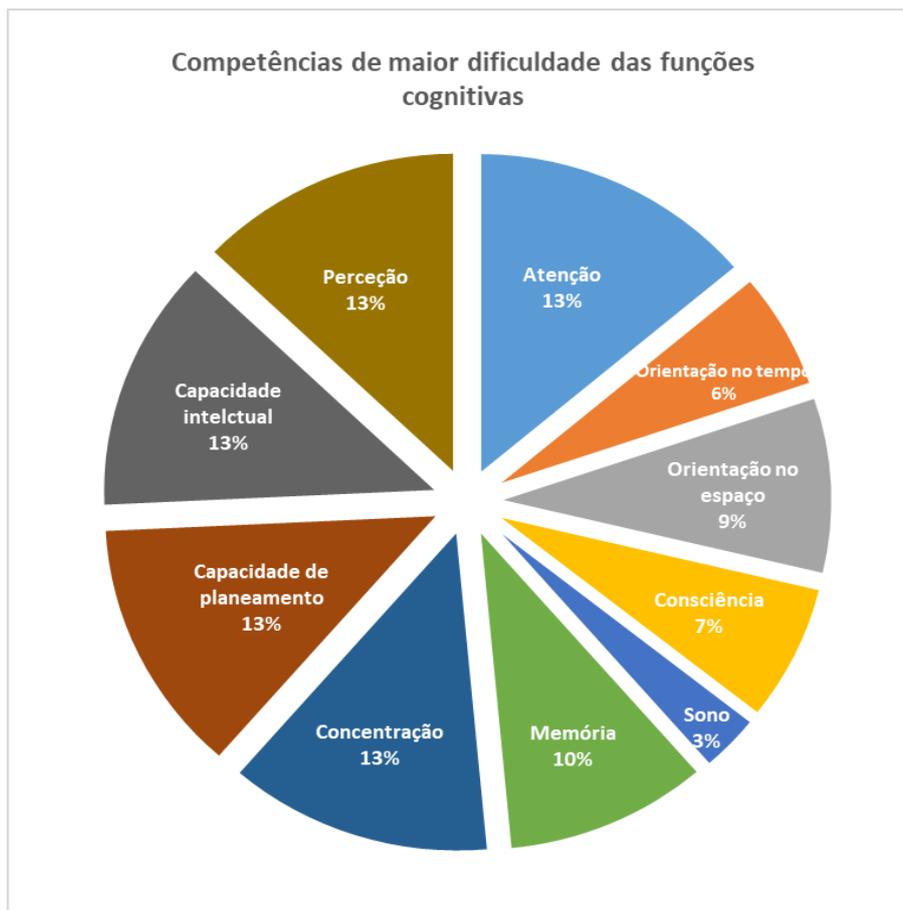
Numa avaliação geral, podemos concluir que o nosso grupo de Clientes tem maiores dificuldades no Desenvolvimento Pessoal, no projeto Oficina d'ARTES e das Ideias | Anim'ARTE, na Capacidade Comportamental, nos Relacionamentos Familiares e nas Competências de Lazer.

## Área Psicossocial

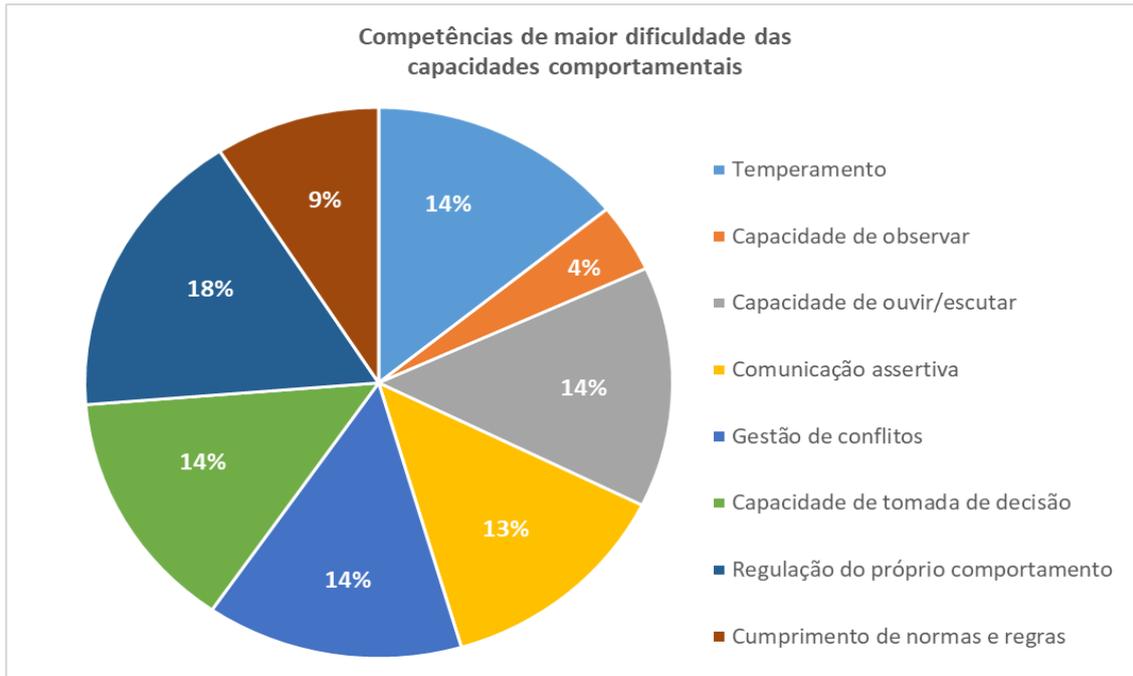
Competências de maior dificuldade na área Psicossocial



Relativamente à área Psicossocial, as competências com menores capacidades recaem no Desenvolvimento Pessoal, na Capacidade Comportamental, nas Competências de Lazer e nos Relacionamentos Familiares. De seguida, analisamos mais detalhadamente estas dimensões, de modo a compreendermos os pontos a trabalhar mais e melhor em cada uma delas.

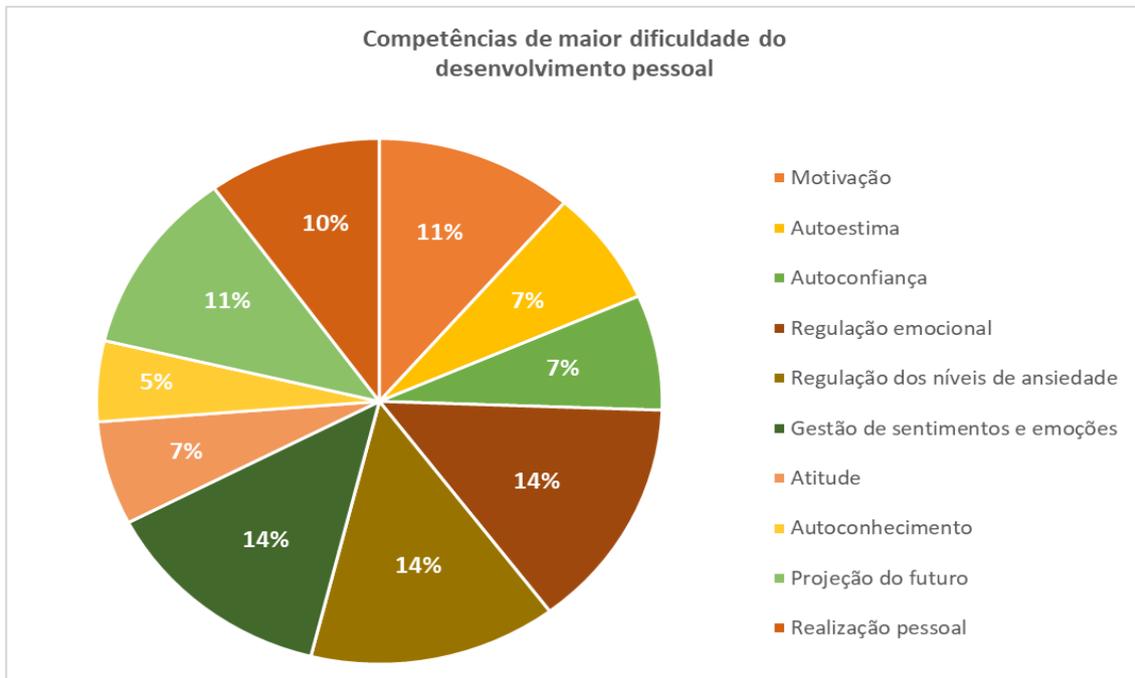


Tendo as **Funções Cognitivas** uma relevância importante ao nível psicossocial, da aprendizagem e da percepção que criamos do mundo que nos rodeia, é de destacar as dificuldades do grupo na Atenção, Percepção, Capacidade Intelectual, Capacidade de Planejamento e Concentração. De um modo geral, os nossos Clientes apresentaram alguma falta de destreza mental e intelectual, manifestando algumas barreiras de compreensão, atenção e concentração nas atividades/ações desenvolvidas ao longo de 2018. Podemos encontrar estas dificuldades essencialmente nos projetos/atividades lúdico-pedagógicas que a UPRO desenvolve ao longo do ano, onde todas estas funções cognitivas são necessárias para que haja uma compreensão e assimilação dos temas e/ou objetivos terapêuticos desejados. No entanto, é também nestes projetos que todas as funções cognitivas são estimuladas e potenciadas e, por isso, tornam-se essenciais todos os projetos e atividades lúdico/recreativas/pedagógicas/educativas que desenvolvemos ao longo do ano. Concluimos ainda que o Sono e a Consciência são as funções menos afetadas, nas quais os Clientes demonstram menor dificuldade.

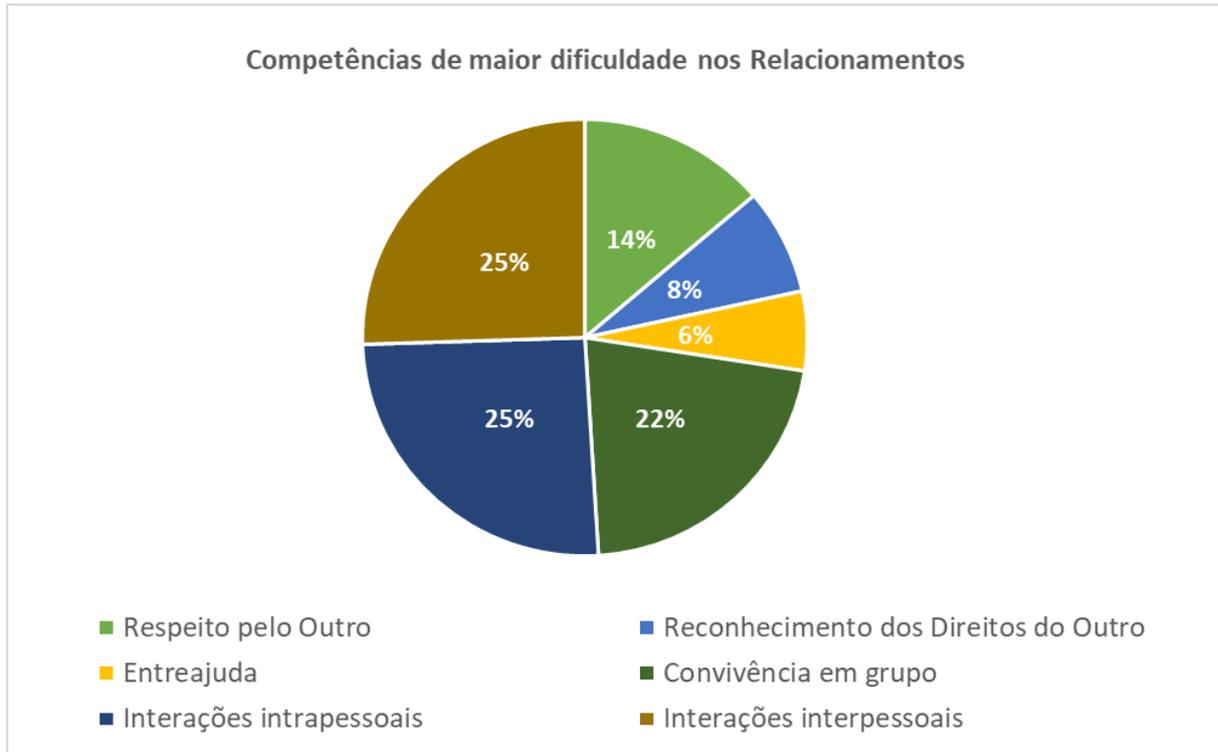


Ao nível das **Capacidades Comportamentais**, as competências a desenvolver reincidentem principalmente na Regulação do Próprio Comportamento, na Tomada de Decisões, na Gestão de Conflitos, em Ouvir/Escutar, no Temperamento e na Comunicação Assertiva. É, portanto, de salientar o trabalho futuro no seu autocontrolo comportamental, na comunicação com o Outro, na resolução de situações de conflito e na autonomia em tomar decisões. Podemos também concluir que as competências com maiores dificuldades estão todas relacionadas entre si, ou seja, uma vez que há dificuldade nas capacidades de ouvir/escutar, na regulação do próprio comportamento e de temperamento, isto conseqüentemente leva às dificuldades em tomadas de decisões assertivas e também na capacidade de gerir conflitos. Concluímos também, com estes resultados, no que respeita às dificuldades na regulação do próprio comportamento e de temperamento, sendo capacidades que dependem e se baseiam uma na outra, seria de esperar que havendo dificuldades numa destas capacidades, a outra estaria também comprometida; isto porque é necessária uma capacidade na regulação do temperamento para conseguir uma regulação do seu próprio comportamento, e vice-versa. Sabemos ainda, e tendo em conta os resultados anteriores, que as funções cognitivas têm um papel fundamental na capacidade de tomada de decisões, ajudando na resolução de problemas e estruturação de soluções viáveis; visto que são encontradas dificuldades em funções como a Atenção, Percepção, Capacidade Intelectual, Capacidade de Planeamento, e Concentração, as tomadas de decisão tornam-se mais complicadas e com menor sucesso, pois as capacidades necessárias estão afetadas. Todas estas dimensões e

competências são essenciais ao bem-estar emocional e comportamental individual, mas também a nível grupal pois são cruciais ao desenvolvimento de relações saudáveis, ao espírito de entreatajuda e cooperação entre todos, como são ainda importantes para a inserção de uma vida em sociedade na Comunidade.

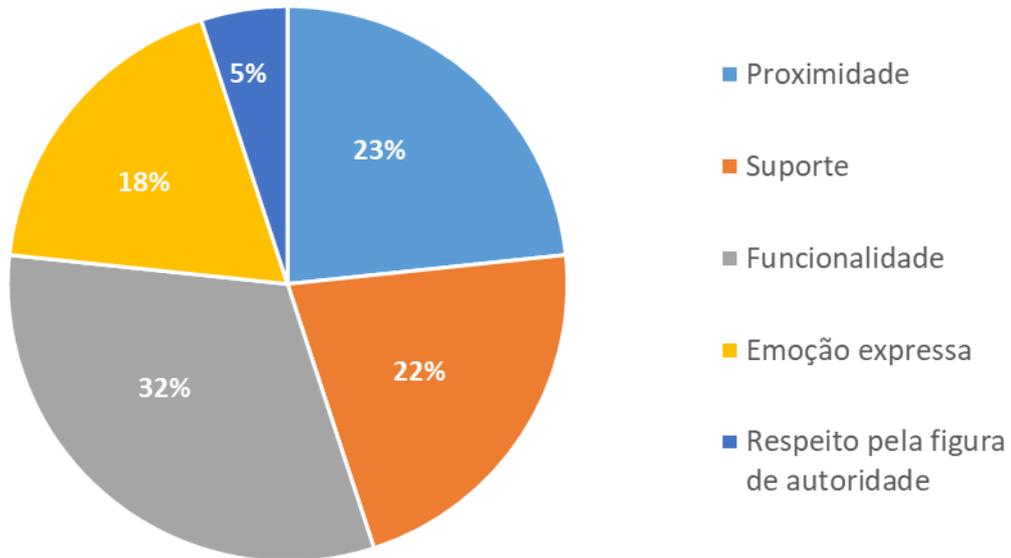


Relativamente ao **Desenvolvimento Pessoal**, a dimensão emocional é a que apresenta um maior destaque de dificuldade. A Gestão dos sentimentos/emoções, a Regulação Emocional e os Estados de Ansiedade são os âmbitos que requerem maior trabalho e gestão no nosso grupo de Clientes. Sabemos que os estados emocionais são, muitas vezes, a base da forma como nos comportamos, afetando todos os estados comportamentais e, por isso, torna-se importante encontrar um equilíbrio emocional para consequentemente conseguir alcançar comportamentos saudáveis e equilibrados. Salienta-se aqui a grande importância do acompanhamento e apoio psicológico, de forma contínua e diária, para que haja uma intervenção direta nos conflitos e problemas diários dos Clientes; esta intervenção/acompanhamento diários permite que os problemas não sejam adiados e por isso hajam menores níveis de ansiedade, como também permite uma validação dos sentimentos e emoções vivenciadas diariamente e assim conseguir uma melhor regulação emocional. Podemos ainda, comparando com o gráfico anterior, concluir que estas dificuldades na regulação emocional podem estar na base das dificuldades encontradas a nível do temperamento, regulação do próprio comportamento e gestão de conflitos.



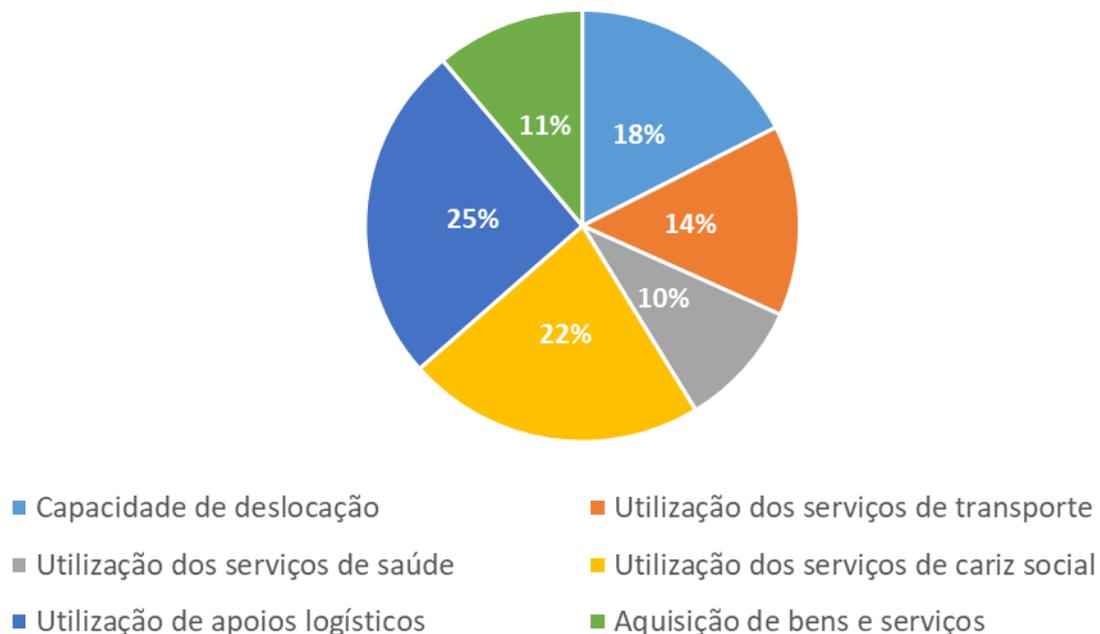
No que concerne às competências que geram os **Relacionamentos**, é indispensável um maior trabalho ao nível das Interações Intrapessoais e Interpessoais e na Convivência em grupo. Seguindo os resultados obtidos anteriormente, e como já referido, seria de esperar que os relacionamentos inter e intrapessoais, tal como a convivência em grupo, estariam afetados tendo em conta as dificuldades já encontradas nas dimensões de regulação do próprio comportamento e regulação emocional, como também na gestão de conflitos. A premissa comum de “*pensar antes de agir*” nem sempre é conseguida e aplicada individualmente e os dilemas pessoais de cada Cliente geram conflitos entre o grupo, para eles de difícil controlo. É, pois, de salientar que as dificuldades já encontradas a nível emocional e regulação comportamental são urgentes de colmatar para que o grupo consiga uma convivência e interações num ambiente harmonioso, sereno e cordial. É, ainda, de destacar que estas competências de regulação emocional e comportamental são também a base para que os Clientes consigam atingir a sua reabilitação psicossocial, sendo estas as bases para um equilíbrio e estabilidade clínica, pessoal e social.

### Competências de maior dificuldade nos Relacionamentos com Familiares/Figuras de Referência

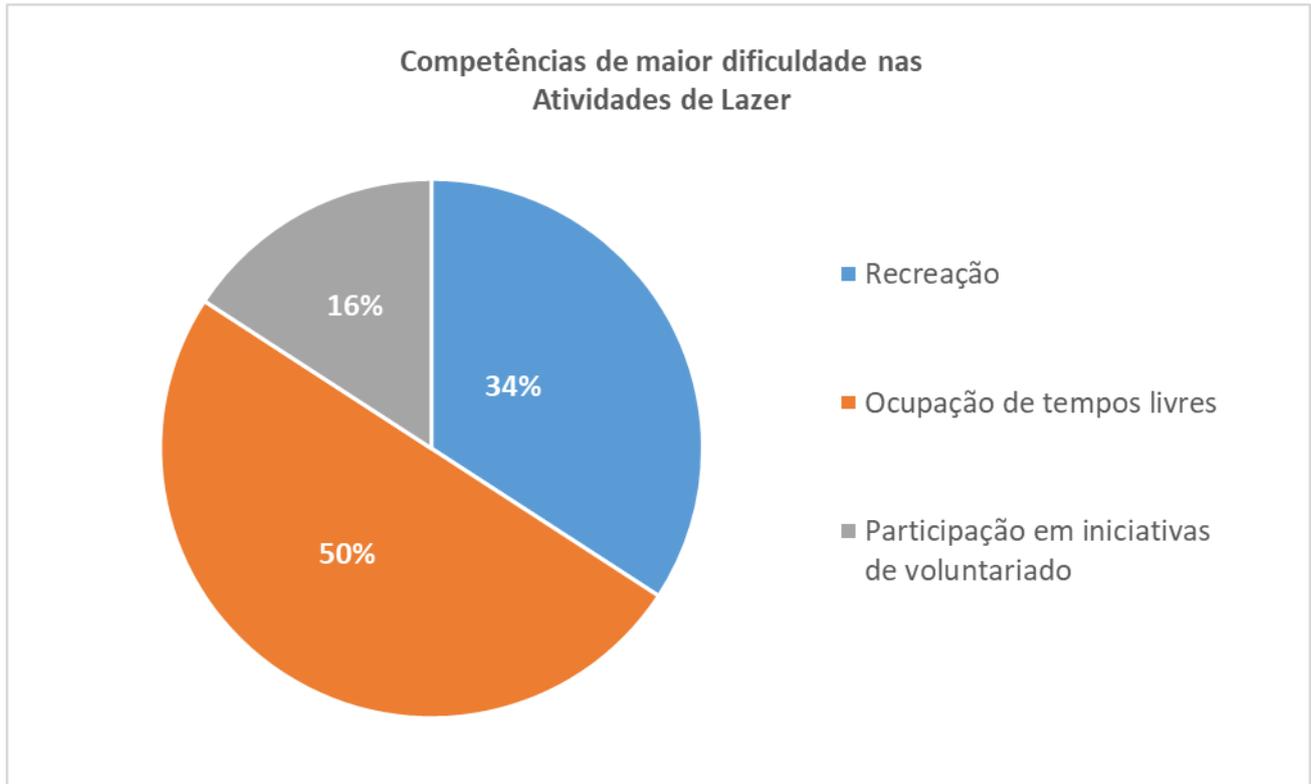


Nos **Relacionamentos com Familiares/Figuras de Referência** as maiores dificuldades apresentam-se na Funcionalidade da própria relação, na Proximidade relacional e no Suporte/apoio que os Clientes recebem diariamente dos seus Familiares e/ou Figuras de Referência. Importa aqui salientar que os relacionamentos com os Familiares/Figuras de Referência são, tal como o nome indica, uma referência para os Clientes. Estes relacionamentos, sendo saudáveis, funcionam como alicerces e dão a estrutura emocional necessária ao trabalho que os Clientes desenvolvem na UPRO para a sua reabilitação psicossocial, com a orientação da Equipa da UPRO. Salientamos sempre, junto dos Familiares/Figuras de Referência, a necessidade de colmatar estas dificuldades de proximidade e suporte/apoio, pois só assim os Clientes conseguirão atingir os seus objetivos, tal como é dessa maneira que o trabalho desenvolvido pela UPRO terá resultados positivos e fará sentido. Para tentar suprimir estas dificuldades, a UPRO procura desenvolver projetos/atividades que promovam a presença dos Familiares/Figuras de Referência com o objetivo de fortalecer laços e relações significativas e saudáveis, como é o exemplo do projeto “*Rede de Afetos*”.

### Competências de maior dificuldade na utilização dos serviços da Comunidade



Na área social, onde o uso de **Serviços Comunitários** é diário e essencial numa vida devidamente inserida na Comunidade, observamos que os nossos Clientes encontram obstáculos nas suas Deslocações e no conseqüente Uso dos Transportes Públicos (por ex.: dificuldade em deslocar-se para um local que não seja abrangido pelas suas rotinas diárias e usar transportes diferentes dos seus usos diários). Outra dimensão com maior dificuldade é a Utilização dos Serviços Sociais e a Utilização de Apoios Logísticos, não conseguindo resolver sozinho assuntos dessas naturezas (por ex.: ir à Loja do Cidadão tratar de assuntos burocráticos, precisando normalmente de orientações específicas). O trabalho de toda a Equipa da UPRO torna-se assim essencial no colmatar destas dificuldades, sendo necessário um trabalho de orientação/supervisão/suporte diário aos Clientes. De modo a conseguirem ultrapassar estas dificuldades no seu dia-a-dia, é necessário um cuidado diário e individual por parte de toda a Equipa, capaz de procurar e encontrar as dificuldades e receios de cada um, de modo a solucionar e orientar de forma individual e estruturada, sendo assim os Clientes capazes de ganhar mais autonomia e competências pessoais e sociais indo ao encontro da construção da sua reabilitação psicossocial.



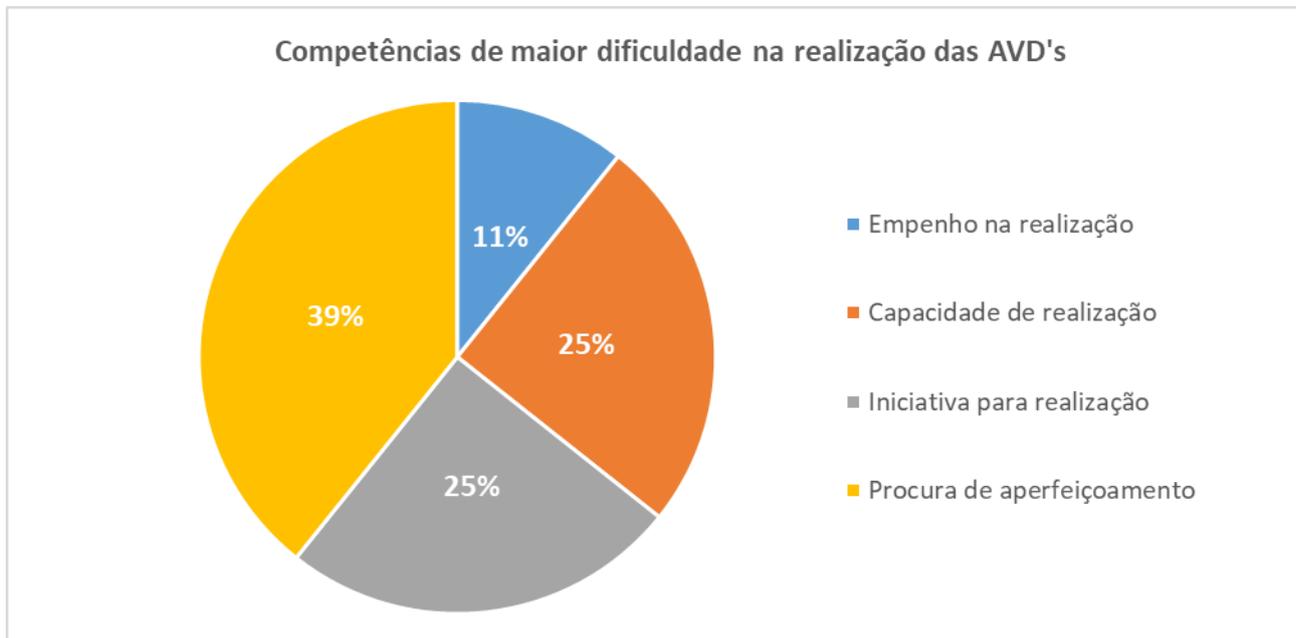
A Ocupação dos Tempos Livres e a Realização de Atividades Recreativas, que não sejam programadas pela Equipa da UPRO, são as dimensões com maior grau deficitário no que concerne às **Atividades de Lazer** (por ex.: é difícil coordenarem e organizarem os seus tempos livres de modo a resolverem algum assunto pendente; não conseguem definir momentos recreativos/lúdicos de forma autónoma e estruturada). Denota-se aqui a importância das atividades lúdico-recreativas e de todos os projetos desenvolvidos ao longo do ano ("*Cinema Terapia*", "*Oficina da Culinária*", "*Oficina d'Artes*" e "*+ Conhecimento, + Consciência*"), como atividades, que para além do seu principal foco na reabilitação psicossocial dos Clientes, têm também como objetivo ocupar os tempos mais livres dos Clientes, dentro da UPRO, de forma consciente, estruturada, planeada e de encontro às suas necessidades do dia-a-dia. Assim, este trabalho anual, diário e ativo acaba por ir ao encontro das falhas encontradas nas competências de ocupação dos tempos livres e da procura/realização de atividades recreativas de forma autónoma.

## Área do Cuidado e Gestão Pessoal



No **Cuidado e Gestão Pessoal**, as competências apresentadas com maior grau de dificuldade são a Alimentação Equilibrada, a Gestão Financeira, a Gestão de Medicação e os Cuidados Diários de Higiene. Esta área demonstra o quão é importante um acompanhamento e supervisão estruturados e diários por parte da Equipa da UPRO, para que haja uma aprendizagem e aperfeiçoamento destas capacidades. Também neste âmbito, a Equipa da UPRO orienta e coordena para uma gestão diária mais cuidada, digna, saudável e sustentável. Para isso, toda a Equipa possui funções de supervisão, orientação e incentivo à realização das tarefas de cuidado e gestão pessoal, como por exemplo, ajudar os Clientes na escolha de alimentos saudáveis e adequados à saúde de cada um, orientar na gestão de recursos e dinheiros (recorrendo a registos diários em mapas de despesas), verificar e supervisionar as preparações e tomas de medicação (recorrendo a treinos de preparação de medicação de forma autónoma e supervisionados), e orientar/supervisionar nos cuidados de higiene diária (banhos, roupa limpa, dentes lavados, etc.).

## Área das Atividades de Vida Diária (AVD's)



Dentro do contexto da reabilitação, as **AVD's** são o conjunto de atividades obrigatórias que todos os Clientes têm de realizar e têm como objetivo desenvolver as suas capacidades e a sua autonomia. São tarefas comuns a todos, devidamente apresentadas em escalas, que devem desempenhar de forma rotineira no seu dia-a-dia, com o apoio e supervisão da Equipa da UPRO. Nesta área, o maior esforço terá de incidir no Aperfeiçoamento, na Iniciativa e na Capacidade de Realização das AVD's. É de alguma resistência a capacidade de perfeccionismo e cuidado que os Clientes demonstram ao realizar alguma tarefa destacada, sendo essencial, uma vez mais, a orientação e supervisão da Equipa da UPRO.

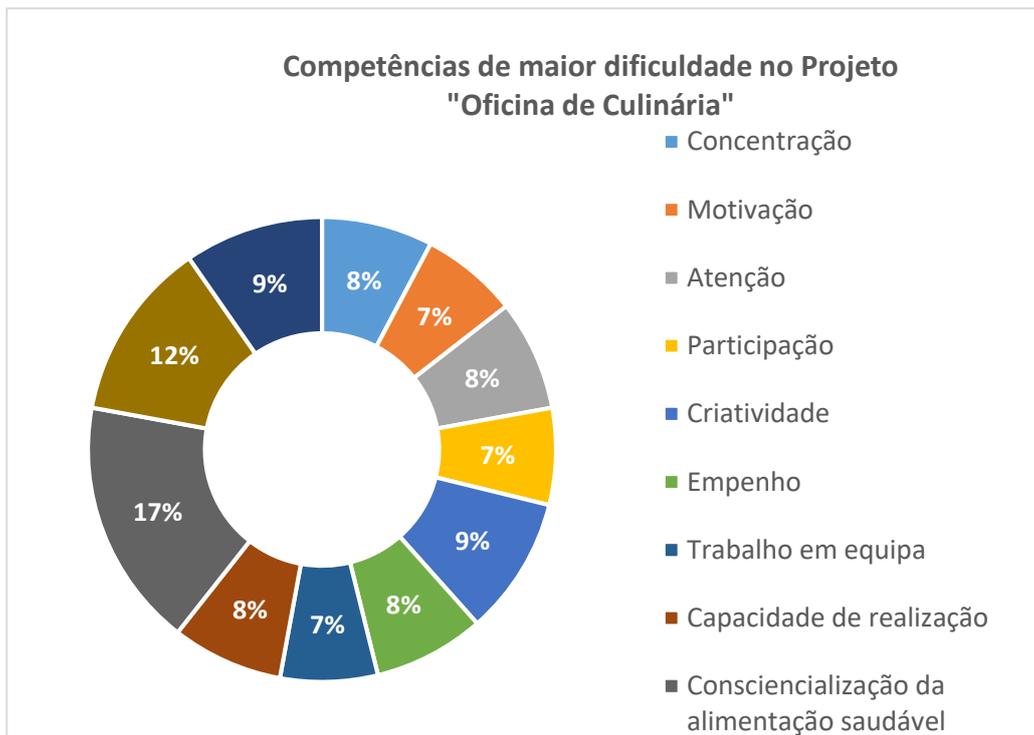
## Projeto “Cinema Terapia”



O projeto “**Cinema Terapia**” proporciona uma intervenção de sensibilização e informação através de filmes educativos, que retratem histórias de incentivo, superação, com temas do dia-a-dia e sensibilizando os Clientes para os diferentes aspetos a ter em conta numa inserção correta na Comunidade, sendo incluído num momento educativo, de convívio e lazer.

Observamos que as principais dificuldades neste projeto são a Participação (há uma necessidade de incentivo à participação ativa), Interpretação (dos temas /histórias dos filmes apresentados), Concentração (manter a concentração ao longo de toda a exibição do filme), a Organização e Argumentação no discurso (durante o debate de ideias e conclusões sobre o filme). Tendo em conta os resultados até aqui obtidos, nomeadamente as dificuldades encontradas ao nível das funções cognitivas, conseguimos explicar a dificuldade que o grupo possa ter em manter a concentração num longo período de tempo, como também dificuldades em construir discursos e argumentações bem estruturadas e fundamentadas. Sabemos que estas competências aqui apresentadas como comprometidas, como também as funções cognitivas, podem ser aperfeiçoadas e melhoradas através de treinos e estimulação frequentes. Neste sentido, concluímos que este projeto se torna ainda essencial, para que estas dificuldades sejam trabalhadas e ultrapassadas.

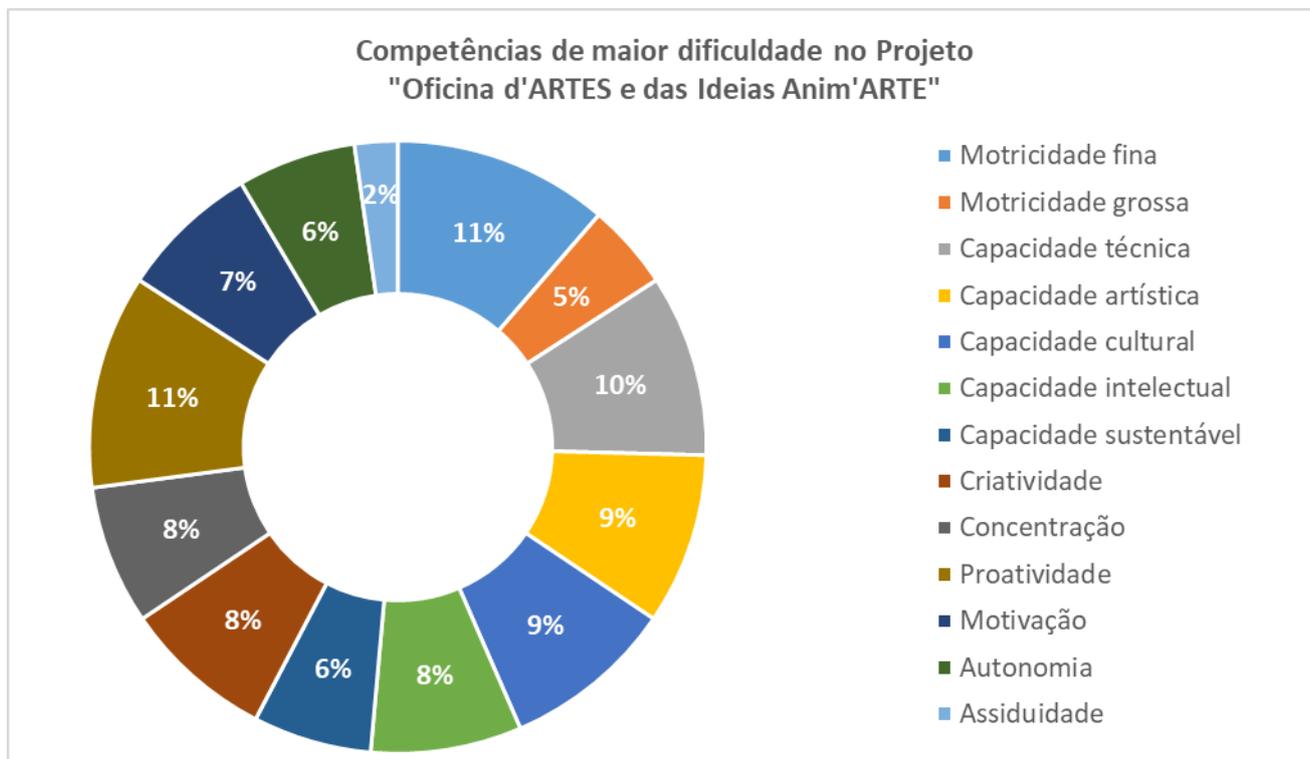
## Projeto “Oficina de Culinária”



A “Oficina de Culinária” é uma metodologia de incentivo à consciencialização de uma alimentação saudável e aos benefícios da mesma para uma melhor qualidade de vida (principalmente Clientes que possam ter patologias como a diabetes, hipertensão e excesso de peso). Trata-se de um convívio mais próximo dos Clientes, em que cada um confeciona uma refeição a seu gosto, tendo por base uma alimentação saudável, onde desenvolvem também as suas capacidades e autonomia na confeção de refeições.

Observamos que as duas capacidades mais dificultadas se encontram na Consciencialização para uma alimentação saudável e na Utilização dos recursos existentes na UPRO para a confeção das refeições. Denota-se que a consciencialização sobre o tema de uma alimentação/vida saudável é ainda pouco assimilada pelo grupo, pelo que será importante reforçar este tema diariamente aquando as diversas refeições que fazem na UPRO, como também usufruir de outras atividades de modo a reforçar esta consciencialização. Também neste âmbito, a Equipa notou ao longo do desenvolvimento do projeto, a pouca consciencialização do propósito e objetivo terapêutico do projeto, pelo que o objetivo do projeto será alterado para o decorrer do ano de 2019.

## Projeto “Oficina d’ARTES e das Ideias Anim’ARTE”



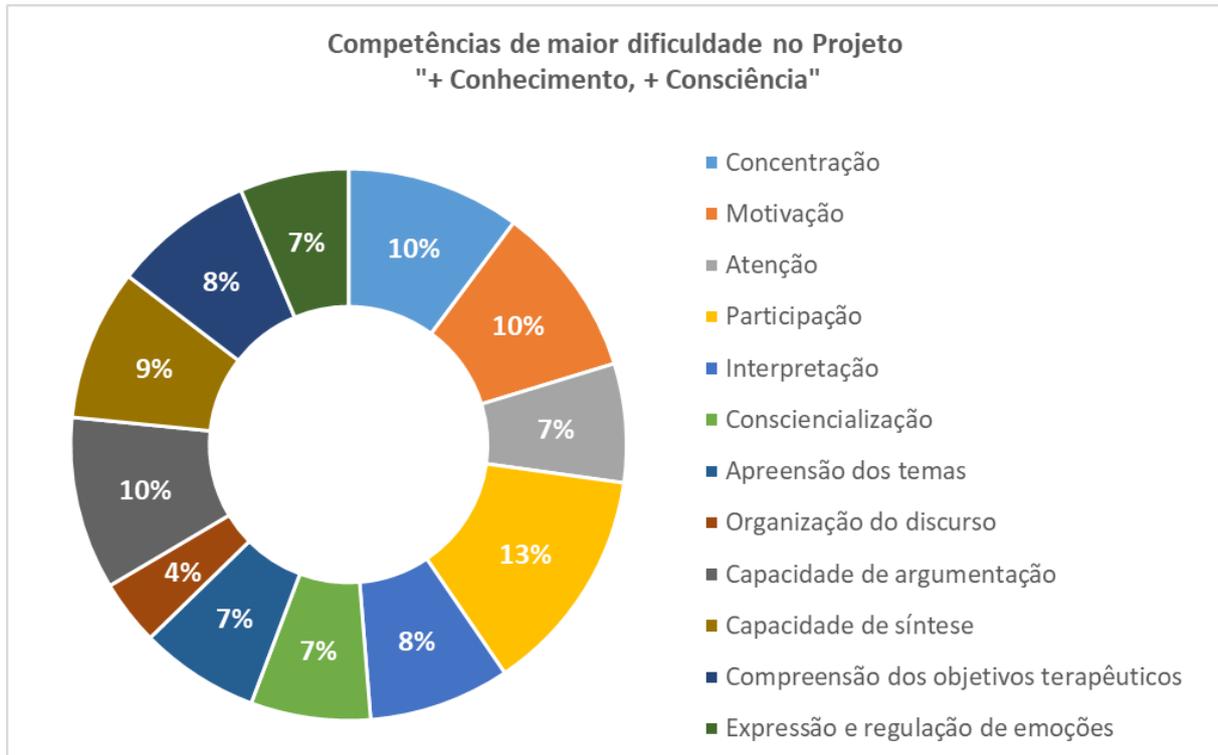
Ao longo de 2018, foram lançados diversos projetos e atividades na **Oficina d’ARTES**, com o intuito de abrangerem objetivos e metas, principalmente, ao nível artístico/criativo/manual e cultural/intelectual, dando a possibilidade ao grupo de Clientes de utilizarem diferentes técnicas, recursos e materiais, adequados aos diversificados projetos. É precisamente nas Capacidades Artística, Técnica, Cultural e Intelectual que se denotam maiores e mais vincadas dificuldades. Podemos nos aperceber que as suas maiores limitações incidem na Criatividade e Proatividade, onde demonstram pouca autonomia em pensarem/criarem/desenvolverem/conceberem totalmente sozinhos um projeto na sua totalidade, bem como na utilização prática de diferentes técnicas, materiais e recursos existentes na UPRO; na destreza manual, onde as dificuldades na Motricidade Fina ganham um enorme destaque (por ex., nas ações práticas de manusear utensílios, como cortar ou pintar); nas Competências Culturais e Intelectuais que se denotam em visitas/passeios, na cultura geral, na aprendizagem em fichas e jogos (conclusão esta que vai ao encontro das dificuldades descritas nas Funções Cognitivas e no Desenvolvimento Pessoal); na Concentração e Motivação para um trabalho linear e coerente (demonstram dificuldades na perceção de alguns dos objetivos definidos de atividades/projetos; é constante a desmotivação e a

participação ativa e sem obstáculos; é frequente a dispersão entre diversas ideias e na tomada de decisões consistentes).

No caso de maiores dificuldades criativas, projetuais e práticas, é estimulado o trabalho de equipa e o espírito de grupo, coordenados com a ajuda e apoio da Monitora.

Concluimos, portanto, que a Oficina d'Artes é um projeto relevante e necessário ao desenvolvimento, aprendizagem, estimulação e incentivo do grupo de Clientes para melhorar as suas capacidades artísticas, manuais, intelectuais e socioculturais.

## Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”



O projeto “+ **Conhecimento**, + **Consciência**” procura através de ações de informação/sensibilização, informar, sensibilizar e consciencializar os Clientes para temas atuais do seu dia-a-dia e da sociedade.

Tal como acontece no projeto “Cinema Terapia”, as dificuldades mais evidentes encontram-se na Participação (há uma necessidade de incentivo à participação ativa), Motivação (a discutir e conhecer novos temas do seu dia-a-dia), Concentração (manter a concentração ao longo de toda a ação de sensibilização), e a Capacidade de Argumentação (durante o debate de ideias e conclusões sobre o tema apresentado). Mais uma vez fica aqui implícito a importância da estimulação e desenvolvimento das funções cognitivas como base para que estas dificuldades sejam ultrapassadas.

#### IV. Análise das Atividades – Ano de 2018

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Contactos Instituições	Contactos entre Membros da Direção (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	416
	Contactos entre Direção e Direção Técnica (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	755
	Contactos entre Direção e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos)	55
	Contactos entre Direção Técnica e Equipa da UPRO (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	646
	Contactos com Clientes (Escritos/Telefónicos)	287
	Reuniões entre Direção Técnica e Clientes	15
	Contactos com Familiares/Figuras de Referência (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	361
	Contactos Intrainstitucionais (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	292
	Contactos com Entidades/Técnicos na Área da Saúde (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	40
	Contactos com Instituto da Segurança Social, IP (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	66
	Contactos no âmbito de Candidaturas à UPRO (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	44
	Contactos entre Direção Técnica e Fóruns Sócio Ocupacionais/Centro de Dia (Escritos/Telefónicos/Presenciais)	140

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO
Comunicação e Imagem Institucional	Boletim Institucional	Boletim Semestral
	Gestão e Atualização do <i>Website</i> Institucional	10

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
Social e Psicológica	Elaboração de Ficha Social	Ficha Social	
	Diagnóstico e Relatório Social	6	
	Intervenção Individual Social	60	
	Diagnóstico e Relatório psicológico	Elaboração das avaliações psicológicas	
	Intervenção Individual Psicológica	82	
	Adequação de estratégias de apoio na gestão de dinheiro		Mapas de despesas mensais
			Gestão e orientação diárias
	Adequação de estratégias de apoio na gestão de medicação	Treinos semanais individuais de preparação autónoma da medicação	
	Avaliação psicológica	28	
	Avaliação social	7	
	Atualização/Elaboração dos PII's (Planos Individuais de Intervenção)	9	
	Atendimentos a possíveis candidatos		Atualização de informações e contactos da Lista de Espera
Entrevistas a Candidatos à UPRO (9)			

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
Organização Técnica e Administrativa	Atualização do Guia de Recursos	Continuação da atualização do Guia de Recursos	
	Elaboração do Manual de Procedimentos	Continuação da elaboração do Manual de Procedimentos	
	Elaboração de Documentos Técnicos	98	
	Normas/Ordens de serviço	3	
	Arquivo de Correio		Recebido (123)
			Enviado (3)
Registo Estatístico	Registo diário		

DIMENSÃO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO
Parcerias Institucionais	Contactos com Parceiros Institucionais (Escritos/Telefónicos/Presenciais)		38
	Participação em Ações Comunitárias e de Voluntariado	<i>“Banco Alimentar Contra a Fome”</i>	2 Participações
			12 Participantes
		<i>“Serve the City”</i>	3 Participações
		5 Participantes	

DIMENSÃO	ATIVIDADES		AVALIAÇÃO
Recursos Humanos	Gestão e orientação do trabalho dos Colaboradores		Gestão e orientação diárias
	Avaliação do desempenho dos Colaboradores		Elaboração dos questionários de avaliação do desempenho
	Iniciativas para a capacitação/aprendizagem		2
	Gestão do processo de recrutamento de Colaboradores		Elaboração de guião de entrevista

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		3
	Projetos de angariação de fundos		2

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		7
	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	53
	Gestão, preparação e verificação da medicação de cada Cliente, de acordo com a respetiva guia terapêutica	Gestão diária
	Marcação de Atos Médicos e/ou Rastreios de Saúde	22
	Acompanhamento em atos médicos e/ou situações de emergência	6
	Atualização dos Kits de Emergência	3
	Internamentos compulsivos	0

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE ATIVIDADES	N.º DE PARTICIPANTES
Eventos Festivos	“Recordar é Viver”	1	16
	Almoço de Confraternização	1	27
	Festa Anual “Valores Solidários”	1	32
	Aniversários dos Clientes	7	14

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO		
		N.º DE ATIVIDADES	N.º DE PARTICIPANTES	N.º DE SESSÕES
Oficina d’ARTES e das Ideias – “Anim’Arte”	<i>“A Oficina põe Mãos à Obra”</i> (Atividades Artístico-Criativas) <i>Projetos Manuais   Projetos Criativos Livres   Presentes de Aniversário</i>	3	8	60
	Atividades Temáticas (de acordo com a época do ano) <i>Nutrição e Bem-estar (Pirâmide dos Alimentos)   Páscoa   Relacionamentos Interpessoais (Jogo O Labirinto de Palavras)   Dia da Liberdade   Feira da Educação e da Saúde   Dia Internacional dos Museus (18 de maio)   Dia do Autor Português (22 de maio)   Dia do Ambiente (5 de junho)   Dia Mundial da Conservação da Natureza (28 de julho)  </i>	12	8	36

	<i>Dia Mundial da Música (1 outubro), incluindo ensaios da Canção Institucional   Dia Internacional da Solidariedade (20 dezembro), incluindo ensaios para a festa anual “Valores Solidários”</i>			
	<i>“A Oficina vai à Rua” (Atividades Socioculturais e Artísticas) Passeio lúdico no Elétrico 24   Visita à Feira da Educação e da Saúde   Visita ao Museu Coleção Berardo   Visita à Feira do Livro   Campanha BA, no Pingo Doce de Sta. Apolónia   Visita ao Jardim do Campo Grande e Almoço-Piquenique</i>	6	12	7
	<i>Atividades Lúdico-Pedagógicas (Fichas/Jogos/Material e Atividades Pedagógicas) Pirâmide dos Alimentos   O Labirinto de Palavras   Ficha de Inspiração para projeto Bases de Cortiça e ficha A nossa atividade preferida   Canção Institucional   Jogo lúdico do Conhecimento</i>	5	8	20
	<i>Outros Projetos Desenvolvidos - Site Institucional   Boletins Informativos 2018   Rótulos e Etiquetas Identificativas para venda de produtos   Apresentação Multimédia para eventos institucionais   Painel Identificativo Institucional   Ímanes de frigorífico temáticos (Natal)   Adereços e Decorações para evento anual (festa “Valores Solidários”)</i>	7	1	91

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE PARTICIPANTES	N.º DE SESSÕES
Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”	“Expressão das emoções e sentimentos”	10	4
	“Nutrição e Bem-Estar”	11	
	“O Funcionamento da UPRO e Outras Instituições”	14	
	“Relacionamentos interpessoais”	10	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE PARTICIPANTES	N.º DE SESSÕES
Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”	“O Funcionamento da UPRO e Outras Instituições”	14	2
	“Abordar a doença mental”	12	

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE PARTICIPANTES	N.º DE SESSÕES
Projeto “Cuidar de Mim”	Sessões “Cuidar de Mim”	10	3

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE PARTICIPANTES	N.º DE SESSÕES
Projeto “Rede de Afetos”	Visita à Quinta Pedagógica dos Olivais	24	1

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE PARTICIPANTES	N.º DE SESSÕES
Projeto “Cinema- Terapia”	Sessões “Cinema Terapia”	8	11

DIMENSÃO	ATIVIDADES	AVALIAÇÃO	
		N.º DE PARTICIPANTES	N.º DE SESSÕES
Projeto “Oficina da Culinária”	Sessões “Oficina de Culinária”	8	10

## **V. Reflexões Finais**

As ações realizadas durante o ano de 2018, foram implementadas numa perspectiva de análise contextualizada da missão, objetivos e das atividades desenvolvidas pela Horizonte. Do mesmo modo, cremos que as iniciativas promovidas/realizadas se mantêm ajustadas às necessidades e interesses dos Clientes, contribuindo para a continuidade da prestação de um serviço de qualidade.

Com as avaliações descritas e discutidas neste relatório, pretendemos um trabalho cada vez mais próximo e individualizado com cada um dos Clientes, com intervenções mais precisas, consistentes e particularizadas, pois prezamos a individualidade de cada um e acreditamos que só assim conseguimos um trabalho em prol da sua reabilitação psicossocial.

Destes resultados apresentados, destacamos a importância de um trabalho direcionado ao desenvolvimento e aperfeiçoamento das funções cognitivas, pois estas encontram-se na base de toda a aprendizagem que o Grupo possa conseguir através do trabalho/atividades que a UPRO desenvolve de encontro aos seus objetivos e missão. São também estas que definem a forma como percebemos e aceitamos o mundo que nos rodeia e, por isso, é também essencial o aperfeiçoamento destas funções para se atingir um equilíbrio emocional e comportamental. Salientamos igualmente todas as dificuldades nas capacidades de regulação emocional, que se realçaram ao longo dos resultados obtidos, sendo também estas uma ferramenta essencial a todo o bem-estar psíquico e comportamental e, conseqüentemente, a um bem-estar individual e grupal e a uma melhor qualidade de vida.

É o equilíbrio emocional que nos permite tomar decisões acertadas, e este depende do conhecimento que temos dos nossos estados internos e da influência que estes têm sobre o nosso pensamento, comportamento e atitudes. Destaca-se, por isso, nestas dimensões, a grande importância do apoio/acompanhamento psicológico diário, que seja capaz de atenuar todas estas dificuldades através do apoio emocional que promova a estabilidade em todas as dimensões, na gestão de conflitos, na gestão dos níveis de ansiedade, no desenvolvimento das relações interpessoais e no aumento da autoestima, autoconfiança e autocrítica.

No que respeita à área social, importa destacar a sua importância num acompanhamento diário capaz de levar os Clientes a uma mais rápida e eficaz inserção na comunidade.

Relativamente a todos os projetos desenvolvidos na UPRO ao longo do ano de 2018, demonstram-se como cruciais para a estimulação e fortalecimento das capacidades existentes e o colmatar das dificuldades encontradas.

Percebemos que todos os projetos têm a capacidade de potenciar as funções cognitivas, aperfeiçoar competências de regulação comportamental, desenvolvimento pessoal e de relacionamento entre o grupo, como ainda são importantes para corrigir as dificuldades encontradas no que respeita às competências de lazer. Não podendo esquecer o projeto “Rede de Afetos” e todas as atividades desenvolvidas com a presença dos Familiares/Figuras de Referência, sendo que, também nestes resultados, percebemos a sua grande importância para a funcionalidade dos Clientes.

Em jeito de conclusão, reforçamos que, para se atingir uma reabilitação psicossocial, são necessárias ferramentas/intervenções adequadas, individualizadas e assertivas, que acreditamos conseguir oferecer aos nossos Clientes. Por isso, é crucial a existência de uma equipa interdisciplinar capaz de oferecer diariamente a cada um dos Clientes todo o apoio, acompanhamento e supervisão adequados às suas necessidades e dificuldades do dia-a-dia, permitindo que todos os dias consigam dar mais um passo em frente para atingirem a sua autonomia e reabilitação. Também as condições adequadas e agradáveis do espaço habitacional e dos recursos disponíveis, contribuem para concretizar todas as atividades e ações planeadas.

Mantemos o nosso compromisso de continuar a nossa missão, promovendo e prezando sempre a qualidade de vida e o bem-estar dos nossos Clientes e a defesa da dignificação da pessoa com doença mental.