



Horizonte

CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL



BOLETIM INFORMATIVO

Construindo Horizontes

2017

Corações Decorativos Construindo Horizontes



ÍNDICE

Editorial	1
Festa Anual	2
Aniversários dos Residentes	3
Passeio ao Museu da Água	4
Assembleias Gerais e Campanhas do Banco Alimentar	5
Passeio ao Centro Ismaili de Lisboa	6
Convívio das Famílias	7
Saídas Lúdicas e Ações de Sensibilização	8
Sessões de Arte-terapia Vivencial	9
Oficina d'ARTES e das Ideias <i>Anim'ARTE</i>	10
Poema da autoria de um Residente	11

EDITORIAL

Apresentar o Boletim Informativo Anual “*Construindo Horizontes*” é uma mais-valia e uma forma de compromisso para dar a conhecer algumas das atividades e iniciativas desenvolvidas por todos os Colaboradores e Residentes da Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial. É, também, uma forma de prestigiar todo o trabalho e dedicação de todos quanto fazem parte desta Instituição. Os artigos apresentados foram elaborados pela Equipa Técnica multidisciplinar que, com o suporte da Direção, desenvolve um trabalho exemplar junto dos Residentes. Em alguns artigos contamos também com a colaboração dos Residentes, que contribuíram assim para que a publicação fosse mais enriquecida.

Neste número, gostaríamos de colocar a tónica na enorme importância da Família no processo de reabilitação, assegurando um apoio e estrutura emocional, constituindo-se com um dos grandes pilares de todos os Residentes e contribuindo para uma maior estabilidade clínica, emocional e afetiva. A colaboração e contributos dos Voluntários e Sócios são também uma importante mais-valia que permite que a Horizonte consiga avançar com a sua missão e atingir as metas estabelecidas. Temos a certeza que unidos vamos continuar a seguir construindo horizontes para a Horizonte!

FESTA ANUAL

Tal como em anos anteriores, a Horizonte organizou uma festa convívio, onde se reuniram Direção, Equipa Técnica, Residentes, Famílias, Artistas convidados e outros Convidados/Amigos da Horizonte. Este ano, a festa teve lugar no mês de **fevereiro** com o tema “A Celebração do Amor”. Contou com representações cénicas por parte dos Residentes integrados no “Grupo Construindo Horizontes”, abordando as várias dimensões do amor através da poesia, da música, da representação teatral, do fado e de uma encenação conjunta de expressão corporal. Contou ainda com as brilhantes atuações de danças flamencas, canções e fados dos Artistas convidados, que todos os anos, de forma solidária, vêm embelezar mais ainda a nossa festa, e a quem ficamos muito gratos pela sua presença e apoio. Esta festa só foi possível graças a todos os que, solidariamente, dispuseram do seu tempo e também graças aos apoios que, em conjunto com a Horizonte, ajudaram a organizar o lanche partilhado e toda a logística no espaço da festa.

Este evento assumiu também grande importância na promoção do apoio à Instituição, com o sorteio de um cabaz solidário e a venda de alguns dos trabalhos manuais e culinários criativos realizados nos ateliers, dinamizados na Instituição.

Ansiado pelos Residentes, este dia reveste-se sempre de grande emoção, de alegria e de afetos, uma vez que é um momento de convívio fraterno que se reflete nos Familiares/Figuras de Referência, no bem-estar e reinserção e reabilitação psicossocial dos Residentes já que incentiva as suas competências sociais e pessoais.

Mais uma vez, agradecemos a presença e o apoio de todos!



Decoração da Festa; zona de venda de rifas e de artigos elaborados e doados; um dos momentos de atuação.



ANIVERSÁRIOS DOS RESIDENTES

Cada aniversário dos nossos Residentes é celebrado com um lanche e com a presença da Direção, Direção Técnica, Equipa Técnica, dos Colegas Residentes e de Familiares do Aniversariante. É sempre um dia de surpresas e de alegria para cada um dos Residentes: nas semanas anteriores, os Colegas elaboram um presente e um postal no âmbito do atelier *Oficina d'ARTES e das Ideias | Anim'ARTE*, que é depois assinado por todos com mensagens de parabéns/amizade/carinho. Para além deste "miminho criativo", é ainda oferecida uma prenda conjunta da Direção, Direção Técnica e Equipa Técnica multidisciplinar. O momento do lanche é também ansiosamente aguardado, em que o Aniversariante faz o seu pedido especial para um bolo ou um doce, que é depois carinhosamente confeccionado pela Equipa Técnica. Estando todos reunidos em festa, o postal e as prendas são entregues ao Aniversariante que tradicionalmente lê as mensagens de parabéns e de amizade escritas por todos no postal. É mais um momento de partilha, de convívio e de união, tão importantes no dia-a-dia!



Lanches e Bolos de Aniversário, confeccionados pela Equipa Técnica.

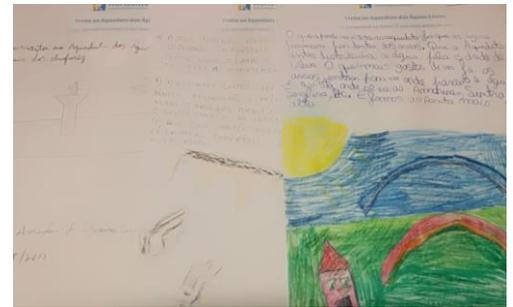


O presente e o postal são uma surpresa para o Aniversariante, sendo elaborados pelos Colegas Residentes no atelier *Oficina d'ARTES e das Ideias | Anim'ARTE*.

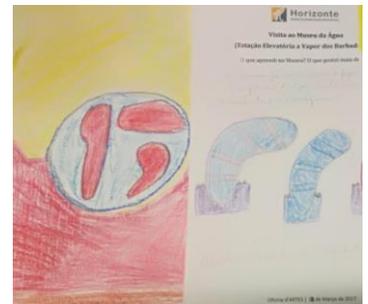
PASSEIO AO MUSEU DA ÁGUA:

ESTAÇÃO ELEVATÓRIA DOS BARBADINHOS e AQUEDUTO DAS ÁGUAS LIVRES

No âmbito da *Oficina d'ARTES e das Ideias | Anim'ARTE*, foi organizada uma visita ao Museu da Água, com o intuito de comemorar o Dia Mundial da Água e de incutir aos Residentes uma maior responsabilidade ambiental e um pensamento mais sustentável. Esta visita também possibilitou dar a conhecer Museus/Monumentos importantes da nossa cidade e ainda desenvolver um maior contacto com o exterior, promovendo a inclusão social e comunitária dos Residentes. Visto que o património do Museu da Água é vasto e que se expande por diferentes tipologias de monumentos (há ainda reservatórios e galerias subterrâneas, entre outros), optou-se por dividir este passeio em dois dias: um para visitar a *Estação Elevatória a Vapor dos Barbadinhos (março)*, e outro para visitar o *Aqueduto das Águas Livres, (maio)*. Foi uma visita muito dinâmica e um passeio deveras agradável, onde todos os Residentes e Colaboradores estiveram animados e interessados em aprender a história do abastecimento de água na cidade. No final de cada visita, todos os Residentes elaboraram uma ficha pedagógica, expressando o que puderam aprender e o que mais gostaram através da escrita e do desenho.



Vista privilegiada do Aqueduto das Águas Livres, em Campolide, e ficha pedagógica feita depois pelos Residentes.



Zona expositiva da Estação Elevatória a Vapor dos Barbadinhos, em S. Vicente, e ficha realizada pelos Residentes.



ASSEMBLEIAS GERAIS

Enquanto associação, a Horizonte organiza anualmente duas Assembleias Gerais, contando com a presença dos respetivos Associados. Em cada uma delas, existe uma ordem de trabalhos distinta: numa é apresentado/votado o *Plano de Atividades e Orçamento Previsional* do ano seguinte e noutra é apresentado/votado o *Relatório de Atividades e de Contas* do ano anterior. Estes encontros são ambos presididos pela Mesa da Assembleia Geral da Instituição, a qual tem o papel de mediadora durante os vários momentos de cada sessão. Os documentos em análise são apresentados aos presentes pela Direção que faz uma exposição através de slides descritivos e exemplificativos.

Este é um importante momento de participação de todos os Associados, que têm assim a oportunidade de conhecer as atividades planeadas/realizadas, colocar questões, dar sugestões: em suma, participar na vida associativa.

CAMPANHAS DO BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

Como é de conhecimento geral, o *Banco Alimentar Contra a Fome* realiza anualmente duas ações de campanha de recolha de alimentos a nível nacional, nas quais a Horizonte participa e dá o seu contributo.

No presente ano, estas campanhas realizaram-se no mês de **maio** e no mês de **dezembro**. Divididos em pares/trios compostos por Residentes e por Técnicos, assegurámos diferentes turnos ao longo do dia, nas campanhas realizadas no supermercado da zona. Participar nestas e noutras ações de voluntariado é fundamental para os Residentes, uma vez que são um incentivo ao trabalho em equipa, ao espírito de grupo e a valores de solidariedade e entreajuda. Contribui, ainda, para a sua reabilitação psicossocial, na medida em que promove o contacto dos Residentes com o mundo exterior e com diferentes pessoas, permitindo assim que as suas competências sociais e relacionais sejam trabalhadas.

PASSEIO AO CENTRO ISMAILI DE LISBOA

A visita ao Centro Ismaili de Lisboa, nas Laranjeiras, teve como intuito dar a conhecer esta religião que, até então, era desconhecida para a maioria do grupo. Esta curiosidade surgiu pelo facto de uma das Residentes praticar esta religião e, nesse sentido, foi também uma oportunidade de conhecer mais a fundo esta diferente cultura.

A colaboração dos Órgãos Sociais do Centro Ismaili foi crucial, tendo-nos sido possibilitada uma visita guiada a todos as zonas do espaço, tanto interiormente como exteriormente. A visita pelas várias áreas, departamentos e salas, que se encontram dispersas pelo grande edifício, foi muito interessante, quer a nível cultural e religioso, como também a nível histórico, arquitetónico e decorativo, tendo em conta a imponente estrutura que caracteriza o edifício, os seus bonitos e extensos painéis de azulejos, a sua majestosa sala de orações e os seus jardins extensos, diversos e bem cuidados.

Os Residentes manifestaram-se muito atentos e interessados durante o decorrer da visita, colocando algumas questões e dúvidas que foram surgindo.

Este encontro, que se realizou em **maio**, foi uma importante mais-valia para promover e estimular a coesão grupal e o respeito pelas opções de vida de cada um.



Jardim no interior do edifício; mural pintado e painel de azulejos num dos corredores do Centro Ismaili de Lisboa.

CONVÍVIO DAS FAMÍLIAS

No mês de **junho**, a Horizonte realizou a iniciativa “Convívio das Famílias”, que decorreu na Tapada da Ajuda, em Alcântara, com o objetivo de proporcionar um convívio, de fortalecer os laços que já existem e de construir novas memórias e recordações capazes de tornar cada um destes núcleos familiares ainda mais unidos.

Em jeito de abertura, fez-se uma pequena nota introdutória acerca da importância destas atividades e reforçou-se o quão fundamental é a presença dos Familiares/Figuras de Referência para todos os nossos Residentes. A Família tem um papel fulcral para cada um deles, devendo estar sempre presente para cuidar dos seus com todo o carinho e a dedicação que merecem.

Apesar de ter sido uma tarde mais enublada, o clima caloroso entre os presentes não fez diminuir a vontade de partilha e de convívio: depois de um piquenique preparado pela Horizonte e também com os contributos trazidos pelos Familiares, seguiu-se ainda a apresentação de breves atuações dos nossos Residentes nomeadamente momentos de anedotas/adivinhas, de canções e de poesia.

Mais uma vez, foi uma atividade de enorme importância para todos os presentes (Residentes, Famílias, Equipa Técnica e Direção), promovendo o convívio da família Horizonte!



Momento de convívio; lanche partilhado e “palco” das atuações dos Residentes, na Tapada da Ajuda.



SAÍDAS LÚDICAS

Durante os fins-de-semana, quando existe mais tempo livre, gostamos sempre de dar pequenos passeios para conhecer o espaço envolvente da Residência e ir até ao café em franco convívio. No mês de **dezembro** tivemos a oportunidade de assistir ao Circo Chen, acompanhados por um elemento da Equipa Técnica, uma atividade muito divertida onde podemos ver apresentações artísticas muito interessantes com risos, divertimento e magia.

Como forma de celebrarmos a época natalícia realizamos um almoço de confraternização de Natal, fortalecendo os laços entre Direção, Direção Técnica, Equipa Técnica e Residentes. Todos os presentes tiveram oportunidade de dizer algumas palavras como balanço do ano que quase terminava, e sobre o orgulho que se sente em fazer parte de um projeto solidário tão especial como é a Horizonte, dando lugar às emoções e a grandes momentos de afetos e carinho. Os Residentes prepararam alguns poemas e textos que quiseram também partilhar. Foi um evento muito agradável, com boa comida, animação e muita união.



AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO DIRIGIDAS AOS RESIDENTES

Com o objetivo de informar e sensibilizar os Residentes para temas atuais e do seu dia-a-dia, surgiu o projeto de organizar várias ações de sensibilização. Estas ações foram realizadas e apresentadas pela Equipa Técnica da UPRO, tendo uma componente expositiva/informativa, uma componente prática (com jogos) e ainda um espaço para dúvidas. Os temas foram escolhidos tendo em conta o quotidiano dos Residentes, como também as áreas em que apresentam mais dificuldades ou necessidade de esclarecimentos. Os temas discutidos foram:

- ❖ “Cidadania”: nesta sessão começámos por distinguir e definir o que são direitos e

deveres, abordando depois o conceito de cidadania e a nossa obrigação de participação cívica. Após dar alguns exemplos de normas que cumprimos no nosso cotidiano, explicámos a importância da existência de regras de convivência, nomeadamente na Horizonte.

- ❖ *“Higiene, Imagem e Cuidados Pessoais”*: nesta sessão identificámos e explicámos a importância de seis cuidados básicos a ter no dia-a-dia – escovar os dentes, lavar as mãos, tomar banho, cortar as unhas, lavar e engomar a roupa e pentear o cabelo.

Outros temas como *“Nutrição e Bem-estar”*, *“Relacionamentos Interpessoais”*, *“Funcionamento da UPRO e outras Instituições”*, *“Expressão de Emoções e Sentimentos”*, entre outros, serão abordados no próximo ano de 2018.

SESSÕES DE ARTE-TERAPIA VIVENCIAL

A Arte-Terapia Vivencial fornece um espaço privilegiado para a expressão de vivências pessoais, de modo que a sua aplicação, através de uma intervenção institucional com pacientes portadores de doença mental, se torne muito pertinente.

Esta pode facilitar o desenvolvimento da criatividade como alternativa à estereotipia das fantasias psicóticas, assim como da capacidade de comunicação interpessoal criativa. Outras problemáticas podem ser minimizadas através desta intervenção, como os problemas de atenção, concentração, memória e aprendizagem, promovendo o desenvolvimento da capacidade de pensamento com o investimento nas atividades artísticas.

Estas sessões de *Arte-Terapia “(Re)CriarTe – Criar e recriar através da arte”* são desenvolvidas semanalmente pela Arte-Terapeuta responsável.



Trabalhos desenvolvidos nas sessões de Arte-terapia.

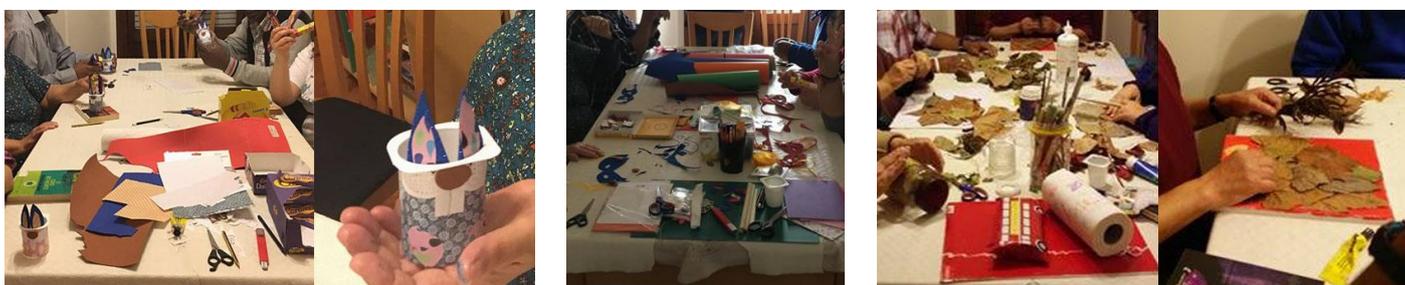


OFICINA D'ARTES E DAS IDEIAS | ANIM'ARTE

O atelier *Oficina d'ARTES e das Ideias | Anim'ARTE* é um espaço de trabalho onde se procura desenvolver e fomentar capacidades artísticas, culturais, sociais, ambientais, intelectuais, pedagógicas e lúdico-recreativas, estimulando constantemente os Residentes, e potenciando a sua criatividade e imaginação, a coordenação motora (motricidade fina e grossa) e a formação cultural/intelectual.

Um dos principais objetivos da Oficina d'ARTES é facultar a utilização de diferentes materiais, dando a conhecer diversos meios artísticos, para desenvolvimento de aptidões/habilidades individuais e de competências no âmbito manual e artesanal. Outra grande premissa é aumentar a responsabilidade ambiental, com a criação de projetos ecológico-sustentáveis, incutindo a reutilização de materiais e objetos do quotidiano. Tem, também, uma função social na medida em que ajuda à integração dos Residentes na comunidade, com passeios lúdicos e visitas culturais, à sua autoconfiança e autoestima, à sua autonomia e ao bom funcionamento do grupo, incutindo o trabalho em equipa e a entreaajuda.

Este é, portanto, um espaço de aprendizagem, de interesses, de livre expressão, sendo desenvolvido semanalmente pela Monitora responsável.



Mesas de trabalho e projetos realizados; momento de ensaio para a Festa Anual e visita cultural a um museu.



Apresentamos de seguida um poema redigido por um dos Residentes, o qual foi apresentado, pelo próprio, na Festa Anual da Horizonte com o tema “A Celebração do Amor”.

Este poema, escrito por mim, é dedicado a todas as Famílias e Amigos, em especial, às minhas duas Famílias: a de sangue e a da Horizonte. Este meu amor é absoluto e infinito.

*A vida é feita de harmonia
De compreensão e amor.
Sem vocês, encho-me de dor
Sem a vossa companhia sinto-me vazia.*

*Só preciso de alento,
Vocês são o meu complemento.*

*A minha vida fazem melhorar
E a paz encontrar.*

*Quando sabem que não estou na “minha”,
Vocês não me deixam sozinha.*

*Muito me dão a ensinar
Para a minha vida encaminhar.*

*Ainda me lembro dos babetes e chuchas, e de muito chorar
Parecia que não havia amanhã,
Só queria a Vovó e a Mamã.*

*Tenho saudades da Avó, das brincadeiras ao meu lado.
Só espero que esteja bem, no céu estrelado.*

*A Mãe sempre me ensinou “Não vale desistir”
Tenho que ter forças, para a minha vida seguir.*

*Ao meu querido Irmão,
Estes ensinamentos também os quero dar.
Que ele os saiba aproveitar
Para orgulhosa eu ficar.*

*A força está em Nós,
Em mim e em todos Vós.*

*Obrigada por tudo,
Sem vocês rebentava o “escudo”!*