

**HORIZONTE – CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL**

**PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PREVISIONAL**

**ANO DE 2018**

<b>ÍNDICE</b>	
<b>Nota Prévia</b>	<b>2</b>
<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Apresentação Institucional</b>	<b>5</b>
<b>Planeamento das Atividades</b>	<b>8</b>
<b>Notas Finais</b>	<b>14</b>

## **Nota Prévia**

*“... o funcionamento mental tem um substrato fisiológico e está indissociavelmente ligado com o funcionamento físico e social e aos ganhos em saúde...”*

*(OMS, 2001)*

Quando abordamos o conceito de saúde mental, percebemos que este estado tem dimensões relacionadas com o bem-estar subjetivo, a autonomia, as competências psicossociais, a dependência intergeracional e a auto-realização do potencial intelectual e emocional da pessoa.

Para que seja possível alcançar resultados efetivos, é essencial um planeamento criterioso e integrado que abranja os Clientes enquadrados em respostas sociais desenvolvidas por instituições da área da saúde mental. De uma forma geral, um bom planeamento consiste em garantir as orientações adequadas a cada caso, sempre com vista a desenvolver ações consistentes para alcançar os objetivos estabelecidos, de forma clara e definida.

Assim, o presente Plano de Atividades segue uma orientação estratégica com a finalidade de obter os melhores resultados indo de encontro aos objetivos traçados, tendo sempre como suporte o trabalho desenvolvido pela Equipa multidisciplinar, com a supervisão da Direção e dos restantes Órgãos Sociais, que visam alcançar metas que envolvem o bem-estar dos Clientes e suas Famílias.

## **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.

Como resposta social, asseguramos uma Unidade de Vida Protegida (UPRO) desenvolvida em equipamento, destinada a pessoas adultas com problemática psiquiátrica grave e de evolução crónica clinicamente estável e que necessitam de treino de autonomia.

### 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.

O trabalho realizado em prol destes objetivos visa melhorar a qualidade de vida dos Clientes, potencializar e estimular a sua participação, responsabilização e autonomia na concretização dos seus projetos de vida e da sua integração na Comunidade.

## **Introdução**

Com base nas informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), a nível mundial, quase uma em cada dez pessoas sofre de um problema de saúde mental, mas apenas 1% dos prestadores de cuidados de saúde trabalha no âmbito da saúde mental. Segundo o Programa Nacional para a Saúde Mental (2017), em Portugal regista-se uma das mais elevadas prevalências de doenças mentais da Europa, em que uma percentagem importante das pessoas com doenças mentais graves permanecem sem acesso a cuidados de saúde mental e, muitos dos que têm acesso a estes cuidados, continuam a não beneficiar dos modelos de intervenção específicos como os programas de reabilitação psicossocial, hoje considerados como cruciais.

Sabemos que as doenças mentais graves afetam bastante a funcionalidade da pessoa, nomeadamente a capacidade para realizar as atividades da vida diária, de se relacionar com o meio envolvente e de se integrar na comunidade. É necessário, por isso, intervenções e respostas sociais que trabalhem com o objetivo de alcançar a estabilização clínica, a reabilitação, a autonomia e a integração social com vista ao “*recovery*” dos Clientes com esta problemática.

São necessárias ainda mudanças no nosso País de modo a atingir as metas preconizadas pela OMS garantindo a transição para um tratamento abrangente e para cuidados na comunidade acessíveis a todos, com ênfase na disponibilização dos cuidados de saúde mental para todas as pessoas com doenças mentais e na coordenação dos cuidados de saúde e sociais para as mesmas. As Unidades de Vida Protegida, articuladas com os serviços locais de saúde mental e outros parceiros, surgem como uma resposta social que garante a eficiência com intervenções personalizadas e direcionadas a cada necessidade identificada, promovendo a

autonomia, independência e reabilitação do Cliente, como também o apoio às respectivas Famílias.

Para o atingir destes objetivos não podemos esquecer a estabilidade emocional e afetiva. É por isso essencial também, um trabalho/intervenção junto daqueles que são a estrutura emocional dos Clientes, dotando-os de informações e sensibilizando-os para o tema da saúde mental.

Numa perspetiva de reabilitação e reinserção apropriada e plena, é crucial encontrar para cada caso a intervenção mais adequada às necessidades, ao seu estado atual e à sua evolução, com base na avaliação do grau de autonomia e de funcionamento, nas expectativas, no levantamento das necessidades e capacidades e ainda no acompanhamento social e psicológico. Para isso, é essencial a existência de uma equipa multidisciplinar com áreas de formação diversas que se complementam, com opiniões e intervenções únicas e personalizadas a cada Cliente, capaz de oferecer um trabalho individualizado e o mais adequado a cada caso.

Consideramos que, no respeitante à redução do estigma e discriminação na área da saúde mental, existe ainda um grande trabalho a ser desenvolvido, uma vez que pode ser um grande obstáculo à inclusão social destes Clientes. Neste sentido, é de extrema importância a criação de mais estruturas de reabilitação psicossocial na comunidade que desenvolvam esforços na promoção da integração de pessoas com doença mental e na sua valorização e dignificação.

Nas páginas seguintes deste documento, iremos então apresentar as atividades que nos propomos realizar no decurso do ano de 2018 e que consideramos serem as mais adequadas para as metas que uma Instituição deste cariz pretende atingir.



## Planeamento das Atividades

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Contactos Institucionais</b>	Promover a participação ativa de todos os agentes envolvidos na dinâmica institucional	Contactos entre a Direção (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	Refletir acerca da organização e desenvolvimento do trabalho realizado/a realizar dos vários agentes institucionais, para dar resposta às necessidades sentidas	Contactos entre a Direção e a Direção Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	Definir e transmitir estratégias e diretrizes entre os vários agentes institucionais, de forma a assegurar o bom funcionamento da instituição a nível interno e externo	Contactos entre a Direção e a Equipa Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	Promover a comunicação interna entre todos os agentes institucionais	Contactos entre a Direção Técnica e a Equipa Técnica (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	Continuar a promover a eficácia na gestão financeira da instituição	Contactos com Clientes e Familiares e/ou Figuras de Referência (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
	Estimular a participação ativa dos Clientes e seus Familiares relativamente ao trabalho desenvolvido na instituição, com a finalidade primordial de reforçar os laços familiares	Contactos Intrainstitucionais (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)
		Contactos com Familiares e/ou Figuras de Referência (Presenciais, Telefónicos e Escritos)	N.º de Contactos (por tipo)

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Social e Psicológica</b>	Criar um documento que permita recolher/organizar informação social	Elaborar uma ficha social	Modelo do Documento
	Identificar necessidades dos Clientes/Famílias  Promover projetos de vida/Procurar respostas adequadas, de acordo com as especificidades e necessidades de cada Cliente	Elaborar diagnóstico social (atendimentos/acompanhamentos sociais)  Elaborar relatório social	N.º de Intervenções  N.º de Relatórios
	Identificar necessidades dos Clientes/Famílias  Promover o bem-estar psicológico e a estabilidade emocional e comportamental, gerindo os possíveis conflitos e os níveis de ansiedade	Elaborar diagnóstico psicológico (acompanhamentos/avaliações psicológicas)  Elaborar relatório psicológico	N.º de Intervenções  N.º de Relatórios
	Promover e reforçar a importância da gestão do dinheiro, fomentando a capacitação, a responsabilização e a sua autonomia	Adequar estratégias de apoio na gestão do dinheiro (registos, mapas e monitorização/supervisão)	N.º de Mapas Mensais  N.º de Registos
	Promover e reforçar a importância da gestão da medicação, fomentando a capacitação, a responsabilização e a sua autonomia	Adequar estratégias de apoio na gestão da medicação (registos, mapas e monitorização/supervisão)	N.º de Registos
	Atualizar os Planos Individuais de Reabilitação (PIR's), de acordo com as necessidades de cada Cliente	Realizar a avaliação social  Realizar a avaliação psicológica	N.º de PIR's atualizados
	Gerir a lista de espera de novos candidatos à Instituição	Receber novos contactos e realizar atendimentos a possíveis candidatos	N.º de Contactos (por tipo)  N.º de Atendimentos

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Comunicação e Imagem Institucional</b>	Divulgar o trabalho desenvolvido pela instituição, aumentando a sua visibilidade	Elaborar o Boletim Anual da Instituição	Boletim Anual
	Promover uma maior consciencialização sobre a problemática da saúde mental	Gerir e atualizar o Website Institucional	N.º de Atualizações

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Organização Técnica e Administrativa</b>	Promover um melhor acesso aos serviços da comunidade	Continuar a atualizar o guia de recursos	Guia de Recursos
	Promover uma maior clarificação e compreensão das normas e procedimentos institucionais	Continuar a elaborar o manual de procedimentos	Manual de Procedimentos
	Promover uma melhor estrutura organizacional para o constante desenvolvimento da Instituição	Elaborar relatórios técnicos	N.º de Relatórios
		Elaborar um arquivo de correio	N.º de Registos (recebido) N.º de Registos (enviado)
		Elaborar um registo estatístico	N.º de Registos
Promover uma uniformização de procedimentos e uma planificação de processos, com vista a uma política de qualidade	Elaborar normas/comunicações de serviço	N.º de Normas N.º de Comunicações	

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Parcerias Institucionais</b>	Criar uma rede de suporte institucional enquadrada na comunidade envolvente	Continuar a desenvolver as parcerias existentes Procurar estabelecer novas parcerias	N.º de Contactos (por tipo)
	Ser reconhecida como uma instituição de referência entre parceiros	Manter o acordo com a Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia	N.º de Sessões
	Articular com entidades no âmbito da Saúde Mental e da Investigação Científica/Académica	Participação dos Clientes em Ações Comunitárias e de Voluntariado, designadamente com o Projeto “ <i>Serve the City</i> ”	N.º de Participações

Área de Intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Recursos Humanos</b>	Gerir e orientar os Colaboradores com vista ao alcance dos objetivos da Instituição e, consequentemente, um serviço prestado com maior qualidade	Gerir/orientar o trabalho diário dos Colaboradores	N.º de Registos
		Avaliar o grau de satisfação dos Colaboradores	N.º de Questionários
		Continuar a avaliar o desempenho dos Colaboradores	N.º de Avaliações
	Promover uma maior estruturação do processo de recrutamento	Elaborar um guião de entrevista	Guião de Entrevista

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Recursos Financeiros e Logísticos</b>	Maximizar os recursos financeiros e logísticos da Instituição, continuando a valorizar uma boa gestão de recursos	Continuar a aplicar os recursos existentes de forma planeada e adequada	Análise Anual de Receitas e Despesas
	Aumentar o capital financeiro da Instituição de modo a diversificar as atividades proporcionadas	Elaborar ações diversas para angariação de fundos/apoios	N.º de Ações N.º de Pedidos

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Gestão da Vida Diária dos Clientes</b>	<p>Promover o bem-estar dos Clientes, assegurando as devidas condições ao nível da habitação, da nutrição e alimentação, das Atividades da Vida Diária (AVD's), dos cuidados pessoais e de saúde e da medicação</p> <p>Promover uma maior responsabilização e autonomia ao nível da realização das das Atividades da Vida Diária (AVD's)</p> <p>Promover uma maior responsabilização e autonomia ao nível dos cuidados pessoais e de higiene</p> <p>Promover uma alimentação saudável e variada, tendo em conta as necessidades de saúde dos Clientes</p> <p>Promover a autonomia interna e externa dos Clientes, de acordo com o respetivo Plano Individual de Reabilitação</p>	Orientar e monitorizar diariamente as AVD's	N.º de Registos
		Orientar e monitorizar diariamente os cuidados pessoais e de higiene	N.º de Registos
		Realizar eventuais reparações na UPRO	N.º de Reparações
		Manter as condições higiénico-sanitárias da UPRO	N.º de Registos
		Gerir, controlar e organizar os produtos alimentares e não-alimentares (doados/adquiridos)	N.º de Guias do BA N.º de Guias da BOX N.º de Cabazes
		Elaborar as ementas semanais	N.º de Ementas
		Gerir, preparar e verificar a medicação de cada Cliente (mediante a respetiva guia terapêutica)	N.º de Registos
		Marcar atos médicos	N.º de Atos Médicos
		Acompanhar nas situações de emergência (privilegiando sempre o apoio familiar)	N.º de Acompanhamentos
		Atualizar os Kits de Emergência	N.º de Kits Atualizados
		Internamentos Compulsivos	N.º de Internamentos
		Marcar rastreios de saúde	N.º de Rastreios

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “Rede de Afetos”</b>	Fortalecer o relacionamento em tríade (Cliente/Família/Instituição) Consciencializar acerca da importância do papel da família na reabilitação Sensibilizar para a área da saúde mental	Realizar contactos/ações/atividades	N.º de Contactos (por tipo) N.º de Ações/Atividades N.º de Participantes

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”</b>	Informar, sensibilizar e consciencializar os Clientes para temas atuais do seu dia-a-dia e da sociedade	Realizar Ações de Informação/Sensibilização	N.º de Sessões N.º de Participantes

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “+ Conhecimento, + Eficiência”</b>	Informar, sensibilizar e consciencializar os Colaboradores para temas atuais relativos às suas funções e relativos à área da saúde mental	Realizar Ações de Informação/Sensibilização	N.º de Sessões N.º de Participantes

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

Área de intervenção	Objetivos	Ações/Atividades	Indicadores
<b>Projeto “Oficina de Culinária”</b>	Incentivar uma maior consciencialização na área da alimentação saudável e dos benefícios da mesma para uma melhor qualidade de vida	Realizar sessões de “Oficina de Culinária”	N.º de Sessões N.º de Participantes

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

## **Notas Finais**

O plano de atividades ora proposto continua, tal como os planos de anos anteriores, com atividades relacionadas para a reabilitação psicossocial e inserção na comunidade, ferramentas essenciais para oferecer um serviço cada vez mais adequado e eficiente às necessidades de cada Cliente. Assim, para o ano de 2018 propomos um leque de atividades que visam o colmatar das necessidades ainda encontradas e que necessitam de intervenção, garantindo a sustentabilidade de respostas e recursos necessários em todo o ciclo da reabilitação da doença mental.

As atividades estão inseridas nas áreas de intervenção necessárias para a continuação do desenvolvimento do nosso trabalho enquanto resposta social prestadora de cuidados na área da Saúde Mental, mantendo a missão, a visão e os valores por que se rege esta Instituição.

Neste documento, gostaríamos de frisar e potenciar o papel da Família, considerando-o muito importante para a vida de cada Cliente, como forma de incentivo e estrutura de equilíbrio emocional e comportamental. Por outro lado, importa referir a importância da consciencialização, da sensibilização e da responsabilização do Cliente, para cada vez mais se tornar um sujeito ativo no seu processo de reabilitação. Neste sentido, acreditamos que, trabalhando juntos com ênfase nas necessidades de cada um, com a colaboração de uma Equipa multidisciplinar, é possível alcançar uma reabilitação psicossocial mais adequada, personalizada e completa.

A Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial considera que tal irá contribuir para pôr termo a todos os estigmas que continuam a envolver a doença mental e demonstrar que as pessoas com problemáticas psiquiátricas graves e de evolução

crónica têm capacidades que lhes permitem reinserirem-se socialmente de forma autónoma e independente. O acompanhamento individual e especializado pela Equipa, com a supervisão/gestão da Direção e outros Órgãos Sociais, é decisivo na prestação de um serviço de qualidade fundamental para o bem-estar dos Clientes. É, pois, este o nosso foco e a nossa missão!