



Horizonte

CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL



CONSTRUINDO HORIZONTES

Boletim Informativo | 1º Semestre 2019



Fotografia da capa: instalação exterior temporária “O Regresso das Andorinhas” visualizada no Museu Bordalo Pinheiro (Campo Grande).

ÍNDICE

Editorial	1
Projeto “Oficina d’ARTES e das Ideias Anim’ARTE”	2
Projeto “Rede de Afetos”	3
Projeto “Matinés Criativas”	4
Projeto “+ Conhecimento, + Consciência”	6
Projeto “Cinema Terapia”	10
Ações de voluntariado	10
Os nossos Piqueniques	11
As nossas saídas	11
Aniversários	12

EDITORIAL

Cada edição do nosso Boletim Informativo é pensada no sentido de dar a conhecer as nossas realizações ao longo de cada semestre, com o principal objetivo de manter os nossos Parceiros e Amigos e a comunidade informados sobre os últimos acontecimentos concernentes ao nosso Plano de Atividades. Assim, este boletim é um veículo de informação relativamente aos trabalhos levados adiante pela nossa Equipa multidisciplinar, que conta sempre com o apoio e orientação da Direção. Procuramos que cada número inclua, não só os acontecimentos que tiveram lugar na UPRO e as atividades realizadas, mas também outros conteúdos relevantes para transmitir informações e sensibilizar a Comunidade para a reabilitação na saúde mental.

Podemos afirmar que, o trabalho diário desenvolvido pela Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial, é desafiante. Porém, na mesma medida, reforçamos também o quão gratificante é o desenvolvimento de todos estes projetos e atividades, através dos quais procuramos oferecer o melhor aos Residentes na procura da sua reabilitação psicossocial e também para continuarmos a combater os estigmas ainda enraizados sobre a saúde mental.

Prestes a terminar mais um semestre de trabalho, publicamos mais uma edição do Boletim Informativo “Construindo Horizontes”, este referente ao 1º semestre de 2019, onde voltamos a apresentar algumas das iniciativas levadas a cabo pela Horizonte. Em destaque, temos um dos novos projetos implementados este ano: as Matinés Criativas, que se pretende que sejam tanto aprendizagens construtivas como serões de lazer divertidos para os Residentes.

Queremos também partilhar convosco que temos agora disponível o nosso novo website institucional (<https://www.uprohorizonte.org/>), devidamente atualizado, onde pretendemos divulgar o trabalho e as atividades desenvolvidas pela instituição. Esta ideia surgiu com o intuito de aumentar a visibilidade do trabalho desenvolvido pela instituição, como também promover uma maior consciencialização sobre a problemática da saúde mental e a importância destas instituições que lutam em prol da reabilitação psicossocial.

A colaboração/contributo de Voluntários e Sócios são uma parte essencial que permite que a Horizonte consiga prosseguir com a sua missão e alcance as metas estabelecidas e, por isso, deixamos aqui o nosso agradecimento a todos os que, durante este semestre, contribuíram para com a Instituição de forma tão sublime, empenhada e solidária.

Para o 2º semestre, manteremos o compromisso de continuar a dar o nosso melhor para uma maior integração e reabilitação dos Residentes com vista a colmatar os obstáculos na área da saúde mental.

PROJETO “OFICINA D’ARTES E DAS IDEIAS | ANIM’ARTE”, por Gisela Peixoto Santos (Monitora)

A Oficina d’ARTES | Anim’ARTE tem o importante papel de criar um espaço de trabalho onde os Residentes desenvolvem e fomentam as suas capacidades artísticas, culturais, sociais, ambientais, intelectuais, pedagógicas e lúdico-recreativas.

Inserida numa equipa multidisciplinar, a monitora que assegura a Oficina d’ARTES é uma figura de transmissão de conhecimentos e de acesso à informação sobre Arte/Cultura, potenciando a criatividade, diferentes expressões plásticas/artísticas, a coordenação motora e manual (motricidade grossa e fina), a memorização, a concentração, a imaginação, o raciocínio mental e a aprendizagem cultural. Além disso, possibilita-se ainda a utilização de diferentes materiais, dando a conhecer também diversas técnicas artísticas e fomentando a responsabilidade ambiental com a criação de projetos funcionais e ecológico-sustentáveis.

Este espaço de trabalho tem também uma função social, na medida em que algumas das atividades lançadas potenciam a integração dos Residentes na comunidade envolvente, a sua autoconfiança e autoestima, a sua autonomia e bem-estar, o estreitar de laços de afeto e o bom funcionamento da relação grupal, inculcando o trabalho em equipa e a entreajuda.

É um trabalho de estímulo e incentivo para que os Residentes desenvolvam as diversas competências descritas, para que se expressem, para que se sintam aptos para os diversos tipos de atividades/projetos, para que descubram aptidões e habilidades individuais, inserindo-os num contexto de vida funcional, independentemente das suas possíveis limitações/dificuldades.

Este é, assim, um espaço prático de aprendizagem, de interesses, de livre expressão, de inclusão, no qual todas estas premissas complementam o processo de reabilitação psicossocial de cada um, estando o trabalho da monitora ajustado e integrado numa equipa com ação em diferentes áreas.

Neste sentido, é de salientar alguns dos projetos/atividades elaborados e as visitas realizadas, pré-definidos em programas mensalmente planeados.



Trabalhos desenvolvidos na Oficina d’ARTES: Coroas para o Dia de Reis, Coelho reciclado da Páscoa, Cartões escritos “Obrigado por...”, projeto artístico e temático assinalando o Dia Mundial da Água.



Visita guiada ao Museu da Marioneta, em Santos, no mês de março, assinalando o Dia Mundial da Marioneta (visualização da exposição permanente e da temporária "A Magia dos Estúdios Aardman").



Visita ao Museu Bordalo Pinheiro, no Campo Grande, no mês de maio, celebrando o Dia do Autor Português e o Dia Nacional do Azulejo (visualização da exposição permanente e da temporária "Formas do Desejo").

3



Visita ao Museu Nacional da Música, em São Domingos de Benfica, em maio, assinalando o Dia Internacional dos Museus (sessão de cinema-mudo e visualização da exposição permanente).

PROJETO "REDE DE AFETOS"

A importância das Famílias na Reabilitação em Saúde Mental, por Grazielle Dutra (Assistente Social)

Quando pronunciamos a expressão "saúde mental", rapidamente a associamos a um paradoxo, por não sabermos o verdadeiro apreço que este conceito necessita e particularmente por não se ter a noção do papel fundamental dos familiares na reabilitação das pessoas com experiência em doença mental. A doença mental surge, ainda nos dias de hoje, como uma barreira e obstáculo, que dificulta o convívio entre doente-familiar e a inserção na sociedade, muitas vezes, por estes não estarem preparados e devidamente informados sobre a doença/saúde mental.

É comum existirem algumas dificuldades na compreensão da doença mental e das suas limitações que daí advêm. A instabilidade afetiva e emocional, e as mudanças comportamentais, são uns dos grandes

impactos de difícil compreensão para quem não experiencia a doença mental. É por isso importante e necessário a discussão sobre o diagnóstico e o seu impacto na vida do doente e na vida dos familiares. Assim, com o adquirir destes conhecimentos e outras informações sobre a saúde mental, as relações doente-familiar serão mais saudáveis e benéficas, por entenderem e respeitarem as suas capacidades e dificuldades.

A família é um fator importante e essencial à reabilitação psicossocial quando existe uma percepção positiva sobre a doença, e quando há amor que transmite segurança, tranquilidade e bem-estar. Este suporte emocional torna-se um pilar que, juntamente com o trabalho realizado por uma Equipa multidisciplinar, permite atingir-se a inclusão e uma vida mais autónoma, tendo sempre em consideração as capacidades e dificuldades de cada um.

O percurso de casa família é único e singular, mas é importante que ao longo da vida, a força e união permitam progredir, e que os laços de amor e fraternidade fortaleçam e se priorizem.

“Ajudar os familiares na interação e na gestão da vida cotidiana dos pacientes alivia o peso dos encargos, facilita o processo de estabelecimento de uma cooperação, diminui os fatores estressantes ativadores de situações de crise, estimula a criação de possibilidades participativas, melhorando a qualidade de vida de todas as pessoas envolvidas.” (Melman, 2008)

4

Pretendemos, assim como todos os anos anteriores, fortalecer e manter os laços familiares e afetivos entre os Residentes e as suas famílias/figuras de referência, reforçar a importância da sua presença contínua e proximidade para a reabilitação e equilíbrio emocional dos Residentes. Agendamos por isso, para o dia 20 de junho, um “Piquenique das Famílias”, que nos vimos obrigados a adiar devido às condições instáveis do tempo. Estes momentos são sempre imensamente aguardados pelos Residentes, pelo convívio e pela oportunidade de terem ambas as suas famílias reunidas, pelo que certamente iremos reagendar este encontro.

PROJETO “MATINÉS CRIATIVAS”

Com o objetivo de promover um espaço de realização de atividades lúdicas e recreativas, de acordo com a época e os interesses dos Residentes, desenvolvemos diversas *Matinés Criativas*, onde surge a oportunidade de assinalar e celebrar as diferentes datas festivas que se destacaram ao longo destes meses.

Matiné dos Reis

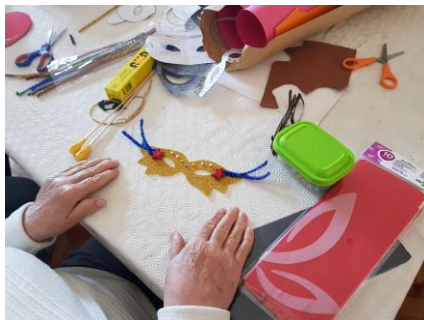
Para a celebração do dia de Reis, no dia **06 de janeiro**, realizamos esta *Matiné* onde foi apresentado um vídeo explicativo desta data, abordando a história dos Reis. Criando um ambiente temático, os Residentes usaram coroas de Rei que elaboraram e decoraram no projeto *Oficina D'Artes e das Ideias | Anim'ARTE*.



Carnaval Dançante

Celebrando o dia de Carnaval, no dia **05 de março**, realizamos na UPRO um desfile de máscaras elaboradas pelos Residentes no projeto *Oficina D'Artes e das Ideias | Anim'ARTE*, seguindo-se de um baile! Todos os Residentes quiseram ainda celebrar o Carnaval na rua, desfilando com as suas máscaras e disfarces. Foi uma tarde muito animada e divertida, tal como o Carnaval deve ser celebrado!

5



Sarau de Poesia

Para assinalar o dia Mundial da Poesia, no dia **21 de março**, todos os Residentes declamaram um poema previamente selecionado por cada um, tendo acesso a diversos livros de poesia. Individualmente explicaram o porquê da escolha do seu poema e aquilo que lhe transmitia! Para além disso, a atividade teve também como objetivo a estimulação da leitura e o incentivo à sua compreensão, bem como a expressão de emoções e sentimentos.



Matinés Temáticas

De modo a assinalar o Dia da Liberdade, a **25 de abril**, o Dia do Trabalhador, no **1º de maio**, e o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, a **10 de junho**, exibimos três documentários informativos para contextualizar, temporalmente e historicamente, estas datas tão marcantes na cultura e história de Portugal. Todos os Residentes se mostraram interessados e participativos, partilhando episódios e acontecimentos que se lembravam destas datas.



PROJETO “+ CONHECIMENTO, + CONSCIÊNCIA”

“Mexa-se... pela sua Saúde!”

No mês de **abril**, com a valiosa colaboração de um Voluntário da área de formação em desporto, foi realizada uma ação de sensibilização e informação para relembrar e reforçar a importância do exercício físico e de nos mantermos ativos diariamente. Os Residentes conheceram os benefícios da atividade física e puderam aprender pequenos e simples exercícios físicos que devem enquadrar diariamente nas suas rotinas. Esta atividade foi muito bem-recebida pelo grupo, onde todos participaram ativamente colocando dúvidas, partilhando experiências e histórias! Uma tarde bem passada... e saudável!



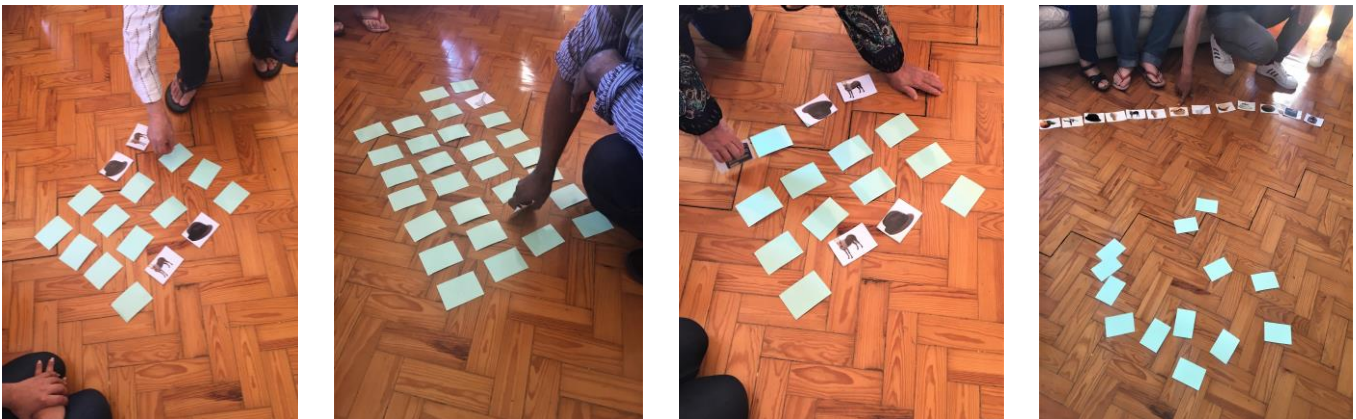
Parceria com a Universidade Autónoma de Lisboa

Ao longo deste 1º semestre, destacamos a preciosa parceria que desenvolvemos com a Universidade Autónoma de Lisboa, através da qual vários grupos de Alunos da Licenciatura em Psicologia, tiveram a oportunidade de conhecer o funcionamento da UPRO e as rotinas dos Residentes, tendo-se realizado visitas acompanhadas às nossas instalações durante o mês de **junho**. No âmbito da unidade curricular Psicologia Educacional e Psicopedagogia, foram pensadas e desenvolvidas atividades pelos Alunos (que se dividiram em 3 grupos) para irem ao encontro das necessidades e interesses do grupo de Residentes e também das suas competências/objetivos enquanto estudantes na área da saúde mental.

Estas atividades deram a oportunidade de estimular e desenvolver as capacidades dos Residentes, mas também serviram como ferramenta de trabalho e enriquecimento do percurso académico destes Alunos. Ficamos, por isso, muito satisfeitos pela possibilidade da realização desta parceria, que mostra o quão é importante um trabalho em rede.

Entre as atividades desenvolvidas, divididas em 3 grupos distintos, os Residentes tiveram a oportunidade de, através de jogos, estimular competências cognitivas como a memória e a concentração. Numa outra atividade, procurou-se a expressão de emoções e sentimentos através da música, como ainda a partilha de experiências e vivências. Utilizou-se a música também para proporcionar um momento de relaxamento e descontração no final da atividade. A terceira atividade teve como intuito a expressão e comunicação através da pintura.

7



Atividade realizada pelo 1º grupo de alunos da UAL de modo a estimular a memória e concentração.



Atividade do 2º grupo de alunos da UAL, "Musicamente – a música na Horizonte" para potenciar a partilha de sentimentos e emoções através da música.



Atividade do 3º grupo de alunos da UAL "Sentir a Arte" através da expressão pela pintura.

Recolhemos junto de alguns dos Alunos/Grupos, os seus testemunhos sobre esta experiência:

Atividade de estimulação cognitiva (memória visual) - *"O desempenho e a adesão à atividade proposta pelo nosso grupo foi tão gratificante que nos deixou de coração cheio e literalmente com um sorriso na cara de satisfação. A nossa intenção, com este trabalho, foi de apresentar um conjunto de atividades que de alguma maneira beneficiasse o dia - a - dia dos utentes e melhorasse o seu desempenho cognitivo."*

“Musicalmente – a música na Horizonte” - *“O convite proporcionado pela instituição Horizonte e pela Professora da unidade curricular revelou-se um desafio e uma oportunidade para desenvolver competências práticas que acreditamos que virão a ser bastante úteis no nosso futuro profissional e, compreender e vivenciar a dinâmica de uma instituição de reabilitação psicossocial. Através da criação de um plano de intervenção que procurava trabalhar competências dos utentes através da música, da sua dinamização e reflexão aprendemos a lidar com a imprevisibilidade do ser humano e com a perfeição imperfeita de um projeto, no sentido em que, planeamos as coisas de uma forma e perante o grupo é-nos pedido uma flexibilidade e capacidade de adaptação do nosso projeto ao grupo. Assim, sentimos que foi uma etapa necessária para a nossa aprendizagem como futuras psicólogas, que não teria sido possível sem a colaboração dos residentes que se mostraram, desde a primeira visita, muito participativos, calorosos, interessados e nos receberam naquela que é a sua casa permitindo-nos aprender com eles e adquirir competências que tanto nos irão ser necessárias. Esperamos que de algum modo tenhamos contribuído para um momento de aprendizagem tão grande como aquele que nos proporcionaram.”*

“Sentir a Arte” – *“Realizamos uma atividade na qual nomeamos “Sentir a Arte” e tem como base a expressão pela pintura. Os participantes, tendo todo o material à sua disposição, pintaram de acordo com o que sentiam no momento, com o objetivo de trabalharem a parte motora, perceptiva e cognitiva. Com o decorrer da atividade, verificámos que o nosso objetivo foi atingido, na medida em que os participantes aderiram espontaneamente e de forma recetiva, surgindo interação, na qual foram feitas apreciações relativamente à unicidade presente na tela de cada um, partilha de impressões e estima. Constatámos que cada participante tem o seu padrão de comportamento pela expressão através da pintura, o que se verificou na própria escolha de cores e materiais. Os tons azul, verde e castanho foram os mais usados e a criação mais comum foi a de uma árvore, que se verificou na maior parte das telas. Verificámos também que os participantes, ao pintar, expressavam os seus sentimentos, ressuscitando algumas memórias marcantes, das suas vidas. Sentimo-nos surpreendidos pela recetividade à atividade, pois acreditamos num momento inicial que não se iriam interessar pela mesma, assim como pelo diálogo que estabeleceram e a curiosidade em relação às técnicas de pintura, nomeadamente as várias cores que se podem criar, com a mistura de cores, por exemplo misturar azul com amarelo daria verde. Por momentos deixámo-nos levar pela sua criatividade, passando ao lado o facto de estes indivíduos serem portadores de uma perturbação mental. Foi um momento onde houve valorização da individualidade, juntamente com a união presente em todos nós. De modo geral, foi uma atividade bastante gratificante pelos pontos acima mencionados, que não teria sido possível ser concretizada, se não fosse dada esta oportunidade de participação por parte da professora da unidade curricular. Em suma, com a realização da atividade, concluímos que a expressão*

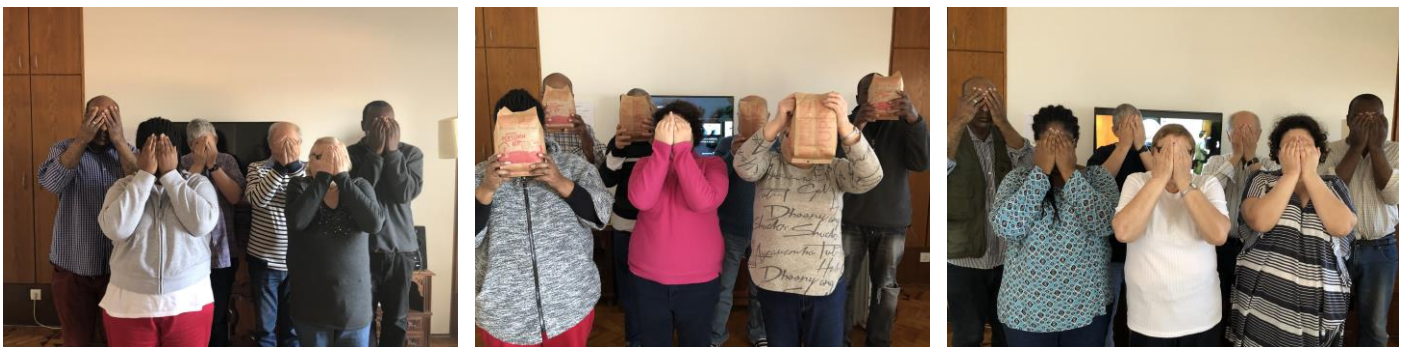
pela pintura com os participantes com perturbações mentais é uma grande mais valia para exercitarem as suas capacidades de expressão e de perceção sobre o mundo, sendo uma forma não verbal de comunicar neste tipo de perturbações. Pode também contribuir para uma progressão mais lenta da degradação das suas capacidades cognitivas, provenientes da doença. Neste sentido, recomendamos a continuação desta atividade, em momentos futuros.”

PROJETO “CINEMA-TERAPIA”

Este projeto tem vindo a ser recebido pelos Residentes de uma forma muito positiva, onde a visualização de filmes educativos e pedagógicos continua a sensibilizá-los e informá-los de temas do dia-a-dia. Fazendo uma pequena e geral avaliação funcional deste projeto, podemos concluir que competências como a atenção, concentração e expressão de emoções/sentimentos têm vindo a ser potenciadas no grupo dos Residentes, pelo que consideramos de extrema importância a continuidade deste projeto.

Após a visualização de cada filme, todo o grupo e a Técnica, desenvolvem uma discussão do tema abordado, onde cada Residente elabora uma frase que considera como conclusiva. Deixamos algumas destas frases:

- * *“A felicidade é estar de bem com a vida.”*
- * *“O equilíbrio precisa de uma boa disciplina.”*
- * *“A fidelidade é a força do amor.”*



AÇÕES DE VOLUNTARIADO

Tal como no ano anterior, os Residentes deram continuidade à participação no projeto **Serve the City**, nomeadamente na iniciativa *“Jantares Comunitários”*. Continua a ser um projeto onde os Residentes mostram um grande interesse em participar, pelo sentimento de entreatajuda, confraternização e partilha!

De igual modo, como tem sido hábito nas anteriores campanhas do **Banco Alimentar Contra a Fome**, marcámos também a nossa presença no mês de **maio**. Para além de ser uma atividade que estimula as competências sociais e pessoais dos Residentes, é uma oportunidade de ajudarem, de fortalecerem o espírito de equipa e de reforçarem a importância dos valores solidários e fraternos.

Continuamos a acreditar na importância destas atividades de índole voluntária, promissoras em oferecer novas competências e fortalecer as já adquiridas dos Residentes, pelo que tencionamos dar seguimento à participação do grupo nestes projetos, que tão bem têm sido recebidos!

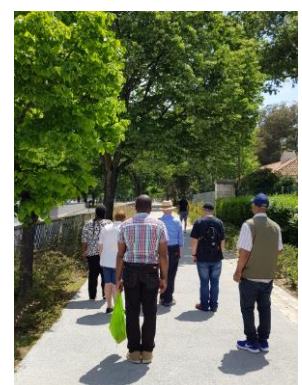


"Jantares Comunitários", no Serve the City (1ª imagem) e Campanha do Banco Alimentar (2ª e 3ª imagens).

OS NOSSOS PIQUENIQUES

No âmbito das atividades realizadas no exterior e sempre que as condições do espaço e tempo nos permitem, realizamos também um piquenique em grupo. Assim, destacamos o almoço-piquenique que fizemos no Jardim Mário Soares (Campo Grande) aquando da visita feita ao Museu Bordalo Pinheiro. Pretendemos com estas atividades oferecer aos Residentes momentos passados em grupo, fortalecendo relações e laços afetivos. São também importantes a criação de momentos de lazer e descontração, em contacto com a natureza, proporcionando o bem-estar e qualidade de vida, essenciais à estabilização e equilíbrio mental e comportamental.

11



AS NOSSAS SAÍDAS

Durante os fins-de-semana ou feriados, quando existe mais tempo livre, gostamos sempre de dar pequenos passeios ou ir até ao café em franco convívio.

São momentos de partilha, de conversa e de descontração que são vividos em grupo e sempre muito apreciados por todos, promovendo um bom ambiente relacional e de bem-estar.



ANIVERSÁRIOS

Como tem sido sempre habitual, festejamos os aniversários dos Residentes com um momento de convívio em que a ementa é escolhida pelo próprio aniversariante. No âmbito do projeto Oficina D'Artes e das Ideias, é elaborado um presente de aniversário personalizado de acordo com o gosto e as necessidades do aniversariante e também um postal que é recheado de mensagens/dedicatórias de amizade! Neste 1º semestre, festejámos quatro aniversários, cheios de afetos, sentimentos de partilha, presentes, surpresas e muita alegria! Também nestes convívios de aniversário contamos sempre com a presença da Direção, da Direção Técnica e da Equipa, que fazem questão de celebrar estes dias junto dos Residentes!

12

