The background of the entire page is a repeating pattern of overlapping circles in various shades of blue, creating a textured, scale-like effect. The circles are arranged in a staggered grid, with each circle partially overlapping its neighbors.

Programa de desenvolvimento da Readiness

2023

Ficha Técnica

Título.

Programa de desenvolvimento da readiness

Autor.

António Marques, PhD

Co-Autor(es).

Filipa Campos, PhD

Raquel Simões de Almeida, PhD

Local.

Porto

Data de Edição.

14.04.2023

Design Gráfico.

Themdmini

Versão original.

Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial da FPCEUP/ ESTSPIPP.

Publicado por.

 Edições
POLITEMA

ISBN.

978-989-53551-5-0

Índice

Introdução	4
Sessão 1. Experiências de recovery	5
Ficha 1. Discussão de informação encorajadora acerca do recovery	9
Sessão 2. Reações a testemunhos de recovery	10
Ficha 2. Reações testemunhos de recovery	11
Sessão 3. Reações a vídeos sobre recovery	13
Ficha 3. Discussão sobre os vídeos	14
Sessão 4. Reações a informações na Internet sobre o recovery	15
Ficha 4. Discussão de informação encorajadora acerca do recovery	16
Sessão 5. Desenvolvimento do autoconhecimento	17
Ficha 5. Desenvolvimento do autoconhecimento	18
Sessão 6. Identificar interesses /Inventário de interesses	19
Ficha 6. Desenvolvimento do autoconhecimento	20
Ficha 6.1. Desenvolvimento do Autoconhecimento	21
Sessão 7. Identificar Valores – discussão sobre a vida diária	22
Ficha 7. Desenvolvimento da autoconsciência – identificação de valores	23
Ficha 7.1. Desenvolvimento da autoconsciência – Lista de valores	23
Ficha 7.2. Desenvolvimento da autoconsciência – desenvolvimento de valores	24
Sessão 8. Explorar valores – clarificação de atividades	25
Ficha 8. Desenvolvimento da autoconsciência – clarificação de valores	26
Ficha 8.1. Desenvolvimento da autoconsciência - clarificação de valores	27
Sessão 9. Preferências	28
Ficha 9. Identificar preferências - desenvolvimento da autoconsciência	29
Sessão 10. Preferências e ambientes	30
Ficha 10. Preferências e ambientes: desenvolvimento da autoconsciência	31
Anexos 1. Testemunhos Recovery	32
Testemunho 1	33
Testemunho 2	35
Anexo 2. Guia de Recursos	36
Bibliografia	43

Introdução

O desenvolvimento da readiness, é uma das possíveis etapas a explorar com a pessoa que se encontra em processo de recovery após a realização da avaliação da prontidão motivacional. Caso a pessoa não se sinta preparada ou esteja insegura na definição do seu objetivo global de reabilitação e em fazer mudanças na sua vida, deve ser envolvida em programas específicos para o desenvolvimento de competências que permitem ultrapassar essas barreiras. O programa de desenvolvimento da readiness permite aumentar o seu conhecimento sobre o recovery, o seu autoconhecimento e também o conhecimento dos recursos de suporte disponíveis que a poderão ajudar neste processo. Aumentar esse conhecimento sobre os contextos onde vive e sobre ela própria irá potenciar a sua motivação e a esperança para a recuperação e a curto prazo para a necessidade de mudar. Após este programa é esperado que a pessoa se sinta preparada e confiante para definir o seu objetivo de reabilitação e com base no mesmo a equipa terapêutica possa desenvolver todo o processo de avaliação e intervenção necessário à persecução do mesmo.

No final deste processo será importante reavaliar-se a prontidão motivacional e caso os resultados sejam favoráveis partir para a delineação do objetivo global de reabilitação.

Estão planeadas 10 sessões de caráter individual ao longo das quais serão abordados como principais temas: o que é a recuperação pessoal, testemunhos e recursos de suporte à recuperação, exploração e identificação de interesses pessoais, valores, preferências e ambientes. Todas as sessões têm disponíveis fichas de reflexão, e alguns recursos, contudo o terapeuta poderá acrescentar outros materiais didáticos que potenciem o envolvimento e se aproximem mais à realidade de cada caso.

É também possível que o terapeuta trabalhe em contexto de grupo alguns tópicos relevantes para as sessões individuais, caso a pessoa já se encontre a frequentar alguma atividade de grupo. Ao longo de todo o trabalho desenvolvido a pessoa é convidada a preencher os seus próprios registos como meio de fomentar a sua participação e envolvimento ativos.

Sessão 1

Experiências de recovery

Objetivo

Desenvolvimento de conhecimento sobre o recovery, analisando que a recuperação é possível para as pessoas com doença mental.

Questões orientadoras

Quais acha serem os objetivos de se discutirem informações encorajadoras acerca do recovery?
O que espera aprender como resultado desta discussão?

Descrição da sessão

Começar por colocar algumas questões gerais acerca do recovery e perguntar à pessoa o que espera desta discussão. De seguida inicia-se o debate sobre recovery, podendo colocar as **seguintes perguntas-chave**: O que é que entende por recovery? De que é que as pessoas com diagnóstico de doença mental melhoram/recuperam?

Após ouvir atentamente a pessoa deve partilhar informação e dados científicos relevantes que irão ajudá-la a construir uma nova visão sobre o processo de recuperação pessoal.

É importante que a pessoa saiba quais as áreas que habitualmente apresentam melhorias ao longo do processo de recuperação pessoal:

- Os efeitos da doença mental, tais como sintomas físicos, emocionais, sentimento de falta de controlo
- Traumas associados a surtos psicóticos e / ou hospitalizações

- Atitudes negativas provenientes dos membros da família, amigos, profissionais e para consigo próprio
- Perda de um papel e identidade positiva na sociedade
- Falta de oportunidades de enriquecimento
- Estigma e discriminação

Novamente o terapeuta inicia a discussão sobre este tema, podendo perguntar: Como é que tem sido afetado pela doença mental? Prosseguindo depois com novas informações sobre o tema, podendo usar as que se encontram descritas de seguida:

O Centro de Reabilitação Psiquiátrica da Universidade de Boston categorizou o impacto da doença mental nos seguintes tipos de perda:

- **Perda de si próprio:** a pessoa pode sentir-se fragmentada e sobrecarregada. Estas pessoas falam sobre um núcleo pessoal consistente que persiste e anseia em ser encontrado.
- **Perda de conexão:** pode haver uma perda de conexão consigo próprio. A pessoa sente-se fragmentada e pode dizer “dificilmente me conheço”. Pode haver uma falta de conexão com as outras pessoas. Muitas pessoas experienciam tristeza e isolamento, assim como um profundo desejo de se relacionar com os outros. O choque da doença mental dificulta que a pessoa atue relativamente a esse desejo de estabelecer relações. E pode ainda haver uma perda de ligação em termos do significado da vida. A pessoa pode sentir-se desmoralizada e a vida ter perdido o seu significado inerente.
- **Perda de poder:** a perda de poder advém da incapacidade da pessoa com doença mental agir e reagir às respostas dos outros para consigo.
- **Perda de funções de valor:** para a maioria das pessoas, o início da doença mental grave significa a perda de papéis valorizados. Ao experimentar doença mental, as pessoas podem perder os papéis que lhes são importantes, tais como o papel da família, o papel do trabalhador ou o papel de estudante.
- **Perda de esperança:** a acumulação de experiências desvalorizadoras coloca as pessoas mais em baixo e favorece a desesperança. Esta falta de esperança interpõe-se na vida de pessoas com doença mental.

É importante a pessoa perceber que quem está num processo de recovery normalmente recupera de outros aspetos para além da doença mental.

O sentimento de perda e luto são sentimentos importantes associados à doença mental.

Poderá questionar: Alguma vez experimentou a morte de alguém querido?

E prosseguir com a partilha de informação:

Quando alguém experimenta a perda de alguém querido, normalmente essa pessoa entra num período de tristeza. Elisabeth Kubler-Ross identificou cinco estádios do processo de luto:

(1) negação da perda **(2)** raiva com a perda **(3)** negociação (com Deus ou outra entidade superior) sobre a perda **(4)** depressão sobre a perda **(5)** aceitação da perda.

Esta autora refere que o processo de luto implica algum tempo para a pessoa que o experiencia. Os estádios, por sua vez, não são necessariamente lineares, significando que por vezes alguém pode atingir a “Aceitação”, mas ter momentos de “Raiva” ou “Depressão” novamente.

O terapeuta deve informar que parece haver diferentes fases no processo de recovery que também não são consideradas lineares. As pessoas convivem com o facto de poderem, novamente, voltar a sentir-se mais vulneráveis e a recair. Poderá questionar: O recovery é um processo? Quais serão os seus estádios? O que é que já conhece sobre informações encorajadoras ao nível do recovery? De seguida deve prosseguir com informação relevante:

O Centro de Reabilitação Psiquiátrica tem pesquisado estas fases e alguns dos resultados iniciais indicam o seguinte: ser dominado pela doença mental; enfrentar/lutar com a doença mental; viver com a doença mental; viver para além da doença mental.

Tem havido um forte enfoque nas informações encorajadoras ao nível do recovery na doença mental com crescentes pesquisas, escritos e discussões em apenas 15/20 anos. Atualmente é comum as pessoas com doença mental falarem e escreverem sobre as suas experiências e tem havido muitos avanços positivos no campo da saúde mental como resultado destas iniciativas.

A experiência de recovery é a experiência de um indivíduo viver com sucesso com uma doença mental. O que se sabe sobre o processo de recovery vem das experiências pessoais de pessoas com doença mental. Relatos em primeira mão, pesquisa qualitativa e observação profissional de pessoas com doença mental aumentam o conhecimento no campo do processo de recovery.

Alguma informação encorajadora sobre o processo de recovery inclui:

- O recovery é possível para pessoas com doença mental. Existem bastantes livros e artigos escritos por pessoas que recuperaram e outras que ainda estão em recovery. Vamos ler alguns desses artigos na próxima sessão.
- Novas pesquisas têm sido feitas ao nível da doença mental e novos medicamentos têm ajudado a reduzir os seus sintomas.
- Os efeitos positivos do exercício físico são agora reconhecidos. Alguns estudos apontam que apenas meia hora por dia de caminhada pode reduzir os riscos de saúde, tais como a doença cardíaca. Outras pesquisas sugerem que o exercício físico regular pode reduzir alguns sintomas da doença mental.
- Decorrem experiências positivas da participação em grupos de suporte ou de ajuda mútua. Os grupos de suporte estão disponíveis para as mais diversas pessoas com problemas vários. As pessoas com doença mental relatam que o apoio dos seus pares tem um valor fundamental, em parte devido aos seus sentimentos de solidão. Assim, o apoio de um colega ou de um grupo tem ajudado muitas pessoas a lidar com questões de estigma e discriminação.
- A recuperação de papéis fornece um processo estruturado para facilitar o recovery. Muitas pessoas com doença mental, que perderam alguns dos seus papéis valorizado pela sociedade, já recuperaram algumas das suas funções (como inquilino, estudante, trabalhador). O processo de recuperação de papéis e reabilitação psiquiátrica procura especificamente ajudar as pessoas a escolher, obter e manter os papéis e ambientes que tenham sido alvo da sua escolha.

- Estratégias indutoras de esperança foram identificadas no sentido de potenciarem as expectativas ao nível do recovery. Um dos princípios mais importantes no processo de reabilitação psiquiátrica, desenvolvido no Centro de Reabilitação Psiquiátrica da Universidade de Boston afirma que “a esperança é um ingrediente essencial”. Como resultado de algumas orientações positivas, as pessoas com doença mental começam a sentir-se mais esperançosas em relação ao seu futuro.

Por fim o terapeuta deve pedir à pessoa que comente ou faça perguntas relativamente às informações sobre o recovery que apresentou. A sessão termina com o preenchimento da ficha 1 e com a informação que na próxima sessão se irá continuar a trabalhar este tema e analisar um testemunho de recovery.

Ficha 1 // Discussão de informação encorajadora acerca do recovery

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Ficha sumária

Baseado no que eu aprendi quando penso no meu processo de reabilitação eu...

Este novo conhecimento leva-me a acreditar....

Agora que eu sei isto eu sinto-me _____

relativamente à minha participação nos serviços de reabilitação _____

Agora que eu sei isto, o meu compromisso de participar nos serviços de reabilitação é....

Após esta sessão, quando penso sobre o meu processo de reabilitação, eu...

Sessão 2

Reações a testemunhos de recovery

Objetivo

Continuação de desenvolvimento de conhecimento sobre o recovery, através da leitura de testemunhos de recovery.

Questões orientadoras

qual o objetivo de se lerem e discutirem testemunhos de recovery? O que espera aprender como resultado da sua participação nesta atividade?

Descrição da sessão

O terapeuta informa que o seu objetivo para esta atividade é que a pessoa compreenda e conheça o que outras pessoas com doença mental escreveram sobre as suas experiências de recovery.

De seguida o terapeuta sugere a leitura de um ou dois pequenos testemunhos de recuperação pessoal. Após a sua leitura deve preencher a ficha 2 e refletir com a pessoa sobre as seguintes questões: Quais são os seus pensamentos e reações a este testemunho? O que é que mais gostou? Há alguma coisa de que não tenha gostado? O que encontra de similar e de diferente relativamente à sua experiência pessoal? O que é que aprendeu ou descobriu? Que comentários ou sugestões tem acerca da informação sobre o conceito recovery aqui partilhado?

Por fim deve sumariar as informações discutidas, questionar se a pessoa quer fazer algum comentário final e informar que na próxima sessão irá continuar esta atividade através da discussão e análise de um vídeo acerca do processo de recovery.

Ficha 2 // Reações testemunhos de recovery

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Análise dos testemunhos

Títulos de artigos ou livros acerca do recovery que eu já tenha lido.

Títulos de artigos ou livros sobre recovery que me parecem interessantes.

Título do artigo lido.

Aspetos do artigo lido que considereí, pessoalmente, significativos.

Questões.

Ficha 2 // Reações testemunhos de recovery

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Análise dos testemunhos

Novos conhecimentos que integrei depois da sessão de hoje.

Como é que o contacto com informações novas acerca do recovery pode incrementar o seu comprometimento em participar nos serviços/atividades de reabilitação?

Mais informação com as quais eu gostaria de contactar.

Sessão 3

Reações a vídeos sobre recovery

Objetivo

Continuação de desenvolvimento de conhecimento sobre o recovery, através da leitura da utilização de vídeos sobre recovery.

Questões orientadoras

O que considera ser o objetivo de vermos vídeos sobre recovery? O que espera aprender como resultado da sua participação nesta atividade?

Descrição da sessão

O terapeuta informa que o seu objetivo para esta atividade é que perceba que o recovery é um processo comum para muitas pessoas.

Antes de ver os vídeos o terapeuta deve refletir com a pessoa sobre o seu próprio processo de recovery, podendo questionar: O que o tem ajudado durante o seu processo de recovery? Quem é que o tem ajudado? O que é que essas pessoas têm feito exatamente?

Segue-se a visualização dos vídeos e sua exploração, podendo questionar: O que pensa sobre este vídeo? O que gostou mais neste vídeo? Quais são as diferenças e as semelhanças relativamente ao seu processo de recovery?

Por fim, de forma a consolidar a informação deve preencher a ficha 3.

Sugere-se a visualização dos seguintes testemunhos:

<https://www.youtube.com/watch?v=8DXuYdevKb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=YYEJPEdJI0Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gno-Dt9GECA>

<https://www.youtube.com/watch?v=hV0zrV36-sY>

Ficha 3 // Discussão sobre os vídeos

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Análise de vídeos

O que pensa sobre este vídeo?

O que gostou mais neste vídeo?

Quais são as semelhanças relativamente ao seu processo de recovery?

Quais são as diferenças relativamente ao seu processo de recovery?

Quais as frases que foram mais significativas para si?

Sessão 4

Reações a informações na Internet sobre o recovery

Objetivo

Discussão de informação encorajadora acerca do recovery, análise de diferentes fontes de informação acerca do recovery na Internet.

Questões orientadoras

Quais considera serem os objetivos de contactar e discutir informação presente na Internet acerca do recovery? O que é que espera aprender como resultado desta discussão de informação presente na Internet acerca do recovery?

Descrição da sessão

O terapeuta começa por questionar o que é que a pessoa conhece ao nível de organizações e páginas na área da saúde mental que podem ter informação na internet acerca do recovery.

Caso a pessoa não identifique nenhuma o “Guia de Recursos de Recovery” que se encontra em anexo inclui uma lista de várias organizações no âmbito da saúde mental destinadas à investigação, educação, treino, suporte e apoio, assim como uma lista com a informação relativa ao seu endereço na Internet.

De seguida o terapeuta pede à pessoa que anote os nomes das organizações da área da saúde mental sobre as quais gostaria de contactar com mais informações. Depois de visitar os respetivos websites, registre as suas reações na ficha de actividades 4.

O terapeuta deve também questionar: quantas pessoas já utilizaram o computador para pesquisar informação na Internet? (se a sessão for individual, sugestão: já usou o computador para pesquisar informação deste nível na Internet?). E analisar outras questões:

- Quais são as suas principais ideias/pensamentos e reações aos websites da Internet que consultou?
- Quais as informações que estes ofereceram?
- Quais foram as informações mais úteis para si?
- Quais foram aquelas que não considera tão úteis?
- Sobre que aspetos/organizações gostaria de obter mais informações?

Deve terminar pedindo comentários ou questões relativamente a sessão realizada.

Ficha 4 // Discussão de informação encorajadora acerca do recovery

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Análise da informação da internet

Nome de organizações na área da saúde mental acerca das quais gostaria de obter mais informações.

Endereço na Internet

Esta informação foi útil?

Sim

Não

Talvez

Gostaria de voltar a visitar este website?

Sim

Não

Mais informação com a qual gostaria de contatar:

Novo conhecimento que construí com base na atividade de hoje:

De que forma este novo conhecimento acerca de informação relativa ao recovery pode aumentar o meu compromisso de participar nos serviços/atividades de reabilitação?

Sessão 5

Desenvolvimento do autoconhecimento

Objetivo

Identificar interesses presentes na vida diária e discutir experiências do dia-a-dia.

Questões orientadoras

Quais acha serem os objetivos de se discutirem informações sobre a identificação de interesses? O que espera aprender como resultado desta discussão sobre as experiências do dia-a-dia?

Descrição da sessão

O terapeuta começa a sessão analisando qual a sua percepção sobre os interesses. Deve informar que os interesses podem estar relacionados com a forma de despender o tempo em casa, o tempo de lazer e sobre o que gostaria de fazer no futuro quer seja trabalho ou formação. De seguida pode questionar:

Que atividades domésticas conhece? (arrumar, cozinhar, decorar).

Que atividades sociais conhece? (desporto, hobbies, ir ao cinema).

Que exemplos de trabalhos conhece? (jardineiro, carpinteiro, enfermeiro, cozinheiro).

Que exemplos de áreas de estudo conhece? (trabalho social, matemática, história).

Para terminar deve preencher a ficha sumária correspondente à sessão.

Ficha 5 // Desenvolvimento do autoconhecimento

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Identificação de interesses

O que faz num dia normal?

O que faz, normalmente, à noite, depois de jantar?

O que faz, normalmente, nos dias da semana?

O que faz, normalmente, ao fim de semana?

O que gosta de fazer quando está com outras pessoas?

O que gosta de fazer quando está sozinho?

Que atividade nova poderá estar interessado em fazer?

Que novo conhecimento ganhou com esta discussão?

Como pode este novo compromisso sobre os seus interesses aumentar a sua autoconsciencialização e compromisso de participação nos serviços de reabilitação?

Sessão 6

Identificar interesses/Inventário de interesses

Objetivo

Aumentar o conhecimento sobre os interesses pessoais; preenchimento de um inventário de interesses.

Questões orientadoras

Quais acha que são os objetivos de preencher inventários de interesses?
O que espera aprender como esta sessão?

Descrição da sessão

O terapeuta começa por questionar o que acha que quer dizer inventário de interesses, partilhando de seguida que um inventário de interesses se relaciona com o que uma pessoa pode gostar relativamente às atividades de casa, escola, trabalho, lazer. Deve voltar a questionar a pessoa sobre os seus interesses pessoais, passando de seguida ao preenchimento do inventário de interesses, **ficha 6**.

No final deve rever com a pessoa que interesses identificou e quais são novos, finalizando com o preenchimento da **ficha 6.1**

Ficha 6 // Desenvolvimento do autoconhecimento

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Inventário de interesses

Desporto e Movimento

- | | | | |
|---|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Excursionismo | <input type="checkbox"/> Bilhares | <input type="checkbox"/> Natação | <input type="checkbox"/> Dança |
| <input type="checkbox"/> Fazer jogging | <input type="checkbox"/> Ping Pong | <input type="checkbox"/> Futebol | <input type="checkbox"/> Escalada |
| <input type="checkbox"/> Andar de bicicleta | <input type="checkbox"/> Ténis | <input type="checkbox"/> Andebol | <input type="checkbox"/> Voleibol |
| <input type="checkbox"/> Minigolfe | <input type="checkbox"/> Ginástica | | |

Socialização

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Visitar amigos/familiares | <input type="checkbox"/> Dar um passeio | <input type="checkbox"/> Telefonar |
| <input type="checkbox"/> Ir ao café | <input type="checkbox"/> Organizar do churrasco | <input type="checkbox"/> Sair para comer |
| <input type="checkbox"/> Participar em jogos sociais (xadrez, damas, etc) | | |

Atividades criativas

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fazer bricolage | <input type="checkbox"/> Pintar | <input type="checkbox"/> Cantar |
| <input type="checkbox"/> Fotografia | <input type="checkbox"/> Fazer trabalhos de cerâmica | <input type="checkbox"/> Cozinhar |
| <input type="checkbox"/> Tocar um instrumento | <input type="checkbox"/> Desenhar | <input type="checkbox"/> Trabalhos artesanais |

Atividades intelectuais

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ler | <input type="checkbox"/> Fazer palavras cruzadas | <input type="checkbox"/> Escrever cartas |
| <input type="checkbox"/> Ouvir música | <input type="checkbox"/> Fazer puzzles | <input type="checkbox"/> Ir a museus |
| <input type="checkbox"/> Ver televisão | <input type="checkbox"/> Ir a teatro | <input type="checkbox"/> Ir ao cinema |
| <input type="checkbox"/> Estudar uma língua estrangeira | | <input type="checkbox"/> Ir a concertos |

Natureza

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jardinagem | <input type="checkbox"/> Apanhar sol |
| <input type="checkbox"/> Fazer caminhadas | <input type="checkbox"/> Prestar atenção aos ruídos da natureza |
| <input type="checkbox"/> Fazer passeios | <input type="checkbox"/> Cuidar de animais domésticos |
| <input type="checkbox"/> Ir ao jardim zoológico | |

Outros

Ficha 6.1 // Desenvolvimento do Autoconhecimento

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Lista de interesses

Que interesses identificou que já conhecia:

Que interesses identificou que são novos:

Que novo conhecimento ganhou com esta discussão?

Como pode este novo conhecimento sobre os seus interesses aumentar a sua autoconsciencialização e compromisso a participar nos serviços de reabilitação?

Sessão 7

Identificar Valores – discussão sobre a vida diária

Objetivo

Aumentar o conhecimento sobre valores que orientam as decisões do dia-a-dia.

Questões orientadoras

Quais acha que são objetivos de falarmos sobre valores? Qual a sua importância no dia-a-dia?

Descrição da sessão

O terapeuta começa a sessão questionando o que é que valores significa para a pessoa e prossegue com partilha de que os valores são as qualidades na vida que são importantes para cada um de nós. Por sua vez, as qualidades na vida, são coisas especiais que apreciamos. Os valores também podem ser descritos como crenças pessoais, coisas que pensamos e que são muito importantes para nós, contudo podem não ser para outras pessoas. De seguida o terapeuta propõe o preenchimento da Ficha 7. Após a sua partilha e reflexão continua a exploração do tema através do exposto na ficha 7.1 que contém exemplos de valores organizados de forma aleatória e sem nenhum tipo de prioridade.

O terapeuta deve questionar se os valores apresentados lhe parecem familiares e o que cada uma das palavras significa para a pessoa. Pode ainda perguntar que outros valores podem ser adicionados à lista apresentada.

De seguida deverá partilhar mais informação sobre como os valores influenciam as nossas decisões do dia-a-dia. Decisões sobre onde viver, o que comprar, que amigos escolher, etc. A maioria das nossas decisões são baseadas nos nossos valores, mesmo quando não estamos conscientes disso. Os valores são construídos através da nossa personalidade porque desenvolvemos as nossas crenças e valores ao longo da nossa vida. Posteriormente propõe-se o preenchimento da ficha 7.2 e o terapeuta explora com a pessoa como ela decidiu onde viver no passado, que escola frequentar, o que vestir hoje e que valores influenciaram essas decisões.

Ficha 7 // Desenvolvimento da autoconsciência – Identificação de valores

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Identificação de valores

Quais os objetivos de discutir sobre a identificação de valores?

O que espera aprender?

O que significa “valores” para si?

Quais são as qualidades na vida que são importantes para si?

Ficha 7.1 // Desenvolvimento da autoconsciência – Lista de valores

Listagem de Valores

Beleza	Saúde	Lealdade
Igualdade	Honestidade	Paz
Esperança	Independência	Segurança
Família	Justiça	Sucesso
Liberdade	Bondade	Riqueza
Amizade	Amor	Sabedoria

Ficha 7.2 // Desenvolvimento da autoconsciência – Desenvolvimento de valores

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Identificação de valores

No passado, como decidiu onde trabalhar?

Que valores fizeram parte dessa decisão?

Como escolheu os seus amigos?

Que valores fizeram parte dessa decisão?

Como decidiu o que vestir hoje?

Que valores fizeram parte dessa decisão?

Que novo conhecimento ganhou com esta discussão?

Como pode este novo conhecimento sobre os seus valores aumentar a sua auto-consciencialização e compromisso para participar nos serviços de reabilitação?

Sessão 8

Explorar valores – clarificação de atividades

Objetivo

Aumentar o conhecimento sobre valores e na sua relação com as atividades.

Questões orientadoras

Quais acha serem os objetivos de falarmos sobre os valores e a sua relação com as atividades que escolhe?

Descrição da sessão

O terapeuta começa a sessão com a discussão sobre a clarificação de valores e com a exploração do que isso significa para a pessoa. Prossegue com a informação que a clarificação de valores relacionados com as atividades inclui as estratégias que usamos para selecionar as atividades que queremos, decisões essas que têm subjacentes os nossos valores. De seguida deve questionar que valores a pessoa já identificou anteriormente e propõe o preenchimento da ficha 8. Esta ficha permite explorar as opções tomadas pela pessoa, o que foi importante para ela ao longo da sessão, quais os valores subjacentes às suas escolhas e analisar se há semelhanças e/ou diferenças relativamente à última sessão.

Por fim faz o resumo da sessão através do preenchimento da **ficha 8.2**.

Ficha 8 // Desenvolvimento da autoconsciência – Clarificação de valores

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Clarificação de valores

Tipos de atividades	Exemplos															
Exercícios de atribuição de ordem	<p>O que mais gostaria de ser? Ponha 1 no emprego que mais gostaria de ter, 2 no segundo emprego e 3 no último:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Presidente da República </div> <div style="text-align: center;"> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Médico </div> <div style="text-align: center;"> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Astronauta </div> </div>															
Questões de resposta única	<p>A minha vida seria muito boa se:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Se fosse milionário </div> <div style="text-align: center;"> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Se fosse saudável </div> <div style="text-align: center;"> <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Se fosse casado </div> </div>															
Questões abertas	<p>Qual é o seu lugar favorito em todo o Mundo?</p> <hr/> <hr/>															
Valores	<p>Escolha os 5 valores mais importantes para si:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Felicidade</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Risco</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Paz</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Amor</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Lealdade</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Estatuto</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Prazer</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Segurança</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Crescimento</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Independência</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Reconhecimento</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Liberdade</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Amizade</td> <td style="text-align: center;"><input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Verdade</td> <td></td> </tr> </table>	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Felicidade	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Risco	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Paz	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Amor	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Lealdade	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Estatuto	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Prazer	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Segurança	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Crescimento	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Independência	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Reconhecimento	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Liberdade	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Amizade	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Verdade	
<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Felicidade	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Risco	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Paz														
<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Amor	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Lealdade	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Estatuto														
<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Prazer	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Segurança	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Crescimento														
<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Independência	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Reconhecimento	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Liberdade														
<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Amizade	<input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px dashed black;" type="checkbox"/> Verdade															
Situação extrema	<p>Se estivesse sozinho e preso numa ilha deserta de que mais ia sentir falta?</p> <hr/> <hr/>															

Clarificação de valores

Tipos de atividades	Exemplos
Uma questão de valores	<p>“Vendeu a sua casa mas mesmo quando está de saída percebe que o teto começa a ceder. Arranja o teto?”</p> <p>Sim Não Depende</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>“Falsificou uma assinatura. O seu patrão percebe que está algo de errado e pergunta-lhe. Admite a verdade?”</p> <p>Sim Não Depende</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>“A sua mãe pede-lhe para ir à mercearia, mas pelo caminho compra uns bolos muito tentadores que lhe souberam mesmo bem. Ficou sem dinheiro para as compras? Volta para casa e diz a verdade à sua mãe?”</p> <p>Sim Não Depende</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

Que valores identificou que já conhecia?

Que valores foram novos para si?

Que novo conhecimento ganhou com esta discussão?

Como pode este novo conhecimento sobre os valores aumentar a sua auto-consciencialização e compromisso a participar nos serviços de reabilitação?

Sessão 9

Preferências

Objetivo

Identificar preferências no seu dia-a-dia.

Questões orientadoras

Quais acha serem os objetivos de identificar as suas preferências?

O que é que preferências significa para si?

Descrição da sessão

O terapeuta inicia a sessão questionando o que preferências significa para a pessoa, prosseguindo com a partilha de informação que as preferências são características ou descrições das coisas que gostamos e queremos. São aquilo que preferimos quando temos que fazer uma escolha. Por exemplo, as escolhas que fazemos para nos sentirmos felizes, p.ex.: eu quero um carro vermelho; eu gosto de montanhas; eu não gosto de dias de chuva.

É importante reforçar que as preferências são baseadas nos valores e experiências de cada pessoa. Propõe-se de seguida o preenchimento da ficha 9. Na segunda parte desta ficha a pessoa pode escrever coisas que gosta e o que não gosta e que são importantes para si. Podem vir do exercício anterior ou outras que se tenha lembrado.

Ficha 9 // Identificar preferências - Desenvolvimento da autoconsciência

Nome: _____ Data / Local: _____ Formador: _____

Preferências do dia-a-dia

Coloque um visto nos que mais gosta entre as 2 escolhas

Eu gosto mais de usar:

.....
Caneta Lápis

Eu gosto mais de comer:

.....
Chocolate Baunilha

Eu gosto mais de vestir:

.....
Tshirts Camisas

Eu gosto mais de:

.....
Estar sozinho Multidões

Eu gosto mais de ter:

.....
Dinheiro no bolso Dinheiro no banco

Eu gosto mais de comer:

.....
Bolachas Waffles

Eu gosto de comer:

.....
Carne Vegetais

Eu gosto mais de ter:

.....
Dinheiro no bolso Dinheiro no banco

Eu gosto mais de comer:

.....
Bolachas Waffles

Eu gosto de ter:

.....
Tempo Dinheiro

Eu gosto mais receber:

.....
Flores Música

Eu gosto mais de ter:

.....
Cães Gatos

Eu gosto de ter:

.....
Amigos Família

Eu gosto mais de:

.....
Livros Filmes

Eu gosto de ter:

.....
Reconhecimento Prémio

Eu gosto de:

.....
Ficar em casa Viajar

Eu gosto de ficar:

.....
Ao sol À sombra

Eu gosto de visitar:

.....
Praia Bosques

Eu gosto de usar:

.....
Botas Sandálias

Eu gosto do:

.....
Verão Inverno

Eu gosto de visitar:

.....
Praia Bosques

Eu gosto do:

.....
Fim de tarde Manhãs

Eu gosto de ir:

.....
Exposição de arte Evento desportivo

Eu gosto de:

.....
Costurar Cozinhar

Eu gosto de:

.....
Andar Ficar sentado

Eu gosto de:

.....
Falar Dançar

Eu gosto de ver:

.....
Futebol Hóquei em patins

Sessão 10

Preferências e ambientes

Objetivo

Identificar preferências em diferentes ambientes.

Questões orientadoras

Quais acha serem os objetivos de falarmos sobre as suas preferências?

O que é que preferências significa para si?

Descrição da sessão

O terapeuta inicia a sessão abordando o significado de preferências para a pessoa e explica que as preferências são características ou descrições de coisas que gosta ou quer num determinado ambiente. O que cada um prefere significa aquilo que escolheria se pudesse escolher. Algo que faria para o deixar feliz.

As preferências são baseadas nos valores e experiências de uma pessoa, refletem que aspeto de um ambiente a pessoa gosta e não gosta. As vezes as preferências são baseadas no que outra pessoa ouve sobre outras experiências. Todos os ambientes têm características que incluem pessoas, descrições físicas dos locais e atividades.

As pessoas, os seus papéis e as atividades dependem do tipo de ambientes. Há muitas coisas a considerar sobre as características físicas dos locais, quer do aspeto interno quer do externo. Termina-se a sessão com o preenchimento e exploração da **ficha 10**.

Ficha 10 // Preferências e ambientes: desenvolvimento da autoconsciência

NOME: _____ DATA / LOCAL: _____ FORMADOR: _____

Lista de preferências

Para o ambiente onde vive pode querer:

Ter um quarto só para si

Gastar dinheiro após pagar as suas despesas

Para um ambiente de aprendizagem pode querer:

Professores que não dão muitos trabalhos de casa

Aprender sem ter que pagar

Para um ambiente de trabalho pode querer:

Um trabalho onde vista uniforme

Ter um telefone privado

Para um ambiente social pode querer:

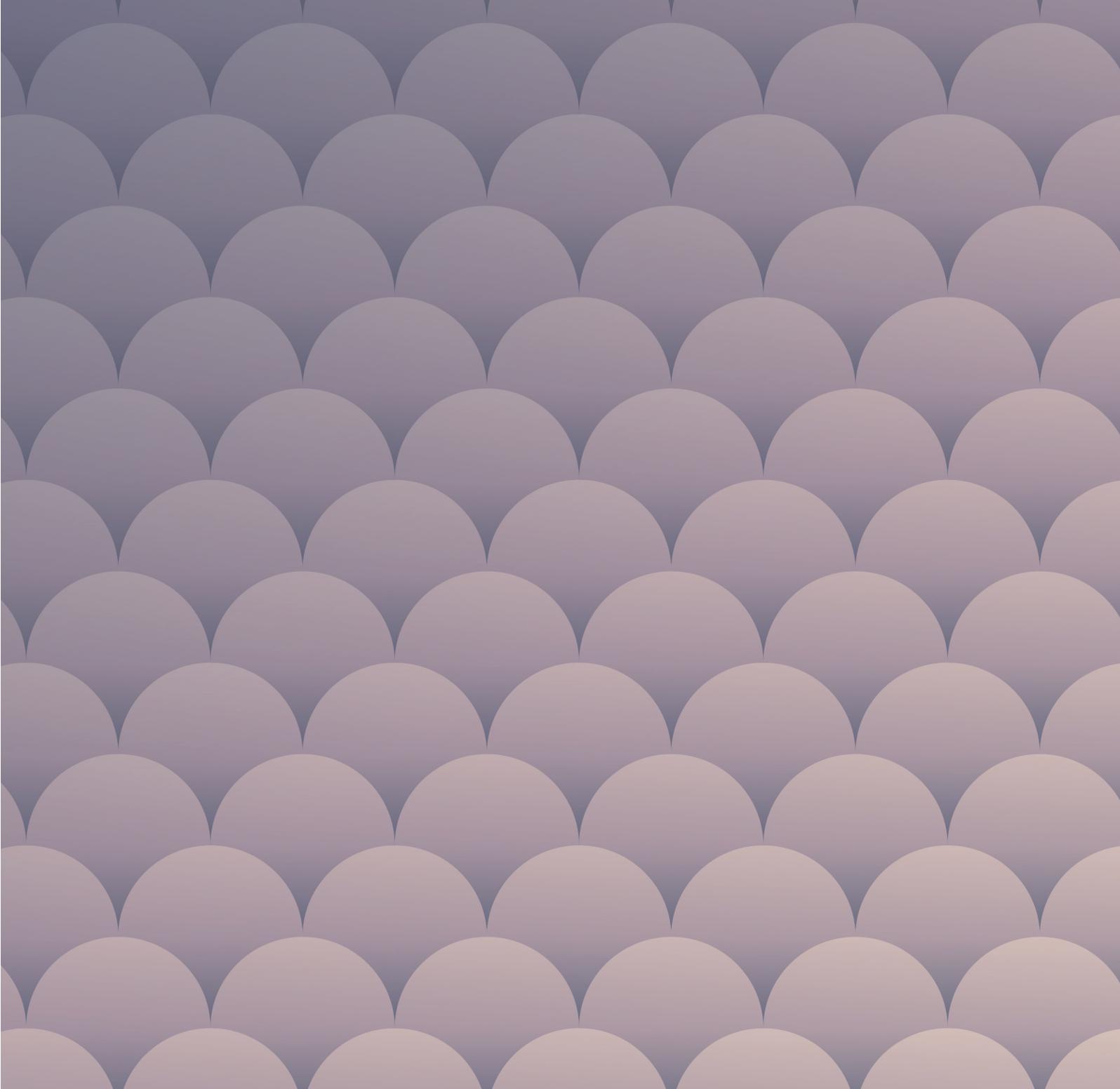
Muitas atividades à escolha

Ambiente de companheirismo

Coisas que gosto dos ambientes em que estou inserido:

Coisas que não gosto dos ambientes em que estou inserido:

Como pode este novo conhecimento sobre os valores aumentar a sua Auto consciencialização e compromisso a participar nos serviços de reabilitação?



Anexos 1

Testemunhos Recovery

Testemunho 1
Testemunho 2

Testemunho 1 //

Um médico da Califórnia uma vez comparou a minha doença mental com a diabetes. “Você tem uma doença crônica”, disse ele. “Terá que tomar medicação provavelmente para o resto de sua vida. Mas a medicação vai manter a doença estável e sob controle. “Levei vários anos e três internamentos”. Quando percebi, descobri que a medicação sozinha não foi o único fator que me fez sentir bem, nem eram todas as terapias. Eu tive que criar uma vida que me deu a estrutura, apoio e significado que eu precisava para retomar.

Gostaria de enfatizar que só depois que aceitei a doença como crônica é que pude fazer algo para melhorar a minha vida. Eu tinha de perceber que não poderia viver longe da doença, não podia desejar que simplesmente desaparecesse.

Tive que perceber que é um processo que levou tempo e muitas lutas internas. Quando a luta terminou e ouvi o conselho do médico de anos atrás, então eu fui capaz de avançar com a vida. Eis o que eu gostaria de partilhar. O que estou prestes a dizer pode soar como história de uma pessoa que está bem, e talvez seja porque agora sinto-me muito bem e recuperei a esperança. Nos últimos seis meses arranjei um emprego a part-time que eu gosto e sou bem-sucedido. A rede social que construí ao longo dos últimos anos dá-me muita satisfação e apoio.

As relações com a minha família são tranquilas. Eu sei de onde eu vim e não quero voltar. Por outro lado, ainda tenho mau dias com falta entusiasmo para o meu trabalho e atividades diárias. No entanto tenho notado, que são menos esses dias do que antes de ter começado a trabalhar.

Dormir uma boa noite, com frequência, parece ser arriscado e estou sempre alerta para a paranóia, para a sobrecarga sensorial, para a depressão e os outros sintomas que eu aprendi a associar à minha doença. Sentir-me bem é uma experiência bastante recente. Nos últimos 13 anos ou mais eu era uma pessoa realmente doente. Eu estive internado cinco vezes durante episódios psicóticos. Senti profunda depressão, paranóia extrema, vozes interiores destrutivas, delírios, desesperança e desespero, alucinações auditivas e visuais, etc. Essas coisas atormentaram-me muitas vezes quando eu estava na fase aguda da doença.

Acredito que os meus problemas estiveram associados em grande parte a uma adaptação difícil à puberdade e a adolescência muito reprimida. O meu desempenho académico e atlético caiu sensivelmente por volta dos 13 anos. De seguida sofri um dos momentos mais difíceis da minha vida, a ausência devastadora que senti do meu pai. Não soube como lidar, queria o amor, o cuidado e carinho que precisava, mas os meus pais mandaram-me para um internato. Lá e mais tarde na faculdade eu construí um muro à minha volta.

Felizmente, fui para o Paz e Corpo na América Latina. A vida latino-americana, o seu estilo e cultura criaram-me muito bem-estar. Eu era capaz de ser o adolescente que nunca me permiti ser e conheci uma rapariga latino-americana com quem desenvolvi uma relação amorosa. Na América Latina, o muro caiu. Recuperei o contato com a sensação de bem-estar que eu tinha conhecido em criança e levou-me a uma bonita vida normal.

Quando voltei para os Estados Unidos fui incapaz de manter a vida que tinha na América-Latina e acabei o meu noivado com a rapariga latino-Americana. Na cidade fiquei muito deprimido e não conseguia motivar-me em qualquer direção positiva. A depressão forçou-me a entrar em terapia. Na terapia eu trabalhei no desenvolvimento de questões que eu perdi na escola e faculdade. A minha auto imagem negativa foi um grande problema.

Nessa fase desenvolvi uma estreita relação com um terapeuta que se tornou uma importante figura. Mas a minha depressão continuou a ser uma grande preocupação e descobri outros problemas, sensoriais e a paranóia. Tive, pelo menos, dois episódios psicóticos na cidade, mas não fui internado lá. Durante estes episódios formei ilusões o que me deixou completamente absorvido no meu pensamento e isso tomou conta da minha vida. Por exemplo, eu acreditava que havia uma guerra civil não declarada na cidade e que eu desempenhava um importante indefinido nela.

Testemunho 1 //

Eu também acreditava que tinha poderes telepáticos e passava horas deitado na minha cama a “comunicar” com o meu terapeuta e sua esposa, que nunca tinha conhecido. Não estava a tomar a medicação, mas os sintomas positivos nunca foram muito longe e nem era a paranóia que os acompanhava.

Mudei-me para o oeste da cidade onde eu pretendia tirar um mestrado em educação e ensinar no ensino fundamental. Sem terapia e sem medicação, o telhado caiu sobre mim 6 meses depois de ter chegado ao oeste.

Desta vez tive uma ilusão em que eu pensei que os fundadores do país estavam a trazer outro holocausto. Tudo: outdoors, rádio, televisão, pessoas, sons aleatórios, e meus próprios pensamentos e ações alimentavam esta ilusão. Saí do trabalho e fomos para San Francisco para buscar uma chama antiga (para proteção, eu acho). Deprimido, com pensamentos suicidas, e sem dormir, passei poucos, mas terríveis dias a conduzir por aí, e a falar sozinho. Finalmente fui ter a um hospital, medicaram-me com Haldol, e tive alta depois de poucos dias. Fiquei mais 5 anos na Califórnia e sofri três episódios psicóticos semelhantes, fiquei hospitalizado e fui diagnosticado com uma esquizofrenia paranoide.

Os episódios seguintes de maior stress foram quando parei a medicação. Mais tarde comecei a tomar lítio e outros medicamentos psicotrópicos. A medicação manteve-me fora do hospital, mas eu tinha um baixo funcionamento. Foi uma luta enorme para estar com as pessoas.

Trabalhei 7 anos para terminar a tese de mestrado que deveria ter demorado seis meses. Em desespero e derrota e ainda não sabendo o que eu podia ou queria fazer, voltei para Middletown, perto de onde eu cresci. O meu internamento ocorreu imediatamente depois de eu ter deixado o lítio. Esta hospitalização foi precedida por vários dias de depressão e insónia. Eu deixei o lítio no hospital, e comecei a tomar Prolixin. No entanto, a hospitalização (5 semanas) deu-me medo (eu nunca tinha estado na hospital por mais de 2 semanas) e desmoralizou-me. Este último internamento ocorreu na primavera de 1986. Desde então, tem sido um processo lento subir “de volta”. É esta escalada que eu gostaria de descrever agora. No início, não tinha emprego, amigos nem apoio da família. Estava sozinho no apartamento, isolado do mundo, e muito deprimido no vazio que era a minha vida.

O meu primeiro passo foi ter visto um doente ativista na TV. Liguei para essa pessoa e ele contou-me sobre diversas atividades na área de Middletown. Então comecei a ir às reuniões de vários grupos.

Depois juntei-me a um grupo de autoajuda, comecei a ir às reuniões semanais e gradualmente ganhei o papel de líder. Este projeto de autoajuda acabou que ser uma coisa muito boa, deu-me uma razão para deixar o meu apartamento duas ou três manhãs por semana. Trouxe-me contacto com o serviço social, profissionais que trabalhavam numa organização de saúde mental e também me colocou em contacto com outros doentes, muitos dos quais eu sentia eram muito mais doentes do que eu.

Ver as suas necessidades, envolvê-los e ajudá-los, dar e receber bolsas foi uma experiência que gostei muito. Todos esses contactos deram-me a sensação de que eu estava de volta à sociedade e fiz algo construtivo. Eu tinha algo valioso para dar aos outros. Fui bem recebido pelos pacientes, familiares e profissionais e foi muito gratificante. Ao mesmo tempo ouvi falar de uma nova equipa que estava a ser formada para ajudar pessoas com doença mental.

Fui contratado para o trabalho a part-time. Mais do que qualquer outra coisa, este trabalho de 3 dias por semana ajudou-me a voltar para a minha vida. Enquanto tentava ajudar os outros a encontrar serviços e recursos, eu ajudava-me a mim mesmo. O trabalho deu-me muita confiança, aumentou minha autoestima, e me permitiu embarcar em novos relacionamentos, a maioria dos quais estão fora da comunidade de saúde mental.

Este trabalho promoveu o processo que eu chamo de um “retorno à normalidade”.

Testemunho 2

“Mais do que por qualquer outra coisa, a minha vida foi alterada pela doença mental. [...] Apesar de ter travado uma batalha diária [nos últimos 20 anos], agora tenho algum sentido de confiança de que vou sobreviver a estes tempos difíceis. Ter responsabilidade pela minha vida e desenvolver mecanismos de coping têm sido aspetos cruciais para a minha recuperação. [...]

Para manter a minha saúde mental, descobri que tinha que mudar as minhas prioridades e cuidar melhor de mim própria. Modifiquei as minhas atitudes, tornando-me mais recetiva e não avaliadora dos outros. Além disso, alterei os meus comportamentos e as minhas respostas aos sintomas. Também tive que planear o uso do meu tempo. Quando alguém tem uma existência interior caótica, estruturar um dia previsível torna a vida mais fácil. Obviamente que as atividades estruturadas podem ser qualquer coisa, mas para mim é um emprego remunerado, o último objetivo. Isto dá-me alguma coisa para olhar em frente todos os dias e uma competência para aprender e melhorar. Esta é a minha motivação para acordar cada manhã. Além disso, os tempos em que estive em terapia passaram bem e de forma produtiva. Com trabalho, tornei-me cada vez mais autoconfiante e a imagem de mim própria foi reforçada. Sinto-me importante e cresci, o que substituiu o meu habitual sentido de vulnerabilidade, fraqueza e incompetência. [...]

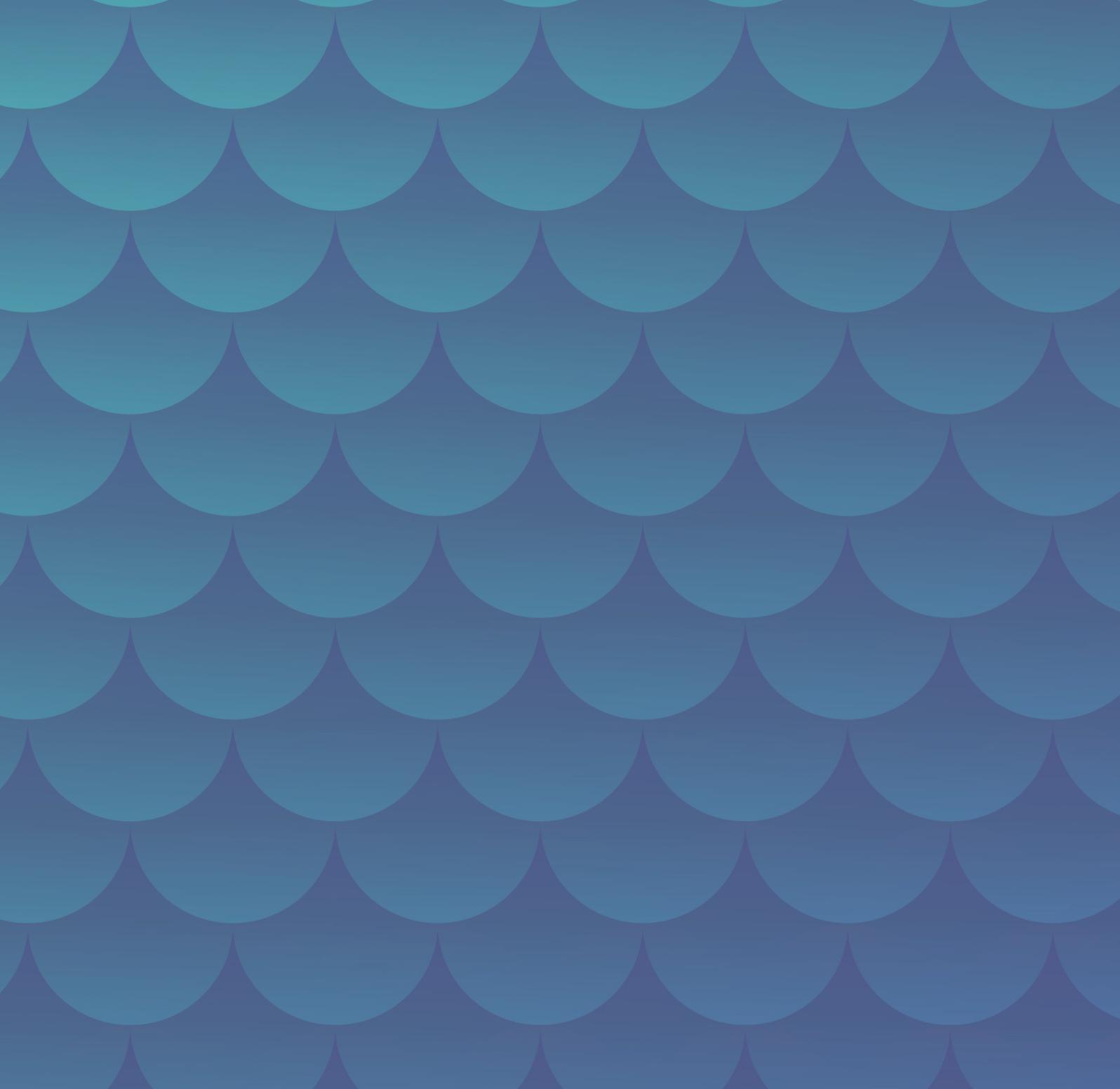
Muitas são as vezes em que tenho dificuldade na interação social com os outros e tendo a retirar-me. Descobri que me sinto mais confortável, contudo, se socializar com os outros que têm interesses ou experiências semelhantes às minhas. Para contrariar a minha dificuldade ao nível do fraco contacto ocular, forço-me a mim mesma a olhar para cima de tempos a tempos [...]. Se eu me sentir sobrecarregada numa situação social, devo retirar-me temporariamente indo para outro espaço (mesmo que seja a casa de banho) para estar sozinha por algum tempo. [...]

Estes são alguns obstáculos com que, todos os dias, se confrontam muitas pessoas com uma doença mental. Somos percebidos como fracos. Contrariamente, eu acredito que estamos entre os mais corajosos. Lutamos constantemente contra os nossos medos [...].

Não escolhemos ser doentes, mas podemos escolher lidar e aprender a viver com isso. [...] Percebi que a vida pode ser mais difícil para mim, mais do que para os outros, e que eu devo agir com mais atenção por essa razão. Como as outras doenças crónicas, esta exige que eu trabalhe mais do que os outros. Sei esperar bons e maus momentos e aproveitar ao máximo os bons. Levo a minha vida seriamente e faço tanto quanto posso quando me sinto melhor, porque sei que vou ter momentos difíceis novamente e provavelmente irei perder alguns dos meus ganhos.

Apesar de não haver uma resposta mágica para a doença mental, acho que não precisamos de estar à sua mercê. Tratamentos adequados podem ajudar-nos a perceber a nossa doença e podemos aprender a agir apesar dela. Podemos superar a nossa doença e os mitos que a cercam. Podemos, com sucesso, compensar as nossas dificuldades. Podemos superar o estigma, preconceito, discriminação, rejeição que experimentamos e recuperar a nossa validade pessoal, a nossa dignidade como indivíduos e a nossa autonomia.

Para isso devemos mudar a imagem de quem somos e de quem nos podemos tornar, primeiro para nós mesmos e, depois, para o público. [...] Se trabalharmos para a minimização das nossas vulnerabilidades através do desenvolvimento de capacidades de enfrentamento, se confrontarmos persistentemente a nossa doença com coragem e luta face aos sintomas poderemos com sucesso gerir as nossas vidas e aplicar as nossas mais-valias na sociedade. [...].”



Anexos 2

Guia de Recursos

1. Serviços de Reabilitação Psicossocial (ordem alfabética por distrito)

Braga

Associação de Apoio à Saúde Mental “O Salto”

- Morada: Rua de S. Vitor, 80; 4700-439 Braga
- Telefone: 253 264 062
- E-mail: aasm_osalto@sapo.pt

Casa de Saúde Bom Jesus (Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)

- Morada: Rua Doutor António Alves Palha, 2; 4710-200 Braga
- Telefone: 253 203 000
- E-mail: csbj@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihscj.pt/csbj>

Casa de Saúde S. João de Deus (Instituto S. João de Deus)

- Morada: Avenida Paulo Felisberto, s/n; 4750-194 Barcelos
- Telefone: 253 808 210
- E-mail: ssocial.barcelos@isjd.pt
- Endereço web: <http://www.isjd.pt/cssjd.barcelos>

Coimbra

Associação para o Desenvolvimento e Formação Profissional

- Morada: Centro Social Comunitário Dr. Jaime Ramos; 3220-231 Miranda do Corvo
- Telefone: 239 530 150
- E-mail: geral@adfp.pt
- Endereço web: <http://www.adfp.pt>

ARSDOP (Associação para a Reabilitação Social e Desinstitucionalização de Doentes Psiquiátricos)

- Morada: Quinta de Arnes; 3130-003 Alfarelos
- Telefone: 239 640 430
- E-mail: arsdop@hotmail.com

Casa de Saúde Rainha Santa Isabel (Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)

- Morada: Rua Padre Bento Menni; 3150-146 Condeixa-a-Nova (Unidade de Ganhos de Autonomia)
- Telefone: 239 949 070
- E-mail: direcção.crsi@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihscj.pt/crsi>

Faro

ASMAL (Associação de Saúde Mental do Algarve)

- Morada: Rua Aboim Ascensão, 47; 8000-199 Faro (Fórum Sócio-Ocupacional de Faro)
- Telefone: 289 825 858
- E-mail: asmal@mail.telepac.pt
- Endereço web: <http://www.asmal.org.pt>

Santa Casa da Misericórdia de Albufeira, Casa da Paz

- Morada: Apartado 54 – Cerca Velha; 8200-466 Paderne
- Telefone: 289 368 567/69
- E-mail: casapaz@sapo.pt

UNIR (Associação dos Doentes Mentais, Famílias e Amigos do Algarve)

- Morada: Rua Geraldino Brites, Lote A6, Loja A e B; 8100-583 Loulé
- Telefone: 289 411 131
- E-mail: unir@portugalmail.pt
- Endereço web: <http://www.unir.com.sapo.pt>

Guarda

Casa de Saúde Bento Menni (Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)

- Morada: Rua José dos Santos; 6300-575 Guarda
- Telefone: 271 200 840
- E-mail: direcção.csbm@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihscj.pt>

Leiria

CEERDL (Centro de Educação Especial Rainha D. Leonor)

- Morada: Rua Dinant – Cidade Nova; 2500-325 Caldas da Rainha
- Telefone: 262 840 050
- E-mail: ceerdl.administrativo@ceerdl.org
- Endereço web: <http://www.ceerdl.org>

Lisboa

AASPS (Associação de Apoio e Segurança Psico-Social)

- Morada: Rua do Cruzeiro, 194-B; 1300-172 Lisboa (Ajuda)
- Telefone: 213 630 884
- E-mail: aaspsocial@gmail.com

ACARPS (Associação Comunitária da Amadora para a Reabilitação Psicossocial)

- Morada: Estrada de Alfragide, 34, r/c Dto – Buraca; 2720-020 Amadora
- Telefone: 214 715 054
- E-mail: acarps@gmail.com

ACSMO (Associação Comunitária de Saúde Mental de Odivelas)

- Morada: Rua Dário Cannas, 4, 3º Dto; 2675-325 Odivelas
- Telefone: 219 341 138
- E-mail: acsmo.dirc@gmail.com

ADEB (Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares)

- Morada: Br. Dr. Alfredo Bensaúde – Rua Costa Malheiro, Lote C – C2 e C3, Loja A; 1800-174 Lisboa
- Telefone: 218 540 740/8
- E-mail: adeb@adeb.pt
- Endereço web: <http://www.adeb.pt>

AEAPE (Associação de Educação e Apoio na Esquizofrenia)

- Morada: Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, Pólo Hospitalar Júlio de Matos (Arque de Saúde de Lisboa); Clínica Psiquiátrica II – Pavilhão 21 Novo R/C; Av. Do Brasil, 53; 1749-002 Lisboa
- Telefone: 217 917 000
- E-mail: aeape.aeape@gmail.com

AEIPS (Associação para o Estudo e Integração Psicossocial)

- Morada: Av. António José de Almeida, 26; 100-043 Lisboa
- Telefone: 218 453 580
- E-mail: geral@aeips.pt
- Endereço web: <http://www.aeips.pt>

ARIA (Associação de Reabilitação e Integração Ajuda)

- Morada: Quinta do Cabrinha, Loja 9 A; 1300 Lisboa (Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa)
- Telefone: 213 635 512
- E-mail: aria.fso.lisboa@gmail.com
- Endereço web: <http://www.aria.com.pt>

Associação Domus Mater

- Morada: Rua João Nascimento, Lote 7, Olaias; 1900-269 Lisboa
- Telefone: 218 406 187
- E-mail: domusmater@gmail.com
- Endereço web: <http://www.domusmater.co.nr>

Casa de Saúde da Idanha (Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)

- Morada: Rua 25 de Abril, nº5 – Idanha; 2605-119 Belas
- Telefone: 214 339 400
- E-mail: direcção.csi@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihscj.pt/csi/>

Casa de Saúde do Telhal (Instituto São João de Deus)

- Morada: Estrada do Telhal, s/n; 2725-588 Mem Martins
- Telefone: 219 179 200
- E-mail: cst.telhal@isjd.pt
- Endereço web: <http://www.isjd.pt/cst.telhal>

Centro de Reabilitação Psicossocial Horizonte

- Morada: Rua Eduardo Costa, 4; 1170-117 Lisboa
- Telefone: 218 689 429
- E-mail: horizonte.psico@gmail.com
- Endereço web: <http://www.associacaohorizonte.blogspot.pt>

Clínica Psiquiátrica S. José (Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)

- Morada: Azinhaga Torre do Fato, 8; 1600-774 Lisboa (Telheiras)
- Telefone: 217 125 110
- E-mail: cpsj@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihscj.pt/cpsj>
- E-mail: direcção.csi@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihscj.pt/csi/>

FNERDM (Federação Nacional das Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais)

- Morada: Avenida António José de Almeida, 26; 1000-043 Lisboa
- Telefone: 210 168 465
- E-mail: geral@fnerdm.pt
- Endereço web: <http://www.fnerdm.pt>

GAC (Grupo de Acção Comunitária)

- Morada: Rua Victor Santos, Lote R. 8, Loja R. 8 A; 1600-785 Lisboa (Carnide)
(Fórum Sócio-ocupacional Sol Nascente)
- Telefone: 217 156 513
- E-mail: forumsn@sapo.pt

GIRA (Grupo de Intervenção e Reabilitação Activa)

- Morada: Rua Luciano Cordeiro, 34 – 1º; 1150-216 Lisboa
- Telefone: 213 544 535
- E-mail: gira@gira.org.pt
- Endereço web: <http://www.gira-ipss.org>

OLHAR (Associação para a Prevenção e Apoio à Saúde Mental)

- Morada: Rua Augusto Gil, 1 – 2º D; 1000-062 Lisboa ou Fundação da Juventudo, Gab. 6; Rua das Flores, 69; 4050-265 Porto
- Telefone: 217 971 805
- E-mail: assolhar@gmail.com
- Endereço web: <http://www.olhar.home.sapo.pt>

Porto

AFUA (Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital Magalhães de Lemos)

- Morada: Rua Professor Álvaro Rodrigues
- Telefone: 220 138 244
- E-mail: afua@iol.pt
- Endereço web: <http://www.afuahml.com>

ANARP (Associação Nova Aurora na Reabilitação e Reintegração Profissional)

- Morada: Rua Coronel Almeida Valente, 280/282; 4200-030 Porto
- Telefone: 225 504 394
- E-mail: etecf.anarp@gmail
- Endereço web: <http://www.anarp.org.pt>

Encontrar+se

- Morada: Apartado 10079, Foz do Douro; 4151-901 Porto
- Telefone: 919 060 165
- E-mail: encontrarse@gmail.com
- Endereço web: <http://www.encontrarse.pt>

Santarém

Farpa (Associação de Familiares e Amigos do Doente Psicótico)

- Morada: Quinta Monte Abade; 2000-471 Santarém
- Telefone: 968 809 100
- E-mail: a.farpa@sapo.pt

Setúbal

Associação de Saúde Mental Dr. Fernando Ilharco

- Morada: Rua Mártires da Pátria, nº 72 R/C; 2900-493 Setúbal (Fórum Sócio-Ocupacional)
- Telefone: 265 572 787
- E-mail: asmdfi-geral@hotmail.com

Persona (Associação para a Promoção da Saúde Mental)

- Morada: Rua Berthelot, 1 – Quimiparque (UVAP nos pisos 1 e 2); 2830-137 Barreiro
- Telefone: 212 060 999
- E-mail: geral@persona.pt
- Endereço web: <http://www.persona.pt>

RUMO (Cooperativa de Solidariedade Social, CRL)

- Morada: Quinta da Fonte, rua Ilhéu do Rei, lote 16; 2835-302 Lavradio (Residência e Apartamentos de Autonomia)
- Telefone: 212 044 454
- E-mail: residenciarumo@gmail.com

Viseu

Associação de Solidariedade (ARTENAVE Atelier)

- Morada: Avenida Doutor Baptista Ferro; 3620-360 Moimenta da Beira
- Telefone: 254 583 522
- E-mail: atelier@artenave.org
- Endereço web: <http://www.artenave.org>

Região Autónoma dos Açores

Casa de Saúde de S. Miguel (Instituto São João de Deus)

- Morada: Rua S. João de Deus, s/n, Apartado 155; 9501-902 Ponta Delgada
- Telefone: 296 201 600
- E-mail: cssm.pdelgada@isjd.pt
- Endereço web: <http://www.isjd.pt/cssm.pdelgada>

Casa de Saúde do Espírito Santo (Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)

- Morada: Rua Doutor Bettencourt Conceição, 125; 9700 – Angra do Heroísmo, Açores
- Telefone: 295 401 350
- E-mail: direcção.cses@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihcjs.pt/cses>

Casa de Saúde Nossa senhora da Conceição (Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)

- Morada: Largo do Bom Despacho; 9500-167 Ponta Delgada
- Telefone: 296 306 322
- E-mail: direcção.csnsj@ihscj.pt
- Endereço web: <http://www.ihscj.pt/csnsj>

Casa de Saúde S. Rafael (Instituto São João de Deus)

- Morada: Rua Doutor Anibal Bettencourt, s/n; Caixa Postal 1102; 9701-902 Angra do Heroísmo
- Telefone: 295 204 330
- E-mail: cssr.angra@isjd.pt
- Endereço web: <http://www.isjd.pt/site/index.php>

Região Autónoma da Madeira

Casa de Saúde S. João de Deus (Instituto São João de Deus)

- Morada: Caminho do Trapiche – Santo António (Caixa Postal 4376); 9020-126 Funchal
- Telefone: 291 741 032
- E-mail: cssjd.funchal@isjd.pt
- Endereço web: <http://www.isajd.pt/cssjd.funchal>

2. Revistas

- Revista “Saúde Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental”

Endereço web: <https://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm>

Revista de saúde mental – hospital de santarém

Endereço web: https://www.hds.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/17/2022/10/Revista_Saúde-Mental_outubro-2022.pdf

3. Reportagens

- “Mentes Inquietas”

Programa: Linha da Frente (RTP1)

- “A Lucidez da Loucura”

Grande Reportagem (SIC)

- “Jogos da Mente”

Repórter TVI (TVI24)

4. Filmes

- “Uma Mente Brilhante” (“A Beautiful Mind”)

Direcção: Row Howard; Data: 2001

- “O Solista” (“The Soloist”)

Direcção: Joe Wright; Data: 2009

5. Outros sitios da Internet

- Blog, Fórum Sócio-Ocupacional Nova Aurora

Web site: <http://www.usanarp.wordpress.com>

- ACS (Coordenação Nacional para a Saúde Mental)

Web site: <http://www.acs.min-saude.pt/pt/saudemental/>

- PNSM (Programa Nacional para a Saúde Mental)

Web site: <http://www.saudemental.pt/>

- Portal da Saúde

Web site: <http://www.min-saude.pt/portal>

- INR (Instituto Nacional para a Reabilitação)

Web site: <http://www.inr.pt/>

- FNERDM (Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais)

Web site: <http://www.fnerdm.pt/index.htm>

- Movimento UPA, Encontrar+Se

Web site: <http://www.encontrarse.pt/Default.aspx?Tag=CONTENT&ContentId=2178>

- Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda

Web site: http://www.janssen-cilag.pt/disease/detail.jhtml?itemname=schizophrenia_about

- Entendendo a Esquizofrenia

Web site: <http://www.entendendoaesquizofrenia.com.br/website>

Bibliografia

Cohen, M., Anthony, W. & Farkas, M. (1997). Assessing and developing readiness for psychiatric rehabilitation. *Psychiatric Services*, 48 (5), 644-646.

Farkas, M., Cohen, M., McNamara, S., Nemec, P., & Cohen, B. (2000). *Assessing readiness for rehabilitation: Training package*. Boston, MA: Center for Psychiatric Rehabilitation.

Pratt, C. et al. (2002). *Psychiatric Rehabilitation*. San Diego, Califórnia: Academic Press.

Smith, T. E., Rio, J., Hull, J. W., Hedayat-Harris, A., Goodman, M., & Anthony, D. T. (1998). The rehabilitation readiness determination profile: A needs assessment for adults with severe mental illnesses. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 21(4), 380-387. <https://doi.org/10.1037/h0095285>

William A., Marianne, F., Marques, A., & Queirós, C. (2012). *Guia orientador do processo de reabilitação psiquiátrica: versão portuguesa*. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial da FPCEUP/ESTSIPP.

