

# **Programa de Avaliação da Readiness**

**2023**

## **Ficha Técnica**

**Título.**

Programa de avaliação 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.**

978-989-53551-6-7

# Índice

<b>Introdução</b> .....	4
Descrição dos Indicadores .....	6
<b>Módulo 1. Avaliação da readiness</b> .....	7
<b>Sessão 1.</b> Necessidade de mudança .....	7
Formulário - Falando sobre... .....	8
Formulário- Satisfação com a Vida .....	9
Formulário – Necessidade de mudança .....	10
<b>Sessão 2.</b> Compromisso para a mudança .....	11
Formulário - Validação do compromisso de mudança? .....	12
Formulário – Compromisso de mudança?.....	13
<b>Sessão 3.</b> Conhecimento do Contexto .....	14
Formulário – Conhecimento do contexto .....	15
Formulário – Como me vejo .....	16
Formulário – Avaliação Conhecimento do Contexto .....	17
<b>Sessão 4.</b> Autoconceito e suporte social .....	18
Formulário – Reconhecimentos .....	19
Formulário – Valores Orientadores das Decisões .....	20
Formulário – Suporte Social .....	21
Formulário – Capacidade para mudar .....	22
<b>Sessão 5.</b> Proximidade Pessoal .....	23
Formulário – Discriminação da Proximidade Pessoal: Satisfação com os Terapeutas .....	24
Formulário – Avaliação da Proximidade Pessoal .....	25
<b>Sessão 6.</b> Proximidade Pessoal .....	26
Questionário (perspetivas em relação ao processo de RP, otimismo, esperança) .....	27
Formulário – Sentimento em relação ao processo de reabilitação.....	28
Formulário - Perfil de prontidão motivacional .....	29
Formulário - Definição de uma Direção a Seguir .....	30
<b>Material de Suporte</b> .....	31
<b>Anexos</b> .....	32
Testemunhos de Recovery .....	33
Questões modelo para conduzir uma Avaliação da Prontidão .....	34
Questões modelo para a Necessidade de Inferir sobre o sucesso .....	37
Questões Modelo sobre Validação do compromisso de mudança .....	38
Questões modelo para Estimar o Conhecimento do Contexto .....	41
Questões modelo para Estimar Autoconceito.....	44
Questões Modelo para a Discriminação da Proximidade Pessoal .....	47
Anexo 3 – Exemplo de caso .....	49
<b>Bibliografia</b> .....	67

# Introdução

A avaliação da readiness é um processo que envolve a pessoa na clarificação da sua prontidão motivacional para participar no projeto individual de reabilitação. Pode ser considerada uma pré-fase no processo de reabilitação, uma vez que possibilita a identificação da vontade e motivação para a pessoa se envolver no processo. Caso se verifique que a pessoa não está pronta para a mudança deve-se procurar alternativas que desenvolvam esta competência ou o encaminhamento para outros serviços.

A determinação da prontidão da pessoa é crucial para decidir a direção mais adequada do processo reabilitativo para um indivíduo específico, sendo também usada para identificar as áreas que necessitam de maior desenvolvimento para promover uma total e ativa participação.

Avaliar a readiness também é um processo de avaliação-ação que visa envolver a pessoa numa verificação dos fatores que influenciam o seu sentido de esperança, confiança e motivação em relação à recuperação de uma vida com significado, uma aprendizagem, um trabalho e/ou um papel social. Habitualmente este processo decorre em seis sessões de aproximadamente uma hora, contudo poderá estender-se por mais algumas sessões de acordo com as competências e necessidades do indivíduo.

É também possível que o terapeuta trabalhe em contexto de grupo alguns tópicos relevantes para sessões individuais, caso a pessoa já se encontre a frequentar alguma atividade de grupo na organização de saúde mental onde irá ser desenvolvida esta avaliação.

Existem cinco áreas, ou indicadores, que são explorados durante a avaliação da prontidão motivacional: Necessidade de mudança (1), Compromisso para a Mudança (2), Conhecimento do Contexto, Interesses e Valores (3), Autoconceito e Suporte Social (4) e Proximidade Pessoal (5). A avaliação de cada indicador envolve a recolha de tipos específicos de informação, interpretação e processamento da mesma.

Após cada avaliação, o terapeuta deve explorar as razões da pessoa para as suas apreciações, avaliar cada elemento da readiness e esclarecer a sua própria avaliação. Devem ser discutidas as semelhanças e diferenças nas duas avaliações (terapeuta e cliente) e mudá-las quando necessário para refletir a perspetiva da pessoa.

No final de todo o processo é necessário escolher uma direção e decidir como prosseguir baseado no grau de preparação da pessoa para a reabilitação, atendendo aos 5 indicadores analisados durante o processo, que darão origem a um perfil de prontidão motivacional.

A imagem visual do perfil facilita a discussão da readiness global. Se o perfil sugere que a readiness global da pessoa é elevada, então o passo seguinte será prosseguir com a definição de um plano individual de reabilitação.

No entanto, se a readiness global for baixa deve-se desenvolver os indicadores que requerem atenção.

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.

# Descrição dos Indicadores

## 1. Necessidade de Mudança

Pretende-se refletir sobre as pressões internas e externas para escolher ou alcançar um objetivo global de reabilitação. A “necessidade” refere-se à pressão que uma pessoa sente para realizar uma mudança. Esta pressão vem de “dentro” e/ou das figuras significativas no contexto. Realizar uma mudança pode envolver a alteração de comportamentos, de modo a manter-se no contexto atual e ser mais sucedido ou mudar os contextos para ficar mais satisfeito. O processo de inferir a necessidade envolve a exploração com a pessoa dos seus sentimentos em relação ao contexto atual. Como resultado destas explorações, o terapeuta e a pessoa determinam se existe uma necessidade, para realizar uma mudança. Se a pessoa está satisfeita, então não há necessidade para realizar uma mudança nesse contexto.

## 2. Compromisso para a Mudança

Procura-se a confirmação da intenção da pessoa para melhorar a sua situação atual. O compromisso de mudança é a resolução motivacional da pessoa para realizar uma mudança comportamental ou contextual. O compromisso envolve a exploração do reconhecimento de benefícios e custos que podem ocorrer ao longo do processo de mudança e o suporte que a pessoa considera ter ao longo desse processo.

## 3. Conhecimento do Contexto

Procura-se explorar o conhecimento da pessoa sobre os contextos atuais, passados e futuros. O conhecimento do contexto é explorado através da escrita de um resumo dos contextos onde a pessoa viveu, trabalhou, aprendeu ou socializou e como cada local foi escolhido. O resumo contextual também inclui a descrição de futuros locais. Como resultado sabe-se o quanto a pessoa conhece os seus contextos de forma a realizar uma futura escolha.

## 4. Autoconceito e Suporte Social

Exploração do conhecimento que a pessoa tem de si própria. O autoconceito inclui: interesses pessoais; valores básicos de vida; preferências pessoais sobre o que quer do futuro. Adicionalmente, o terapeuta pode querer explorar outras áreas de auto compreensão, tal como o reconhecimento de características da personalidade.

## 5. Proximidade Pessoal

Avaliar o grau em que a pessoa está disposta a relacionar-se com os outros. A proximidade pessoal envolve a exploração das preferências de relacionamento da pessoa com os outros, analisando as suas diferentes dimensões, incluindo a dimensão física, emocional, intelectual e espiritual. Também se efetua uma exploração sobre os sentimentos da pessoa em relação ao terapeuta. Explorar estas preferências pode ajudar o terapeuta a ir de encontro às necessidades do indivíduo, de modo, a melhorar a sua relação profissional. Adicionalmente, a exploração das variáveis do relacionamento que ocorrem durante a discriminação da proximidade pessoal ajuda o terapeuta e a pessoa a antecipar quão mais fácil será formar parcerias com os outros terapeutas envolvidos no programa.

# Módulo 1

## Avaliação da readiness

### Sessão 1 – Necessidade de mudança

#### Objetivo

A pessoa irá compreender quão satisfeita está com o seu papel no contexto atual e avaliar a pressão que existe no contexto para mudar os ambientes ou os comportamentos.

#### Pergunta-chave

Quão satisfeita/insatisfeita está a pessoa com o seu papel no contexto e quanta pressão existe do meio, de modo, a alterar contextos e comportamentos?

#### Descrição da sessão

Sessão individual com a duração de 1 hora.

O programa deve começar pela sensibilização para a importância da competência de “Readiness” (o estar motivado/preparado/pronto para...) no processo de Reabilitação Psicossocial (RP) e pelo esclarecimento de dúvidas respeitantes a este domínio. A apresentação de histórias de recuperação pessoal (anexo 1) poderá facilitar a exploração destes conceitos. Após este momento, recorrer-se-á ao formulário “Falando sobre...”, onde a pessoa começa por escrever as palavras e frases chave derivadas da discussão sobre o conceito e os aspetos que mobilizam e/ou prejudicam as pessoas para a ação.

Posteriormente, e partindo de uma avaliação das diferentes áreas de vida (habitabilidade, trabalho, educação, lazer, saúde, relações sociais e condição económica), pretende-se neste indicador perceber e levar o cliente a consciencializar-se dos seus sentimentos e perspetivas face a cada esfera de vida, sendo importante refletir em cada uma delas acerca dos respetivos aspetos positivos e negativos incidindo na identificação das pessoas, na análise das características físicas do contexto, e na caracterização das atividades. Esta análise irá permitir fazer uma avaliação do nível de satisfação da pessoa e um balanço de cada área de vida, para posteriormente definir a existência ou não de razões para mudar com a consequente especificação. Registrar a informação no Formulário “Satisfação com a Vida”.

Após fazer-se uma revisão desta exploração, segue-se a avaliação quantitativa. Esta avaliação deve ser realizada tanto pela pessoa como pelo terapeuta, seguida de discussão através do preenchimento formulário – “Necessidade de mudança”

**Formulário // Falando sobre...**

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

**Falando sobre...**

O que é?  
Estar motivado / preparado para

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que mobiliza as pessoas para a ação?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que prejudica?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Formulário // Satisfação com a Vida

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Satisfação com a vida

Áreas	Aspetos Positivos <small>(pessoas, características físicas do contexto, atividades desenvolvidas)</small>	Aspetos Negativos <small>(pessoas, características físicas do contexto, atividades desenvolvidas)</small>	Balanço Nível de Satisfação	Razões para mudar
Habitação				
Trabalho				
Educação				
Lazer				
Saúde				
Relações sociais				
Condição económica				

#### Resumo da Satisfação:

Muito insatisfeito  Geralmente insatisfeito  Nem satisfeito nem insatisfeito  Geralmente satisfeito  Muito satisfeito

Identificação das áreas a mudar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Formulário // Necessidade de mudança?

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Necessidade de mudança?

**Nível 5. Desejo e/ou Necessidade urgente**

Sinto-me muito insatisfeito(a) com a situação atual. Infelicidade e insatisfação generalizada com a situação atual e papéis desempenhados e/ou sinto-me como sendo muito mal sucedido(a).

Considero que são necessárias mudanças o mais rápido possível.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 4. Forte necessidade e/ou desejo**

Sinto-me geralmente insatisfeito(a) com a situação atual. Alguma evidência de infelicidade e insatisfação e/ou sinto-me como sendo geralmente mal sucedido(a).

Considero que há mudanças necessárias a fazer neste momento.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 3. Desejo e/ou Necessidade moderada**

Sinto-me muito insatisfeito(a) com a situação atual. Infelicidade e insatisfação generalizada com a situação atual e papéis desempenhados e/ou sinto-me como sendo muito mal sucedido(a).

Sinto que uma mudança é necessária num futuro previsível.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 2. Desejo e/ou Necessidade mínima**

Sinto-me geralmente satisfeito(a), com pouco ou nenhum descontentamento face à situação atual e/ou sinto-me como sendo geralmente bem sucedido(a).

Considero que uma mudança venha a ser necessária algum dia.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 1. Nenhuma necessidade e/ou desejo**

Sinto-me muito satisfeito(a) com a situação atual. Senso de realização e satisfação consistentes. Sinto-me como sendo muito bem sucedido(a) no contexto atual.

Considero que uma mudança não seja, de todo, necessária.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

# Sessão 2

## *Compromisso para a mudança*

### **Objetivo**

A pessoa irá compreender o quanto comprometida está para realizar uma mudança.

### **Pergunta chave**

Quanto é que a pessoa está pessoalmente comprometida para participar ativamente na escolha e/ou preparação para alcançar um papel contextual?

### **Descrição da sessão**

Sessão individual com a duração de 1 hora.

Explorar com a pessoa a extensão do seu desejo de mudar contextos ou de mudança dos seus comportamentos no contexto atual; pretende-se que o cliente se projete no futuro, antecipe e reconheça o processo de mudança, com todas as suas implicações.

Explorar com a pessoa a extensão do quanto pensa que a mudança vai ser positiva e até onde acredita ser capaz de mudar os contextos ou mudar os seus comportamentos no contexto atual; A pessoa deve ser capaz de fazer a identificação dos benefícios (prós) e custos (contras) de mudar e não mudar;

Explorar com a pessoa a extensão para a qual ele crê que o apoio estará disponível durante o processo de mudar contextos ou mudar os seus comportamentos no contexto atual;

Registrar a informação no formulário “Validação do Compromisso de Mudança” facilitará a compilação dos aspetos explorados e uma visualização esquematizada do entendimento do cliente em relação à forma como a mudança se poderá operacionalizar.

Preencher a avaliação quantitativa usando o formulário “Compromisso de mudança” (pelo terapeuta e pela pessoa individualmente).

## Formulário // Validação do compromisso de mudança?

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Validação do compromisso de mudança?

#### Mudo

.....

Benefícios/Prós \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Custos/Contras \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Não Mudo

.....

Benefícios/Prós \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Custos/Contras \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nota:** Explorar com a pessoa o desejo de realizar a mudança (mudança do Eu, do contexto), os benefícios e riscos de mudar; obstáculos internos e externos à mudança e apoio que sente ter ao longo do processo; explorar como ultrapassar os obstáculos.

## Formulário // Compromisso de mudança?

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Compromisso de mudança?

**Nível 5.** Noção elevada do processo

Consigo descrever objetivamente o processo de mudança, antevendo os benefícios e custos de mudar e não mudar.

Tenho noção das implicações de uma mudança, sou capaz de prever os eventuais obstáculos internos e externos e de reconhecer os recursos necessários à prossecução da mudança.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 4.** Noção forte do processo

Consigo descrever o processo de mudança, antevendo alguns benefícios e custos de mudar e não mudar.

Tenho noção de algumas das implicações de uma mudança, sou capaz de prever os eventuais obstáculos internos e externos e de reconhecer os recursos necessários à prossecução da mudança.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 3.** Noção moderada do processo

Descrevo de forma confusa o processo de mudança, tendo dificuldades em antever os benefícios e custos de mudar e não mudar.

Sinto-me confuso(a) em relação às implicações de uma mudança, neste momento tenho dificuldades em prever os eventuais obstáculos internos e externos e de reconhecer os recursos necessários à prossecução da mudança.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 2.** Noção mínima do processo

Descrevo insatisfatoriamente o processo de mudança, neste momento não consigo especificar os benefícios e custos de mudar e não mudar.

Tenho uma noção insuficiente das implicações de uma mudança, neste momento tenho muita dificuldade em prever os eventuais obstáculos internos e externos e de reconhecer os recursos necessários à prossecução da mudança.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 1.** Nenhuma noção do processo

Neste momento não consigo descrever o processo de mudança, não antevendo os benefícios e custos de mudar e não mudar.

Neste momento não tenho noção das implicações de uma mudança, sou incapaz de prever os eventuais obstáculos internos e externos e de reconhecer os recursos necessários à prossecução da mudança.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

# Sessão 3

## Conhecimento do Contexto

### Objetivo

Reunir informação sobre o conhecimento da pessoa sobre contextos; Ajudar a pessoa a interpretar e avaliar o nível de conhecimento do contexto.

### Pergunta chave

Quanto conhecimento tem a pessoa sobre os contextos?

### Descrição da sessão

Sessão individual com a duração de 1 hora.

Explorar com a pessoa o seu conhecimento sobre contextos atuais, passados e futuros, analisando o local, qual o papel e responsabilidades associadas ao mesmo.

Preencher, com base na informação anterior, o formulário “conhecimento do contexto”.

Refletir acerca das suas realizações anteriores, das estratégias implementadas e dos seus pontos fortes nos contextos anteriormente identificados, para seguidamente se debruçar sobre os comportamentos que está disposto a manter, alterar e desenvolver com o intuito de concretizar a mudança.

Preencher o formulário “como eu me vejo” com base na reflexão feita no ponto anterior.

Realização da avaliação quantitativa, através do formulário “Avaliação Conhecimento do Contexto” feita tanto pelo cliente como pelo terapeuta, seguida de discussão.

## Formulário // Conhecimento do contexto

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Conhecimento do contexto

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

\_\_\_\_\_

Descrição do contexto \_\_\_\_\_

Papel \_\_\_\_\_

Requisitos e responsabilidades \_\_\_\_\_

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

\_\_\_\_\_

Descrição do contexto \_\_\_\_\_

Papel \_\_\_\_\_

Requisitos e responsabilidades \_\_\_\_\_

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

\_\_\_\_\_

Descrição do contexto \_\_\_\_\_

Papel \_\_\_\_\_

Requisitos e responsabilidades \_\_\_\_\_

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

\_\_\_\_\_

Descrição do contexto \_\_\_\_\_

Papel \_\_\_\_\_

Requisitos e responsabilidades \_\_\_\_\_

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

\_\_\_\_\_

Descrição do contexto \_\_\_\_\_

Papel \_\_\_\_\_

Requisitos e responsabilidades \_\_\_\_\_

## Formulário // Como me vejo

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Como me vejo

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

## Formulário // Avaliação Conhecimento do Contexto

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Avaliação Conhecimento do Contexto

**Nível 5. Elevado conhecimento**

A pessoa descreve em detalhe os contextos atuais e uma variedade de contextos passados e futuros

Consigo estabelecer prioridades realistas e planos coerentes, concisos e integrados

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 4. Forte conhecimento**

A pessoa descreve em geral os contextos correntes e alguns do passado e futuro

Consigo estabelecer prioridades realistas e planos concisos, mas com pouca coerência e integração

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 3. Conhecimento Moderado**

A pessoa nomeia contextos atuais, passados e futuros

Pode ser capaz de descrever os contextos correntes e alguns do passado

Estabeleço prioridades e planos, mas eles são vagos, pouco integrados uns nos outros

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 2. Conhecimento Mínimo**

A pessoa nomeia o contexto atual, um ou mais contextos passados, mas nenhum futuro contexto

Pode ser capaz de descrever o contexto atual e um contexto passado

Estabeleço alguns planos e prioridades, mas eles são um pouco incoerentes ou de pouca consequência para a minha vida.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 1. Nenhum conhecimento**

A pessoa nomeia apenas o atual contexto

Não consegue descrever o contexto atual

Neste momento não consigo estabelecer prioridades, não tenho curiosidade, interesse ou planos.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

# Sessão 4

## Autoconceito e suporte social

### Objetivo

A pessoa irá compreender o seu nível de conhecimento sobre si própria e do seu suporte social.

### Pergunta chave

Quanto conhecimento tem a pessoa sobre os seus interesses pessoais, valores e preferências pessoais? Quanto conhecimento tem sobre o seu suporte social?

### Descrição da sessão

Sessão de discussão individual com a duração de 1 hora.

Analisar quais os interesses gerais do cliente, o que ele valoriza no seu dia-a-dia, quais os valores orientadores na definição de objetivos e nos aspetos que habitualmente tem na tomada de decisão, assim como, a forma de se projetar no futuro, com análise das expectativas ideais (o que desejaria para a obtenção de plena satisfação), realistas (o que se pode esperar considerando-se o que se sabe) e mínimas (o que considera o mínimo para ficar satisfeita).

Preencher o formulário “reconhecimentos” onde é proposto a pessoa que reflita sobre os seus interesses e a forma como estes se articulam com os seus objetivos, sobre os valores pessoais e a sua coerência com a prossecução de objetivos e as suas prioridades, considerando a discussão do ponto anterior.

Refletir sobre os valores orientadores das tomadas de decisão a um nível operacional, para isso são apresentadas quatro situações relacionadas com as várias esferas de vida, sobre as quais a pessoa irá tomar uma posição (poderão ser alteradas em função das especificidades do cliente). O formulário “valores orientadores das tomadas de decisão” deve refletir não apenas as suas opiniões, como também os valores subjacentes.

Refletir sobre o suporte social que a pessoa considera ter, para isso poderá listar as pessoas significativas que o poderão ajudar no processo de recuperação e para cada um delas refletir sobre o grau e extensão desse apoio, isto é, a quantidade e qualidade de apoio que considera ter disponível. A avaliação específica em relação a cada figura significativa facilitará a avaliação geral ou resumo de satisfação, assente numa classificação que varia entre o “muito insatisfeito” e a “muito satisfeito”. Estes registos devem ser feitos pelo próprio cliente como meio de fomentar a sua participação e envolvimento ativo através do preenchimento do formulário “suporte social”.

Preencher a formulário de Avaliação Quantitativa – “Capacidade para mudar” (feita pelo terapeuta e cliente).

## Formulário // Reconhecimentos

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Reconhecimentos

Interesses e sua relação com os objetivos

\_\_\_\_\_

Valores e sua relação com a Prossecução de objetivos

\_\_\_\_\_

Expectativas

Ideais \_\_\_\_\_

Reais \_\_\_\_\_

Minimas \_\_\_\_\_

Interesses e sua relação com os objetivos

\_\_\_\_\_

Valores e sua relação com a Prossecução de objetivos

\_\_\_\_\_

Expectativas

Ideais \_\_\_\_\_

Reais \_\_\_\_\_

Minimas \_\_\_\_\_

Interesses e sua relação com os objetivos

\_\_\_\_\_

Valores e sua relação com a Prossecução de objetivos

\_\_\_\_\_

Expectativas

Ideais \_\_\_\_\_

Reais \_\_\_\_\_

Minimas \_\_\_\_\_

## Formulário // Valores Orientadores das Decisões

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Valores Orientadores das Decisões

Para cada uma das situações a seguir apresentadas, responda à pergunta que lhe é colocada, refletindo nos valores subjacentes à sua decisão e opinião, considerando que não existem respostas certas ou erradas.

Um colega seu muito simpático pede-lhe hoje, pela 3ª vez, um cigarro. Nos últimos tempos já lhe ofereceu, no total, um maço inteiro de cigarros sem lhe ter pedido nenhum em retorno.

Não sabe se deve dar ou não. O que faria?

---

---

---

---

A Rute tem 5€ para almoçar todos os dias porque não tem tempo para ir a casa. Um dia, o pai dá-lhe 10€ para o próprio dia e para o dia seguinte porque não vai estar em casa nesses dois dias. A Rute fica com os 10€ para almoçar nos dois dias e depois de gastar os 5€ no almoço decide comprar uns brincos gastando mais 4,50€. No dia seguinte repara que não tem dinheiro para almoçar, nem o pai está cá para lhe emprestar.

O que aconteceu? O que é que ela pode fazer?

---

---

---

---

Já há meia hora que os pais da Cristina lhe dizem para sair da cama, se arranjar e para arrumar o quarto. A Cristina responde sempre que já vai e nem se mexe. Os pais estão a ficar saturados porque todos os dias a Cristina fica deitada até muito tarde, alegando que é doente ou que está deprimida. Sempre que tem algo aprazível para fazer, ex. ida ao shopping com uma amiga, não demonstra qualquer resistência para sair da cama. Se estivesse no lugar dos pais, que estratégias adotaria?

---

---

---

---

O Bruno vai começar a participar nas sessões de Expressão Plástica. Enquanto espera o início da primeira sessão, repara que só conhece as pessoas de vista. O Bruno gostaria de conversar com alguém, mas nem está a conseguir iniciar a conversa, nem ninguém se dirigiu a ele. Se estivesse no lugar do Bruno, o que faria?

---

---

---

---

## Formulário // Suporte Social

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Suporte Social

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

### Resumo da Satisfação:

Muito insatisfeito  Geralmente insatisfeito  Nem satisfeito nem insatisfeito  Geralmente satisfeito  Muito satisfeito

## Formulário // Capacidade para mudar

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Capacidade para mudar

**Nível 5.** Elevado conhecimento e capacidade/confiança

Consigo descrever espontaneamente interesses, valores e expectativas.

Sinto-me com capacidade e confiança muito satisfatórias para mudar;  
 e considero que tenho um bom suporte social (em extensão e grau de envolvimento).

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_

**Nível 4.** Forte conhecimento e capacidade/confiança

Consigo descrever uma variedade de interesses, valores e expectativas.

Sinto-me com capacidade e confiança satisfatórias para mudar;  
 e considero que tenho algum suporte social envolvido, ativo e consistente.

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_

**Nível 3.** Moderado conhecimento e capacidade/confiança

Descrevo interesses, valores e expectativas quando questionado.

Sinto-me confuso(a) em relação à sua capacidade e confiança para mudar; e considero que tenho algum  
 suporte social envolvido, mas reduzido em grau de envolvimento (ex.: relações esparsas e intermitentes).

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_

**Nível 2.** Mínimo conhecimento e capacidade/confiança

Descrevo interesses, valores e expectativas quando questionado com muita dificuldade.

Sinto que neste momento a minha capacidade e confiança são insuficientes para mudar; e que tenho um  
 suporte social mínimo em número ou grau de envolvimento e/ou limitada à família imediata.

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_

**Nível 1.** Nenhum conhecimento e capacidade/confiança

Neste momento não consigo descrever interesses, valores e expectativas.

Sinto que neste momento não tenho capacidade nem confiança para mudar; e que o suporte social é  
 praticamente ausente.

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_

# Sessão 5

## Proximidade Pessoal

### Objetivo

A pessoa irá compreender de que forma se sente em relação ao trabalho com o terapeuta e restantes membros da equipa de serviço.

### Pergunta chave

Até que extensão a pessoa prefere o seu nível de relação ou contacto com os outros? A pessoa sente-se positiva ou negativa em relação a si e aos outros terapeutas?

### Descrição da sessão

Sessão de discussão individual com a duração de 1 hora.

Explorar a satisfação da pessoa com o nível de contato e acessibilidade consigo e com os outros terapeutas que estão atualmente a trabalhar com ela e as razões para a sua satisfação/insatisfação;

Explorar com a pessoa o grau de proximidade com o terapeuta e com os outros membros da equipa do serviço e as razões pelas quais se sente, ou não, próximo;

Registar a informação no Formulário da “Discriminação da Proximidade Pessoal - Satisfação com os Terapeutas”.

Preencher o formulário de avaliação quantitativa “Avaliação da Proximidade Pessoal” (terapeuta e a pessoa individualmente).

## Ficha 8 // Discriminação da Proximidade Pessoal: Satisfação com os Terapeutas

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Satisfação com os Terapeutas

Sentimentos em relação aos Membros da Equipa do Serviço	Sim	Não	Parcial	Comentários / Conclusão
				Sente-se positivo em relação ao terapeuta  <input type="checkbox"/> Sim  <input type="checkbox"/> Não
Procura o terapeuta				
Planeia ver o terapeuta				
Fala frequentemente com o terapeuta				
Pede ajuda ao terapeuta				
Diz coisas positivas sobre o terapeuta				
Sentimentos em relação aos outros membros da equipa do Serviço	Sim	Não	Parcial	Comentários / Conclusão
				Sente-se positivo em relação aos outros membros da equipa do serviço  <input type="checkbox"/> Sim  <input type="checkbox"/> Não
Procura os outros membros da equipa do serviço				
Planeia para ver os outros membros da equipa do serviço				
Fala frequentemente com os outros membros da equipa do serviço				
Pede ajuda aos outros membros da equipa do serviço				
Diz coisas positivas sobre os outros membros da equipa do serviço				

#### Resumo da Satisfação:

Muito insatisfeito  Geralmente insatisfeito  Nem satisfeito nem insatisfeito  Geralmente satisfeito  Muito satisfeito

## Formulário // Avaliação da Proximidade Pessoal

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Proximidade Pessoal

**Nível 5. Elevada Proximidade**

A pessoa sente-se muito satisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se muito positiva em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 4. Forte Proximidade**

A pessoa sente-se geralmente satisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se positiva em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 3. Proximidade Moderada**

A pessoa nem se sente satisfeita nem insatisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se neutra em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 2. Proximidade Mínima**

A pessoa sente-se geralmente insatisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se ambivalente ou débil em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 1. Nenhuma Proximidade**

A pessoa sente-se muito insatisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e não gosta ou não comunica com o terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Sessão 6

## Escolha de direção

### Objetivo

A pessoa irá compreender quão preparada está para prosseguir com as estratégias de reabilitação.

### Pergunta chave

Qual é a preparação global da pessoa para escolher ou alcançar um papel apreciado num contexto de comunidade? Qual é a estratégia para prosseguir, baseada na preparação global da pessoa?

### Descrição da sessão

Sessão individual com a duração de 1 hora.

Explorar sobre a esperança e crença da pessoa no projeto de reabilitação, através do preenchimento do questionário - Perspetivas em relação ao processo de RP, otimismo, esperança;

Este questionário está relacionado com as suas perspetivas acerca do processo de reabilitação, otimismo, esperança e crença no potencial de recuperação, é composto por 26 itens aos quais a pessoa terá que indicar a sua veracidade ou falsidade.

Preenchimento da avaliação quantitativa através do formulário – “Sentimento em relação ao processo de reabilitação”

Revisão dos resultados obtidos nas sessões anteriores ( Necessidade, Compromisso, Conhecimento do Contexto, Autoconceito e Proximidade Pessoal) e preenchimento do formulário “Perfil da Prontidão Motivacional”; Os níveis 1 e 2 situam a pessoa como não preparado, o nível 3 como incerto e os níveis 4 e 5 como preparados para a mudança, obtendo o perfil de prontidão motivacional, no final obtém-se um gráfico que corresponde ao perfil de prontidão motivacional que deve ser analisado pelo terapeuta e pela pessoa.

Seleção de uma estratégia e preenchimento do formulário – “Definição de uma direção a seguir”. Através da revisão dos aspetos abordados no programa e nos recursos disponíveis, importa operacionalizar o processo de mudança e de integração num projeto de reabilitação psicossocial, com a identificação da intervenção necessária desenvolver e implementar.

Para a realização desta sessão o terapeuta pode recorrer ao material de suporte “Orientações para Desenhar uma Conclusão sobre a Readiness”, orientado o terapeuta e a pessoa sobre o grau de preparação em cada um dos indicadores avaliados e também ao material “Tipos de Estratégias para Prosseguir” onde são apresentadas algumas hipóteses de conclusão do processo.

## Questionário // (perspetivas em relação ao processo de RP, otimismo, esperança)

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Questionário

Para cada uma das afirmações responda se considera verdadeiro (V) ou falso (F):

**Estou neste momento aqui porque:** .....

1. Quero fazer algumas mudanças na minha vida .....
2. Não me sentirei bem comigo próprio se não procurar ajuda .....
3. O médico e/ou familiares encaminharam-me para aqui .....
4. Sinto-me responsável pela minha situação, tenho que fazer algo para mudar .....
5. É importante para mim resolver os meus problemas pessoalmente .....

**Se eu integrar um projeto de reabilitação, provavelmente deve-se:** .....

6. À noção de que irei piorar e/ou ter mais problemas se não o fizer .....
7. À consciência de que irei sentir-me muito mal comigo próprio o fizer .....
8. Ao receio de me sentir um falhado se não integrar o projeto de reabilitação .....
9. Ao fato de eu considerar que esta é a melhor forma de ajudar-me a mim próprio .....
10. Ao fato de eu sentir que não tenho outra alternativa .....
11. Ao fato de eu sentir que é para o bem dos meus próprios interesses .....

**Avalie cada um dos itens em termos do quanto os considera verdade:** .....

12. Estou aqui porque estava e estou sob pressão para vir .....
13. Não tenho a certeza que este projeto irá resultar comigo .....
14. Estou confiante que este projeto irá resultar comigo .....
15. Decidi vir porque estou interessado em ser ajudado .....
16. Não estou convencido que este projeto irá ajudar-me a mudar alguns aspetos da minha vida .....
17. Eu quero me relacionar abertamente com os outros .....
18. Quero partilhar algumas das minhas preocupações e sentimentos com outros .....
19. Será importante para mim trabalhar com os outros na resolução dos meus problemas .....
20. Sou responsável por esta escolha .....
21. Tenho dúvidas que este projeto irá resolver os meus problemas .....
22. Pretendo me relacionar com outras pessoas que tenham problemas similares .....
23. Escolhi este projeto porque considero que é uma possibilidade de mudança .....
24. Não estou muito confiante que neste momento irei obter resultados neste projeto .....
25. Será um alívio para mim partilhar as minhas preocupações com outras pessoas .....
26. Eu aceito o fato de precisar de ajuda/suporte de outros para lidar com os meus problemas .....

## Formulário // Sentimento em relação ao processo de reabilitação

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Processo de reabilitação

**Nível 5. Elevada crença no potencial de recuperação**

Tenho muita esperança e acredito que vou alcançar determinadas mudanças na minha vida; acredito que o projecto me pode ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 4. Forte crença no potencial de recuperação**

Tenho alguma esperança e acredito que vou alcançar algumas mudanças na minha vida; acredito que o projecto me pode ajudar de alguma maneira no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 3. Moderada crença no potencial de recuperação**

Tenho dúvidas se vou alcançar determinadas mudanças na minha vida; estou ambivalente que um projecto de reabilitação me possa ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 2. Crença no potencial de recuperação**

Neste momento tenho pouca esperança de alcançar determinadas mudanças na minha vida; estou descrente que um projecto de reabilitação me possa ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 1. Nenhuma crença no potencial de recuperação**

Neste momento não tenho esperança de que vá alcançar alguma mudança na minha vida; nem acredito que um projecto de reabilitação me possa ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Formulário // Perfil de prontidão motivacional

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Prontidão motivacional

	Preparado	Incerto	Não preparado
Necessidade de mudança			
Nível			
Compromisso com a mudança			
Nível			
Conhecimento do contexto			
Nível			
Capacidade para a mudança			
Nível			
Proximidade Pessoal			
Nível			
Sentimento em relação ao processo de reabilitação			
Nível			

Conclusão Global:

---

---

---

## Formulário // Definição de uma Direção a Seguir

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Direção a Seguir

Direção a Prosseguir:	Futuras atividades: (Verifique tudo o que se aplica)
<input type="checkbox"/> Desenvolvimento da competência de Readiness	Áreas específicas que poderão ser potenciadas: <input type="checkbox"/> Aumento do conhecimento sobre o processo de reabilitação <input type="checkbox"/> Desenvolvimento do auto-conhecimento e auto-conceito <input type="checkbox"/> Aumento do conhecimento sobre os recursos naturais de suporte <input type="checkbox"/> Outra: _____
<input type="checkbox"/> Definição de um projeto individual de RP	<input type="checkbox"/> Definição de um objetivo de reabilitação <input type="checkbox"/> Diagnóstico de Reabilitação <input type="checkbox"/> Realização de uma Avaliação Funcional <input type="checkbox"/> Realização de uma Avaliação de Recursos
<input type="checkbox"/> Fornecimento de serviços alternativos	<input type="checkbox"/> Apoio básico <input type="checkbox"/> Gestão do Caso <input type="checkbox"/> Intervenção numa Crise <input type="checkbox"/> Proteção de direitos
<input type="checkbox"/> Comprometimento	<input type="checkbox"/> Participação em atividades de grupo: _____ _____ <input type="checkbox"/> Participação em atividades individuais <input type="checkbox"/> Participação em atividades comunitárias

Explicação da direção a prosseguir: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Material de Suporte //

### Orientações para Desenhar uma Conclusão sobre a Readiness

Indicadores da Readiness	Preparado	Incerto	Não preparado
Necessidade	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior
Compromisso	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior
Conhecimento do contexto	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior
Autoconceito	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior
Proximidade Pessoal	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior	Nível moderado ou superior

### Tipos de Estratégias para Prosseguir

**- Desenvolvimento da Readiness:**

Envolver a pessoa em atividades que aumentem a sua esperança, interesses e motivação para ser ativamente envolvido na escolha ou preparação para um papel estimado.

**- Definição de um projeto individual de reabilitação/Definição objetivo de reabilitação:**

Providenciar oportunidades e assistência que possibilitem à pessoa realizar escolhas refletidas sobre os papéis do contexto onde ela quer mover-se.

**- Definição de um projeto individual de reabilitação/Diagnóstico de reabilitação:**

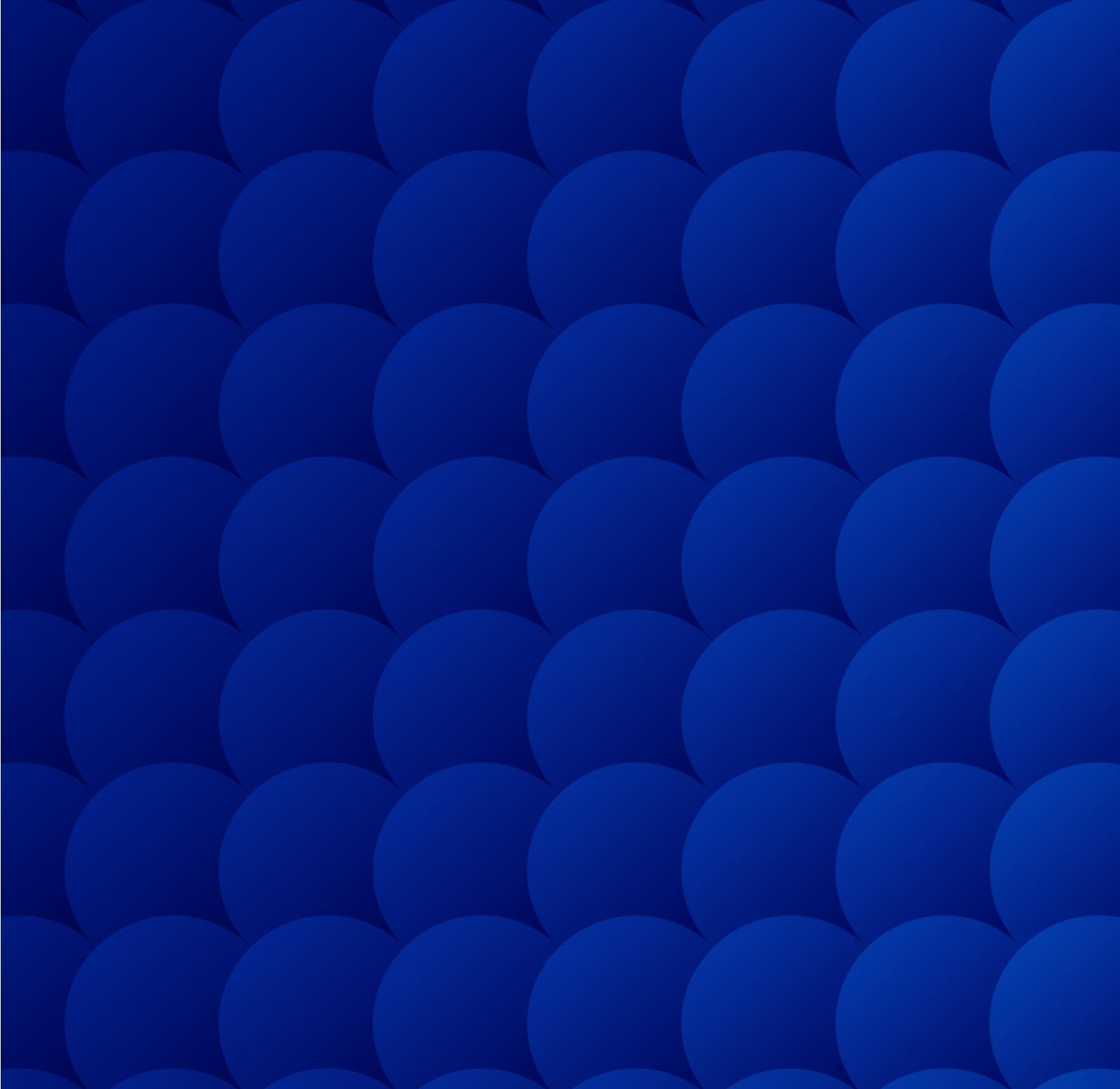
Envolver a pessoa na avaliação e desenvolvimento de competências e apoios necessários e requeridos alcançar o seu objetivo de reabilitação

**- Fornecer serviços alternativos:**

Continuação ou início do tratamento, intervenção em crises, controlo do caso, direitos, proteção, saúde, apoio básico e/ou iguais serviços de apoio.

**- Comprometimento:**

Envolver a pessoa em atividades para construir e manter relações pessoais próximas.



# **Anexos**

*Testemunhos de Recovery*

## Testemunho //

O meu nome é Rui Pedro e tenho 29 anos. Foi-me diagnosticada uma doença mental chamada psicose esquizofrénica em 2005.

A minha infância foi semelhante à de todas as outras crianças, contudo teve alguns episódios traumatizantes na escola e em casa. Em casa por vezes havia discussões que eu não entendia o porquê de existirem, o que me deixava triste. Na escola tive um professor rigoroso e chumbei logo na 1ª e na 2ª classe. Por vezes não queria ir para a escola pois ouvia comentários dos adultos que diziam que o meu professor era mau e rigoroso. Apesar disto, a minha infância foi feliz pois brincava com os meus vizinhos e com o meu irmão, gostava de me divertir a jogar futebol, jogos e a andar de bicicleta.

Durante a adolescência tive muitas dificuldades na escola e faltava muitas vezes às aulas por más influências de colegas e porque não gostava da escola. Aos 18 anos deixei de estudar e o meu primeiro trabalho foi numa fábrica de calçado. Aos 21 anos fui para a tropa, o meu pai já me tinha dito que a tropa era rigorosa... no dia em que me apresentei chorei por saber que ia ficar longe da minha família.

O início foi complicado devido ao ritmo rigoroso das atividades militares, mas consegui cumprir os 6 meses e voltei para casa. Em casa comecei a isolar-me, não saía de casa, jogava muito computador e via televisão e não tinha vontade de procurar trabalho.

Em Junho de 2005 começaram a surgir o que hoje sei que são sintomas da doença....sentia-me triste, isolei-me ainda mais e não queria sair com ninguém. Por vezes olhava-me ao espelho e sentia e via o meu corpo deformado, os meus membros não pareciam iguais. A minha mãe começou a perceber que aquilo que eu via em mim eram coisas estranhas e marcou-me uma consulta de psiquiatria. Depois de começar a tomar a medicação fui recuperando em casa, tive algum tempo sem sair e em Outubro de 2005 comecei a sair com os meus pais. Durante os 2 anos seguintes estive num centro de reabilitação onde tinha atividades ocupacionais. Durante este tempo ainda não entendia o que me tinha acontecido, nem tinha conhecimento da minha doença, nem os meus pais nem o meu médico me disseram.

Penso que nesta altura os meus pais também não compreendiam a minha doença. Em 2008, fui ao Hospital de São João que sugeriu que eu fosse integrado no Fórum Sócio Ocupacional Nova Aurora. No início não conseguia ir até lá sozinho era o meu pai que me levava. Ao fim de 8 meses comecei a ser capaz de fazer a viagem sozinho, o que foi uma grande vitória. Na altura tinha atividades diferentes das que tenho atualmente e não tinha motivação para as fazer. Estava numa fase pior da minha doença, não conhecia bem o que era a esquizofrenia e não a aceitava, o que durante algum tempo prejudicou a minha adaptação ao Fórum e à sociedade. Agora conheço melhor a minha doença, já estou mais adaptado ao Fórum, tenho cumprido o meu projeto de reabilitação, venho às atividades e participo mais, sinto-me mais motivado e mais confiante. Sinto que estou a progredir bastante e acredito que agora consigo superar qualquer obstáculo. Durante este processo lembrei-me dos meus interesses, voltei a dar caminhadas e a passear com os meus pais, voltei a ver TV e a jogar computador.

Neste momento também participo também nas tarefas de casa, ponho a mesa, vou às compras, faço a minha cama e arrumo o meu quarto. No meu processo de recuperação a minha família tem sido o meu maior suporte, a associação e os seus técnicos também me têm ajudado a recuperar.

Neste momento gostava de acabar os meus estudos e no futuro ter um emprego para me sentir bem comigo próprio e para um dia mais tarde poder ser independente. Acho que ainda há algum estigma na doença mental, certas pessoas não entendem a minha doença e rejeitam a integração de pessoas com esquizofrenia na sociedade.

Eu gostava que as pessoas entendessem que apesar da doença também somos capazes de trabalhar e ter uma vida normal como qualquer outra pessoa.

Espero que aqueles que estão doentes como eu tenham esperança e força para caminhar num futuro próximo.

## Questões modelo para conduzir uma Avaliação da Prontidão

### Questionário

#### Questões Modelo para a Necessidade de Inferir sobre a Satisfação

##### Questões para quando começar a entrevista inicial para explorar o contexto atual: .....

1. Onde atualmente vive, aprende, trabalha ou socializa?

---

---

2. Em qual contexto (vida, aprendizagem, trabalho ou socialização) poderia querer fazer uma mudança em qualquer altura no futuro?

---

---

3. Em que contexto (vida, aprendizagem, trabalho ou socialização) gostaria de se focar para a nossa exploração na Avaliação da Prontidão?

---

---

4. Qual é o nome do local onde (vive, aprende, trabalha ou socializa)?

---

---

##### Questões sobre Pessoas no contexto atual: .....

1. Que pessoas conhece no (nome do contexto atual)?

---

---

2. Quem é importante para si aí?

---

---

3. Porque são importantes?

---

---

4. Como se sente em relação a cada uma dessas pessoas?

---

---

5. O que gosta em relação a elas? Porquê?

---

---

6. O que não gosta nelas? Porquê?

---

---

## Questões modelo para conduzir uma Avaliação da Prontidão

### Questionário

#### Questões Modelo para a Necessidade de Inferir sobre a Satisfação

#### Questões sobre o Local Físico do contexto atual: .....

1. Descreva o ambiente físico do (nome do contexto atual).

---

---

2. O que aparenta o contexto?

---

---

3. Que coisas estão no contexto?

---

---

4. Como se sente em relação ao local físico? Porquê?

---

---

5. O que gosta no local físico? Porquê?

---

---

6. O que não gosta no local físico? Porquê?

---

---

7. Como se sente em relação ao ambiente? Porquê?

---

---

8. O que gosta no ambiente? Porquê?

---

---

9. Do que não gosta no ambiente? Porquê?

---

---

10. Como se sente em relação às coisas no local? Porquê?

---

---

11. Do que gosta em relação às coisas do local? Porquê?

---

---

12. Do que não gosta em relação às coisas do local? Porquê?

---

## Questões modelo para conduzir uma Avaliação da Prontidão

### Questionário

#### Questões Modelo para a Necessidade de Inferir sobre a Satisfação

**Questões sobre as Atividades no contexto atual:** .....

1. Liste algumas das atividades que realiza no (nome do contexto atual).

---

---

2. Liste algumas das atividades que os outros realizam e que o afetam?

---

---

3. Como se sente em relação às atividades que realiza? Porquê?

---

---

4. Quais são algumas das atividades que gosta de realizar? Porquê?

---

---

5. Quais são algumas das atividades que não gosta de realizar? Porquê?

---

---

## Questões modelo para a Necessidade de Inferir sobre o sucesso

### Questionário

#### Questões sobre as percepções do cliente do sucesso: .....

1. O que pensa que está a fazer no (nome do contexto atual)?

---

---

2. Que coisas específicas faz bem aí, tais como, em termos do seu desempenho, participação ou envolvimento?

---

---

3. Que coisas específicas não faz tão bem nesse local, tais como, em termos do seu desempenho, participação ou envolvimento?

---

---

#### Questões quando entrevista pessoas significativas sobre o cliente no contexto atual:

1. O que pensa (nome do cliente) está aqui a fazer no (nome do contexto atual)?

---

---

2. Que coisas específicas faz bem, tais como, em termos do seu desempenho, participação ou envolvimento?

---

---

3. Que coisas específicas não faz bem, tais como, em termos do seu desempenho, participação ou envolvimento?

---

---

4. Do que é que gosta sobre estar aqui? Porquê?

---

---

5. Do que é que não gosta sobre estar aqui? Porquê?

---

---

6. Qual a sua opinião sobre ficar aqui durante os próximos 6-24 meses? Porque se sente dessa forma?

---

---

7. Qual a sua opinião sobre sair daqui nos próximos 6-24 meses? Porque se sente dessa forma?

---

---

8. Está disposto a apoiar a sua decisão? Se está, o que está disposto a fazer de forma a suportar a sua decisão?

---

---

## Questões Modelo sobre Validação do compromisso de mudança

### Questionário

#### Questões sobre o desejo de realizar uma mudança: .....

1. Como se sente ao ter de mudar a forma como realiza as coisas no (nome do contexto atual)?

---

---

2. O que gostava de mudar em si?

---

---

3. Como se sentiria se mudasse para um novo local?

---

---

4. Pensa que tem de se mudar a si próprio ou mudar o seu contexto atual? Porquê?

---

---

5. O que pensa que pode fazer para mudar-se a si próprio ou o seu contexto?

---

---

6. Quanto está disposto a trabalhar para fazer uma mudança em si próprio ou no seu contexto?

---

---

7. O que poderá estar disposto a fazer para realizar uma mudança em si próprio ou no seu contexto?

---

---

#### Questões sobre Expectativas Positivas: .....

1. Quando pensa nas mudanças em si próprio ou no contexto, que alterações pensa que poderão ser possíveis?

---

---

2. Que alterações pensa que poderão ser difíceis?

---

---

3. Quais são alguns dos aspetos positivos em realizar uma mudança em si próprio ou no seu contexto?

---

---

4. Quais são alguns dos aspetos negativos em realizar uma mudança em si próprio ou no seu contexto?

---

---

## Questões Modelo sobre Validação do compromisso de mudança

### Questionário

#### Questões sobre Expectativas Positivas: .....

5. Depois de olhar para os prós e contras do realizar uma mudança em si próprio ou no seu contexto, acredita que a mudança será positiva no global?

---

---

#### Questões sobre Autoeficácia: .....

1. O que se poderá interpor na realização da mudança em si próprio ou no seu contexto?

---

---

2. Que coisas a seu respeito se poderão interpor na realização da mudança?

---

---

3. Que obstáculos externos se poderão interpor na realização da mudança?

---

---

4. O que poderá fazer para ultrapassar esses obstáculos?

---

---

5. O quanto confiante está sobre a realização da mudança?

---

---

6. Qual será o primeiro passo na realização da mudança?

---

---

7. Estaria disposto?

---

---

## Questões Modelo sobre Validação do compromisso de mudança

### Questionário

**Questões sobre o Apoio:** .....

1. O que pensa que poderá encorajá-lo a escolher onde quer viver, aprender, trabalhar ou socializar?

---

---

2. Quem pensa que lhe poderá dar alguma ajuda prática para escolher onde quer viver, aprender, trabalhar ou socializar?

---

---

3. Existem pessoas que vê como um apoio imediato, dispostas e capazes de o ajudar a fixar um objetivo?

---

---

4. Quem poderá se interpor no seu caminho para escolher onde quer viver, aprender, trabalhar ou socializar?

---

---

## Questões modelo para Estimar o Conhecimento do Contexto

### Questionário

#### Questões sobre o Contexto Atual: .....

1. Recorrer à Ficha de Trabalho da Necessidade de Inferir: Recolha de informação sobre a satisfação do cliente. Se o contexto atual não foi descrito ou não foi descrito detalhadamente, então descreva o seu contexto atual.

---

---

2. Reveja o nome e morada do seu contexto atual.

---

---

3. Reveja a informação sobre as pessoas, local e atividades.

---

---

4. Qual o seu papel aqui?

---

---

5. Quais são os requisitos e responsabilidades para esse papel nesse contexto?

---

---

6. Quando começou (a viver, a aprender, a trabalhar ou a socializar) aqui?

---

---

7. Escolheu (viver, aprender, trabalhar ou socializar) aqui?

---

---

8. Se sim, como escolheu este local?

---

---

9. Se não, alguém lhe disse para vir para aqui? Quem?

---

---

## Questões modelo para Estimar o Conhecimento do Contexto

### Questionário

#### Questões sobre contextos passados: Repita para todos os contextos prévios .....

1. Qual o nome e morada do último sítio onde (viveu, aprendeu, trabalhou ou socializou)?

---

---

2. Descreva esse contexto, tais como, pessoas, local e atividades.

---

---

3. Qual era seu papel lá?

---

---

4. Quais eram os requisitos e responsabilidades para esse papel nesse contexto?

---

---

5. Em que datas esteve (a viver, a aprender, a trabalhar ou a socializar) lá?

---

---

6. Escolheu (viver, aprender, trabalhar ou socializar) lá?

---

---

7. Se sim, como escolheu este local?

---

---

8. Se não, alguém lhe disse para ir para lá? Quem?

---

---

#### Questões sobre Contextos futuros: .....

1. Se estivesse para realizar uma mudança, quais seriam alguns dos tipos de contextos de (vida, aprendizagem, trabalho ou socialização) em que quereria estar?

---

---

2. Descreva o(s) contexto(s).

---

---

## Questões modelo para Estimar o Conhecimento do Contexto

### Questionário

**Questões sobre Contextos futuros:** .....

3. Quais são alguns dos papéis no contexto?

---

---

4. Que papéis poderia gostar?

---

---

5. Quais seriam os requisitos e responsabilidades no contexto?

---

---

## Questões modelo para Estimar Autoconceito

### Questionário

#### Questões sobre Interesses: .....

1. O que gosta de fazer durante o dia?

---

---

2. O que gosta de fazer à noite?

---

---

3. Quais são os seus hobbies?

---

---

4. Que interesses especiais ou passatempos tem?

---

---

5. Porque gosta dessas atividades?

---

---

6. Foi difícil para si listar os seus interesses?

---

---

7. Descreveu uma variedade de interesses?

---

---

8. Foi capaz de descrever os seus interesses de todo?

---

---

#### Questões sobre Valores: .....

1. Liste alguns dos seus valores mais importantes.

---

---

2. O que têm esses valores para significarem tanto para si?

---

---

## Questões modelo para Estimar Autoconceito

### Questionário

#### Questões sobre Valores: .....

3. Quais são algumas das qualidades que são importantes para si na escolha de um amigo? Ou um local de férias? Ou um filme? Ou um restaurante?

---

---

4. Foi difícil para si para listar os seus valores?

---

---

5. Descreveu uma variedade de interesses?

---

---

6. Foi capaz de descrever os seus interesses de todo?

---

---

#### Questões sobre Preferências Pessoal: .....

1. Quando escolheu as roupas que está a usar hoje, como decidiu que roupas usar?

---

---

2. Do que é que gosta nas roupas que está a usar hoje?

---

---

3. Quando cortou o cabelo pela última vez, como decidiu o corte?

---

---

4. Do que gosta no seu corte de cabelo?

---

---

5. Do que gosta no seu melhor amigo?

---

---

6. Foi difícil para si listar os seus interesses?

---

---

7. Do que gostaria no futuro para o local onde (vive, aprende, trabalha ou socializa)?

---

---

## Questões modelo para Estimar Autoconceito

### Questionário

#### Questões sobre Preferências Pessoal: .....

8. Foi difícil para si listar as suas preferências pessoais?

---

---

9. Descreveu uma variedade de preferências pessoais?

---

---

10. Foi capaz de descrever absolutamente as suas preferências pessoais?

---

---

## Questões Modelo para a Discriminação da Proximidade Pessoal

### Questionário

#### Questões sobre a Proximidade com o terapeuta: .....

1. Como se sente ao trabalhar comigo (ou o seu terapeuta principal)?

---

---

2. Do que gosta ao trabalhar comigo (ou com o seu terapeuta principal)?

---

---

3. O que eu faço (ou o que faz o seu terapeuta principal) que acha útil?

---

---

4. Quais eram os requisitos e responsabilidades para esse papel nesse contexto?

---

---

5. O que gostaria que eu fizesse (ou o que faz o seu terapeuta principal)?

---

---

#### Questões sobre a Proximidade com outros membros da equipa do serviço: .....

1. Como se sente ao trabalhar com os outros seus membros da equipa do serviço?

---

---

2. O que gosta neles?

---

---

3. O que os outros membros da equipa do serviço fazem que acha útil?

---

---

4. O que os outros membros da equipa do serviço fazem que acha inútil?

---

---

5. O que gostava que os outros membros da equipa do serviço fizessem?

---

---

6. Conte-me sobre alguém em particular que não é/não foi útil para si?

---

---

## Questões Modelo para a Discriminação da Proximidade Pessoal

### Questionário

#### Questões sobre conexão de estilos: .....

1. Como gostaria de comunicar com os outros?

\_\_\_\_\_

2. Como melhor se relaciona com os outros?

\_\_\_\_\_

3. Que estilo de comunicação gosta mais:

a) Gosta de se relacionar com as pessoas fisicamente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I. Gosta de apenas de sair com outros? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

II. Gosta de passar o tempo a ir a locais com outros? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Gosta de se relacionar com as pessoas emocionalmente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I. Gosta de falar sobre experiências? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

II. Gosta de discutir sentimentos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Gosta de se relacionar com as pessoas intelectualmente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I. Gosta de falar sobre ideias? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

II. Gosta de debater tópicos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d) Gosta de se relacionar com as pessoas espiritualmente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I. Gosta de falar sobre crenças? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

II. Gosta de discutir tópicos filosóficos ou religiosos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Escolha seis pessoas significativas, tais como, amigos ou membros da família:

a) De que forma prefere comunicar com cada um deles? \_\_\_\_\_

b) De que forma cada um deles prefere comunicar? \_\_\_\_\_

c) Os seus estilos de comunicação são iguais ou diferentes para cada pessoa? \_\_\_\_\_

d) Como é que os seus estilos preferidos de comunicação afeta a sua relação? \_\_\_\_\_

## Anexo 3 // Exemplo caso

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Falando sobre...

O que é?

Estar motivado / preparado para

Estar confiante, Pronto para, Ter saúde, Ativo, Estar bem comigo próprio, Feliz

---

---

---

---

---

---

---

---

O que mobiliza as pessoas para a ação?

Bem-estar, Fazer o que se gosta, Família, Ter uma vida autónoma, Dinheiro, Realização, Rotina, Objetivo

---

---

---

---

---

---

---

---

O que prejudica?

Más companhias, Ficar sem dinheiro, Mau comportamento, Baixa autoestima, Fumar drogas, Pressão

Desinteresse, Preguiça/inação, Falta de oportunidades, Falta de motivação

---

---

---

---

---

---

---

---

## Formulário // Satisfação com a Vida

Nome:  José  Técnico:  Maria – Terapeuta Ocupacional  Data: \_\_\_\_\_

### Satisfação com a vida

Áreas	Aspetos Positivos <small>(pessoas, características físicas do contexto, atividades desenvolvidas)</small>	Aspetos Negativos <small>(pessoas, características físicas do contexto, atividades desenvolvidas)</small>	Balço Nível de Satisfação	Razões para mudar
Habitação	Mãe, Família Televisão, Jogar PS2 Manter a higiene Quarto individual; confortável	Os vizinhos Ambiente é negativo	Muito satisfeito	_____
Trabalho	Ter dinheiro Poder ajudar a mãe Ter novos amigos Ter uma rotina/ horários	Não conseguir gerir o stress, No passado a relação com o patrão As vezes não gostar do que estou a fazer Isolamento	Nem satisfeito nem satisfeito	Ter dinheiro
Educação	No passado tinha uma boa relação com colegas, professores Escola com boas condições	Ter deixado de estudar (mas não quer voltar)	Geralmente satisfeito	_____
Lazer	Ver televisão Convívio com a família	Poucas atividades de lazer Pouco dinheiro para lazer	Nem satisfeito nem satisfeito	_____
Saúde	Agora tenho mais energia Sintomas positivos ausentes Suporte da mãe	Alimentação desequilibrada Algum peso a mais	Geralmente satisfeito	Fazer mais exercício para ser mais saudável
Relações sociais	Convívio com a família à 6ªfeira a noite	Sinto-me sozinho Não ter namorada Dificuldade em confiar nos outros	Geralmente satisfeito	Vir a ter namorada
Condição económica	Quando trabalhava conseguia gerir o dinheiro	Ter pouco dinheiro agora Não poder realizar mais atividades de lazer como ir ao cinema	Geralmente satisfeito	Ter um ordenado Ter uma família

#### Resumo da Satisfação:

Muito insatisfeito  Geralmente insatisfeito  Nem satisfeito nem insatisfeito  Geralmente satisfeito  Muito satisfeito

Identificação das áreas a mudar:  Relações sociais; Trabalho/Condição económica;

## Formulário // Necessidade de mudança?

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Necessidade de mudança?

**Nível 5.** Desejo e/ou Necessidade urgente

Sinto-me muito insatisfeito(a) com a situação atual. Infelicidade e insatisfação generalizada com a situação atual e papéis desempenhados e/ou sinto-me como sendo muito mal sucedido(a).

Considero que são necessárias mudanças o mais rápido possível.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 4.** Forte necessidade e/ou desejo

Sinto-me geralmente insatisfeito(a) com a situação atual. Alguma evidência de infelicidade e insatisfação e/ou sinto-me como sendo geralmente mal sucedido(a).

Considero que há mudanças necessárias a fazer neste momento.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 3.** Desejo e/ou Necessidade moderada

Sinto-me muito insatisfeito(a) com a situação atual. Infelicidade e insatisfação generalizada com a situação atual e papéis desempenhados e/ou sinto-me como sendo muito mal sucedido(a).

Sinto que uma mudança é necessária num futuro previsível.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 2.** Desejo e/ou Necessidade mínima

Sinto-me geralmente satisfeito(a), com pouco ou nenhum descontentamento face à situação atual e/ou sinto-me como sendo geralmente bem sucedido(a).

Considero que uma mudança venha a ser necessária algum dia.

Explicação da avaliação O José identifica as áreas de mudança e o porquê de as alterar. Tem um bom suporte familiar e estável ao nível da sintomatologia. Apesar de saber que tem que mudar mostra alguma resistência à mudança neste momento.

**Nível 1.** Nenhuma necessidade e/ou desejo

Sinto-me muito satisfeito(a) com a situação atual. Senso de realização e satisfação consistentes. Sinto-me como sendo muito bem sucedido(a) no contexto atual.

Considero que uma mudança não seja, de todo, necessária.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

## Formulário // Validação do compromisso de mudança?

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Validação do compromisso de mudança?

Mudo.....

Benefícios/Prós Trabalho: ter dinheiro; realização pessoal; conhecer novas pessoas Relações sociais: \_\_\_\_\_

bem-estar; satisfação; mais orgulho; ter uma namorada.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Custos/Contras Trabalho: Dificuldade em confiar nos colegas e ter mais responsabilidades; falta de oferta

e ter de trabalhar noutra área; os horários de trabalho como pasteleiro que interferem com o sono, bem-estar;

satisfação; mais orgulho; ter uma namorada.

\_\_\_\_\_

Não Mudo .....

Benefícios/Prós Sem benefícios

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Custos/Contras Dificuldade e medo de não encontrar emprego, poder ter uma recaída

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nota:** Explorar com a pessoa o desejo de realizar a mudança (mudança do Eu, do contexto), os benefícios e riscos de mudar; obstáculos internos e externos à mudança e apoio que sente ter ao longo do processo; explorar como ultrapassar os obstáculos.

## Formulário // Necessidade de mudança?

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Necessidade de mudança?

**Nível 5.** Desejo e/ou Necessidade urgente

Sinto-me muito insatisfeito(a) com a situação atual. Infelicidade e insatisfação generalizada com a situação atual e papéis desempenhados e/ou sinto-me como sendo muito mal sucedido(a).

Considero que são necessárias mudanças o mais rápido possível.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 4.** Forte necessidade e/ou desejo

Sinto-me geralmente insatisfeito(a) com a situação atual. Alguma evidência de infelicidade e insatisfação e/ou sinto-me como sendo geralmente mal sucedido(a).

Considero que há mudanças necessárias a fazer neste momento.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 3.** Desejo e/ou Necessidade moderada

Sinto-me muito insatisfeito(a) com a situação atual. Infelicidade e insatisfação generalizada com a situação atual e papéis desempenhados e/ou sinto-me como sendo muito mal sucedido(a).

Sinto que uma mudança é necessária num futuro previsível.

Explicação da avaliação J. revela algumas dificuldades em descrever o processo de mudança, tendo sido mais fácil assinalar os benefícios.

**Nível 2.** Desejo e/ou Necessidade mínima

Sinto-me geralmente satisfeito(a), com pouco ou nenhum descontentamento face à situação atual e/ou sinto-me como sendo geralmente bem sucedido(a).

Considero que uma mudança venha a ser necessária algum dia.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 1.** Nenhuma necessidade e/ou desejo

Sinto-me muito satisfeito(a) com a situação atual. Senso de realização e satisfação consistentes. Sinto-me como sendo muito bem sucedido(a) no contexto atual.

Considero que uma mudança não seja, de todo, necessária.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

## Formulário // Conhecimento do contexto

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Conhecimento do contexto

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

Padaria Molete (passado – Porto)

Descrição do contexto Trabalho em horário noturno, dificuldade em manter a toma da medicação e o sono regular; Obrigava a deslocação de mota

Papel Ajudante pasteleiro

Requisitos e responsabilidades Ajudar a fazer os bolos durante a noite, esticar massas, pôr a cozer; cumprir tempo de preparação

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

ANARP

Descrição do contexto Associação de reabilitação onde estou agora e onde tenho alguns colegas

Papel Participante nas atividades

Requisitos e responsabilidades Cumprir os horários

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

Padaria perto de casa

Descrição do contexto Padaria onde pudesse trabalhar na minha área durante o dia e não precisasse andar de mota, colegas

Papel Ajudante de pasteleiro ou padeiro

Requisitos e responsabilidades Cumprir os horários, Continuar a tomar a medicação

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

\_\_\_\_\_

Descrição do contexto \_\_\_\_\_

Papel \_\_\_\_\_

Requisitos e responsabilidades \_\_\_\_\_

Nome e localização do contexto / Identificar se é contexto / Presente/passado/futuro

\_\_\_\_\_

Descrição do contexto \_\_\_\_\_

Papel \_\_\_\_\_

Requisitos e responsabilidades \_\_\_\_\_

## Formulário // Como me vejo

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Como me vejo

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

Amigo, Positivo, Bem-educado

Comportamentos a manter Tomar a medicação, Manter-me em forma, Não consumir drogas

Comportamentos a alterar/evitar Isolamento, Confiar nos outros, Más companhias

Comportamentos a desenvolver Ser mais trabalhadores, Capacidade de lidar com a crítica, Mais assertividade

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

Cumprir horários, calmo, responsável, trabalho em equipa

Comportamentos a manter Responsável, positivo, ter iniciativa

Comportamentos a alterar/evitar Trabalho de noite

Comportamentos a desenvolver Criatividade, Conseguir trabalhar sob pressão, Identificar e utilizar linguagem não verbal

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

Identifique os seus pontos fortes e comportamentos positivos

\_\_\_\_\_

Comportamentos a manter \_\_\_\_\_

Comportamentos a alterar/evitar \_\_\_\_\_

Comportamentos a desenvolver \_\_\_\_\_

## Formulário // Avaliação Conhecimento do Contexto

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Avaliação Conhecimento do Contexto

**Nível 5.** Elevado conhecimento

A pessoa descreve em detalhe os contextos atuais e uma variedade de contextos passados e futuros

Consigo estabelecer prioridades realistas e planos coerentes, concisos e integrados

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 4.** Forte conhecimento

A pessoa descreve em geral os contextos correntes e alguns do passado e futuro

Consigo estabelecer prioridades realistas e planos concisos, mas com pouca coerência e integração

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 3.** Conhecimento Moderado

A pessoa nomeia contextos atuais, passados e futuros

Pode ser capaz de descrever os contextos correntes e alguns do passado

Estabeleço prioridades e planos, mas eles são vagos, pouco integrados uns nos outros

Explicação da avaliação J. consegue descrever um contexto do passado e presente de forma geral; relativamente aos  
comportamentos a desenvolver/ alterar/evitar, identifico alguns e com ajuda da técnica conseguirei atingi-los.

**Nível 2.** Conhecimento Mínimo

A pessoa nomeia o contexto atual, um ou mais contextos passados, mas nenhum futuro contexto

Pode ser capaz de descrever o contexto atual e um contexto passado

Estabeleço alguns planos e prioridades, mas eles são um pouco incoerentes ou de pouca consequência para a minha vida.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 1.** Nenhum conhecimento

A pessoa nomeia apenas o atual contexto

Não consegue descrever o contexto atual

Neste momento não consigo estabelecer prioridades, não tenho curiosidade, interesse ou planos.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

## Formulário // Reconhecimentos

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Reconhecimentos

Interesses e sua relação com os objetivos

Trabalhar: ter dinheiro; experiência; mais colegas

Valores e sua relação com a Prossecução de objetivos

Autoconfiança; Cooperação; Determinação; Entusiasmo, Otimismo; Introspeção, Serenidade; Disciplina, Autenticidade; Respeito; Estabilidade; Responsabilidade

Expectativas

Ideais Ter um trabalho, um bom ordenado, trabalhar pouco e conhecer uma namorada

Reais ter um bom trabalho, durante o dia com reduzido ordenado. Sei que é difícil arranjar um trabalho

Minimas Ganhar algum dinheiro, sentir-me seguro e ter uma boa relação com o patrão

---

Interesses e sua relação com os objetivos

Valores e sua relação com a Prossecução de objetivos

Expectativas

Ideais \_\_\_\_\_

Reais \_\_\_\_\_

Minimas \_\_\_\_\_

---

Interesses e sua relação com os objetivos

Valores e sua relação com a Prossecução de objetivos

Expectativas

Ideais \_\_\_\_\_

Reais \_\_\_\_\_

Minimas \_\_\_\_\_

## Formulário // Valores Orientadores das Decisões

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Valores Orientadores das Decisões

Para cada uma das situações a seguir apresentadas, responda à pergunta que lhe é colocada, refletindo nos valores subjacentes à sua decisão e opinião, considerando que não existem respostas certas ou erradas.

Um colega seu muito simpático pede-lhe hoje, pela 3ª vez, um cigarro. Nos últimos tempos já lhe ofereceu, no total, um maço inteiro de cigarros sem lhe ter pedido nenhum em retorno. Não sabe se deve dar ou não. O que faria?

Não dou mais. (respeito/determinação)

---

---

---

A Rute tem 5€ para almoçar todos os dias porque não tem tempo para ir a casa. Um dia, o pai dá-lhe 10€ para o próprio dia e para o dia seguinte porque não vai estar em casa nesses dois dias. A Rute fica com os 10€ para almoçar nos dois dias e depois de gastar os 5€ no almoço decide comprar uns brincos gastando mais 4,50€. No dia seguinte repara que não tem dinheiro para almoçar, nem o pai está cá para lhe emprestar. O que aconteceu? O que é que ela pode fazer?

Devolve os brincos (disciplina)

---

---

---

Já há meia hora que os pais da Cristina lhe dizem para sair da cama, se arranjar e para arrumar o quarto. A Cristina responde sempre que já vai e nem se mexe. Os pais estão a ficar saturados porque todos os dias a Cristina fica deitada até muito tarde, alegando que é doente ou que está deprimida. Sempre que tem algo aprazível para fazer, ex. ida ao shopping com uma amiga, não demonstra qualquer resistência para sair da cama. Se estivesse no lugar dos pais, que estratégias adotaria?

Ralhava e forçava a sair da cama porque ela não é doente (determinação)

---

---

---

O Bruno vai começar a participar nas sessões de Expressão Plástica. Enquanto espera o início da primeira sessão, repara que só conhece as pessoas de vista. O Bruno gostaria de conversar com alguém, mas nem está a conseguir iniciar a conversa, nem ninguém se dirigiu a ele. Se estivesse no lugar do Bruno, o que faria?

Não fazia nada (introversão)

---

---

---

## Formulário // Suporte Social

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Suporte Social

Figuras significativas

Mãe

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

Ter casa, comida, dinheiro, amor, afeto, conversa.

Figuras significativas

Terapeuta Ocupacional

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

Conselhos, força, desenvolver capacidades, relaxamento, lidar com os outros, perceber melhor a doença, conhecer-me.

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

Figuras significativas

\_\_\_\_\_

Quantidade e Qualidade que considera ter disponível

\_\_\_\_\_

### Resumo da Satisfação:

Muito insatisfeito

Geralmente insatisfeito

Nem satisfeito  
nem insatisfeito

Geralmente  
satisfeito

Muito satisfeito

## Formulário // Capacidade para mudar

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Capacidade para mudar

**Nível 5.** Elevado conhecimento e capacidade/confiança

Consigo descrever espontaneamente interesses, valores e expectativas.

Sinto-me com capacidade e confiança muito satisfatórias para mudar; e considero que tenho um bom suporte social (em extensão e grau de envolvimento).

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 4.** Forte conhecimento e capacidade/confiança

Consigo descrever uma variedade de interesses, valores e expectativas.

Sinto-me com capacidade e confiança satisfatórias para mudar; e considero que tenho algum suporte social envolvido, ativo e consistente.

Explicação da avaliação J. identifica os principais interesses e as expectativas adequadas a situação.

Quanto ao suporte social, a sua família apoia-o bastante e sente-se com energia para mudar.

**Nível 3.** Moderado conhecimento e capacidade/confiança

Descrevo interesses, valores e expectativas quando questionado.

Sinto-me confuso(a) em relação à sua capacidade e confiança para mudar; e considero que tenho algum suporte social envolvido, mas reduzido em grau de envolvimento (ex.: relações esparsas e intermitentes).

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 2.** Mínimo conhecimento e capacidade/confiança

Descrevo interesses, valores e expectativas quando questionado com muita dificuldade.

Sinto que neste momento a minha capacidade e confiança são insuficientes para mudar; e que tenho um suporte social mínimo em número ou grau de envolvimento e/ou limitada à família imediata.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

**Nível 1.** Nenhum conhecimento e capacidade/confiança

Neste momento não consigo descrever interesses, valores e expectativas.

Sinto que neste momento não tenho capacidade nem confiança para mudar; e que o suporte social é praticamente ausente.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

## Ficha 8 // Discriminação da Proximidade Pessoal: Satisfação com os Terapeutas

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Satisfação com os Terapeutas

Sentimentos em relação aos Membros da Equipa do Serviço	Sim	Não	Parcial	Comentários / Conclusão
				Sente-se positivo em relação ao terapeuta
Procura o terapeuta	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
Planeia ver o terapeuta			<input checked="" type="checkbox"/>	Sim
Fala frequentemente com o terapeuta	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Pede ajuda ao terapeuta	<input checked="" type="checkbox"/>			Não
Diz coisas positivas sobre o terapeuta	<input checked="" type="checkbox"/>			
Sentimentos em relação aos outros membros da equipa do Serviço				Sente-se positivo em relação aos outros membros da equipa do serviço
Procura os outros membros da equipa do serviço			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Planeia para ver os outros membros da equipa do serviço			<input checked="" type="checkbox"/>	Sim
Fala frequentemente com os outros membros da equipa do serviço	<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
Pede ajuda aos outros membros da equipa do serviço			<input checked="" type="checkbox"/>	Não
Diz coisas positivas sobre os outros membros da equipa do serviço			<input checked="" type="checkbox"/>	

#### Resumo da Satisfação:

Muito insatisfeito  Geralmente insatisfeito  Nem satisfeito nem insatisfeito  Geralmente satisfeito  Muito satisfeito

## Formulário // Avaliação da Proximidade Pessoal

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Proximidade Pessoal

**Nível 5. Elevada Proximidade**

A pessoa sente-se muito satisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se muito positiva em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

**Explicação da avaliação** J. sente que a sua terapeuta o ajuda em tudo o que necessita e sabe que pode confiar nela, as outras pessoas da equipa também estão sempre disponíveis quando precisa e gosta de falar com todos.

**Nível 4. Forte Proximidade**

A pessoa sente-se geralmente satisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se positiva em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nível 3. Proximidade Moderada**

A pessoa nem se sente satisfeita nem insatisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se neutra em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nível 2. Proximidade Mínima**

A pessoa sente-se geralmente insatisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e sente-se ambivalente ou débil em relação ao terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nível 1. Nenhuma Proximidade**

A pessoa sente-se muito insatisfeita com o atual nível de contacto com o pessoal técnico e não gosta ou não comunica com o terapeuta ou outros membros da equipa do serviço.

**Explicação da avaliação** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Questionário // (perspetivas em relação ao processo de RP, otimismo, esperança)

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Questionário

Para cada uma das afirmações responda se considera verdadeiro (V) ou falso (F):

**Estou neste momento aqui porque:** .....

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. Quero fazer algumas mudanças na minha vida                                | ..... V ..... |
| 2. Não me sentirei bem comigo próprio se não procurar ajuda                  | ..... V ..... |
| 3. O médico e/ou familiares encaminharam-me para aqui                        | ..... V ..... |
| 4. Sinto-me responsável pela minha situação, tenho que fazer algo para mudar | ..... F ..... |
| 5. É importante para mim resolver os meus problemas pessoalmente             | ..... V ..... |

**Se eu integrar um projeto de reabilitação, provavelmente deve-se:** .....

- |  |               |
|--|---------------|
| 6. À noção de que irei piorar e/ou ter mais problemas se não o fizer             | ..... V ..... |
| 7. À consciência de que irei sentir-me muito mal comigo próprio o fizer          | ..... F ..... |
| 8. Ao receio de me sentir um falhado se não integrar o projeto de reabilitação   | ..... F ..... |
| 9. Ao fato de eu considerar que esta é a melhor forma de ajudar-me a mim próprio | ..... V ..... |
| 10. Ao fato de eu sentir que não tenho outra alternativa                         | ..... F ..... |
| 11. Ao fato de eu sentir que é para o bem dos meus próprios interesses           | ..... V ..... |

**Avalie cada um dos itens em termos do quanto os considera verdade:** .....

- |  |               |
|--|---------------|
| 12. Estou aqui porque estava e estou sob pressão para vir                                    | ..... F ..... |
| 13. Não tenho a certeza que este projeto irá resultar comigo                                 | ..... V ..... |
| 14. Estou confiante que este projeto irá resultar comigo                                     | ..... V ..... |
| 15. Decidi vir porque estou interessado em ser ajudado                                       | ..... V ..... |
| 16. Não estou convencido que este projeto irá ajudar-me a mudar alguns aspetos da minha vida | ..... V ..... |
| 17. Eu quero me relacionar abertamente com os outros   | ..... V ..... |
| 18. Quero partilhar algumas das minhas preocupações e sentimentos com outros                 | ..... V ..... |
| 19. Será importante para mim trabalhar com os outros na resolução dos meus problemas         | ..... V ..... |
| 20. Sou responsável por esta escolha   | ..... F ..... |
| 21. Tenho dúvidas que este projeto irá resolver os meus problemas                            | ..... V ..... |
| 22. Pretendo me relacionar com outras pessoas que tenham problemas similares                 | ..... V ..... |
| 23. Escolhi este projeto porque considero que é uma possibilidade de mudança                 | ..... V ..... |
| 24. Não estou muito confiante que neste momento irei obter resultados neste projeto          | ..... V ..... |
| 25. Será um alívio para mim partilhar as minhas preocupações com outras pessoas              | ..... F ..... |
| 26. Eu aceito o fato de precisar de ajuda/suporte de outros para lidar com os meus problemas | ..... F ..... |

## Formulário // Sentimento em relação ao processo de reabilitação

Nome: \_\_\_\_\_ Técnico: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### Processo de reabilitação

**Nível 5. Elevada crença no potencial de recuperação**

Tenho muita esperança e acredito que vou alcançar determinadas mudanças na minha vida; acredito que o projecto me pode ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 4. Forte crença no potencial de recuperação**

Tenho alguma esperança e acredito que vou alcançar algumas mudanças na minha vida; acredito que o projecto me pode ajudar de alguma maneira no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 3. Moderada crença no potencial de recuperação**

Tenho dúvidas se vou alcançar determinadas mudanças na minha vida; estou ambivalente que um projecto de reabilitação me possa ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 2. Crença no potencial de recuperação**

Neste momento tenho pouca esperança de alcançar determinadas mudanças na minha vida; estou descrente que um projecto de reabilitação me possa ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nível 1. Nenhuma crença no potencial de recuperação**

Neste momento não tenho esperança de que vá alcançar alguma mudança na minha vida; nem acredito que um projecto de reabilitação me possa ajudar no processo de recovery.

Explicação da avaliação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Formulário // Perfil de prontidão motivacional

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Prontidão motivacional

	Preparado	Incerto	Não preparado
Necessidade de mudança			X
<b>Nível</b>			<b>Nível 2</b>
Compromisso com a mudança		X	
<b>Nível</b>		<b>Nível 3</b>	
Conhecimento do contexto		X	
<b>Nível</b>		<b>Nível 3</b>	
Capacidade para a mudança	X		
<b>Nível</b>	<b>Nível 4</b>		
Proximidade Pessoal	X		
<b>Nível</b>	<b>Nível 5</b>		
Sentimento em relação ao processo de reabilitação	X		
<b>Nível</b>	<b>Nível 5</b>		

**Conclusão Global:**

*De forma geral, sinto-me com capacidade para mudar e motivado com o processo de recuperação pessoal. Apesar de saber que preciso de mudar para voltar a trabalhar e estar consciente de algumas das dificuldades, sinto que não quero fazer já essa mudança, preciso de conhecer melhor a minha doença e de saber lidar com as minhas dificuldades habituais para não voltar a ter uma recaída visto ter tido duas no último ano.*

## Formulário // Definição de uma Direção a Seguir

Nome: José Técnico: Maria – Terapeuta Ocupacional Data: \_\_\_\_\_

### Direção a Seguir

Direção a Prosseguir:	Futuras atividades: (Verifique tudo o que se aplica)
<input checked="" type="checkbox"/> Desenvolvimento da competência de Readiness	Áreas específicas que poderão ser potenciadas: <input checked="" type="checkbox"/> Aumento do conhecimento sobre o processo de reabilitação <input checked="" type="checkbox"/> Desenvolvimento do auto-conhecimento e auto-conceito <input checked="" type="checkbox"/> Aumento do conhecimento sobre os recursos naturais de suporte <input type="checkbox"/> Outra: _____
<input type="checkbox"/> Definição de um projeto individual de RP	<input type="checkbox"/> Definição de um objetivo de reabilitação <input type="checkbox"/> Diagnóstico de Reabilitação <input type="checkbox"/> Realização de uma Avaliação Funcional <input type="checkbox"/> Realização de uma Avaliação de Recursos
<input type="checkbox"/> Fornecimento de serviços alternativos	<input type="checkbox"/> Apoio básico <input type="checkbox"/> Gestão do Caso <input type="checkbox"/> Intervenção numa Crise <input type="checkbox"/> Proteção de direitos
<input type="checkbox"/> Comprometimento	<input type="checkbox"/> Participação em atividades de grupo: _____ _____ <input type="checkbox"/> Participação em atividades individuais <input type="checkbox"/> Participação em atividades comunitárias

Explicação da direção a prosseguir: José sente-se motivado com o seu processo de reabilitação apesar de não conhecer muito bem o que é o recovery. Mostra alguma resistência à mudança nas áreas identificadas, necessitando que melhorar o seu autoconhecimento e autoconfiança. Refere que tem visto as ofertas de emprego no jornal e que se visse uma oportunidade, iria sentir mais necessidade de mudar. Será preciso trabalhar o aumento do conhecimento sobre o processo de reabilitação e o compromisso de mudar por parte do José.

## **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., Nemecek, 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.

