



Relatório de Atividades 2020

Coimbra, março 2021

Índice

Índice	2
Introdução	3
A. Atividades Realizadas em 2019	5
a) Divulgação:	5
b) Redução do número de abandonos:	5
c) Formação da Equipa Técnica:	6
B) Atividades do Funcionamento Geral	8
a) Intervenção Psicológica	8
b) Utentes intervencionadas	9

Introdução

A Comunidade Terapêutica Lua Nova é uma unidade de saúde que desenvolve a sua intervenção na área do tratamento das dependências. Recebe exclusivamente mulheres para tratamento de dependências lícitas e/ou ilícitas, tendo a especificidade de receber mulheres grávidas e/ou mães com filhos até 10 anos de idade, constituindo-se como uma resposta diferenciada no campo das dependências e do seu tratamento.

A nossa estrutura conta com uma equipa multidisciplinar, nomeadamente profissionais de Serviço Social, de Psicologia e de Auxiliares de Ação Educativa/Monitoras, assim como consultas quinzenais com um Médico Psiquiatra na Comunidade, promovendo-se assim, de forma holística o tratamento no âmbito das dependências psicoativas lícitas e/ou ilícitas (álcool e drogas) num ambiente ético e profissional. A intervenção multidisciplinar desta equipa técnica preza-se por colocar o foco da intervenção nas potencialidades e habilidades das utentes, ao invés de focar nas fragilidades, promovendo a possível transformação integral do indivíduo, através de uma ação conjunta com a sua família, entidades externas de referência e a sociedade na qual está inserido.

Enquanto Comunidade Terapêutica, é nosso dever proporcionar atividades terapêuticas e ocupacionais de índole psicoterapêutica e psicossocial, contando também com acompanhamento médico e supervisão psiquiátrica. Neste sentido, o programa terapêutico conta com uma panóplia de intervenções que abrangem múltiplas áreas, nomeadamente sessões de acompanhamento psicológico individual, grupos terapêuticos, intervenção social, reinserção social, consultas quinzenais de psiquiatria e dinamização de atividades lúdicas e didáticas.

É com base neste modelo de atuação multidisciplinar, onde são conjugados profissionais com diferentes valências e funções, que cada utente recebe uma intervenção diversificada e adequada às suas necessidades idiossincráticas. Assim, os principais objetivos da Comunidade Terapêutica Lua Nova são a promoção e realização do tratamento de substâncias lícitas e ilícitas, a recuperação psicológica, social e física da utente tendo em vista a sua inserção social, familiar e laboral, considerando o respeito e dignidade da pessoa; contribuir para uma mudança positiva na vida da mulher com dependência de substâncias lícitas e ilícitas; solidificar comportamentos abstinentes e preventivos; estabelecer e/ou fortalecer a relação mãe-filho, tal como o desenvolvimento das competências parentais; fortalecer as competências relacionais da utente enquanto mãe e indivíduo, bem como estimular a cooperação entre a família, e elementos significativos da utente, em todo o processo de reabilitação e reinserção social.

Neste último ano, a Equipa Técnica tem-se mantido o reforço de colaboração com Equipas de Tratamento, Unidades de Alcoologia e com as ARS, no sentido de procurar uma maior divulgação da

Comunidade junto dos técnicos destas entidades, pelo que se tem vindo a verificar um aumento do número de pedidos de admissão realizados bem como de entradas efetivas.

Contudo, continuam a existir algumas dificuldades, os apoios estatais concedidos nesta área encontram-se estagnados há vários anos, não tendo conseguido acompanhar o valor da inflação, assim como os valores designados pela Comunidade para despesas pessoais e integração dos menores que acompanham as utentes.

Ainda em relação a constrangimentos, a conjuntura atual que vivemos, com os serviços reduzidos (senão mesmo fechados) e a falta de capacidade de muitos dos nossos parceiros fazerem face ao momento pandémico que vivemos – o fecho das UDs, por exemplo, - fizeram que as integrações de novas utentes fossem não só mais difíceis, como também mais demoradas, o que por sua vez se converteu em alguns casos de desistência por falta de capacidade de abstinência em contexto de residência própria até ao internamento. Para fazer face a este constrangimento, a CT organizou-se no sentido de podermos manter as nossas adesões, e um número crescente de utentes. Para tal, apostou-se na remodelação de dois espaços – um quarto de quarentena com casa de banho exclusiva, bem como um quarto temporário de quarentena no piso térreo, ambos verificados e aprovados por um médico da CT. Daí, neste momento, nos ser apenas possível acolher 12 utentes, apesar das 14 convencionadas pelo DICAD.

A. Atividades Realizadas em 2019

Das atividades propostas no Plano de Ação de 2020, passaremos de seguida a enunciar as atividades concluídas com sucesso:

1. Garantir uma taxa de ocupação máxima

a) Divulgação:

1. A Página de Facebook tem sido ativamente dinamizada, tendo resultado num número de seguidores exponencial desde o início do ano, mostrando-se como uma ótima ferramenta de divulgação das atividades da CTLN e da ANAJOVEM em geral;
2. Contacto direto, presencial e/ou telefónico/email, com ET's, CRI's, UA's, Unidades de desabilitação e outras entidades da área das dependências;
3. Contacto direto, presencial e/ou telefónico, com Hospitais, CPCJ's, EMAT's, Segurança Social, Centros de Acolhimento e outras entidades na área da saúde e de apoio à família;
4. Apresentação da CT em grupos como o PISAC e o CLAS, (e mais recentemente, POCAD);
5. Participação em Feiras - nomeadamente na Feira de Emprego e Voluntariado da FPCEUC - e outros eventos lúdicos, para divulgação do equipamento junto da população em geral.

b) Redução do número de abandonos:

1. Finalização da Revisão e Adaptação dos Programas Terapêuticos, bem como do Regulamento interno;
2. Procura de novas abordagens na resolução de conflitos e incumprimento de regras, que tenham em consideração as características do indivíduo, o seu contexto e o seu funcionamento psicológico;
3. Mudança no paradigma de intervenção na Comunidade Terapêutica, nomeadamente no contacto direto com o exterior e com a sociedade. Verificou-se um aumento de atividades desenvolvidas no exterior, com supervisão técnica, mesmo em fases mais precoces do tratamento, contribuindo assim para um sentimento de inclusão das utentes na sociedade e para a diminuição da sensação de reclusão, característica de internamentos em regime semiaberto – esta atividade apenas foi possível durante parte inicial do ano, uma vez que, entretanto, se verificaram os constrangimentos impostos pelo Estado devido à Pandemia;
4. Calendarização e dinamização de atividade lúdicas e recreativas a desenvolver pela monitora, de forma a promover uma ocupação adequada de tempos livres e um aumento da coesão grupal.
5. Aumentar a qualidade da intervenção psicoterapêutica e da reinserção social.

c) Formação da Equipa Técnica:

1. Participação em ações de formação na área das dependências, nomeadamente ações de formação na Unidade de Alcoologia e formação interna com Psiquiatria e Assistente Social do Centro de Respostas Integradas (CRI) de Coimbra;
2. Dimensão e Multidisciplinabilidade da Equipa Técnica;
3. Foi aumentado o número de elementos e o tipo de formação base da equipa técnica – assistentes sociais e monitores – recorrendo a medidas de apoio ao emprego do IEFP (Medida Emprego Jovem Ativo, Estágio Profissional, CEI+);
4. Revisão do Programa Terapêutico: - Iniciou-se a revisão dos diferentes Programas Terapêuticos, assim como do Regulamento Interno;
5. Aumentar participação das utentes em atividades formativas, culturais, lúdicas e desportivas:- Estabelecida parceria no âmbito de atividades desportivas – Grupo Fisionomia, assim como a introdução de caminhadas matinais para todas as utentes, com supervisão e acompanhamento de monitora; - Estabelecidas parcerias no âmbito de atividades de bem-estar ; - Do It Better e Wisser (escolas de formação de estética e cabeleireiro); - Participação em atividades de carácter sociocultural e lúdico na cidade de Coimbra, com supervisão técnica; - Estabelecimento de relações próximas com as entidades locais, nomeadamente com a União de Freguesias de Coimbra e a Freguesia de Santo António dos Olivais, resultando na participação em eventos dinamizados por estas entidades; - Parceria com o Íntimo Colorido, através de um projeto de intervenção Psicossocial, que culminou na renovação do jardim da Comunidade, em conjunto com as utentes e Equipa Técnica;
6. Melhoria das infraestruturas e transporte;
7. Redução de custos energéticos: - Aquisição de luzes LED para os quartos; - Sensibilização das utentes para uma utilização consciente dos recursos energéticos, indicando algumas estratégias tais como: desligar luzes quando não são necessárias, banhos mais curtos e máquinas de roupa cheias;
8. Melhoria das condições do espaço físico das utentes: - Aquisição de mobiliário para a sala e quartos, nomeadamente camas, colchões e sofás novos; Aquisição de eletrodomésticos para cozinha, embora sem apoio de financiamento externo, nomeadamente arca congeladora (que permitiu um melhor aproveitamento dos donativos recebidos), forno elétrico e material de cozinha diverso (contribuindo para o cumprimento das normas atuais de higiene e segurança);
9. Recuperação de espaços inutilizados: - Desocupação da cave e gestão dos bens retirados; - Apoio na orçamentação da intervenção da cave; - Reestruturação da cave, para criação espaços adequados para assegurar o bom funcionamento da Comunidade e os Programas Terapêuticos

- das mesmas (gabinete técnico e gabinete/quarto de monitores, gabinete médico, gabinete de acompanhamento psicológico, lavandaria e espaço polivalente); - Melhoramento e manutenção do jardim;
10. Parcerias/Colaborações: - Donativos de bens alimentares e de higiene: Continente Bom Dia (Coimbra); Supermercado Aldi (Coimbra); Reefood;
 11. Saúde e bem-estar: - Farmácia Batista – aquisição semanal de medicação; Fisionomia - Avaliação inicial cardiovascular e antropométrica a todas as utentes de modo a estabelecer um perfil de funcionalidade e saúde geral. Aulas em grupo, com periodicidade semanal, dinamizadas alternadamente por dois fisioterapeutas, fomentando um estilo de vida saudável (neste momento a serem dinamizadas pela própria Comunidade devido à situação de pandemia) ;
 12. Wiser Academy – Escola de formação na área da estética e do bem-estar, onde é possível a realização de tratamentos estéticos e de cabeleireiro de forma gratuita;
 13. Do it Better – Escola de formação na área da estética e do bem-estar, onde é possível a realização de tratamentos estéticos e de cabeleireiro de forma gratuita, que aceitou as utentes da CTLN como modelos permanentes;
 14. Projetos externos: Íntimo Colorido – Presença semanal durante 5 meses para projeto de empoderamento feminino, baseado no autoconhecimento e fortalecimento emocional. Foi em colaboração com o Íntimo Colorido que se procedeu também à renovação do Jardim, como processo terapêutico.
 15. Contribuição para a formação académica e investigação científica: Unidades de observação do curso de Serviço Social da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; Recolha de amostra para o desenvolvimento de investigação científica no âmbito da realização de tese de Mestrado de Serviço Social;

B) Atividades do Funcionamento Geral

a) Intervenção Psicológica

1. Acompanhamento Psicológico Individual – Sessões semanais e/ou quinzenais de intervenção psicológica com vista à manutenção de comportamentos abstinentes e prevenção de recaída, bem como de outras áreas do funcionamento psicológico consoante as necessidades de intervenção das utentes.
2. Grupos Terapêuticos – Sessões semanais de intervenção em grupo onde são abordadas várias temáticas como relacionamento interpessoal, estilo de comunicação, regulação emocional e distorções cognitivas.
3. Intervenção Social: Atendimentos sociais presenciais – levantamento das necessidades de intervenção ao nível social, nomeadamente formação, emprego, saúde, justiça, habitação, condição económica e reinserção social; Procedimentos não presenciais – articulação com entidades externas para a resolução das necessidades sociais identificadas nos atendimentos, diligências burocráticas e acompanhamento de utentes a equipamentos de referência;
4. Reuniões Comunitárias: - Análise dos acontecimentos mais relevantes ocorrido durante a semana na CTLN, resolução de conflitos, reflexão pessoal sobre o progresso terapêutico e situação do grupo, a avaliação de pedidos individuais.
5. Consultas de Psiquiatria: Consultas quinzenais na Comunidade Terapêutica com psiquiatra, com vista à avaliação do estado psiquiátrico das utentes e ajustes da medicação do foro psiquiátrico.

b) Utentes intervencionadas

Durante o ano de 2020, foram intervencionadas em Comunidade Terapêutica um total de 17 utentes. Destas, 7 foram admitidas no próprio ano, pelo que apenas 10 transitaram do ano anterior.

Relativamente aos programas terapêuticos convencionados, a Comunidade Terapêutica continua a abranger utentes em Programa Geral, Programa Específico para Álcool, Programa de Longa Duração e Programa Específico para Grávidas. A distribuição das utentes pelos referidos programas, no ano de 2020, foi a seguinte:

- Programa Geral 4
- Programa Específico para Álcool 8
- Programa de Longa Duração 2
- Programa Específico para Grávidas 3

Verificou-se um total de 10 saídas da Comunidade Terapêutica, das quais 3 com Alta Clínica, e 7 sem alta Clínica.

(À data de elaboração deste relatório, temos em Comunidade Terapêutica 7 utentes.)