

# COMUNIDADE TERAPÊUTICA LUA NOVA



## **Comunidade Terapêutica Lua Nova**

Rua Antero de Quental, nº 7

3000-032

### **Contactos**

239 832 153 / 924 485 979

239 821 150 (ANAJovem - Sede)

### **Visão**

A Comunidade Terapêutica Lua Nova pretende ser uma Unidade Especializada de Saúde reconhecida a nível nacional e internacional pelas suas boas práticas, taxas de sucesso e constituindo-se como referência.

### **Missão**

Ser uma Comunidade Terapêutica residencial de estadia prolongada que se destina ao internamento de mulheres, grávidas e/ou com filhos até aos 10 anos de idade, dependentes de substâncias lícitas e/ou ilícitas.

O período de tratamento assenta num movimento de autoajuda e de ajuda mútua que irá contribuir para a reaprendizagem e ou/restabelecimento de estilos de vida saudáveis, pressupondo o desenvolvimento, a alteração de comportamentos e um readquirir de competências e valores sociais.

### **Meta**

Proporcionar através de boas práticas a concretização do Programa Terapêutico individual com alta clínica com a duração de 12 meses.

## **Princípios**

- Oferecer um programa de recuperação e de reinserção a mulheres com CAD, assente na dignidade humana;
- Explorar novas vias/abordagens assentes em boas práticas e em evidência científica, indo ao encontro da inovação de métodos e processos terapêuticos sempre que tal seja benéfico para a utente na Comunidade Terapêutica;
- Examinar a eficácia dos métodos de tratamentos utilizados, procurando obter os melhores resultados, prestando melhores serviços com o menor desperdício de recursos (follow-up);
- Contribuir positivamente para otimizar o esforço coletivo da Comunidade na redução de situações de recaída nos CAD;
- Empenho na devolução à sociedade de pessoas livres e abstinentes, apostando no sucesso do tratamento, recuperação e reinserção social das utentes.

## **Objetivos Gerais**

- Contribuir para uma mudança positiva na vida da mulher adicta, para que a mesma possa reestruturar o seu modelo de funcionamento individual. Permitirá a reintegração na sociedade de forma autónoma, responsável e adequada;
- Solidificar comportamentos abstinentes, tendo em vista a recuperação, de modo que a utente esteja munida de estratégias para a identificação de pensamentos, sentimentos, atitudes e comportamentos que possam conduzir à recaída;
- Facultar, através de um ambiente de reciprocidade, autoeficácia e reforços, um modelo social adequado que implicará monitorização e aperfeiçoamento.

## **Para mães com filhos**

- Estabelecer ou fortalecer uma relação mãe-filho através de uma vinculação adequada evitando comportamentos dependentes ou troca de papéis;
- Fortalecer o potencial intra e inter-relacional da utente enquanto mãe e indivíduo, conferindo-lhe capacidade de gestão de conflitos internos e externos, tendo em vista a adequação de comportamentos de vivência em grupo.

## **Objetivos Internos**

- Respeito pelos princípios fundamentais da Comunidade Terapêutica, pela Equipa Técnica, restantes residentes e filhos(as);
- Constituição de uma equipa multidisciplinar de intervenção psicossocial, composta por Assistentes Sociais, Psicólogos, Equipa Clínica e Monitores;
- Concretização de parcerias/protocolos com outras entidades de saúde, sociais e culturais (entre outras), de modo a constituir uma rede de suporte alargada;
- Implementação de um Programa Terapêutico faseado, exigindo um incremento na aquisição de competências pessoais, interpessoais e sociais;
- Definição e aplicação de regras/normas que permitam o funcionamento e controlo da dinâmica da vida comunitária;
- Desenvolvimento de estratégias de intervenção individual e em grupo.

## **Metodologias**

- Realização de Reuniões de Trabalho matinais;
- Elaboração de tabelas organizativas de tarefas do quotidiano da Comunidade Terapêutica;
- Preenchimento e atualização dos Processos Únicos (com vertentes sociais, psicológicas e clínicas);
- Realização de consultas de clínica geral e familiar e encaminhamento para consultas de especialidade;
- Execução de Psicoterapias individuais e grupais semanais;
- Realização de grupos terapêuticos alusivos às características e desafios das pessoas com CAD;
- Realização de Atendimentos de Serviço Social;
- Envolvimento em atividades culturais, recreativas, lúdicas e pedagógicas;
- Participação e envolvimento nas tarefas da Comunidade;
- Realização de festas comemorativas (ex.: Natal, Ano Novo, aniversários, arraial de Verão, etc.);
- Articulação interinstitucional/trabalho em rede;
- Encaminhamento para programas de Educação Profissional;

- Elaboração de um Plano Individual de Reinserção Social/Profissional.

## **Abordagem**

A Comunidade Terapêutica Lua Nova assenta num modelo biopsicossocial e de aprendizagem social estruturado em três fases. Estas fases refletem o desenvolvimento no processo terapêutico das utentes no âmbito pessoal e social.

### **Primeira Fase - (Re)Adaptação**

Compreende o período de integração da utente à sua nova realidade, enquanto membro da Comunidade.

Durante a primeira semana, deve ser dada abertura à utente para que obtenha as orientações necessárias e para que veja respondidas as suas dúvidas.

Após um ciclo de uma semana, devem ser agendadas as primeiras sessões de acompanhamento (Psicologia e Serviço Social), que devem esclarecer o modo de funcionamento dos acompanhamentos e do percurso terapêutico.

Durante os primeiros 15 dias não é permitido que a utente tenha qualquer contacto com o exterior: não pode escrever ou receber cartas, não pode efetuar ou receber telefonemas, não pode receber visitas, não pode sair sozinha, nem abrir a porta da rua. Após este período (15 dias), é permitida a realização de telefonemas com o exterior.

Findo o primeiro mês, é realizada uma avaliação da motivação da utente para a permanência na Comunidade e a adesão ao processo terapêutico.

Esta fase prevê ainda o estabelecimento de objetivos individuais de recuperação (ex.: abstinência, desenvolvimento de capacidades de tolerância à frustração, gestão emocional, etc.).

## **Segunda Fase - (Re)Consolidação**

Compreende o período de tratamento efetivo. É nesta fase que o processo de tratamento/mudança tem maior expressividade, e em que é abordada e trabalhada a dependência e problemáticas associadas, e respetivas ramificações na vida da utente.

Nesta fase é expectável que as utentes sejam capazes de reconhecer e confrontar-se com o problema, reconhecendo o papel ativo que têm no processo de mudança. Subentende um processo de reflexão, em termos do percurso individual, dos consumos/adição e seu impacto, bem como o início da sua reformulação. Pressupõe então o processo de reconstrução da identidade e percurso pessoal além do problema/consumos, existindo um maior foco no futuro e naquele que é o percurso que a utente pretende construir para si.

Em suma, nesta fase, as utentes devem ser capazes de reconstruir o problema: adotar uma atitude proativa no seu processo de mudança e um papel mais ativo nas dinâmicas do CT; atribuir um novo significado à adição; utilizando as estratégias de coping de forma eficaz e construindo um plano de vida.

## **Terceira Fase - (Re)Inserção**

Compreende o período de reinserção. Nesta fase, o percurso terapêutico é marcado pela preparação da saída e reinserção da utente no seu meio natural de vida.

O objetivo desta fase passa pela estabilização e consolidação das mudanças alcançadas, como forma de preparação para o regresso ao exterior. O acompanhamento psicológico individual deve ser mais espaçado, permitindo que a utente ganhe maior autonomia na sua gestão, continuando a poder beneficiar desse acompanhamento, caso seja necessário.

A utente ganha mais alguma responsabilidade na dinâmica da Comunidade Terapêutica, podendo, por exemplo, substituir-se ao Monitor em algumas tarefas: abrir a porta da CT, dinamizar as refeições e o Café, acompanhar outras utentes em saídas ao exterior, supervisionar o cumprimento de tarefas de grupo.

É então desejável que as utentes sejam capazes de planear a sua reinserção a nível social, profissional, comunitário ou familiar (tendo um papel ativo); que se aproximem da família/rede de apoio e prepararem o seu processo de saída da CT (com a Equipa Técnica e o Grupo de utentes).