



RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

2019

Coimbra, Março 2020

Rua Antero de Quental, nº 7, 3000-032 Coimbra

E-mail: ctln.anajovem@gmail.com

Índice

Introdução.....	3
A. Atividades Realizadas em 2019.....	5
B. Atividades do Funcionamento Geral.....	9
C. Utentes intervencionadas.....	10

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 semanais 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 psicoativas, 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 psicoativas; 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 feito um 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, o aumento exponencial de utentes, obrigou numa primeira fase a uma remodelação dos espaços e aquisição de novos mobiliários. Foi notória a impossibilidade momentânea de albergar 14 utentes, tal como está convencionado com o SICAD, sendo-nos apenas possível neste momento acolher 12 utentes.

A. Atividades Realizadas em 2019

Das atividades propostas no Plano de Ação de 2019, passaremos de seguida a enunciar as atividades concluídas com sucesso:

1. Garantir uma taxa de ocupação máxima

a. Divulgação:

- i. 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;
- ii. Contacto direto, presencial e/ou telefónico/email, com ET's, CRI's, UA's, Unidades de desabilitação e outras entidades da área das dependências;
- iii. 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;
- iv. Apresentação da CT em grupos como o PISAC e o CLAS;
- v. 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:

- i. Início da Revisão e Adaptação dos Programas Terapêuticos (em curso);
- ii. 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;
- iii. 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;
- iv. 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.

2. Aumentar a qualidade da intervenção psicoterapêutica e da reinserção social

- a. Formação da Equipa Técnica:
 - i. 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;
- b. Dimensão e Multidisciplinariedade da Equipa Técnica:
 - i. 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+), bem como contratação de Assistente Social após término de estágio profissional do IEFP;
- c. Revisão do Programa Terapêutico:
 - i. Iniciou-se a revisão dos diferentes Programas Terapêuticos, assim como do Regulamento Interno;
- d. Aumentar participação das utentes em atividades formativas, culturais, lúdicas e desportivas:
 - i. 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;
 - ii. Estabelecidas parcerias no âmbito de atividades de bem-estar – Do It Better e Wiser (escolas de formação de estética e cabeleireiro);
 - iii. Participação em atividades de carácter sociocultural e lúdico na cidade de Coimbra, com supervisão técnica;
 - iv. 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;
 - v. 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;

3. Melhoria das infraestruturas e transporte

- a. Redução de custos energéticos:
 - i. Aquisição de luzes *led* para os quartos;
 - ii. 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;

- b. Melhoria das condições do espaço físico das utentes:
 - i. Aquisição de mobiliário para a sala e quartos, nomeadamente camas, colchões e sofás novos;
 - ii. 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);

- c. Recuperação de espaços inutilizados:
 - i. Desocupação da cave e gestão dos bens retirados;
 - ii. Apoio na orçamentação da intervenção da cave;
 - iii. 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);
 - iv. Melhoramento e manutenção do jardim;

4. Parcerias/Colaborações

- a. Donativos de bens alimentares e de higiene:
 - i. Continente Bom Dia (Coimbra);
 - ii. Supermercado Aldi (Coimbra);
 - iii. Reefood ;

- b. Saúde e bem-estar:
 - i. Farmácia Batista – aquisição semanal de medicação;
 - ii. 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;
- iii. 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;
 - iv. 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;
- c. Projetos externos:
- i. 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.
- d. Contribuição para a formação académica e investigação científica:
- i. Unidades de observação do curso de Serviço Social da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra;
 - ii. 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
 - i. 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.
 - ii. Grupos Terapêuticos – Sessões semanais de intervenção em grupo onde são abordadas várias temáticas como relacionamento interpessoal, estilo de comunicação, regulação emocional e distorções cognitivas.
- b. Intervenção Social
 - i. Atendimento sociais presenciais – levantamento das necessidades de intervenção ao nível social, nomeadamente formação, emprego, saúde, justiça, habitação, condição económica e reinserção social;
 - ii. 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;
- c. 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.
- d. 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.

C. Utentes intervencionadas

Durante o ano de 2019, foram intervencionadas em Comunidade Terapêutica um total de 20 utentes. Destas, 15 foram admitidas no próprio ano, pelo que apenas 5 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 2019, foi a seguinte:

Programa Geral	8
Programa Específico para Álcool	8
Programa de Longa Duração	2
Programa Específico para Grávidas	2

Além disso, importa referir que uma das utentes em Programa Geral encontra-se na Comunidade Terapêutica acompanhada pelo seu filho menor.

Verificou-se um total de 10 saídas da Comunidade Terapêutica, das quais 2 foram Transferências e 8 saídas sem Alta Clínica.