

Anexo I: Diário de Estágio e Quadro Resumo das Actividades/Horas de Estágio

Outubro			
Data	Local	Horário	Tarefa
3	NAPsiCC	9h às 13h	Reunião com o supervisor do local de estágio. Definição de horários, procedimentos e metodologias de funcionamento do serviço. Abordagem das problemáticas existentes, população que recorre ao serviço.
11	Departamento da Educação, Cultura e Desporto (DECD)	9h às 10h	Reunião com o Dr. Paulo Rosa, Dra Sónia e Dra Cristina, acerca dos projectos a desenvolver no âmbito comunitário.
	NAPsiCC	10h às 12h	Diálogo com a Dra. Cidália acerca de casos que recorrem ao núcleo.
	CPCJ	14h30 às 17h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
16	CPCJ	9h30 às 13h	Visita Domiciliária ao Teixoso, de modo a averiguar a existência ou não, de negligência/maus-tratos nos menores da família.
	NEIP	17h às 18h	Reunião onde foram esclarecidos alguns pontos acerca da participação das estagiárias no NEIP. Informação no que toca ao papel das estagiárias até pudermos passar a estar a participar activamente no NEIP.
17	Pólo Ernesto Cruz, Anfiteatro 7.20	16h às 18h	Apresentação do trabalho desenvolvido pelo Centro de Saúde Mental da Covilhã.
18	NAPsiCC	9h às 13h30	1ª Consulta. Discussão de alguns casos.
	CPCJ	14h30 às 18h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
19	NAPsiCC	9h às 10h40	Consulta de Seguimento.
22	CPCJ	9h às 12h	Visita Domiciliária a casa de uma menor em acompanhamento na CPCJ; Visita à Escola de S. Domingos, onde foi realizada uma primeira sessão com uma aluna (recolha dos Dados Biográficos e os seus principais problemas).
24	CPCJ	14h às 15h	Consulta com a uma menor em acompanhamento na CPCJ.
		16h30 às 17h	Consulta com um menor em acompanhamento na CPCJ.
25	NAPsiCC	9h às 10h	1ª Consulta.
	NAPsiCC	10h às 11h	1ª Consulta.
	Biblioteca Municipal (CPCJ)	14h30 às 15h 30	Reunião da Comissão Alargada da CPCJ.
30	CPCJ	14h30 às 17h45	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.

Novembro			
Data	Local	Horário	Tarefa
7	CPCJ	14h30 às 15h30	Consulta de Seguimento com a menor em acompanhamento na CPCJ.
	NAPsiCC	16h30 17h30	Observação de uma consulta de seguimento.
8	NAPsiCC	10h às 12h45	1ª Consulta.
	CPCJ	13h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
13	NEIP	15h às 16h	Apresentação do plano de actividades do presente ano lectivo. Discussão acerca das actividades a serem desenvolvidas e esclarecimento relativamente à participação das estagiarias nas mesmas.
15	NAPsiCC	9h às 10h	1ª Consulta.
	CPCJ	14h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ
21	NAPsiCC	9h às 12h	1 ^{as} Consultas.
	CPCJ	14h às 14h 30	Convocatória com a mãe de uma menor em acompanhamento na CPCJ.
	NEIP	14h 30 às 15h30	Reunião do NEIP
	NAPsiCC	16h30 às 17h30	Reunião com a Dra Cristina onde foram apresentados os Projectos de Intervenção Comunitária.
22	CPCJP	14h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
28	NAPsiCC	10h às 12h	1 ^{as} Consultas.
29	CPCJ	14h 30 às 15h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
	CPCJ	15h 30 às 19h 30	Deslocação a uma aldeia do Concelho da Covilhã, para a Institucionalização de uma menor.

Dezembro			
Data	Local	Horário	Tarefa
4	NAPsiCC	9h às 11h	Consultas de Seguimento.
	CPCJ	17h às 18h	Consulta se Seguimento.
5	NAPsiCC	9h às 12h	1 ^{as} Consultas.
6	CPCJ	14h30 às 16h10	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
11	NEIP	18h30 às 19h30	Tertúlia: "À Conversa sobre... Vivência da Sexualidade no percurso académico", actividade integrada no estágio no NEIP.
12	NAPsiCC	9h às 13h	1 ^{as} Consultas.
	CPCJ	14h30 às 15h30	Consulta de Seguimento de uma menor em acompanhamento na CPCJ.
	CPCJ/ NAPsiCC	15h50 às 16h30	Consulta de Seguimento.
	Acção Social	16h30 às 17h40	Reunião com a Acção Social da Câmara Municipal da Covilhã, onde foi transmitida a aprovação do projecto de intervenção em idosos.
13	CPCJ	14h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
17	CPCJ	15h30 às 18h	Convocatória.
18	NAPsiCC	16h às 17h	Consulta de Seguimento.
19	NAPsiCC	9h às 12h	1 ^{as} Consultas.
	CPCJ	15h às 16h	Consulta de Seguimento.

Janeiro			
Data	Local	Horário	Tarefa
7	NAPsiCC	9h às 11h	1ª Consulta.
8	CPCJ	9h30 às 12h	Convocatórias.
	NAPsiCC	16h30 às 17h30	Consulta de Seguimento.
9	NAPsiCC	9h às 12h40	Consultas de Seguimento.
	CPCJ	14h às 15h	Reunião com o Dr. Carlos Salguinho da Rede Social acerca do projecto de intervenção comunitária junto dos idosos.
	NAPsiCC	15h às 17h	Consultas de Seguimento.
10	CPCJ	11h às 12h	1ª Consulta.
		14h30 às 17h30	Reunião ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
12	CPCJ	17h às 18h	Consulta de Seguimento.
13	NAPsiCC	9h às 12h	Consultas de Seguimento.
17	CPCJ	14h às 17h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
	NAPsiCC	17h às 18h	Consulta de Seguimento.
21	NAPsiCC	9h às 10h	Consulta de Seguimento.
	CPCJ	10h às 11h30	Convocatória para revisão do APP.
	NAPsiCC	11h30 às 12h15	Consulta de Seguimento.
22	NEIP	14h30 às 15h30	Reunião NEIP: preparação da tertúlia
23	NAPsiCC	9h às 10h	Consulta de observação.
		15h às 16h30	Consulta de Seguimento.
	NEIP	20h30 às 22h45	Tertúlia "Á conversa sobre... Ansiedades e Desatinos em época de exames, como gerir?", actividade integrada no estágio no NEIP.
24	CPCJ	14h30 às 17h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.

28	NAPsiCC	9h às 12h30	1 ^{as} Consultas.
		15h às 18h	Consultas de Seguimento.
29	NAPsiCC	10h às 11h30	Consulta de Seguimento.
		15h às 17h	Consultas de Seguimento.
30	NAPsiCC	10h às 11h30	Consulta de Seguimento.
		14h30 às 15h30	Consulta de Seguimento.
		15h30 às 17h	Reunião Dr. Carlos Salguinho acerca do projecto de intervenção comunitária junto dos idosos.
31	CPCJ	9h30 às 12h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ
	CPCJ	14h30 às 16h30	Reunião da Comissão Alargada da CPCJ.

Fevereiro			
Data	Local	Horário	Tarefa
1	NEIP	10h às 11h30	Reunião de trabalho: Planificação das Tertúlias.
6	NAPsiCC	15h30 às 18h	Consultas de Seguimento.
7	CPCJ	14h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ
11	NEIP	11h às 12h	Reunião do NEIP acerca da planificação das tertúlias e actividades para os Dias da UBI.
	NAPsiCC	17h às 18h	Consultas de Seguimento.
12	NAPsiCC	14h30 às 15h30	Reunião com o Dr. Henrique acerca do projecto de intervenção comunitária junto dos idosos.
14	NAPsiCC	10h às 11h	Conhecimento do local da apresentação do programa (Cine Centro).
		14h às 15h45	Apresentação do Programa de Intervenção Comunitária 3ª Idade e Esclarecimentos relativos ao mesmo.
	CPCJ	16h às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
18	CPCJ	9h30 às 10h	Consulta de Seguimento.
	NAPsiCC	11h às 12h	Consulta de Seguimento.
		14h às 15h30	Reunião de Formação de Voluntários de Grupos de Ajuda – Professor Henrique.
		16h às 18h15	Consultas de Seguimento.
19	NAPsiCC	9h às 12h	Deslocação à Escola do Canhoso para consulta com menores em acompanhamento na CPCJ.
	NEIP	14h às 18h	Reunião de trabalho: tertúlias e dias da UBI.
20	NAPsiCC	9h às 11h30	Consultas de Seguimento.

	CPCJ	14h às 18h	Visita Domiciliaria a menores em acompanhamento na CPCJ.
21	NAPsiCC	10h às 11h	Grupo de Ajuda.
	CPCJ	14h30 às 16h45	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
		17h às 18h	Convocatória.
25	NAPsiCC	9h às 11h	Consulta de Seguimento.
		14h às 18h	Consultas de Seguimento.
26	NAPsiCC e NEIP	9h às 13h	Participação nos Dias da UBI.
	NAPsiCC e NEIP	14h às 15h	Participação nos Dias da UBI.
	NAPsiCC	16h às 17h30	Workshop de Saúde: "Envelhecimento Positivo", com a Professora Doutora Marina Afonso, actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos do Concelho da Covilhã.
27	NAPsiCC e NEIP	9h às 13h	Participação nos Dias da UBI
	NAPsiCC	16h30 às 17h30	Consultas de Seguimento.
28	NAPsiCC	10h às 12h	Grupo de Apoio.
	CPCJ	14h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.

Março			
Data	Local	Horário	Tarefa
3	NAPsiCC	9h às 10h30	1 ^{as} Consultas.
	CPCJ	10h30 às 13h45	Institucionalização de uma menor.
		14h30 às 16h45	Visita Domiciliária.
	NAPsiCC	17h às 17h45	Memórias do Passado, actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária junto dos idosos do Concelho da Covilhã.
4	CPCJ	9h às 11h30	Convocatória.
	NEIP	15h às 17h30	Reunião acerca da tertúlia a realizar no dia 5 de Março e outras actividades.
5	NAPsiCC	16h às 18h	Consultas de Seguimento.
	NEIP	20h30 às 22h 30	Tertúlia: "Depois da Licenciatura: o que fazer?", com o Professor Samuel Monteiro, actividade integrada no estágio no NEIP.
6	NAPsiCC	9h às 10h	Consulta de Seguimento.
		10h às 11h	Grupo de Ajuda.
	CPCJ	14h30 às 17h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
10	NAPsiCC	9h às 13h	1 ^{as} Consultas.
		14h às 18h30	Consultas de seguimento.
11	CPCJ	9h30 às 13h45	Deslocação à Escola do Paúl e Minas da Panasqueira, no âmbito da CPCJ.
	NEIP	15h às 17h30	Reunião de trabalho: tertúlias e outras actividades.
12	NAPsiCC	9h às 12h30	Consultas de Seguimento.
		14h às 18h	Consultas de seguimento.
13	CPCJ	9h às 10h	Realização de uma Avaliação Psicológica a uma menor sinalizada na CPCJ.
	NAPsiCC	10h30 às 12h	Contacto com a Professora da Escola do Rodrigo.
25	CPCJ	9h30 às 10h30	Convocatórias.
	NEIP	11h30 às 12h30	Reunião de trabalho.
	NAPsiCC	16h às 17h	Workshop de Saúde: "A Memória", actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária junto dos idosos do Concelho da Covilhã.
		17h às 18h	Consulta de Seguimento.
26	CPCJ	9h30 às 12h	Deslocação a uma Instituição no âmbito da CPCJ.
	NAPsiCC	14h às 18h	Consultas de seguimento.
27	NAPsiCC	10h às 10h30	Grupo de Apoio.
	CPCJ	14h às 16h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
31	NAPsiCC	9h às 13h	1 ^{as} Consultas.
		14h30 às 18h30	Consultas de Seguimento.

Abril			
Data	Local	Horário	Tarefa
1	NEIP	14h às 15h50min	Reunião de trabalho: Tertúlia da Vivência da Sexualidade no percurso académico, Semana da Saúde e apresentação da estrutura do Projecto Arco2.
		16h às 18h	Projecto Arco2: Observação da Sessão.
2	NAPsiCC	15h às 18h	Consultas de Seguimento.
3	NAPsiCC	9h às 10h	Consulta de Seguimento.
		10h às 10h30	Grupo de Ajuda.
		11h às 12h30	Consulta de Seguimento.
	CPCJ	14h às 14h30	Elaboração de um relatório de um processo em acompanhamento.
CPCJ	14h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.	
7	CPCJ	9h às 12h	Deslocação à Segurança Social de Castelo Branco para realização de uma formação acerca do programa informático da CPCJ.
	NAPsiCC	16h às 16h30	Memórias do Passado, actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos do concelho da Covilhã.
9	NAPsiCC	14h30 às 15h30	Consulta de Seguimento.
	NEIP	20h às 22h30	Tertúlia: "Vivência da Sexualidade no percurso académico", actividade integrada no estágio no NEIP.
10	NAPsiCC	9h às 10h	Consulta de Seguimento.
		10h às 10h30	Grupo de Apoio.
	NEIP	11h30 às 12h30	Reunião de Trabalho.
	CPCJ	14h30 às 15h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
	NAPsiCC	16h às 18h	Reunião com os alunos de 3º e 4º anos de Psicologia.
14	NAPsiCC	10h às 13h	1 ^{as} Consultas.
	NAPsiCC	14h30 às 18h	Consultas de Seguimento.
15	NEIP	14h às 16h15	1ª Consulta e Discussão de Caso.
	CPCJ	18h às 20h	Formação "Segurança de Crianças e Jovens na Internet", no âmbito da CPCJ.
16	NAPsiCC	9h às 9h30	Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos: actividade Porta "Out-Reach", passagem de Questionários.
	---	9h30 às 10h45	Questionários – Seminário de Investigação II.
	NAPsiCC	11h às 12h	Consulta de Seguimento.
		14h30 às 15h	Consulta de Seguimento.
		15h às 17h	Participação na Actividade Semanal "Chá com Biscoito", promovida pela Câmara Municipal da Covilhã.
17	NAPsiCC	10h às 12h30	Consulta de Seguimento.

	CPCJ	14h30 às 17h	Reunião da Comissão Alargada da CPCJ.
21	NAPsiCC	9h às 12h	1 ^{as} Consultas.
	NAPsiCC	14h às 18h15	Consultas de Seguimento.
22	NAPsiCC	9h30 às 12h30	Consultas de Seguimento.
	NEIP	14h às 15h30	Consulta de Seguimento.
23	NAPsiCC	14h às 15h	Consulta de Seguimento.
	NAPsiCC	15h às 17h	Participação na Actividade Semanal “Chá com Biscoito”, promovida pela Câmara Municipal da Covilhã.
	NAPsiCC	17h às 18h	Consulta de Seguimento.
24	NAPsiCC	10h às 12h	Consulta de Seguimento.
	CPCJ	14h30 às 16h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
	CPCJ	16h às 18h	Deslocação a uma localidade do concelho da Covilhã para resolver uma situação de perigo no âmbito da CPCJ.
28	NAPsiCC	9h às 11h	1 ^{as} Consultas.
	NAPsiCC	14h30 às 18h	Consultas de Seguimento.
29	NAPsiCC	9h às 9h30	Consultas de Seguimento.
	CPCJ	9h30 às 13h	Reunião extra da Comissão Restrita da CPCJ.
	NEIP	14h às 15h	Consulta de Seguimento.
	NAPsiCC	16 às 18h	Workshop de Saúde: “Alimentação na Terceira Idade”, com a participação de Enfermeiros do Centro de Saúde da Covilhã, actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária junto dos idosos do Concelho da Covilhã.
30	CPCJ	9h30 às 12h	Visita Domiciliária.
	NAPsiCC	14h às 15h15	Consulta de Seguimento.
		15h30 às 17h	Participação na Actividade Semanal “Chá com Biscoito”, promovida pela Câmara Municipal da Covilhã.
		17h às 18h	Consulta de Seguimento.

Maio			
Data	Local	Horário	Tarefa
5	NAPsiCC	16h às 18h	Memórias do Passado: actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos do concelho da Covilhã.
6	NAPsiCC	9h às 11h	Consultas de Seguimento.
	NEIP	16h às 18h	Reunião acerca da Semana da Saúde.
7	NAPsiCC	9h às 10h	Consultas de Seguimento.
		14h às 16h	Consultas de Seguimento.
8	CPCJ	14h30 às 17h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
10	CPCJ	8h às 18h	Participação no XXI Encontro sobre a Criança, Seu Desenvolvimento e Integração no Meio, realizado em Castelo Branco, no âmbito da CPCJ.
12	CPCJ	9h às 11h	Visita Domiciliária.
	NEIP	14h às 18h	Rastreio de Saúde em parceria com o MedUBI – Semana da Saúde promovida pelo NEIP.
13	NEIP	9h às 10h30	Consulta de Seguimento.
	NEIP	14h às 15h	Consulta de Seguimento.
	NEIP	16h às 17h	Workshop de Cessação Tabágica: actividade integrada na I Semana da Saúde.
14	NAPsiCC	10h às 13h	Rastreio de Saúde promovido pela Câmara Municipal da Covilhã e pela Associação de Hipertensão de Portugal, inserido no Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos do Concelho da Covilhã
	NEIP	20h às 23h	Tertúlia: “À Conversa sobre Comportamentos de Risco em Jovens do ensino universitário”, com a participação do Dr.Valbom, promovida pelo NEIP.
15	NAPsiCC	10h às 10h30	Grupo de Ajuda.
	CPCJ	14h30 às 17h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
19	NEIP	10h às 11h	Consulta de seguimento.
	NAPsiCC	11h30 às 12h30	Consulta de seguimento.

		14h30 às 18h	Consultas de seguimento.
20	CPCJ	7h30 às 19h	Participação no Encontro Anual de Avaliação da Actividade das CPCJ em 2007, com o tema “Direitos da Criança e sua Concretização – Desafios para uma Intervenção Integrada”, realizado na Lousã.
21	—	14h às 16h	Seminário: HIV na Gravidez, integrado na aula de Gravidez e Parentalidade, leccionada pela Professora Paula Carvalho
26	CPCJ	9h30 às 13h	Convocatória.
	NAPsiCC	14h30 às 18h15	Consultas de seguimento.
27	NAPsiCC	10h às 11h30	Consulta de seguimento.
	NEIP	14h às 15h	Consulta de seguimento.
	NAPsiCC	16h às 18h	Workshop de Saúde: “A Rotina do dia a dia e a Memória”, actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária dos Idosos do Concelho da Covilhã.
28	NAPsiCC	14h às 18h30	Consultas de seguimento.
29	NAPsiCC	10h às 10h30	Grupo de Ajuda: actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária dos Idosos do Concelho da Covilhã.
	CPCJ	14h30 às 18h30	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.

Junho			
Data	Local	Horário	Tarefa
2	CPCJ	11h às 11h30	1ª Consulta.
	NAPsiCC	14h às 15h30	Consultas de seguimento.
	NAPsiCC	16h às 18h	Memórias do Passado: Hora do Conto Especial Avós e Netos, actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos do concelho da Covilhã.
3	CPCJ	9h30 às 10h30	Convocatória.
	NEIP	14h às 15h15	Consulta de seguimento.
5	CPCJ Hotel Tryp D.Maria	8h45 às 18h	I Encontro da CPCJ da Covilhã: "(CO)MISSÃO PROTEGER".
11	CPCJ	14h às 16h15	Convocatórias.
	NAPsiCC	15h30 às 17h45	Consultas de Seguimento.
12	NAPsiCC	9h40 às 11h	Consulta de Seguimento.
		10h às 10h30	Grupo de Apoio, actividade integrada no Programa de Intervenção Comunitária dos Idosos do Concelho da Covilhã.
	CPCJ	11h às 12h30	Convocatória.
		14h30 às 18h	Reunião Ordinária da Comissão Restrita da CPCJ.
13	CPCJ	10h às 10h45	Convocatória.
16	NAPsiCC	14h às 15h10	Consulta de Seguimento.
17	NEIP	14h às 15h30	Consulta de Seguimento.
	CPCJ	18h às 21h35	Visitas domiciliárias.
19	CPCJ	9h30 às 13h	Visita Domiciliária.
23	NAPsiCC	11h às 12h30	Reunião com uma Professora de uma criança em acompanhamento na consulta psicológica.
24	CPCJ	15h às 16h15	Convocatória.

	NAPsiCC	16h30 às 18h	Consulta de Seguimento.
--	---------	--------------	-------------------------

Período de Observação (NAPsiCC):

- Outubro e Novembro – Dra. Cidália Rabasquinho
- Dezembro e Janeiro – Dr. Henrique Pereira

Actividades/Horas de Estágio		
Local de Estágio	Nº de actividades realizadas	Nº total de horas
NAPsiCC	194	281h
CPCJ	89	201h
NEIP	55	96h20min
Nº total de Actividades desenvolvidas durante o estágio	338	—
Nº total de horas de Estágio	—	578h20min

Anexo II: Actividades realizadas no NAPsiCC

Actividades realizadas no NAPsiCC

Actividade	Nº de tarefas	Nº de horas
Consulta Psicológica		
<u>1^{as}</u>		
- Janeiro: 6		
- Fevereiro: 7		
- Março: 7		
- Abril: 6		
Total: 26	127	
	(26 1 ^{as}	162,25
	e	
	101 Seguimentos)	
<u>Seguimentos</u>		
- Janeiro: 13		
- Fevereiro: 14		
- Março: 21		
- Abril: 26		
- Maio: 21		
- Junho: 6		
Total: 101		
Consultas de Observação		
- Outubro: 6		
- Novembro: 5	17	17
- Dezembro: 3		
- Janeiro: 3		
Planificação Inicial do Programa de Intervenção Comunitária		
	1	6
Programa de Intervenção Comunitária		
- Apresentação do Programa	1	1,45
- Memórias do Passado	4	6,15
- Grupos de Ajuda	2	3
- Grupos de Apoio	1	3,30
- Workshop's de Saúde	5	6,30
- Rastreio à Saúde	1	3
- Dia dos Avós	1	—
Calendarização das Actividades do Programa de Intervenção Comunitária		
	1	30min
Realização de Ppts (Workshop's)		
	2	2
Elaboração de um questionário para a actividade "Porta Out-Reach", do Programa de Intervenção Comunitária		
	1	3
Elaboração de Ofícios (Escolas da Covilhã e Centro de Saúde) no âmbito do Programa de Intervenção Comunitária		
	2	30min
Elaboração do Relatório de Actividades do Programa de Intervenção Comunitária		
	1	3,30
Reuniões de trabalho		
	9	14,10
Outras actividades		
	—	6,45
Dias da UBI		
	2	9
Elaboração de Relatórios de Casos Clínicos		
	8	21
Nº total de actividades		176
Nº total de horas		268horas e 30min

Anexo III: Actividades realizadas na CPCJ

Actividades realizadas na CPCJ

Actividade	Nº total de Actividades	Nº de horas
Consultas Psicológicas	21	14h
Visitas Domiciliárias	14	28h20min
Convocatórias	17	20h30min
Reuniões Ordinárias Comissão Restrita	30	84h25min
Reuniões Ordinárias Comissão Alargada	3	5h30min
Formações	4	32h45min
Outras tarefas	—	15h30min
Total de Actividades		89
Total de horas na CPCJ		201h

Anexo IV: Actividades realizadas no NEIP

Actividades realizadas no NEIP ¹		
Actividade	Nº	Nº total de horas
Consulta Psicológica	8	8h
Tertúlias	4	8h30min
Semana da Saúde	4	8h
Elaboração de Actividades para os Dias da UBI	1	3h
Elaboração de <i>Flyers</i>	5	12h
Elaboração de Cartazes e Textos	4	5h
Dias da UBI	1	9h
Reuniões de Trabalho	12	22h20min
Elaboração de Relatórios		
- Caso clínico (T.O.)	8	4h
- Tertúlias	4	2h30min
- Semana da Saúde	4	1h
-Discussão de Casos (Perturbação de Personalidade e Fobia Social)	2	5h
Elaboração de <i>Power Points</i> (Tertúlia da Ansiedade e Workshop de Cessação Tabágica)	2	8h
Nº total de Actividades	55	—
Nº total de horas	—	96horas 20min

Anexo V: Observações de Consultas no NAPsiCC

Observação de Consultas no NAPsiCC

<i>Paciente</i>	Identificação	Data da 1ª Consulta	Nº total de consultas observadas	Nº total de horas
1	L.	18 de Outubro de 2007	1	1
2	M.J.	19 de Outubro	1	1
3	A.	25 de Outubro	3	3
4	A.C.	25 de Outubro	1	1
5	J.A.	8 de Novembro	1	1
6	T.	11 de Novembro	1	1
7	D.V.	21 de Novembro	3	3
8	P.	5 de Dezembro	1	1
9	T.S.	12 de Dezembro	1	1
10	D.	12 de Dezembro	1	1
11	C.C.	9 de Janeiro de 2008	1	1
12	C.	9 de Janeiro	1	1
13	T.	22 de Janeiro	1	1
	Nº total de Consultas Observadas		17	—
			Nº total de horas	17

Anexo VI: Consulta de observação: História Clínica do José

Consulta de observação: História Clínica do José

Dados Biográficos

Nome: José Antunes

Sexo: Masculino

Idade: 67 anos

Estado Civil: Casado

Profissão: Reformado

Agregado Familiar: Constituído por três elementos, José, Esposa e um filho

Motivo da Consulta

No dia 8 de Novembro de 2007, José chega à consulta apresentando a seguinte queixa: “estou cá por causa do copito”, “quero deixar de beber”, afirmando que esta situação é desagradável e que “as coisas não estão bem”.

Dificuldades Actuais

José, 67 anos, actualmente reformado, apareceu na consulta acompanhado pela esposa, encontrando-se vestido de forma adequada à idade e estrato social. O seu conteúdo verbal mostrou-se directo e fácil em organizar as respostas.

No que toca ao seu estado emocional, o paciente pareceu ansioso, tímido e como o próprio verbalizou “nervoso”.

José verbaliza que as situações em que recorre ao álcool são maioritariamente durante os fins-de-semana, na companhia dos amigos, com quem faz petiscadas, fora das refeições, alegando que em casa “é raro beber”, “bebo com companhia”, e “se começo não consigo parar”, “bebo um copito e depois mais outro, e outro, até não poder mais”. O paciente menciona “eles chamam-me”, e “apesar de não ser difícil dizer que não, eu vou, porque me dizem que tenho medo da mulher”.

Considera que “talvez já seja dependente”, contudo afirma “acho que não é exagerado” o facto de ficar alcoolizado “duas a três vezes por semana” revela que quando bebe, não janta nem “faço companhia à mulher”.

Nos dias em que não bebe “fico com tremores de manhã”. Indica também que “já consegui estar uma semana sem beber” ficando nesses dias “mais irritado, mais revoltado, e percebo que é falta do vinho”.

A situação de dependência parece estar a causar mal-estar, nomeadamente a nível conjugal, apesar do sujeito verbalizar que quando chega a casa alcoolizado “não me meto com ninguém”, a esposa demonstra sentimentos de tristeza e revolta perante a situação,

como se pode observar quando refere “não gosto de o ver assim, é uma tristeza enorme”, “o meu pai era alcoólico e eu tenho trauma”.

A esposa do José afirma que relativamente ao filho, este desconhece a gravidade da situação uma vez que estuda em Coimbra e “não conto ao meu filho para ela não odiar o pai”.

Apesar da situação de dependência alcoólica, José refere que gosta de ver televisão e de ir para a quinta de um senhor amigo.

Perante esta situação o paciente parece demonstrar vontade de pôr fim à situação quando refere “eu sou capaz de deixar”, “isto assim não é vida para ninguém”, “se os meus amigos não compreenderem é porque não são meus amigos” apesar de afirmar “sinto falta deles”.

Início e Desenvolvimento das Dificuldades

Por volta dos 20 anos de idade, o paciente tem o primeiro contacto com o álcool e fá-lo várias vezes mas como referiu “bebia pouco”. Dez anos mais tarde casa e, é nessa altura que começa a “beber mais”. Tal situação começa a causar problemas referindo que “as arrelias lá em casa é só por causa do vinho”.

Esta situação agrava-se a partir do momento em que fica reformado uma vez que “fico em casa e não tenho nada para fazer”.

Face a este acontecimento, embora o paciente não referisse, a esposa afirmou que este já tentou fazer desintoxicação alcoólica mas nunca com sucesso, uma vez que recorria ao álcool em simultaneidade com a medicação.

É ainda importante salientar que, segundo informações recolhidas junto à esposa, o ano passado o José teve “um forte ataque, e foi de INEM ficando internado 8 dias”, devido a uma intoxicação alcoólica e ter bebido quando se encontrava a fazer medicação com Acampral.

História do Desenvolvimento e Aprendizagens Prévias

José nasceu e cresceu na Covilhã, perde o pai aos 2 anos de idade, ficando a cargo da sua mãe. Devido ao facto desta última não conseguir suportar as despesas com os filhos sozinha, o José vai para casa de uns tios onde foi criado e viveu até ao seu casamento.

Relativamente a experiências vivenciadas na infância, o paciente refere que “lá em casa não bebiam”, ou seja, o contacto com o álcool parece não ter existido nesta fase da sua vida.

Actualmente, encontra-se a fazer medicação para a hipertensão e toma Xanax.

Relativamente à relação conjugal, segundo o José e corroborado pela esposa, “foi sempre boa”, “sempre nos demos bem”, “ela não gosta que eu beba”. No que toca a

actividades desenvolvidas por ambos, o paciente refere “estamos todos os dias em casa e não saímos para lado nenhum”.

Formulação

De acordo com o DSM-IV-TR, o paciente parece apresentar um quadro clínico de dependência ao álcool, uma vez que cumpre os critérios para tal (cfr. anexo I).

José nasceu e cresceu na Covilhã. Viveu com os pais e irmãos até os seus 2 anos, momento em que falece o pai. Dado este acontecimento, o José passa a viver com uns tios, onde permanece até ao seu casamento.

Durante a infância o paciente parece não ter mantido contacto com o álcool e nem viver num ambiente em que o mesmo estivesse presente.

No que diz respeito à relação conjugal aparentemente “foi sempre boa”, “sempre nos demos bem”, “ela não gosta que eu beba”. No que toca a actividades desenvolvidas pelo casal, o paciente refere “estamos todos os dias em casa e não saímos para lado nenhum”.

O paciente estabelece o primeiro contacto com o álcool por volta dos 20 anos de idade, daí em diante começa a fazê-lo variadas vezes, mas como referiu “bebia pouco”. Casa aos 30 anos e, é nessa altura que começa a “beber mais”, levando a um despoletar de problemas, nomeadamente a nível do relacionamento conjugal, referindo que “as arrelias lá em casa é só por causa do vinho”.

A partir do momento em que fica reformado, verifica-se um agravamento da situação, uma vez que “fico em casa e não tenho nada para fazer”.

Face a esta situação o paciente já realizou desintoxicação alcoólica mas sem sucesso, uma vez que recorria ao álcool em simultaneidade com a medicação. É de salientar que perante este comportamento, segundo informações recolhidas junto à esposa, o ano passado o José teve “um forte ataque, e foi de INEM ficando internado 8 dias”, devido a uma intoxicação alcoólica e ter bebido quando se encontrava a fazer medicação com Acampral.

As situações em que recorre ao álcool são maioritariamente durante os fins-de-semana, na companhia dos amigos, com quem faz petiscadas, fora das refeições, alegando que em casa “é raro beber”, “bebo com companhia”, e “se começo não consigo parar”, “bebo um copito e depois mais outro, e outro, até não puder mais”. O paciente menciona “eles chamam-me”, e “apesar de não ser difícil dizer que não, eu vou, porque me dizem que tenho medo da mulher”. Este desenrolar de acontecimentos parecem estar a contribuir para a manutenção da situação actual em que o José se encontra.

A situação de dependência parece estar a causar mal-estar, nomeadamente a nível conjugal, apesar do sujeito verbalizar que quando chega a casa alcoolizado “não me meto com ninguém”, a esposa demonstra sentimentos de tristeza e revolta perante a situação,

como se pode observar quando refere “não gosto de o ver assim, é uma tristeza enorme”, “o meu pai era alcoólico e eu tenho trauma”.

A esposa do José afirma que relativamente ao filho, este desconhece a gravidade da situação uma vez que estuda em Coimbra e “não conto ao meu filho para ela não odiar o pai”.

Quando não consome álcool “fico com tremores de manhã”, “já consegui estar uma semana sem beber” ficando nesses dias “mais irritado, mais revoltado, e percebo que é falta do vinho”.

Apesar da situação de dependência alcoólica, José refere que gosta de ver televisão e de ir para a quinta de um senhor amigo.

Perante esta situação o paciente parece demonstrar vontade de pôr fim à situação quando refere “eu sou capaz de deixar”, “isto assim não é vida para ninguém”, “se os meus amigos não compreenderem é porque não são meus amigos” apesar de afirmar “sinto falta deles”.

Propostas e Estratégias de Intervenção

1- Estabelecimento de uma **relação de empatia e criação da aliança terapêutica**;

2- **Psicoeducação** (tem como objectivo colocar o paciente a par da sua situação actual e futura, após o início deste tratamento visto o mesmo ter consequências desagradáveis (e.g. síndrome da abstinência) para o paciente):

- Explicar que o período da retirada do álcool do organismo é uma fase difícil e que ele tem de ter essa noção;
- Clarificar termos como abstinência, dependência, intoxicação tolerância;
- Explicar o processo metabólico do álcool;
- Dar *empowerment* ao sujeito para enfrentar as situações em que tem de saber dizer não.

3- Criar situações de **Role-Play**, de modo a desenvolver no paciente capacidade para responder em situações em que o consumo possa surgir;

4- Fazer perceber que **passar**, com a esposa, é importante para se distrair e abstrair de alguma forma da situação em que vai estar envolvido (deixar o álcool);

5- **Avaliação com o Cônjuge ou companheiro(a)**: revela grande importância na medida em que o companheiro ou o cônjuge nos poderá fornecer informações valiosas para

acompanharmos o caso. Esta entrevista pode ser realizada em conjunto com a do paciente se não for possível ser realizada em momentos diferentes.

Nesta avaliação com a esposa, fazê-la perceber que o período de abstinência do marido vai ser difícil e que tem de lhe dar apoio incondicional, tanto nas recaídas que poderá vir a ter como nos momentos em que consiga resistir e dizer não ao álcool, ou seja, apoiá-lo em cada recaída e em cada progresso.

6- Encaminhar para consulta médica para que possa realizar uma desintoxicação do álcool que possui quatro objectivos imediatos:

1. Proporcionar um abandono seguro da dependência do álcool e permitir libertação do consumo de substâncias não prescritas;
2. Proporcionar uma abstinência sem sofrimento e, portanto, proteger a dignidade do paciente;
3. Proporcionar uma recuperação de processos cognitivos e afectivos e,
4. Preparar o paciente para a reabilitação psicológica da sua dependência.

7- Terapias Comportamentais:

1. Contrato Comportamental: esta técnica engloba o uso de contingências ambientais específicas, nomeadamente, as medidas de estímulos de comportamento e o reforço de condutas que são incompatíveis com o consumo do álcool;

2. Auto-Controlo: as técnicas de auto-controlo vêem o comportamento do indivíduo de duas formas possíveis: o estar controlado e o ser controlador. A intervenção a este nível é vista como uma intervenção nos processos controladores. As terapias de auto-controlo têm como objectivo ensinar ao paciente novos processos controladores que não podem ser caracterizados como a aplicação de princípios de aprendizagem mas como o ensinamento desses princípios ao sujeito. Deste modo, esta terapia envolve procedimentos para ensinar estratégias de controlo ao paciente. Esta técnica supõe a aprendizagem de aptidões específicas para reduzir ou evitar o consumo de álcool (Dobson & cols., 2006).

Dentro das técnicas de auto-controlo, seriam ensinadas ao paciente duas técnicas: 1. Auto-monitorização e 2. Auto-instrução.

Auto-Monitorização/Auto-Instrução

As técnicas de auto-monitorização servem para o sujeito registar sistematicamente as observações que faz do seu próprio comportamento proporcionando dados da vida real sobre o funcionamento quotidiano, em relação a um comportamento específico. Assim,

parece ser importante, o terapeuta passar a ideia ao paciente de que a sua dedicação é fundamental para que haja sucesso (Dobson & cols., 2006).

As tarefas devem ser simples, concisas e claramente relevantes para o problema. O facto do sujeito registar o seu próprio comportamento influencia a ocorrência de certos comportamentos, reduzindo os comportamentos indesejáveis e aumentando os desejáveis (Dobson & cols., 2006).

Neste sentido, são propostas ao sujeito algumas tarefas, nomeadamente, que anote as situações em que começa a beber, a data e a intensidade.

3. Cognitivas

As terapias cognitivas são métodos que pretendem ao paciente identificar e modificar pensamentos ou crenças desadaptadas e que contribuem para a problemática do alcoolismo.

4. Exposição a Estímulos

Este método parte do mesmo princípio do que o do desejo de beber. Os sintomas da desintoxicação são respostas condicionadas que se podem fazer desaparecer ao colocar os alcoólicos perante estímulos de consumo, sem que haja álcool.

Neste sentido, o terapeuta fornece ao paciente alguns estímulos que englobam a visão, o sabor e o cheiro do álcool, fotografias de bares ou locais de consumo de álcool. Para que o próprio verbalize como se sentiria naquela situação.

5. Treino de Aptidões Sociais

O objectivo passa por ensinar ao sujeito competências comportamentais que lhe permitam desenvolver e manter as relações interpessoais. Dentro deste treino destacam-se algumas actividades, tais como:

1. Aptidões de adaptação interpessoais:

- Negar o consumo de álcool;
- Resistir de forma positiva;
- Expressar e receber críticas;
- Saber escutar e comunicar, expressar sentimentos e
- Ter segurança de si mesmo.

2. Aptidões de adaptação intrapessoais:

- Estabilizar o humor;
- Controlar os pensamentos sobre o consumo de álcool;
- Enfrentar o desejo de beber e os sentimentos negativos;

- Resistir aos impulsos para beber e,
- Aprender a tomar decisões.

6. Gestão do Stress

Esta modalidade consiste em ensinar ao paciente formas de reduzir as suas tensões e o stress pessoal. As actividades que se desenvolvem neste sentido, permitem incrementar a capacidade do paciente para se relaxar e enfrentar o stress.

Os objectivos desta técnica são:

1. Permitir que o paciente aprenda a controlar de forma eficaz as suas reacções ao stress;
2. Modificação da percepção de ameaça provocada pelo stressor;
3. Modificação do seu estilo de vida de maneira a diminuir a gravidade dos agentes stressores externos e,
4. Desenvolver estratégias de adaptação que permitam inibir ou substituir as reacções destrutivas perante o stressor.

8- **Grupo de Auto-ajuda – Alcoólicos Anónimos**

A inserção do paciente num grupo de auto ajuda onde seria explicado e caracterizado o AA ao paciente, dizendo-lhe que é um grupo de auto-ajuda em que ele tem a oportunidade de partilhar as suas experiências, forças e esperanças, com o objectivo de resolver o seu problema junto de outros sujeitos que se encontram a passar pelo mesmo processo que o seu. Não existem pré-requisitos para fazer parte deste grupo, o essencial e fundamental é ter o desejo de parar de beber.

9. **Auto-confronto através de vídeo e Prevenção da Recaída**

1. *Auto-confronto através de vídeo*

A Confrontação é uma técnica muito intensa e muito delicada que se utiliza em actividades individuais e de grupo que têm como objectivo questionar a conduta actual do sujeito e motivar para que a modifique.

Tem como objectivo confrontar o paciente, através do visionamento de vídeos, com a situação de um alcoólico quando se encontra intoxicado e depois, quando se encontra sóbrio.

Com este visionamento, pretende-se que o paciente encare a conduta que ele próprio adopta quando se encontra alcoolizado, verificando como ela é invalidante na sua vida mas que pode ser modificada (o estar sóbrio é possível)

2. Prevenção da recaída

A prevenção da recaída centra-se nos processos de meditação cognitiva, tais como as expectativas e a auto-suficiência do paciente.

O terapeuta deve procurar a colaboração activa do paciente neste processo, e identificar e estimular um projecto de vida que promova um sentido existencial para o paciente.

Critérios de Diagnóstico para Dependência de Substância

Um padrão mal-adaptativo de uso de substância, levando a prejuízo ou sofrimento clinicamente significativo, manifestado por três (ou mais) dos seguintes critérios, ocorrendo a qualquer momento no mesmo período de 12 meses:

(1) **Tolerância**, definida por qualquer um dos seguintes aspectos:

(a) uma necessidade de quantidades progressivamente maiores da substância para adquirir a

intoxicação ou efeito desejado

(b) acentuada redução do efeito com o uso continuado da mesma quantidade de substância

(2) **Abstinência**, manifestada por qualquer dos seguintes aspectos:

(a) síndrome de abstinência característica para a substância (consultar os Critérios A e B dos conjuntos de critérios para Abstinência das substâncias específicas)

(b) a mesma substância (ou uma substância estreitamente relacionada) é consumida para aliviar ou evitar sintomas de abstinência

(3) A substância é frequentemente consumida em maiores quantidades ou por um período mais longo do que o pretendido

(4) Existe um desejo persistente ou esforços mal-sucedidos no sentido de reduzir ou controlar o uso da substância

(5) Muito tempo é gasto em actividades necessárias para a obtenção da substância (por ex., consultas a múltiplos médicos ou fazer longas viagens de automóvel), na utilização da substância (por ex., fumar em grupo) ou na recuperação de seus efeitos

(6) Importantes actividades sociais, ocupacionais ou recreativas são abandonadas ou reduzidas em virtude do uso da substância

(7) O uso da substância continua, apesar da consciência de ter um problema físico ou psicológico persistente ou recorrente que tende a ser causado ou exacerbado pela substância (por ex., uso actual de cocaína, embora o indivíduo reconheça que sua depressão é induzida por ela, ou consumo continuado de bebidas alcoólicas, embora o indivíduo reconheça que uma úlcera piorou pelo consumo do álcool)

Especificar se:

Com Dependência Fisiológica: evidências de tolerância ou abstinência (isto é, presença de Item 1 ou 2).

Sem Dependência Fisiológica: não existem evidências de tolerância ou abstinência (isto é, nem Item 1 nem Item 2 estão presentes).

Especificadores de curso (ver texto para definições):

Remissão Completa Inicial

Remissão Parcial Inicial

Remissão Completa Mantida

Remissão Parcial Mantida

Em Terapia com Agonista

Em Ambiente Controlado

Anexo VII: Lista de Pacientes do NAPsiCC

Anexo VIII: Planificação Inicial do Projecto de Intervenção Comunitária

Projecto de Intervenção Comunitária (Planificação Inicial)

Objectivos

- Aumentar a interacção social e a participação social dos cidadãos mais idosos;
- Diminuir o isolamento físico e psicológico;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia funcional;
- Proporcionar a ocupação de tempos livres;
- Promover o bem-estar físico e psicológico;
- Preservar competências cognitivas;
- Criar fontes de gratificação e suporte social;
- Promover a qualidade de vida no Idoso.

De modo a concretizar estes objectivos, propõe-se a implementação de actividades sistematizadas, de acordo com o modo como a seguir se descreve:

Actividades

	Público-alvo	Local	Sábado	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
Actividade 1 Ser Idoso (Dia 1 de Dezembro)	Idosos do concelho da Covilhã inscritos no Cartão Idoso	Cine-Centro ou outro espaço alternativo	15.00-17h00 Apresentação do programa e sessão de sensibilização da temática	Moderador/Facilitador da actividade (Animador Sócio-Cultural) Acesso ao teatro-cine Informação /Brochuras Conservatório de Música	Espectáculo de música Apresentação do Programa
			17h00 Lanche	Lanche	Lanche oferecido pela CMC ou patrocinador
			17h30 Debate sobre os problemas do Idoso na Covilhã	Oradores (especialistas, individualidades, idosos) Patrocinadores das lembranças	Discussão/Debate/ Escuta/Recolha de sugestões (avaliação das necessidades sentidas) Distribuição de lembranças

Custos envolvidos: sem informação.

<p>Actividade 2</p> <p>Consulta de Aconselhamento médico/psicológico</p> <p>(todas as terças-feiras da segunda semana de cada mês, iniciando-se a 11 de Dezembro)</p>	Público-alvo	Local	Terça-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
	Idosos do concelho da Covilhã inscritos no Cartão Idoso	Auditório da divisão de acção social	16.00-17.30	Médica e Psicóloga	Consulta de Aconselhamento médico/psicológico em dinâmica de grupo e reflexão em comum

Custos envolvidos: sem informação.

<p>Actividade 3</p> <p>Grupos de ajuda</p> <p>(todas as terças-feiras quinzenalmente, iniciando-se a 18 de Dezembro) *</p>	Público-alvo	Local	Terça-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
	Idosos do concelho da Covilhã inscritos no Cartão Idoso	Auditório da divisão de acção social	15.00-17h00	Estagiárias de psicologia e moderador(a)	Constituição dos grupos, sendo cada um constituído no máximo por 16 pessoas

* No dia 1 de Janeiro de 2008, por ser feriado, não se realizará o encontro, passando o mesmo para o dia 8 de Janeiro

Custos: 0 €

<p>Actividade 4</p> <p>Porta "Out Reach"</p> <p>(29 de Janeiro)</p>	Público-alvo	Local	Terça-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
	Comunidade em geral	Auditório da divisão de acção social	15.00-17h00	Jovens Voluntários Brochuras distribuídas pelas caixas de correio do concelho	Constituição das equipas Saber quais as necessidades sentidas pelos idosos Informar acerca da actividade

Custos: 0 €

Preço das brochuras: sem informação.

<p>Actividade 5</p> <p>Memórias do Passado</p> <p>(6 de Fevereiro)</p>	Público-alvo	Local	Quarta-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
	Idosos	Auditório da divisão de acção social	15.00-17h00	Estagiárias de psicologia e moderador(a)	Contar histórias, usos e costumes, tradições, relembrar profissões esquecidas Cantares e estilos de vida individuais e da região da Covilhã

Custos: 0€

Actividade 6	Recursos
Divulgação para a existência de um Speaker's Corner (interlocutor) na comunidade da Covilhã (19 de Fevereiro)	Brochuras (distribuídas em espaços comerciais da Covilhã e nas caixas de correio)

Custos: sem informação.

	Público-alvo	Local	Terça-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
Actividade 6.1 Speaker's Corner (4 de Março)	Idosos	Auditório da divisão de Acção Social Rádio local Caria	Sem horário definido	Rádio local	Eleger um membro que sirva de comunicação entre os idosos em Programa numa rádio local onde se divulgam as injustiças sociais

Custos: sem informação.

	Público-alvo	Local	Terça-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
Actividade 7 Rastreio à Saúde (1 de Abril)	Idosos	Auditório da Divisão da Acção Social	15.00	Ópticas Centro de saúde da Covilhã (enfermeiros) Farmácias	Rastreio da diabetes, colesterol, tensão arterial e exame à visão

Custos: 0 €

	Público-alvo	Local	Terça-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
Actividade 8 Rugas (8 de Maio a 15 de Maio)	Idosos	Serra Shopping	15.00	Fotógrafo da Covilhã	Exposição de fotografias dos idosos, com espaço com fotógrafo para tirar fotografias

Custos: sem informação.

	Público-alvo	Local	Quinta-Feira	Recursos envolvidos	Descrição da actividade
Actividade 9 Hidroginástica (Início a 5 de Junho de 2008 a 28 de Agosto, a realizar quinzenalmente)	Idosos	Piscinas Municipais da Covilhã	17.00-18.00	Professor de Natação Piscina Kit de Natação (fato de banho, touca, óculos) Autocarro	Aula de Hidroginástica

Custos: sem informação.

Questionário de Levantamento das Necessidades na Terceira Idade

(Sickness Impact Profile - Traduzido por: McIntyre, McIntyre & Araújo-Soares, Versão Experimental 2000;
G.H.Q. - Goldberg, 1978, Adaptado por McIntyre, McIntyre & Redondo, 1999).

Este levantamento de necessidades é realizado no âmbito do Programa de Intervenção Comunitária que está a ser desenvolvido em parceria com a Câmara Municipal da Covilhã (Rede Social) e o Núcleo de Apoio Psicológico e Comunitário da Covilhã. Pedimos, portanto, a sua colaboração, referindo que todos os dados são anónimos e confidenciais.

1. Dados sócio-demográficas

Sexo: M F Idade: ____ Habilitações Literárias: _____ .

Estado Civil: Casado(a) Solteiro(a) Divorciado(a) Viúvo (a) Outro Qual: _____ .

Freguesia em que vive: _____ .

Com quem Vive: Sozinho Cônjuge Outros Quem: _____ .

Quantas pessoas vivem consigo? ____ . Grau de Parentesco: _____ .

Estatuto sócio-económico: Baixo Médio Alto

Trabalha: Sim Não Profissão actual ou anterior _____ .

Pensão: Invalidez Velhice Sobrevivência

Serviços de ajuda social: Centro de dia Apoio Domiciliário

Centro de noite Centro de Convívio Lar

Já beneficiou de algum tipo de apoio social? Sim Não

Se sim, qual? _____ .

2. Habitação

Possui:

Água canalizada: Sim Não

Luz: Sim Não

WC: Sim Não

Gás: Botija Canalizado Nenhum tipo

Conservação da casa: Conservada Um pouco danificada Danificada

Se se encontra danificada, em que aspecto? _____ .

Vive em casa alugada ou própria? _____ . Número de divisões da casa? ____ .

Por favor, pense em como está e como se vê hoje e coloque uma cruz (X) nas afirmações que melhor se aplicam a si.

3. Locomoção	Nada	Mais ou menos	Muito
Caminho mais devagar.			
Só caminho com a ajuda de alguém.			
Ando usando um andarilho, muletas, bengala, paredes ou apoiado na mobília.			
Não consigo andar nada.			

Existem barreiras arquitectónicas na sua freguesia? _____. Que tipo?
_____.

4. Cuidados Pessoais e Movimento	Nada	Mais ou menos	Muito
Não aperto a minha roupa, por exemplo preciso de ajuda para apertar botões, fechos ou atacadores.			
Estou deitado (a) a maior parte do tempo.			
Não tomo banho sozinho mas dão-me banho.			
Só me visto com a ajuda de alguém.			

5. Mobilidade	Nada	Mais ou menos	Muito
Só me afasto de casa por períodos pequenos.			
Permaneço em casa a maior parte do tempo.			
Só me consigo deslocar dentro do meu prédio/casa.			

6. Tarefas Domésticas	Nada	Mais ou menos	Muito
Não faço nenhuma das tarefas domésticas que costumava fazer.			
Só faço tarefas domésticas por curtos períodos de tempo.			
Desisti de tratar de assuntos pessoais ou relacionados com a casa: pagar contas ou ir ao banco			
Não faço nenhuma limpeza como era costume fazer.			

7. Actividade Recreativas e Passatempos	Nada	Mais ou menos	Muito
Participo em menos actividades relacionadas com a comunidade			
Estou a diminuir alguns dos meus passatempos usuais que requerem pouca actividade física, por exemplo, vejo menos televisão, jogo menos cartas, ou leio menos.			
Deixei de fazer as minhas actividades físicas recreativas habituais.			
Saio menos frequentemente para me divertir.			

8. Actividades Sociais	Nada	Mais ou menos	Muito
Recuso o contacto com a minha família: afasto-me deles.			
Não saio para visitar pessoas.			
A minha actividade sexual está diminuída.			
Mostro menos interesse pelos problemas dos outros.			
Falo menos com as outras pessoas.			

9. Emoções	Nada	Mais ou menos	Muito
Já tentei suicidar-me.			
Digo que sou mau ou não presto para nada: sou um peso para os outros.			
Rio ou choro de repente.			
Sou irritável e impaciente comigo próprio.			
Falo sem esperança acerca do futuro.			

10. Alerta	Nada	Mais ou menos	Muito
Por vezes fico confuso.			
Tenho com mais frequência pequenos acidentes.			
Esqueço-me muito das coisas que aconteceram recentemente.			
Não mantenho a atenção em nenhuma actividade durante muito tempo.			
Reajo vagarosamente a coisas que são ditas ou feitas.			
Faço mais erros do que é usual. Não termino coisas que inicio.			

11. Sono e Repouso	Nada	Mais ou menos	Muito
Durmo ou dormito a maior parte do tempo, dia e noite.			
Passo a maior parte do dia deitado a descansar.			
Estou sentado a maior parte do dia.			
Durmo menos à noite: acordo facilmente, custa-me muito a adormecer, ou estou sempre a acordar.			

12. Alimentação	Nada	Mais ou menos	Muito
Bebo menos líquidos.			
Só mordisco a comida.			
Não me alimento por mim, mas alguém me dá a comida.			
Não como mas bebo líquidos.			
Como comida diferente ou especial (dieta mole, branda, com pouco sal, pouca gordura ou pouco açúcar).			

13. Comunicação	Nada	Mais ou menos	Muito
Mantenho uma conversa, somente quando estou muito perto das outras pessoas ou a olhar directamente para elas.			
Falo com dificuldade, fico com as palavras presas, gaguejo, balbucio ou articulo mal as palavras.			
Não escrevo excepto para assinar o meu nome.			
O que eu digo só é entendido pelas pessoas que me conhecem bem.			
Comunico a maior parte das vezes acenando com a cabeça, apontando, ou usando sinais ou outros gestos.			

14. Saúde Mental

	Sim	Não
Tem-se sentido feliz, animado e satisfeito com a sua vida pessoal?		
Sente-se sozinho?		
Sentia prazer nas coisas que fazia?		
Alguma vez notou que estaria a perder a memória?		
Alguma vez sentiu que não tinha futuro, que não tinha para onde orientar a sua vida?		
Sente vontade de chorar?		
Sente-se cansado inquieto e impaciente?		
Sente-se rabugento ou de mau humor?		
Sente-se ansioso ou preocupado?		

Sofre de alguma doença? Sim Não

Se sim, quais: _____ .

Toma alguma medicação? Sim Não

Se sim, qual: _____ .

Agora gostaríamos que referisse:

Que tipo de actividades sócio-culturais (exemplo: rancho folclórico) existem na sua freguesia? _____ .

Sente dificuldade em aceder a serviços e actividades sociais? _____ .

Quais gostaria que existissem? _____ .

Sente falta deste tipo de actividades? _____ .

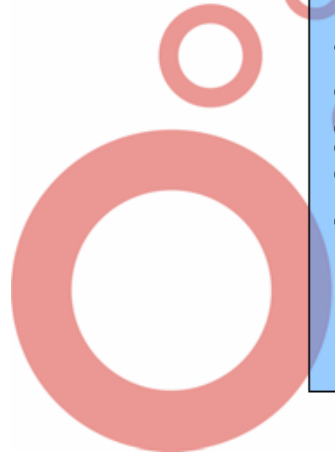
Tem acesso a novas tecnologias (Internet)? _____ .

Gostaria de ter? Sim Não

Nos últimos dois anos, aconteceu alguma situação na sua vida que esteja a condicionar a sua vida actual? Sim Não

Se sim, qual? _____ .

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO



Núcleo de Apoio Psicológico e Comunitário da Covilhã

Programa de Intervenção Comunitária
junto dos Idosos do Concelho

Actividade 1	Actividade 2	Actividade 3
Memórias do Passado Biblioteca Municipal Mensal - 16h00 17h30	Palestras de Saúde DEDC - Rua Portas do Sol Mensal - 16h00 17h30	Grupos de Ajuda DEDC - Rua Portas do Sol Quinzenal - 10h00 11h30
3 de Março	26 de Fevereiro - Envelhecimento Positivo	21 de Fevereiro
7 de Abril	25 de Março - Memória	6 de Março
5 de Maio	29 de Abril - Alimentação	3 e 17 de Abril
2 de Junho	27 de Maio - AVDS e Memória	15 e 29 de Maio
7 de Julho	24 de Junho - Actividade Física	12 e 26 de Junho
	29 de Julho	10 e 24 de Julho



Inscrições: Departamento de Educação, Cultura e Desporto da
Câmara Municipal da Covilhã - Rua Portas do Sol, nº 122 - Covilhã

Telf. 275 310 690



Power points workshops

Programa de Intervenção Comunitária junto dos Idosos do Concelho da Covilhã

Relatório de Actividades

Dia 21 de Fevereiro de 2008

Grupo de Ajuda

Local: Anfiteatro do DECD

Hora: 10 horas

Neste primeiro dia esteve presente apenas um sujeito, tendo sido esclarecidos os objectivos dos grupos de ajuda e de apoio como também das restantes actividades que fazem parte do programa.

Dia 26 de Fevereiro de 2008

Workshop de Saúde – Envelhecimento Positivo

Local: Anfiteatro do DECD

Hora: 16horas

Nesta actividade estiveram presentes 4 pessoas, três do sexo feminino e uma do sexo masculino.

A convidada desta actividade foi a Doutora Marina Afonso, Docente da UBI, que expôs o tema “Envelhecimento Positivo” sendo dado um enfoque aos problemas de memória (resultantes da falta de promoção cognitiva, ou devido a doenças). De seguida foram apresentadas as fases de desenvolvimento do ser humano, novas configurações familiares – adaptação às mudanças -, o coping utilizado pelos idosos face a situações adversas, a importância do diálogo assertivo – saber escutar e dialogar, dando lugar ao discurso do outro -, a experiência de vida como ensinamento, a importância do exercício físico e do convívio social como uma forma de quebrar o isolamento.

No decorrer da actividade a participação das idosos foi reforçada e existindo espaço para a colocação de dúvidas, opiniões e sobretudo a valorização da experiência pessoal.

Destacou-se, ao longo de toda a actividade, a importância de encarar o envelhecimento como uma fase do desenvolvimento de todo o ser humano, evidenciando-se que a força e a vontade da própria pessoa são fundamentais para que esta fase seja vivida de forma mais positiva.

Dia 27 de Fevereiro de 2008

Grupo de Apoio

Local: Anfiteatro do DECD

Hora: 10horas

Nesta data verificou-se uma maior adesão à actividade, uma vez que por volta das 10h30 o auditório contava com uma participação de 27 pessoas, 7 do sexo masculino e os restantes 20 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 60 anos e os 84 anos; sendo que inicialmente o número de idosos era cerca de metade.

Num primeiro momento deu-se lugar à apresentação das estagiárias de Psicologia bem como a exposição dos objectivos e das regras para o bom funcionamento deste grupo. Seguidamente, os participantes apresentaram-se de uma forma geral de modo a que todos se passassem a conhecer.

No decorrer da actividade foram deixados relatos de experiências passadas e de problemas presentes, ao mesmo tempo que iam trocando opiniões e sugerindo formas de lidar – coping – face às situações causadoras de sofrimento. De forma geral, os temas mais apontados pelas idosos como causadores de mal-estar foram a solidão, morte do cônjuge, “ninho vazio”, abandono e problemas financeiros.

Dia 3 de Março de 2008

Memórias do Passado

Local: Anfiteatro da Biblioteca Municipal

Hora: 16horas

Estiveram presentes 14 pessoas, sendo que 3 eram do sexo masculino e os restantes do sexo feminino, existindo diversidade ao nível do grau de literacia, desde idosos sem escolaridade até idosos licenciados.

Nesta primeira actividade, os aspectos abordados não foram delimitados, isto é, deu-se liberdade aos participantes para falarem sobre aspectos que se recordavam acerca da sua infância. Com o desenrolar da actividade foram estabelecidos limites de forma a focalizar a atenção no objectivo desta.

As brincadeiras mais recordadas como parte integrante do passado dos participantes foram os jogos – pião, botão, malha, roda, futebol com bolas de pano.

As tradições foram também alvo de conversa, sendo salientadas as Janeiras, ir lavar a roupa ao rio, bailes com a grafonola e posteriormente com os gira-discos.

As dificuldades que os participantes mais relataram acerca do seu passado foram o facto de terem de andar descalços para guardar o calçado para os dias festivos, a impossibilidade de irem à escola, o papel da criança mulher que tinha de ficar em casa para cuidar desta e dos irmãos mais novos, passar fome. Contudo, face a estas dificuldades a maioria dos participantes revelou que era feliz apesar das dificuldades que passaram.

Dia 6 de Março de 2008

Grupo de Ajuda

Local: Anfiteatro do DECD

Hora: 10 horas

Estiveram presentes nesta actividade três pessoas, duas do sexo feminino e uma do masculino.

O tema de conversa deste dia foi as profissões das idosos no passado. Falou-se acerca do que faziam e do modo como viviam antigamente. Houve uma partilha de ideias e de pareceres em relação ao passado e à forma idiossincrática que cada um atribuía ao seu passado. Esta partilha activou sentimentos quer positivos quer mais negativos, mas sempre com pano de fundo a ajuda entre os membros, o respeito e a aceitação. De salientar que os elementos presentes já são participantes desde o primeiro dia desta actividade, podendo desta forma afirmarmos que já parece existir um espírito de ajuda e de responsabilidade/rotina em cada um deles.

Dia 25 de Março de 2008

Workshop de Saúde – Memória

Local: Anfiteatro do DECD

Hora: 16horas

Estiveram presentes nesta actividade duas idosos do sexo feminino. Iniciou-se o workshop abordando a questão da memória e de seguida deu-se espaço para que os idosos falassem acerca da “sua memória”, uma vez que o número de participantes era reduzido.

Foi referido pelas duas participantes que a memória de curto prazo, a mais recente, é recordada com mais dificuldade, ao passo que a de longo prazo, a mais distante é mais facilmente recordada.

Para finalizar a actividade, deixámos no ar a necessidade e a importância de as idosos exercitarem a memória para que a mesma não caía no esquecimento!

Dia 29 de Abril de 2008

Workshop de Saúde – Alimentação

Local: Anfiteatro do DECD

Hora: 16horas

Nesta actividade estiveram presentes 27 idosos, 3 enfermeiros e uma nutricionista do Centro de Saúde da Covilhã.

A sessão foi iniciada com a apresentação da fase da terceira idade e posteriormente os cuidados que devem ser tidos em conta nessa fase: o tipo de dieta que deve ser realizada, o modo mais saudável de os cozinhar, o momento da refeição como um momento de lazer, bem como a importância da actividade física.

No final desta apresentação deu-se início a um debate, onde os idosos puderam esclarecer as suas dúvidas e partilhar as suas opiniões, nomeadamente aos seus hábitos e estilos de vida.

Dia 5 de Maio de 2008

Memórias do Passado

Local: Anfiteatro da Biblioteca Municipal

Hora: 16 horas

Nesta actividade os idosos tiveram oportunidade de falar e partilhar uns com os outros as actividades que foram desenvolvendo ao longo da sua vida.

Dia 27 de Maio de 2008

Workshop de Saúde – A Rotina do dia-a-dia e a memória

Local: Anfiteatro do DECD

Hora: 16 horas

Estiveram presentes nesta actividade 17 idosos.

A actividade foi iniciada com a explicação da capacidade funcional do idoso, de seguida foi introduzido o tema: “actividades de vida diária (AVD’S)”, definindo a mesma, porque se devem treinar, que adaptações podem ser feitas de modo a facilitá-las e o que se pode fazer para ganhar independência nas AVD’s.

Após esta definição de conceitos acerca das AVD’S, passou-se para uma exposição de um outro conceito, o da memória, referindo que em todo o mundo se tem vindo a assistir a um aumento do envelhecimento. A memória é uma das primeiras capacidades a ser

afectada, neste sentido, foi explicado como podem manter a memória e quais os exercícios que os podem ajudar.

Durante a actividade foi promovida a participação activa sendo dado aos idosos um papel activo e principal na exploração da temática.

Para finalizar a actividade foi realizado um exercício de memória com o objectivo de estimular esta capacidade que se encontra tão afectada nesta faixa etária, e que é por eles referida como tal.

O feedback obtido no final da actividade foi positivo, no sentido em que os idosos referiram que gostaram do exercício prático e manifestaram o seu interesse por este tipo de actividades.

Dia 2 de Junho de 2008

Memórias do Passado

Local: Anfiteatro da Biblioteca Municipal

Hora: 16 horas

Nesta actividade estiveram presentes 27 idosos, sendo o objectivo da mesma promover a partilha: a) das habilidades de cada um e b) das actividades de lazer.

Iniciou-se com a apresentação dos trabalhos manuais (como as rendas, o *crochet*, colchas, entre outras) realizados por cada um fazendo uma breve explicação da realização dos trabalhos.

Com o desenrolar desta actividade proporcionou-se espaço para a partilha de aventuras, brincadeiras, dificuldades e experiências de vida durante a juventude.

Durante a actividade, os idosos foram sensibilizados para a participação noutra actividade do programa de intervenção comunitária, o Dia dos Avós que se realizará no próximo dia 26 de Julho, informando que na próxima actividade das Memórias do Passado (dia 7 Julho) é uma actividade entre avós e netos. Esta última tem como objectivo a aproximação entre gerações.

Dia 7 de Julho de 2008

Memórias do Passado

Local: Anfiteatro da Biblioteca Municipal

Hora: 16 horas

Dia 26 de Julho de 2008

Dia dos Avós

Local: Jardim do Lago

Hora: 10 horas

Anexo IX: *Power point* da apresentação do Programa de Intervenção Comunitária

Anexo X: Matérias desenvolvidos para a intervenção com os pacientes

As Emoções







Registo do Meu Comportamento

Situação	O que fiz?	Comportamento	Pontos
		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



Não tenho direito a nenhum

Tenho direito a 5 pontos

Tenho direito a 20 pontos