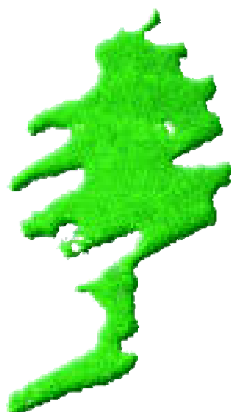


Ares do Pinhal

Associação de Recuperação de Toxicodependentes
Pessoa Colectiva: 501 906 452

INSTITUIÇÃO PARTICULAR
DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



Fundada em 1986

QUEM SOMOS O QUE FAZEMOS

7ª Edição - 2005

I.P.S.S. Contribuinte n.º 501 906 452

Sede e Escritórios: Aldeia de Eira - 6120-151 Amêndoa - Tel. 241591100 - Fax. 241591101

C.T. Chão Lopes: Chão de Lopes Pequeno - 6120 Amêndoa - Tel. 241598484

C.T. Aldeia Eiras: Aldeia de Eiras - 6120 Amêndoa - Tel. 241598462

C.T. Rinchoa: Viv. Isabel Maria, R. das Papoilas - 2725 M.Martins - Tel. 219164415

PROGRAMA GERAL

7ª Edição – 2005

COMUNIDADES TERAPÊUTICAS

I - CONSIDERAÇÕES GERAIS

O processo terapêutico de um toxicodependente implica, geralmente, a passagem de duas fases diferentes:

I. O parar com os consumos tóxicos, suportando o conjunto de sintomas psíquicos e por vezes físicos provocados pelo síndrome de privação.

II. O reaprender a viver sem droga, reencontrando o interesse e o prazer de viver.

Destas fases, a segunda é de longe a mais demorada e a mais difícil, e é por isso que existem muitas recaídas.

Não reaprender a viver tem como consequência o

regresso ao comportamento toxicodependente.

Mas reaprender a viver exige para muitos, um apoio especial, que nem sempre é possível encontrar no local de vida habitual do toxicodependente, quer pelo isolamento a que conduziu a sua vida, quer pelas relações doentias que mantém, quer pelas solicitações demasiado próximas e frequentes que não permitem criar, nem uma distância em relação ao tóxico, nem outros pólos de atracção saudáveis.

Assim, pode ser necessário e benéfico complementar o tratamento iniciado em regime ambulatorio com o internamento prolongado em *Comunidade Terapêutica*.

II - OBJECTIVOS TERAPÊUTICOS

“Ares do Pinhal” pretende facultar à pessoa residente uma experiência de vida com condições favoráveis para a reestruturação da sua personalidade.

“Ares do Pinhal” pretende também facultar um apoio e uma distanciação em relação ao tóxico que permita ao residente reencontrar a sua vida, criar ou recriar os seus projectos:

- *aprendendo a resolver vivências conflituais consigo próprio e com os outros;*
- *autonomizando-se progressivamente em relação à família de origem;*
- *aprendendo também a ser capaz de estar só mas em interacção com os outros;*
- *reatando e criando ligações estruturantes, sem ficar na dependência;*
- *sendo capaz de se organizar em relação à concretização de projectos*

Pretende-se que “Ares do Pinhal” seja um lugar, um espaço, um tempo onde se faça:

- *a descoberta de si próprio, física e psiquicamente, nas suas possibilidades e limitações*
- *a aprendizagem do controlo e do domínio de si próprio e a procura do seu aperfeiçoamento;*
- *a descoberta da relação com os outros, que nos limitam e nos completam; que nos podem ouvir e a quem se pode ouvir; a quem podemos dar e de quem se pode receber; de quem se pode gostar e que podem gostar de nós; com quem se pode partilhar o passado, o presente e o futuro.*
- *o encontro do interesse e satisfação do trabalho, quer pelo domínio, transformação e utilização da realidade, prova da sua capacidade e possibilidade de autonomia, quer pela possibilidade de criar e exprimir.*

Assim, a perspectiva deste projecto situa-se mais numa atitude de **ajuda e incentivo** à transformação interior do que numa perspectiva de correcção e controlo do **comportamento externo**.

III - MEIOS TERAPÊUTICOS

Para a concretização destes objectivos utilizam-se, essencialmente, **quatro instrumentos**:

1. a **vida comunitária** como forma de encontrar o prazer de comunicar, de partilhar de ajudar e de se sentir reconhecido

sala de jantar - CT Aldeia de Eiras



2. a **abordagem psicoterapêutica** como forma de reencontro consigo próprio, da descoberta do seu mundo intrapsíquico e da sua vida de relação;

Sala de reuniões - CT Aldeia de Eiras



3. o **lazer**, como forma de permitir a diferenciação, a escolha, e também o gratuito e o divertimento;

Teatro de Natal - CT Aldeia de Eiras



4. o **trabalho**, como forma de criar ou recuperar a confiança nas próprias capacidades;

Oficina de carpintaria



IV - CARACTERIZAÇÃO DO PROJECTO TERAPÊUTICO

- I. **Comunidades Terapêuticas**, Projecto com a duração média global de 6-12 meses, constituído por três fases, a que correspondem três casas em locais distintos:

1ª Fase - (Adaptação/Estabilização)

Chão de Lopes(Mação): máximo 14 residentes



2ª Fase - (Internalização/Ressocialização)

Aldeia de Eiras(Mação): máximo 18 residentes



3ª Fase - (Reinserção)

Rinchoa(Sintra): máximo 23 residentes



4ª Fase - Apartamento Terapêutico

(Caxias - Oeiras), com capacidade para 8 residentes em fase de reinserção sócio-laboral. Projecto com a duração máxima de cinco meses.



V - ACTIVIDADES

As Reuniões

Reuniões com utentes utilizando técnicas de dinâmicas de grupo

Reunião Comunitária

Efectua-se com todos os residentes, monitor e coordenador local.

É um tempo de proposta, de protesto, de consciencialização/resolução de conflitos e de programação de actividades intra e extra-comunitárias.

Reunião Vivencial

Tem a periodicidade bissemanal (1ª e 2ª fase) e semanal (3ª fase).

Dirigida por um(a) coordenador(a) psicólogo(a) clínico(a) e com a participação dos monitores, esta reunião é o espaço comum de abordagem psicológica e psicoterapêutica de dinâmica interna de cada um e do grupo, feita através da análise da evolução e transformação, onde cada residente:

- *fala de si próprio e da comunidade*
- *procura fazer a análise das transformações e progressos alcançados*
- *debate as dificuldades encontradas*
- *apresenta as suas avaliações.*
- *trabalha a relação consigo próprio e com os outros*

Reuniões Temáticas

Dinâmicas de grupo
Problemática da mulher

Sexualidade

SIDA e outras doenças infecciosas

Evoluções individuais

Avaliação de Projectos

Etc...

Reuniões clínicas

Reuniões semanais da equipa técnica para discussão e avaliação de casos, com a supervisão do Director(a) Clínico(a) (médico(a) psiquiatra) de cada uma das comunidades.

O Trabalho

As actividades inerentes à manutenção e funcionamento da casa (limpezas, cozinha, lenha, roupa, etc.), jardinagem, costura, horticultura, pecuária, carpintaria, construção civil, etc, são assumidas pelos residentes, de forma programada e com responsabilização gradual e progressiva.

Estas actividades, constituem a colaboração e partilha do residente na resolução de necessidades existentes na Comunidade Terapêutica.

Podem também ser organizadas actividades em benefício social da zona onde se localiza a Comunidade Terapêutica.

Durante a 3ª fase, sempre que se torna possível e estando indicado, promove-se o acesso a actividades laborais remuneradas.



Formação Pessoal e Profissional

Durante a 3ª fase, sempre que se torna possível e indicado promove-se:

- a reactivação da vida escolar
- a obtenção da carta de condução
- a frequência de cursos de formação profissional

Desenvolvem-se actividades em atelier de carpintaria, marcenaria, informática.

O Lazer

Lazer Programado

- Jogos de grupo
- Sessões de vídeo
- Elaboração regular do Jornal de Parede
- Jogos dramáticos e teatro, procurando estimular a expressão verbal e corporal.
- Passeios organizados
- Prática desportiva em grupo
- Actividades gimnodesportivas, (1ª fase), duas vezes por semana, orientadas por um professor de Educação Física, em espaço aberto ou no Pavi-

lhão Gimnodesportivo da Câmara Municipal de Mação

- Participação em provas desportivas organizadas por Ares do Pinhal e outras organizações locais: campeonatos de futebol de salão.
- Colaboração na organização de provas de autocross (1ª e 2ª fase) - Automóvel Clube de Mação
- Colaboração nas festas das aldeias e participação em outros festejos (1ª e 2ª fases).
- Internet

Lazer livre

- Leitura - jornais, revistas e livros
- Música - estimuladas as actividades musicais
- Jogos
- Ténis de Mesa
- Bilhar
- Natação
- Fotografia
- Artesanato
- Vídeo e TV
- Realização de crosses, passeios e montanhismo
- Elaboração de um diário

VI - REGRAS GERAIS

- 1ª *Viver um espírito de entreaajuda e comunicação*
- 2ª *Participar nas reuniões e nas actividades programadas*
- 3ª *Aceitar a autoridade dos colaboradores do projecto*
- 4ª *Discutir as questões de conflito intrapessoal ou relacional em reunião ou com um membro da equipa técnica*
- 5ª *Aceitar o período de seis meses como prazo mínimo de estadia no projecto terapêutico de "Ares do Pinhal"*
- 6ª *Aceitar a limitação do dinheiro semanal para despesas pessoais.*
- 7ª *Só tomar bebidas alcoólicas quando estiver autorizado.*
- 8ª *Aceitar a proibição de posse ou consumo de drogas, sob pena de expulsão.*
- 9ª *Aceitar a proibição do uso de violência física, sob pena de expulsão.*
- 10ª *Não abandonar a Comunidade Terapêutica sem avisar, justificando por escrito, (carta de saída) o porquê do seu desejo de abandono do projecto terapêutico. Após a entrega da carta o residente só poderá sair ao fim de 3 dias de modo a permitir um*

tempo de reflexão. Em caso de não cumprimento desta regra, a eventual readmissão, avaliada pela coordenação, poderá ser interdita por tempo indeterminado ou mesmo definitivamente.

- 11ª *Aceitar que a família seja informada caso haja interrupção ou ruptura no projecto terapêutico.*
- 12ª *Em caso de fuga ou abandono do projecto, o residente deverá vir acompanhado de um familiar responsável, para levantar os seus objectos pessoais, com prévio acerto do dia e hora.*
- 13ª *Aceitar as regras específicas que definem cada fase do projecto terapêutico.*
- 14ª *Consultar o médico de clínica geral ou de outra especialidade quando indicado.*
- 15ª *Apenas tomar medicação se para tal tiver prescrição médica, aceitando que todo e qualquer tipo de medicação deve estar na posse dos técnicos.*
- 16ª *Estimular a família a ser ajudada a perceber o seu processo terapêutico, nomeadamente a frequentar Reuniões de Famílias quer sejam as de "Ares do Pinhal", quer sejam as de outra organização tecnicamente credenciada.*

VII - PENALIZAÇÕES

a) Advertência

- Individual ou colectiva, é uma forma de apelar a consciencialização crítica sobre o que de menos estruturante se está a passar.

b) Recuo no projecto

- Trata-se de recuar a uma fase anterior, a fim de ajudar o residente a estruturar-se melhor para viver a fase em que já se encontrou.

c) Repensar o seu projecto

- Por vezes torna-se necessário e até benéfico *pôr em causa* o projecto que o residente está, ou não está, a desenvolver.

As razões deste “*pôr em causa*”, como sejam:

- não participar,
- não partilhar,
- não assumir responsabilidades,
- não cumprir certas regras,
- parar no projecto terapêutico,
- ou outras,

são sempre discutidas com o residente que é convidado a sair temporariamente da Comunidade Terapêutica, por um período que é fixado caso a caso.

Assim:

- o residente deve regressar ao tratamento ambulatorio com o seu terapeuta, reanalisar e repensar a sua forma de estar e sentir, elaborar e entregar a carta de readmissão para retomar o seu projecto terapêutico em Ares do Pinhal, onde conserva o seu lugar.

d) Expulsão do programa

Por vezes torna-se intolerável que um residente se mantenha em “Ares do Pinhal”, nomeadamente:

- pelo uso de violência física
- pelo uso ou posse de drogas
- pelo abuso de bebidas alcoólicas
- por atitudes conflituosas ou delituosas sistemáticas
- por desrespeito grave para com as pessoas
- por desrespeito com regras absolutas
- por desrespeito para com Ares do Pinhal

“Ares do Pinhal” é uma estrutura terapêutica e não uma prisão, o residente tem que fazer respeitar-se a si próprio, respeitar as condições de bem estar de quem necessita e também de quem lá trabalha.

III - REGRAS ESPECÍFICAS DAS FASES

1ª Fase

Tempo médio de duração de 2-3 meses

- No 1º mês não pode receber telefonemas/correspondência
- Pode escrever cartas
- Pode receber a visita de familiares ao fim de 2 meses de estadia, em dia programado
- Saídas da Comunidade Terapêutica acompanhado pelo monitor

2ª Fase

Tempo médio de duração de 5-6 meses

- Ao fim de 2 meses na 2ª Fase dá-se início aos projectos (saídas autónomas)

3ª Fase

Tempo médio de duração 2-3 meses.

- Continuação dos projectos (saídas autónomas)
- Pode trabalhar fora (remunerado)
- Pode tirar a carta de condução

Saídas Autónomas da Comunidade Terapêutica

- **1ª Saída - “TERRENO NEUTRO”**, por um período de dois dias, o residente sai com um ou mais familiares, para um local que não seja o seu domicilio habitual, nem a residência dos familiares. Previamente apresenta por escrito, o desenvolvimento deste projecto, que será discutido com a coordenação técnica.
- **Outras saídas durante a 2ª fase** - O residente apresenta mensalmente, por escrito, projectos para ir à sua residência, por períodos de dois dias, discriminando as actividades a desenvolver. Nestes projectos de saída é obrigatório ter uma sessão com o seu Terapeuta de referência.
- Durante a 3ª fase o residente deverá deslocar-se quinzenalmente ao terapeuta de referência. O residente apresenta quinzenalmente, por escrito, projectos para ir à sua residência ao fim de semana, discriminando as actividades a desenvolver.



IX - ASPECTOS PARTICULARES DE ARES DO PINHAL

Afectos e Sexualidade

Como as estruturas residenciais de Ares do Pinhal são mistas, podem surgir questões ou até problemas específicos relacionados com os afectos amorosos e com a sexualidade dos residentes.

"Ares do Pinhal" não aceita casais de toxicodependentes em tratamento na mesma fase, dado que a dinâmica de casal dificulta a verdadeira integração de cada um dos membros do casal, na comunidade. Pela mesma razão "Ares do Pinhal" desmotiva fortemente a constituição de novos casais ou o estabelecimento de relações de namoro, tanto mais que a situação de desequilíbrio afectivo que se segue à paragem dos consumos e no internamento em Comunidade Terapêutica favorece verdadeiras passagens ao acto que são confundidas com o estabelecimento de relações amorosas.

No entanto nem sempre se consegue evitar a formação de pares ou mesmo o estabelecimento de relações sexuais. Por isso e tendo em conta uma política de redução dos riscos, há nas comunidades de "Ares do Pinhal" acesso livre a preservativos e é penaliza-

do com expulsão o relacionamento sexual sem preservativos

O desejo de "FICAR POR LÁ"

Ficar em "Ares do Pinhal"?

- Uma Comunidade Terapêutica destina-se a ser utilizado como projecto terapêutico, com uma admissão, estadia e alta.
- Há que dar lugar a outras pessoas que dela necessitem.
- Há que procurar conquistar a autonomia, e não ficar na dependência de uma organização onde se foi ajudado.

Mas não se pode passar a ajudar, até porque se tem a experiência pessoal?

- As pessoas que se interessam por esta área de intervenção social, em nossa opinião têm que estudar, fazer uma profissionalização, e só depois colaborar com "Ares do Pinhal", ou outras Instituições

X - ADMISSÃO NA COMUNIDADE TERAPÊUTICA

A admissão em "Ares do Pinhal" pressupõe:

- *uma preparação para este projecto terapêutico*
- *um apoio psicoterapêutico posterior.*

A **proposta** de admissão é feita pelo terapeuta, ou por uma instituição tecnicamente credenciada. O pedido concretiza-se por uma Carta de Candidatura à comunidade terapêutica, obrigatória, onde o candidato deve focar pelo menos os seguintes aspectos:

- o que se tem passado na sua vida
- o que se passa agora
- porque quer ir
- o que espera encontrar
- que projectos tem à saída

A **avaliação** da candidatura é feita por um coordenador médico de Ares do Pinhal, numa entrevista que consta de dois tempos:

- 1 anamnese de acordo com um protocolo
- 2 entrevista conjunta com a família (quando existe) e redacção da declaração de compromisso (em anexo).

A entrada na Comunidade Terapêutica efectua-se

após estar feita a regularização do processo administrativo.

Condições de admissão:

A pessoa admitida na comunidade terapêutica tem que:

- 1) *Aderir voluntariamente a este projecto terapêutico*
- 2) *Ter estado em seguimento terapêutico prévio*
- 3) *Ter uma avaliação médica do seu estado de saúde, incluindo: Análises Clínicas: Hemograma, VS, Uremia, Glicemia, Creatinémia, TGO, TGP, Gama GT, VDRL, HIV1, HIV2, Marcadores de Hepatite, Urina II, Boletim de Vacinas actualizado, Micro ou Rx Tórax PA*
- 4) *Ser portador da sua Carta de Candidatura*
- 5) *Aceitar as Regras Gerais.*
- 6) *Ser portador dos seguintes documentos: Bilhete de Identidade, Cartão do Serviço Nacional de Saúde ou de outro Sistema de Saúde, Cartão de Isenção de taxa moderadora*

Na admissão o residente deve trazer adaptado à sua pessoa

- a) *Tabaco, só para o dia de entrada.*
- b) *Roupa adequada para a época em quantidade moderada: camisas, camisolas, t-shirts, roupa interior, casa-*

cos, blusões, calças, saias, kispos, calçado, chinelos de banho, etc.

- c) Roupas e calçado de trabalho: botas de borracha (impermeáveis), roupa velha, etc.
- d) Roupas e calçado de desporto: fato de treino, calções, ténis, calções/fato de banho, toalha de praia, etc.
- e) Toalhões de banho, toalhas de rosto, roupão, duas mudas de lençóis (mínimo), edredão ou cobertores, fronhas, pijamas.
- f) Artigos de higiene pessoal: 1 escova e copo de dentes, 1 pasta dentífrica, 1 espuma para a barba, gillettes, 1 corta-unhas, 1 tesoura pequena, 1 champô, 1 pente ou escova de cabelo, 1 sabonete, 1 caixa de pensos rápidos, 1 pacote de algodão, 1 desodorizante, 1 embalagem de pensos higiénicos ou equivalente, 1 perfume, 1 after-shave, 1 caixa de cotonetes, linhas e agulhas de costura, produtos de beleza (maquilhagem), etc

E em caso nenhum deve trazer

- a) Qualquer tipo de substância psicoactiva não autorizada, incluindo bebidas alcoólicas.
- b) Rádio, gravador, compact-disk, etc. (na 1ª fase)
- c) Produtos alimentares: chocolates, doces, etc.
- d) Dinheiro, cheques, cartões de crédito, chaves, etc.
- e) Objectos de valor: ouro, jóias, etc.

XI - APOIO ÀS FAMÍLIAS

Telefonemas

- Em cada fase há dias e horários específicos para as informações telefónicas aos familiares.
- De igual modo há horários específicos para os contactos telefónicos com os residentes.

Famílias e residentes são aconselhados a utilizar o telefone apenas quando necessário.

Correspondência escrita

O sigilo das cartas é respeitado.

- Recomendamos vivamente que os familiares e os residentes troquem regularmente correspondência escrita (muitas cartas), dado que lendo e re-lendo se pode enriquecer a comunicação.

Visitas

- Todas as visitas às Comunidades Terapêuticas de "Ares do Pinhal", devem ser programadas, com pelo menos três dias de antecedência, (exceptuando as dos habitantes das aldeias, 1ª e 2ª fases)
- Os familiares ou amigos que visitam o residente, devem ser apenas aqueles que o residente e a Coordenação Clínica manifestam ser oportuno receber.

ANEXO

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO

MINUTA

Eu, (Nome)....., (idade)..... pretendo frequentar as Comunidades Terapêuticas de "Ares do Pinhal" de que passarei a fazer parte, durante o projecto terapêutico, de livre e inteira vontade.

Procurarei viver num espírito de entreatajuda com os outros residentes e aceito a autoridade dos colaboradores do projecto.

Sempre que me encontre em conflito comigo ou com alguém da Comunidade, comprometo-me a discutir o assunto, num prazo máximo de 24 horas, na reunião ou em privado com um dos colaboradores.

Estou conhecedor de que o prazo de estadia nas Comunidades Terapêuticas é de seis meses a um ano, e compreendo a necessidade deste tempo de estadia.

Mais estou conhecedor das Regras Gerais e das Regras de Fase, entre as quais as seguintes regras absolutas:

1. Ausência de correspondência e telefonemas durante o primeiro mês de estadia
2. Proibição total de posse ou consumo de drogas, sob pena de expulsão
3. Proibição total do uso de violência física, sob pena de expulsão
4. Consumo de álcool apenas quando autorizado.
5. O total de gastos pessoais "extras", por semana não poderá exceder a verba estabelecida, sendo o depositário do dinheiro a Direcção da Comunidade.
6. Caso queira abandonar o projecto na Comunidade Terapêutica terei que avisar e justificar por escrito, os motivos da minha saída, com 3 dias de antecedência (tempo de reflexão). Tenho presente que a minha admissão não foi decidida de imediato nem ao acaso, foi pensada e discutida por mim, pelo médico e pela minha família e por mim desejada.
7. Caso abandone a Comunidade Terapêutica a minha família será avisada da minha decisão.

Declaro que estou conhecedor do Programa de Ares do Pinhal e concordo com esta Declaração de Compromisso

Data ___/___/___ O candidato a residente

O familiar responsável