

ANEXO 7

Planificação do Programa de Psicoeducação “Saber+”

Quadro 1: Estrutura e planificação do Programa “Saber+”

Sessão Semanal	Objectivos	Conteúdos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
Nº 1: Apresentar o Programa “Saber+”.	Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar pelo menos 3 questões a que querem dar resposta ao longo do Programa “Saber+”. • Identificar as suas expectativas em relação ao programa. • Enunciar pelo menos 2 estratégias que permitirão saber mais sobre a gestão da doença – Esquizofrenia. 	Apresentação do programa Saber+: temas, os objectivos e metodologia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boas vindas 2. Apresentação do facilitador e participante, através da dinâmica “entrevista de pares”. 3. Apresentação do Programa “Saber+”. 4. Através de uma chuva de ideias identificar as questões a que os participantes querem dar resposta ao longo do Programa “Saber+”. 5. Através de uma chuva de ideias identificar estratégias que me permitem saber mais sobre a gestão da minha doença. 6. Distribuição do texto de apoio. 7. Despedida e saudação final. 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Cópias do texto de apoio: “Apresentação do PDCIIP”; (2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”; (3) Folhas A4 em branco e esferográficas. (4) Quadro branco. 	1.30h
Nº 2: MÓDULO A (I) Conhecimento sobre o processo de doença	Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar pelo menos 2 factos sobre a doença. • Identificar pelo menos 2 mitos sobre a doença. • Enunciar pelo menos 4 sintomas comuns da esquizofrenia. 	<ol style="list-style-type: none"> A.1. Processo específico da esquizofrenia A.2. Causas e factores potenciadores A.3. Factores de risco A.4. Factos e mitos sobre a esquizofrenia A.5. Sinais e sintomas do adoecer esquizofrénico 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolhimento e saudação inicial; 2. Exercício quebra gelo; 3. Apresentação dos objectivos, conteúdos e actividades para a sessão presente; 4. Distribuição dos materiais de apoio para leitura e análise durante a sessão. 5. Síntese dos conteúdos elaborada pelos reabilitandos; 6. Avaliação da sessão; 7. Agendamento da sessão seguinte; 8. Despedida e a saudação final. 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Cópias dos textos de apoio (2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”; (3) Folhas A4 em branco e esferográficas. (4) Quadro branco. 	1.30h
Nº 3: MÓDULO A (II) Conhecimento	Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão:	A.6. Curso habitual do processo da doença (esquizofrenia)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolhimento e saudação inicial; 2. Exercício quebra gelo; 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Cópias dos textos de apoio (2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”; 	1.30h

Sessão Semanal	Objectivos	Conteúdos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
sobre o processo de doença	<ul style="list-style-type: none"> • Enunciar pelo menos 4 estratégias para minimizar a progressão da esquizofrenia. • Identificar pelo menos 2 complicações potenciais da esquizofrenia. • Reconhecer pelos menos 4 sinais ou sintomas de complicações da esquizofrenia 	<p>A.7. Estratégias para minimizar a progressão da esquizofrenia</p> <p>A.8. Complicações potenciais da esquizofrenia</p> <p>A.9. Sinais e sintomas de complicações da esquizofrenia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Apresentação dos objectivos, conteúdos e actividades para a sessão presente; 4. Distribuição dos materiais de apoio para leitura e análise durante a sessão; 5. Síntese dos conteúdos elaborada pelos reabilitandos; 6. Avaliação da sessão; 7. Agendamento da sessão seguinte; 1. Despedida e a saudação final. 	<p>(3) Folhas A4 em branco e esferográficas.</p> <p>(4) Quadro branco.</p>	
<p>Nº 4:</p> <p>MÓDULO A (III)</p> <p>Conhecimento sobre o processo de doença</p>	<p>Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumerar pelo menos 2 benefícios do controlo da doença. • Descrever pelo menos 2 tipos de impactos da esquizofrenia. • Nomear pelo menos 2 recursos de apoio disponíveis na CST. 	<p>A.10. Estratégias para prevenir complicações da esquizofrenia</p> <p>A.11. Benefícios do controlo da doença</p> <p>A.12. Impacto individual da esquizofrenia</p> <p>A.12. Impacto sociofamiliar da esquizofrenia</p> <p>A.14. Recursos disponíveis na CST e na Comunidade</p> <p>A.15. Fontes de informação seguras e confiáveis sobre a esquizofrenia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolhimento e saudação inicial; 2. Exercício quebra gelo; 3. Apresentação dos objectivos, conteúdos e actividades para a sessão presente; 4. Distribuição dos materiais de apoio para leitura e análise durante a sessão; 5. Síntese dos conteúdos elaborada pelos reabilitandos; 6. Avaliação da sessão; 7. Agendamento da sessão seguinte; 1. Despedida e a saudação final. 	<p>(1) Cópias dos textos de apoio</p> <p>(2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”;</p> <p>(3) Folhas A4 em branco e esferográficas.</p> <p>(4) Quadro branco.</p>	1.30h
<p>Nº 5:</p> <p>MÓDULO B (I)</p> <p>Conhecimento sobre os</p>	<p>Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão:</p>	<p>B.1. Estratégias para evitar recaídas</p> <p>B.2. Prevenção e controlo de sintomas</p> <p>B.3. Manter-se bem</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolhimento e saudação inicial; 2. Exercício quebra gelo; 3. Apresentação dos objectivos, conteúdos e actividades para a sessão presente; 	<p>(1) Cópias dos textos de apoio disponíveis on-line;</p> <p>(2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”;</p>	1.30h

Sessão Semanal	Objectivos	Conteúdos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
cuidados na doença	<ul style="list-style-type: none"> • Enunciar pelo menos 4 estratégias para evitar recaídas. • Enunciar pelo menos 4 estratégias para se manter bem. 		<ol style="list-style-type: none"> 4. Distribuição dos materiais de apoio para leitura e análise durante a sessão; 5. Síntese dos conteúdos elaborada pelos reabilitandos; 6. Avaliação da sessão; 7. Agendamento da sessão seguinte; 1. Despedida e a saudação final. 	<ol style="list-style-type: none"> (3) Folhas A4 em branco e esferográficas. (4) Quadro branco. 	
Nº 6: MÓDULO B (II) Conhecimento sobre os cuidados na doença	<p>Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar o seu plano individual para uma situação de crise. 	<p>B.4. Esquizofrenia, saúde e estilo de vida B.5. Como manter contacto social B.6. Como lidar com uma crise</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolhimento e saudação inicial; 2. Exercício quebra gelo; 3. Apresentação dos objectivos, conteúdos e actividades para a sessão presente; 4. Distribuição dos materiais de apoio para leitura e análise durante a sessão; 5. Síntese dos conteúdos elaborada pelos reabilitandos; 6. Avaliação da sessão; 7. Agendamento da sessão seguinte; 8. Despedida e a saudação final. 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Cópias dos textos de apoio disponíveis on-line; (2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”; (3) Folhas A4 em branco e esferográficas. (4) Quadro branco. 	1.30h
Nº 7: MÓDULO C (I) Conhecimento sobre o tratamento	<p>Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretar o seu esquema terapêutico (nome do medicamento e dosagem disponível, dose prescrita, via e hora de administração). • Identificar o principal efeito terapêutico de cada medicação psicotrópica prescrita. 	<p>C.1. Regime de tratamento (farmacológico e não farmacológico) C.2. Identificação dos nomes correctos dos medicamentos C.3. Efeitos terapêuticos da medicação</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolhimento e saudação inicial; 2. Exercício quebra gelo; 3. Apresentação dos objectivos, conteúdos e actividades para a sessão presente; 4. Distribuição dos materiais de apoio para leitura e análise durante a sessão; 5. Síntese dos conteúdos elaborada pelos reabilitandos; 6. Avaliação da sessão; 7. Agendamento da sessão seguinte; 8. Despedida e a saudação final. 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Cópias dos textos de apoio disponíveis on-line; (2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”; (3) Folhas A4 em branco e esferográficas. (4) Quadro branco. 	1.30h

Sessão Semanal	Objectivos	Conteúdos	Actividades	Materiais específicos para a sessão	Duração
Nº 8: MÓDULO C (II) Conhecimento sobre o tratamento	Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar pelo menos 2 efeitos secundários da medicação psicotrópica prescrita. • Identificar pelo menos 1 estratégia para controlo para cada um dos efeitos secundários da medicação psicotrópica prescrita. • Elaborar um plano para uma consulta com um técnico de saúde mental. 	C.4. Efeitos secundários da medicação C.5. Prevenção e controlo dos efeitos secundários C.6. Preparação para uma consulta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acolhimento e saudação inicial; 2. Exercício quebra gelo; 3. Apresentação dos objectivos, conteúdos e actividades para a sessão presente; 4. Distribuição dos materiais de apoio para leitura e análise durante a sessão; 5. Síntese dos conteúdos elaborada pelos reabilitandos; 6. Avaliação da sessão; 7. Agendamento da sessão seguinte; 8. Despedida e a saudação final. 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Cópias dos textos de apoio (2) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”; (3) Folhas A4 em branco e esferográficas. (4) Quadro branco. 	1.30h
Nº 9: Avaliação global e encerramento	Espera-se que os reabilitandos consigam no final da sessão: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os ganhos da implementação do programa “Saber+”. • Identificar os ganhos sua participação (individual e colectiva). • Reconhecer o seu grau de satisfação com programa “Saber+”. 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Balanço final, através da revisão dos objectivos do programa "Saber +" 2. Através de uma chuva de ideias identificar os ganhos da implementação e da participação individual e colectiva dos participantes 3. Despedida e encerramento - Dinâmica: ofertas simbólicas (palavras) 	<ol style="list-style-type: none"> (1) Cópias da folha: “Recordações da Sessão”; (3) Folhas A4 em branco e esferográficas. (4) Quadro branco. 	3h

Recordações da Sessão nº _____



O(s) tema(s) desta sessão foi/foram:

Nesta sessão fizemos:

Esta sessão foi importante porque:

O que gostei mais nesta sessão foi:

O que gostei menos nesta sessão foi:

Outros aspectos que gostaria de acrescentar:

De 1 a 10 o meu grau de satisfação global com a sessão de hoje é:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nada satisfeito								Completa mente satisfeito	

DATA: ____/____/2011

NOME:
