



COMUNIDADE TERAPÊUTICA SANTA CARLOTA
METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
METODOLOGIA

O Programa da Comunidade Terapêutica Rural Santa Carlota, integrado aos Projetos Construção do Bem Viver (conscientização), Valor do Trabalho (Laborterapia) e Espiritualidade compõe uma abordagem que estimula o residente a participar de todas as atividades e, através dos recursos, instrumentos, métodos e ferramentas do Programa, auxilia a promoção das mudanças necessárias para a manutenção da abstinência, do processo de construção da consciência e do gerenciamento dos comportamentos. Baseado numa cultura que estimula a Paz e o Respeito próprio e ao próximo, esse Projeto é composto pelos seguintes instrumentos, grupos e reuniões:

GRUPO DE ACOLHIMENTO

O Grupo de Acolhimento é realizado todas as vezes que um novo usuário ingressa no programa em dois momentos específicos, sendo:

1º) Na sua chegada à fazenda, quando recebe as boas vindas pelos membros da equipe que se apresentam e passam à ele as primeiras informações sobre o Programa e sua participação, normas de moradia e dão explicações sobre a rotina, os direitos e deveres, encaminhando-o junto com um residente mais velho, denominado “Anjo ou Padrinho”, que mostrará ao mesmo as dependências da Fazenda e seu dormitório, auxiliando-o nos primeiros quinze dias a conhecer e aprender as técnicas e práticas na vida da CT Santa Carlota. Este momento tem a duração de aproximadamente duas horas.

2º) Organizado e realizado pelos próprios residentes, em dois momentos: no primeiro dia de sua chegada, moderado por residentes mais velhos, e num segundo momento através da entrega de seu crachá definitivo e participação do residente no grupo que fará parte durante seu tratamento na CT Santa Carlota. São compostos por:

- leitura da “**CARTA AO RECÉM-CHEGADO**”, escrita por um residentes que está deixando o Programa com alta terapêutica, ou seja, graduado;
- por trocas de experiência, do quanto está sendo proveitoso e produtivo o processo de recuperação para aqueles que compartilharão das experiências vividas com os mesmos.

Visa promover o bem estar, a motivação e o engajamento do novo residente no grupo (família). Este grupo tem duração de aproximadamente noventa minutos, variando dependendo do número de internações.

HIGIENE E SAÚDE

Através da convivência do grupo, e acompanhados e monitorados pelos Conselheiros e por residentes mais velhos, desenvolver de forma correta os hábitos de higiene pessoal:

- Escovar dentes;
- Tomar banho;
- Pentear os cabelos;

- Cortar as unhas;
- Lavar as roupas;
- Alimentar-se;
- A importância sobre uma boa nutrição e a higiene no preparo.

ESPORTE / LAZER / CULTURA

Contamos com a presença de um Instrutor de Práticas esportivas para a realização de atividades físicas e esportivas tais como:

- Exercícios de alongamento e aquecimento;
- Futebol;
- Voleibol;
- Pebolim;
- Tênis de mesa
- Passeios;
- Basquetebol;
- Futebol de Salão;
- Música, TV/ Vídeo;

ATENDIMENTO PSICOTERÁPICO INDIVIDUAL

Tem o objeto de atender o residente de forma individual, para auxiliá-lo no contato consigo mesmo, ou seja, seus sentimentos, ansiedades, angústias, projeções... A fim de reconstruir seus recursos internos e assim administrá-los externamente. É realizado por uma Psicóloga tecnicamente preparada, cujo conteúdo do atendimento é resguardado de sigilo e ética profissional.

ATENDIMENTO PSICOTERÁPICO GRUPAL

Objetiva a troca e socialização de sentimentos e compreensão, percepção de si e do outro, a integração com o grupo, desenvolvimento da empatia, receber e oferecer apoio, melhorar os relacionamentos e a comunicação interpessoal, aumentar a autoconfiança, autoimagem e a autoestima, fazer mudanças pessoais dentro do grupo com a expectativa de transferir essa aprendizagem para a vida etc. Este acontece semanalmente e pode ser realizado por uma ou mais Psicólogas da Equipe.

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Monitorada por um Professor de Educação Física, tem por objetivo manter o corpo saudável, favorecendo a reabilitação através de atividades que estimulam o desenvolvimento físico conjuntamente ao desenvolvimento psíquico.

CONTATO COM A NATUREZA

Reserva natural privilegiada, com muitas árvores preservadas, flores, frutas e animais silvestres. Propiciam ao residente contato com a natureza, cuidado e renascimento, através do plantio de uma árvore, que ficará sob seus cuidados durante o período de permanência na, Comunidade Terapêutica Rural Santa Carlota proporcionando criação e fortalecimento de vínculo durante e após tratamento.

VALOR DO TRABALHO

Através do trabalho realizado na e para a CT Santa Carlota, utilizando suas faculdades mentais e estimulando valores éticos, de qualidade e produtividade, o residente tem oportunidade de (re)aprender e (re)adquirir responsabilidades provenientes da vida cotidiana tais como horários, comprometimento, que se perderam devido aos hábitos regulares do uso de SPA – substâncias psicoativas. Os horários para prática do trabalho na CT Santa Carlota vão aumentando à medida que o residente avança na estrutura e no processo de tratamento e recuperação, iniciando com 2h30' por dia, nas dependências da CT. Na CT o trabalho vai desde os cuidados pessoais com seus pertences até auxiliando na cozinha, no campo, horta, manutenção, lavanderia, refeitório, jardim dentre outros.

ESPIRITUALIDADE

Desvinculada de religião específica é realizada em um modelo ecumênico, respeitando a individualidade e particularidades religiosas individuais. Favorece o fortalecimento, o crescimento e vínculo com o Poder Superior, facilitando a superação e contribuindo para a evolução do tratamento. Acontecem duas vezes ao dia, pela manhã e pela tarde, com leitura de uma passagem da Bíblia Despertar e cantos e louvores que os próprios residentes escolhem.

CONFRATERNIZAÇÕES

Além das datas comemorativas habituais, realizamos quatro festas temáticas, simbolizando os quatro elementos da natureza que também correspondem aos quatro grupos da CT Santa Carlota: Terra (chegada da Primavera), Água (corresponde ao Verão), Ar (representa o Inverno) e, Fogo (simboliza a estação do outono). A cada estação, um grupo é homenageado, pelos outros três.

PASSAGEM DE FASES

Conforme o residente conquista habilidades e responsabilidades diante do Programa, vai adquirindo status (posição) de mudança de fases, como funções específicas dentro do Grupo; Ex: A função de Agilizador é dada ao residente que tem como objetivo específico agilizar os processos e tarefas que envolvem os residentes na dinâmica da comunidade terapêutica. A função de Integrador é oferecida ao residente que tem como objetivo integrar os membros tanto para a Equipe quanto para os próprios residentes membros do seu grupo. O Integrador tem como objetivo principal integrar o grupo nas suas diversas relações intra e intergrupais além de levar e trazer as demandas que acontecem no dia-a-dia da e para a equipe e membros do grupo; Banda são os residentes com dons e interesse em participar das apresentações compondo a banda da CT.

GRUPO DE METAS

O Grupo de Metas é realizado pelo Conselheiro do Grupo e tem como finalidade auxiliar o residente a, através da autoavaliação e participação dos companheiros, estabelecer metas pontuais e objetivas que visem mudanças de atitudes e comportamentos, melhorando a qualidade de vida e das relações no dia-a-dia da comunidade terapêutica. Esse grupo reforça a percepção da necessidade e da capacidade de mudança que cada um tem ao mesmo tempo que, contribui para o crescimento da autoestima à medida que as mudanças vão acontecendo e surtindo efeitos. As metas devem ser pontuais, voltadas para comportamentos que o próprio residente percebe ou com a ajuda dos companheiros e da equipe.

A duração é de 60 minutos.

GRUPO DE 12 PASSOS

O Grupo de 12 Passos é realizado pelo Conselheiro do Grupo ou por um Residente Nível Avançado e é baseado na filosofia desenvolvida pelos Alcoólicos e Narcóticos Anônimos. Auxilia o dependente de álcool e de outras drogas a perceber a perda do domínio de sua vida e a sua impotência diante do álcool e de outras drogas. Esse grupo acontece de 3 a 5 vezes por semana (interna e externamente), de acordo com a etapa do tratamento em que se encontra o residente e é fundamental no processo de recuperação à medida que oferece ao residente:

- Conhecimento sobre a dependência química e seus efeitos.
- Aprendizagem de lidar com a abstinência;
- Desenvolvimento de uma espiritualidade (fé), acreditar que há um Poder Superior que pode ajudá-lo a devolver a sanidade;
- Aceitação das coisas (fatos) que não pode modificar e persistência e coragem para modificar as que podem ser modificadas.
- Conscientização, reflexão interior, sobre honestidade e responsabilidade sobre seus atos e por si tomar decisões, criando condições que possibilitem sua passagem de coadjuvante para protagonista do seu próprio processo educativo;
- Reflexão sobre os comportamentos diários;
- Verbalização dos sentimentos;
- Aprendizagem a lidar com o passado e a culpa;
- Aquisição de valores gerais: Visão de família, de Comunidade, de Sociedade, da Espiritualidade.
- Preparação do 4º e 5º Passo, ou seja: Inventário Moral de sua vida e a leitura do mesmo para seu Conselheiro.

PARTILHA DE SENTIMENTOS

A Partilha de Sentimento é um grupo de ajuda-mútua e acontece semanalmente entre os residentes usuários do programa, dentro e fora da CT, por membros da Equipe ou por membros de grupos de AA ou NA, que através da experiência individual socializada, ajudam o residente a entender, aceitar a dependência do álcool e de outras drogas e a lutar, utilizando os recursos que a comunidade oferece e que os companheiros colocam em prática com sucesso.

Esse grupo é o grupo que originou a filosofia dos grupos de ajuda-mútua, historicamente iniciada por Bill e Bob, dando início à irmandade de Alcoólicos Anônimos.

O grupo acontece de 1 a 3 vezes por semana, com duração de sessenta minutos.

ACONSELHAMENTO

O Aconselhamento é um momento em que o residente divide com o seu conselheiro de referência ou um membro da Equipe, normalmente um dependente de álcool ou outras drogas, suas dificuldades, seu passado ou mesmo suas experiências com o Programa e a prática, sempre buscando, através da mente

aberta, compartilhar e receber informações sobre o Programa e as ferramentas e recursos do mesmo, ajuda, força, estímulo e motivação para dar continuidade ao processo de recuperação. Este momento acontecerá uma vez entre sete e 15 dias.

O Aconselhamento pode durar de trinta a noventa minutos, dependendo do conteúdo compartilhado.

GRUPO DE PREVENÇÃO DE RECAÍDA

Esse grupo surgiu através do conhecimento e prática de exercícios de prevenção da recaída, elaborados por Luiz Antônio Bertolotte e Paulo Knapp no livro: Prevenção da Recaída, Artes Médicas e, compõe um conjunto de habilidades, reconhecidas e constituídas através do autoconhecimento que estimulam e promovem a mudança de comportamentos e atitudes do estilo de vida da pessoa para evitar uma recaída.

O objetivo maior é, progressiva e gradativamente, lidar com situações consideradas de risco. O Grupo acontece em dois momentos na semana, com residentes diferentes, com duração de noventa minutos, moderado pelo Conselheiro de referência.

GRUPO DE AUTOAJUDA

O Grupo de Autoajuda é feito semanalmente, variando de uma a duas horas nos Grupos específicos e uma vez por mês com a família toda da CT Santa Carlota e tem como objetivo, receber dos companheiros da comunidade, ajuda quanto a seus comportamentos e atitudes dentro da comunidade terapêutica, fazendo com que o mesmo aprenda a perceber-se através da ajuda de seus companheiros. O Grupo de Autoajuda envolve a apresentação de observações concretas de comportamento e atitudes que produzam reações ou preocupações nos outros. O foco é o comportamento e não a pessoa e o quanto esses comportamentos influenciam nas suas relações e nos seus compromissos e interesses com a recuperação e a mudança do estilo de vida.

GRUPO DE GERENCIAMENTO DE CRISES (CONFLITOS)

O grupo descreve formas de intercâmbio interpessoal baseadas nas reações dos participantes uns aos outros, reações que consistem em sentimentos e pensamentos próprios sobre a outra pessoa, positivos ou negativos. É, acima de tudo, um momento para que as crises individuais, grupais ou de relacionamentos diversos possam ser discutidas de forma respeitosa, aberta com momentos de escuta e colocações sobre os fatos, comportamentos ou crises para que se chegue a um estado equilibrado e respeitoso entre as partes.

Apesar de auxiliar o indivíduo a desenvolver um autoconhecimento de seus valores, dificuldades, sentimentos e pensamentos, de controlar os sentimentos para que os mesmos não controlem as atitudes e comportamentos dos mesmos, o grupo também auxilia o residente a mudar padrões negativos de comportamentos e melhorar o relacionamento entre os companheiros.

Este grupo ou momento acontece de acordo com as crises que devem ser administradas.

GRUPO REFLEXIVO

Esses grupos são elaborados principalmente na etapa final da Imersão (Tratamento) e da Emergência (Reinserção Social) e ajudam o residente, através de trechos de obras e frases de autores conhecidos e desconhecidos, indagar, questionar, discutir, refletir, descobrir o conteúdo e a riqueza que cada ser humano possui, através da interpretação individual sobre valores e conceitos de conduta humana,

proporcionando quase sempre insights sobre essas reflexões e seus anseios, dificuldades e expectativas. Acontece uma vez no mês, moderado pelo Coordenador Técnico, nas folgas dos Conselheiros Seniors ou em momentos que a Equipe avalie necessário.

SEMINÁRIOS E TEMÁTICAS

São ministrados Seminários e Temáticas para e pelos residentes, tratando sobre vários temas importantes para o conhecimento, aprendizado, crescimento e desenvolvimento do indivíduo como residente, pessoa, cidadão, responsável, membro de uma comunidade e sociedade. Dentre os temas podemos citar:

- Sexualidade e Doenças Sexualmente Transmissíveis
- Primeiros Socorros e Segurança no Trabalho
- 12 Passos e Experiências em Grupos de Ajuda Mútua
- Família
- Desenvolvimento Inteligência Emocional e Espiritual
- Boas Maneiras
- Tabagismo e Câncer
- Solidariedade
- Grupos, Recursos, Características e Ferramentas do Programa da CT
- E tantos outros quanto os residentes necessitem ou solicitem

Os residentes poderão apresentar um Seminário ou Temática quando dominarem o assunto, apresentarem a solicitação e apresentação para a Equipe ou quando for como tarefa para passagem de estágio ou fase.

Essas atividades podem durar entre cinquenta a cem minutos com intervalo de dez a cada cinquenta minutos e deverão ser acompanhadas pela Equipe de tratamento.

SAÍDAS À COMUNIDADE

As saídas da comunidade são oportunidades que os residentes vivenciam na etapa da Reinserção Social, tendo a possibilidade de participar de grupo de ajuda - mútua na cidade de Itapira, de clubes de lazer, saídas culturais e de lazer.

Também têm a possibilidade de desenvolver as habilidades sociais necessárias para manterem-se em abstinência e transformarem a forma de lidar e tratar com a vida.

Na saída para Visita aos Familiares, geralmente de uma a duas no tratamento, duração de três dias, são essenciais para:

- Preparar o residente e a família para o retorno e convivência;
- Dar a oportunidade ao residente de se autoavaliar;
- Avaliar a conduta do adolescente junto à família e à sociedade.

REUNIÃO GERAL DA FAMÍLIA (ASSEMBLÉIA)

A Reunião Geral ou Assembleia é uma reunião onde participam todos os membros da CT Santa Carlota (residentes e equipe) para tratar de assunto excepcional e/ou emergencial. Geralmente, serve para que a

comunidade terapêutica possa tomar ciência de algum fato importante e necessite que participe da decisão ativamente ou conseqüentemente. A dinâmica da reunião é expor o fato, acontecimento para discussão, colher as opiniões ou dar as diretivas ou possibilidades para que sejam avaliadas e votadas. Esta reunião acontece eventualmente, de acordo com a necessidade e pode acontecer a qualquer momento da semana e durar períodos maiores de tempo. Ela é coordenada, preferencialmente pelo Coordenador Técnico do Programa ou outro membro da Equipe técnica sob a orientação do mesmo.

REUNIÃO DA CASA

A Reunião da Casa acontece todas as manhãs, antes do início das reuniões para serem passadas as informações pertinentes às necessidades comunitárias e individuais que acontecerão no próximo dia, tais como: atendimentos psicológicos e aconselhamentos agendados, dentista, perícia, visita ou qualquer outro assunto, para passar avisos de mudanças de cronograma, visita de pessoas à CT Santa Carlota; para refletir sobre os comportamentos, dificuldades, fatos e mudanças que ocorreram durante o dia. A duração desta reunião é de aproximadamente cinquenta minutos, é objetiva e deve ser moderada por um Conselheiro ou pelo Coordenador do Programa.

GRUPOS E OFICINAS DE MUSICA

As Oficinas de Música têm como objetivo proporcionar uma cultura musical, promovendo a socialização, a expressão de sentimentos, a concepção de pensamentos, emoções positivas e espírito de grupo, elementos importantes no ambiente da comunidade terapêutica. A oficina será realizada semanalmente, às sextas-feiras e terá a duração de uma hora. As oficinas serão divididas de acordo com a sua finalidade, a saber: Grupo de expressão de sentimentos, Grupo de audição da música preferida, Grupo “qual é a música”, Grupo noções teóricas e habilidades com instrumentos musicais, Grupo música e história e Grupo de composição.

TRABALHO DESENVOLVIDO COM AS FAMÍLIAS.

No segundo domingo do mês, destinado à visita familiar, é realizada uma reunião geral disciplinar e de conscientização, com as famílias, onde tratamos assuntos referentes a estrutura organizacional da Entidade.

Em seguida, o Coordenador, a Assistente Social e a Psicóloga bem como os Conselheiros do Programa realizam reuniões com os familiares e residentes, com a finalidade de abordar questões inerentes ao processo de adaptação e recuperação na comunidade terapêutica.

A reunião individual com cada família com a presença do residente em tratamento, ministrada pelo coordenador, Assistente Social, Psicóloga e Conselheiro, visa o atendimento específico do caso e apropria a família sobre as necessidades apresentadas no decorrer do tratamento terapêutico.

ORIENTAÇÕES, DETALHES E OUTRAS QUESTÕES EXCEPCIONAIS ESTARÃO DESCRITAS

NO PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DO RESIDENTE.