

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Intervenções de enfermagem para a promoção da literacia em  
saúde mental nas comunidades

Nursing interventions to promote mental health literacy in  
communities

**Autor**

**Diana Raquel Santos Silva Lopes**

**Oliveira de Azeméis, 2025**



**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE NORTE DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA**

**Estágio de Natureza Profissional com Relatório Final**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Intervenções de enfermagem para a promoção  
da literacia em saúde mental nas comunidades

Nursing interventions to promote mental health  
literacy in communities

**Orientador(es)**

Tiago Filipe Oliveira Costa

**Autor**

Diana Raquel Santos Silva Lopes

**Oliveira de Azeméis, 2025**



## FRASE OU PENSAMENTO

*“O período de maior ganho em conhecimento e experiência é o período mais difícil da vida de alguém”.*

Dalai Lama



## **DEDICATÓRIA**

Dedico este relatório,

Aos meus filhos, Afonso e Gonçalo

Ao meu marido Miguel



## AGRADECIMENTO

Aos meus filhos Afonso e Gonçalo, que são a minha maior fonte de inspiração e força. O vosso amor, paciência e sorrisos foram a luz nos momentos mais desafiantes deste percurso. Cada passo dado foi impulsionado pelo desejo de vos deixar um legado de dedicação e perseverança. Obrigado por me ensinarem, todos os dias, o verdadeiro significado do amor incondicional. Esta conquista também é vossa.

Ao meu marido Miguel, companheiro incansável neste percurso. Obrigada pelo teu amor, apoio incondicional e paciência nos momentos de maior desafio.

Aos meus pais Dorita e António, pelo amor, pelo apoio incondicional, pela paciência e por sempre acreditarem no meu valor.

À minha irmã Sónia, companheira de vida e de todas as fases deste percurso. O teu apoio, amor e motivação foram fundamentais nos momentos mais desafiantes.

Às minhas amigas Telma, Ângela, Ana Patrícia e Inês, pelo incentivo constante, pela motivação, pela paciência e por estarem sempre ao meu lado nos momentos mais importantes da minha vida.

À minha amiga Cristina, com quem partilhei muitos momentos de dúvida, alegria e desânimo. Obrigada pela tua amizade, pelo apoio incondicional e pelas palavras de coragem nos momentos mais difíceis.

À minha amiga Cátia, que conheci no mestrado e com quem partilhei este caminho. Obrigada pela companhia, pela partilha dos momentos de alegria, sucesso, angústia e cansaço. O teu apoio e companheirismo tornaram este percurso mais leve e especial.

Aos meus amigos e aos colegas do meu serviço, pelo incentivo e apoio constantes ao longo deste processo.

A todos os utentes, pela disponibilidade e participação nas intervenções de enfermagem implementadas, contribuindo para o enriquecimento desta experiência.

À equipa de profissionais dos serviços onde realizei os ensinamentos clínicos, pelo acolhimento, apoio e disponibilidade demonstrados.

Ao Professor Doutor Tiago Costa, pela motivação, disponibilidade e paciência, que foram fundamentais para a concretização deste trabalho.



## RESUMO

A literacia em saúde mental está relacionada com o conhecimento e as competências que as pessoas possuem para tomar decisões sobre a sua saúde mental e bem-estar. Este conceito é essencial, uma vez que a compreensão das condições de saúde mental, das opções de tratamento e dos recursos disponíveis pode desempenhar um papel importante na promoção de uma boa saúde mental e na prevenção de doenças mentais. O enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiátrica desempenha um papel crucial na promoção da literacia em saúde mental. Na maioria dos casos, é o profissional de maior proximidade com os utentes e as suas famílias, assumindo a responsabilidade de fomentar a consciencialização e a compreensão sobre a saúde mental. Além disso, contribui para a redução do estigma associado às perturbações mentais e capacita as pessoas para reconhecerem quando e como procurar apoio e cuidados adequados.

O relatório visa refletir sobre as competências comuns do enfermeiro especialista, bem como as competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica que foram adquiridas ao longo do estágio.

Usou-se uma metodologia descritiva e crítico-reflexiva sobre a aquisição de competências e atividades realizadas durante o estágio. Houve um enfoque particular na promoção da literacia em saúde mental no estágio e, por conseguinte, neste relatório. Foi utilizada uma metodologia de estudo de caso para traduzir o desenvolvimento do processo de enfermagem. Para sustentar a análise crítico-reflexiva, foi realizada uma pesquisa em diversas fontes bibliográficas, incluindo livros e bases de dados online, tais como a EBSCO e a PubMed.

Foi possível adquirir e desenvolver as competências comuns e específicas necessárias para o desempenho do papel do enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiátrica.

Este momento marcou o início de um novo percurso de aprendizagem contínuo, tendo a possibilidade de desenvolver e aperfeiçoar competências humanas, relacionais, científicas, técnicas, cognitivas e éticas, com vista à excelência dos cuidados especializados em enfermagem.

Palavras-chave: Literacia em Saúde Mental; Enfermagem de Saúde Mental; Enfermeiro Especialista; Competências; Estudo de caso.



## **ABSTRACT**

Mental health literacy relates to the knowledge and skills people have to make decisions about their mental health and well-being. This concept is essential, as understanding mental health conditions, treatment options and available resources can play an important role in promoting good mental health and preventing mental illness. The mental health and psychiatric nurse specialist plays a crucial role in promoting mental health literacy. In most cases, they are the professionals closest to patients and their families, and take responsibility for raising awareness and understanding of mental health. They also contribute to reducing the stigma associated with mental disorders and empower people to recognize when and how to seek appropriate support and care.

The report aims to reflect on the common competencies of the specialist nurse, as well as the specific competencies of the specialist nurse in mental health and psychiatric nursing that were acquired during the internship.

A descriptive and critical-reflective methodology was used on the acquisition of skills and activities carried out during the internship. There was a particular focus on promoting mental health literacy in the internship and, consequently, in this report. A case study methodology was used to translate the development of the nursing process. To support the critical-reflective analysis, research was carried out in various bibliographic sources, including books and online databases such as EBSCO and PubMed.

It was possible to acquire and develop the common and specific competences needed to perform the role of the specialist mental health and psychiatric nurse.

This moment marked the beginning of a new path of continuous learning, with the possibility of developing and perfecting human, relational, scientific, technical, cognitive and ethical skills, with a view to excellence in specialized nursing care.

**Keywords:** Mental Health Literacy; Mental Health Nursing; Specialist Nurse; Skills; Case study.



## **CHAVE DE SIGLAS E/OU ABREVIATURAS**

AUDIT – Alcohol Use Disorders Identification Test

CIPE – Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem

DCL – Déficit Cognitivo Ligeiro

DGS – Direção Geral de Saúde

EEESMP – Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

LSM – Literacia em Saúde Mental

MMSE – Mental State Examination

MOCA – Montreal Cognitive Assessment

NIC – Classificação das Intervenções de Enfermagem

NOC – Classificação dos Resultados de Enfermagem

OMS – Organização Mundial de Saúde

SADQ-C – Questionário de Severidade da Dependência do Álcool

SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

SOCRATES – Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale

SPA – Sociedade Portuguesa de Alcoologia

SWOT – Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats

TMC – Técnica de Modificação de Comportamento

UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade

UD – Unidade de Desabilitação

WHO – World Health Organization







## 1. INTRODUÇÃO AO RELATÓRIO

No âmbito da Unidade Curricular “Estágio de Natureza Profissional com Relatório Final”, inserida no Curso de Mestrado em Saúde Mental e Psiquiátrica no ano letivo 2024/2025, a decorrer na Escola Superior de Saúde do Norte Cruz Vermelha Portuguesa, foi proposta a elaboração de um relatório de estágio. O referido relatório foi realizado com a orientação do Professor Doutor Tiago Costa.

Este relatório teve como objetivo a reflexão sobre competências comuns do enfermeiro especialista e as competências específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (EEESMP) que foram adquiridas ao longo do estágio.

Na primeira fase, foi necessário escolher o tema do projeto. O tema escolhido foi centrado na literacia em saúde mental (LSM), um assunto que sempre suscitou grande interesse, dada a sua crescente importância na sociedade atual (Fragoso, 2022). A saúde mental continua a ser uma área frequentemente negligenciada, e muitas pessoas ainda têm dificuldades em reconhecer a importância de cuidar da sua saúde mental de forma preventiva, tal como fazem com a sua saúde física (Fragoso, 2022). A literacia em saúde mental oferece a oportunidade de desmistificar questões que, ao longo do tempo, foram estigmatizadas e muitas vezes vistas como tabu (Fragoso, 2022). A promoção da literacia nesta área permite não apenas aumentar o conhecimento sobre transtornos mentais, mas também fomentar atitudes mais positivas e inclusivas em relação a quem vive com estas condições (Fragoso, 2022).

Com este projeto, pretende-se destacar a importância de aumentar a consciencialização e a compreensão das questões de saúde mental a nível comunitário. Através da implementação de intervenções psicoeducacionais, procura-se capacitar as pessoas e torna-las mais aptas para cuidar da sua saúde mental e a oferecer apoio a outras pessoas, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável e solidária.

O conceito de literacia em saúde foi introduzido pela primeira vez na década de 1970, no âmbito da educação para a saúde, com a definição das competências mínimas de literacia em saúde no contexto escolar (Arriaga, 2019). Desde esse momento, a evolução deste conceito tem vindo a adquirir uma crescente relevância, afirmando-se como um elemento essencial nas abordagens contemporâneas de promoção da saúde (Arriaga, 2019). A literacia em saúde envolve a capacidade de aceder, compreender, avaliar e utilizar informações sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, com o objetivo de manter e melhorar a qualidade de vida ao longo dos anos (Sørensen, 2019). Com este conjunto de capacidades, as pessoas são capazes de tomar decisões informadas, relativamente aos cuidados de saúde, na prevenção de doenças e na promoção da saúde (WHO, 2013). A investigação tem avançado de forma significativa, permitindo uma compreensão mais profunda do vasto potencial que a otimização da literacia em saúde pode oferecer, não só para melhorar a saúde e o bem-estar da população, mas também para reduzir as desigualdades no acesso e nos resultados em saúde (Kickbusch et al., 2013).

Por sua vez, a LSM está relacionada com o conceito de literacia em saúde, mas focada na área

específica da saúde mental. Enquanto a importância da literacia em saúde é amplamente reconhecida, a investigação sobre a LSM tem vindo a ser explorada de forma mais aprofundada apenas nos últimos anos (OE, 2023). O conceito de LSM foi definido em 1997, por Jorm et al., como os conhecimentos e as crenças sobre as perturbações mentais, que facilitam o seu reconhecimento, gestão e prevenção (Jorm, et al. 1997). A LSM engloba a capacidade de identificar perturbações específicas, saber como procurar informações sobre saúde mental, compreender os fatores de risco e as suas causas, conhecer as opções de tratamento, os recursos e os profissionais existentes, bem como adotar atitudes que promovam o reconhecimento e a procura de ajuda especializada (Jorm, et al. 1997). Kutcher et al., em 2015, definiu a LSM como a capacidade de identificar as estratégias para manter uma saúde mental positiva, compreender as perturbações mentais e os seus tratamentos, reduzir o estigma e aumentar a eficácia na procura de ajuda (Kutcher et al., 2015). A LSM não se limita ao simples facto de possuir conhecimento, mas sim, utilizar esse conhecimento para agir de forma a melhorar a saúde mental, seja a nível pessoal ou no apoio aos outros (Jorm, 2014). A LSM ainda é uma área muitas vezes negligenciada (OE, 2023). A falta de conhecimento adequado sobre a saúde mental pode criar barreiras significativas para a compreensão, procura e tratamento (OE, 2023).

Os cuidados de enfermagem baseados na visão de empoderamento do cidadão impõem um nível elevado de exigência na relação terapêutica, pois envolvem o EESMP como um aliado no projeto terapêutico (OE, 2021). Este deve, acima de tudo, ser capaz de transmitir segurança, para que a pessoa possa evoluir e desenvolver competências em diversos aspetos da sua saúde (OE, 2021). Neste sentido, segundo o Regulamento n.º 356/2015 de 25 de junho, os enfermeiros promovem a LSM das pessoas, aumentando o seu nível de conhecimentos e competências, capacitando-as para adotar comportamentos que promovam a saúde (OE, 2021). Esses comportamentos incluem não só a implementação de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercício físico, uma alimentação equilibrada e o sono adequado, mas também a melhoria das competências pessoais, como o autoconhecimento, a autoestima, o sentimento de controlo e a autoeficácia, as relações interpessoais e as competências comunicacionais (OE, 2021). O EESMP deve ser capaz de envolver os utentes em todas as etapas do seu cuidado, criando um ambiente livre de julgamentos, que favoreça a procura de ajuda (OE, 2021). Este ambiente deve incentivar os utentes e as suas famílias a desenvolver uma atitude de questionamento positivo e curiosidade (OE, 2021). Relativamente às componentes do conceito de LSM, são abordadas pela psicoeducação ou pelas intervenções educacionais, frequentemente realizadas por profissionais de saúde mental (Jorn, 2012). Segundo os regulamentos, n.º 356/2015 e n.º 515/2018, os EESMP possuem os conhecimentos e as competências necessárias para desenvolver e implementar intervenções psicoeducacionais, com o objetivo de aumentar o conhecimento e melhorar a gestão de questões relacionadas com a saúde mental.

A LSM e a teoria das relações interpessoais de Hildegard Peplau estão estreitamente ligadas, pois ambas destacam a importância da comunicação e da interação entre o profissional de saúde e o utente, reconhecendo o impacto fundamental desta relação no processo de cuidado e no desenvolvimento da autonomia do utente (Almeida et al., 2005). A teoria de Peplau foi desenvolvida em 1952 e é uma teoria de médio alcance centrada na relação entre o enfermeiro e o utente (Tomey & Alligood, 2002). Nesta teoria, a enfermagem é definida como um processo interpessoal e terapêutico que ocorre quando os enfermeiros, se envolvem em relações

terapêuticas com as pessoas que necessitam de cuidados de saúde (Hagerty et al., 2017). Peplau acreditava que a relação terapêutica entre enfermeiro e o utente é um veículo essencial para o processo de cura e para a promoção do bem-estar emocional (Hagerty et al., 2017). Segundo esta teoria, a relação entre enfermeiro e o utente passa por três fases progressivas e relacionadas para ser bem-sucedida: orientação, trabalho e término (Hagerty et al., 2017). A fase da orientação é a primeira fase do processo de interação entre o enfermeiro e o utente (Peplau, 1997). Durante esta fase, o enfermeiro e o utente começam a estabelecer uma relação terapêutica (Peplau, 1997). O enfermeiro recolhe as informações necessárias através de entrevista, observação e do processo clínico (Peplau, 1997). Além da recolha de informações do utente, o principal objetivo desta fase consiste em identificar o problema e determinar a sua necessidade da intervenção (Peplau, 1997). O foco do enfermeiro está no utente, ouvindo atentamente o que é dito e fazendo perguntas como “quem”, “o quê”, “onde” e “quando” para incentivar o utente a descrever a sua situação e compartilhar as suas histórias (Peplau, 1997). A fase do trabalho é caracterizada pelo desenvolvimento das estratégias de cuidados e a promoção da colaboração entre o enfermeiro e o utente (Peplau, 1997). Durante essa fase, o enfermeiro desempenha um papel ativo e direto, facilitando a compreensão por parte do utente sobre a sua condição de saúde, promovendo o desenvolvimento de habilidades para a tomada de decisões informadas e oferecendo suporte emocional para que ele consiga lidar e compreender as emoções que surgem durante o processo do cuidado (Peplau, 1997). O ensino em saúde pode ser realizado por meio de diversas abordagens, como métodos didáticos, experiências práticas, demonstrações e leituras recomendadas (Peplau, 1997). A fase do término está relacionada ao processo de encerramento da relação interpessoal (Peplau, 1997). Ao contrário das relações sociais comuns, os vínculos entre enfermeiros e utentes são, na maioria das vezes, limitados em tempo (Peplau, 1997). Esses contatos são frequentemente de curta duração (Peplau, 1997). Contudo, em áreas específicas, como psiquiatria, cuidados a utentes com doenças crónicas e, em algumas situações, nos cuidados domiciliários, essas relações podem se prolongar por um período considerável (Peplau, 1997). Este processo tem que ser realizado de forma gradual, com o enfermeiro a proporcionar o apoio necessário ao utente (Peplau, 1997). Nesta fase, os utentes sentem-se preparados para resolver os seus problemas de forma independente e autónoma (Peplau, 1997).

Peplau destacou o reconhecimento do impacto da família, da sociedade, da cultura e do ambiente nas transformações, apesar de o ambiente hospitalar ser o contexto principal da sua teoria. Além disso, salientou que uma das funções da enfermeira era possibilitar a transição dos cuidados de saúde do hospital para a comunidade (Riehl & Roy, 1980 cit in Almeida et al., 2005).

Após a escolha do tema, foram definidos os objetivos para o estágio: um geral e cinco específicos. Os objetivos previamente definidos foram objetivos SMART, ou seja, foram objetivos específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e temporais, com o intuito de alcançar as competências comuns do enfermeiro especialista e específicas do EEESMP. A elaboração dos objetivos possibilitou o planeamento e a orientação das práticas de enfermagem. O objetivo geral visou o desenvolvimento de competências de juízo crítico, de planeamento e de decisão em situações complexas na área de enfermagem em saúde mental e psiquiátrica. Relativamente aos objetivos específicos, estabeleceu-se que, até ao final de cada estágio, deveria ser realizado pelo menos um estudo de caso, permitindo uma análise aprofundada de

situações clínicas reais e promovendo uma abordagem reflexiva e crítica sobre a prática profissional. Neste estudo de caso, seria elaborado e implementado um plano de cuidados individualizado, garantindo uma resposta adequada às necessidades específicas de cada utente e promovendo a tomada de decisão baseada em evidências. Adicionalmente, até ao final da unidade curricular, previu-se a realização de uma reflexão sistemática e fundamentada sobre os comportamentos adotados durante as atividades desenvolvidas, promovendo a autoavaliação e a melhoria contínua da prática profissional. Projetou-se ainda a realização de pelo menos uma intervenção psicoterapêutica em cada contexto clínico, adaptada às necessidades dos utentes. Por fim, foi estipulado que deveriam ser planeadas, executadas e avaliadas pelo menos duas intervenções psicoeducacionais de promoção de literacia em saúde mental. Estas intervenções visaram capacitar os utentes para uma melhor compreensão da sua condição, contribuindo para a promoção da saúde mental.

O presente relatório encontra-se dividido em quatro partes. Na primeira parte é realizada a caracterização dos contextos clínicos envolvidos. Na segunda e terceira parte, são apresentados e analisados dois casos clínicos (parcialmente ficcionados) dos contextos de respostas diferenciadas e comunitário. Os planos de cuidados foram elaborados na plataforma e4nursing, tendo por base a ontologia de enfermagem, a Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE), a Classificação das Intervenções de Enfermagem (NIC) e a Classificação dos Resultados de Enfermagem (NOC). Na quarta e última parte, reflete-se sobre as competências adquiridas durante o estágio, tanto as competências comuns do enfermeiro especialista quanto as específicas do EESMP.

Recorreu-se a uma metodologia descritiva e crítico-reflexiva para analisar a aquisição de competências e as atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Adicionalmente, foi adotada uma abordagem de estudo de caso para ilustrar o desenvolvimento do processo de enfermagem. Para fundamentar a análise crítico-reflexiva, realizou-se uma pesquisa em diversas fontes bibliográficas, incluindo livros e bases de dados online, como a EBSCO e a PubMed.

## 2. CARACTERIZAÇÃO DO(S) CONTEXTO(S) CLÍNICO(S)

### **Contexto de respostas diferenciadas**

O estágio no contexto de respostas diferenciadas decorreu numa unidade de desabilitação (UD). Era uma unidade especializada na desabilitação de drogas lícitas e ilícitas, intervindo sempre que não havia a possibilidade de tratamento em ambulatório. Alcançava toda a zona norte do país com intuito de efetuar uma desabilitação física de drogas, tais como cannabis, cocaína, heroína, álcool, buprenorfina e metadona, de todos os utentes que procuravam e necessitavam de ajuda para superar as suas dependências.

A unidade tinha como missão realizar cuidados de saúde personalizados e especializados centrados na pessoa com dependência de substâncias psicoativas, com o objetivo de promover a abstinência, facilitando o processo de tratamento e a consequente obtenção de benefícios para a saúde. Tinha como visão ser reconhecida pela excelência e qualidade dos cuidados prestados contribuindo para a melhoria do estado de saúde da população abrangente com dependência de substâncias psicoativas. Apresentava como valores: a transparência, o humanismo, o pragmatismo, a equidade e a cooperação.

A UD prestava serviços em regime de internamento, 24 horas/dia, 7 dias por semana. O atendimento telefónico aos familiares/tutores dos utentes internados por parte da equipa de enfermagem era diário e efetuava-se das 20h30 às 22h30. A unidade possuía uma lotação de 15 camas. O serviço encontrava-se adaptado às necessidades existentes, sendo constituído por 3 pisos.

A UD era composta por uma equipa multidisciplinar, nomeadamente uma enfermeira chefe e treze enfermeiros (um enfermeiro especialista em enfermagem comunitária, sete EESMP, um enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação e quatro enfermeiros generalistas), um médico psiquiatra diretor de serviço, cinco médicos psiquiátricos, onze assistentes operacionais, dois terapeutas ocupacionais, dois assistentes técnicos e um segurança.

Os turnos de enfermagem eram assegurados de forma rotativa, estando no turno da manhã três enfermeiros, no turno da tarde dois enfermeiros e no turno da noite dois enfermeiros. Os internamentos nesta unidade de desabilitação eram em regime fechado, planeado e voluntário, com tempo definido de permanência consoante as substâncias a desintoxicar, nomeadamente, uma semana para cocaína e duas semanas para o álcool, a metadona, a buprenorfina, o haxixe e a heroína. A unidade recebia utentes, maioritariamente, provenientes de toda a região norte, sendo referenciados pelas equipas de tratamento e pela unidade de alcoologia. Os utentes para serem internados tinham que apresentar pré-requisitos, tais como: apresentar uma

dependência de substâncias de abuso com sintomas graves de abstinência, que tornem difícil o tratamento em ambulatório ou em que já tenha havido tentativas fracassadas de desintoxicação domiciliária; apresentar dependência de substâncias de abuso com inadequada retaguarda familiar para conseguir a paragem de consumos; apresentar adição de longa duração e/ou consumos de várias substâncias; apresentar existência de mais do que um dependente de substâncias psicoativas na família; apresentar dependência de substâncias de abuso em utentes com patologia orgânica e/ou mental, cuja gravidade não exija cuidados intensivos; iniciar, ajustar ou terminar programa de tratamento com agonista opiáceo; manter programa terapêutico com agonista opiáceo, suspender consumos problemáticos e apresentar estabilização psiquiátrica. Porém, existiam contraindicações para o internamento, tais como: o utente apresentar transtorno mental grave (que necessite de tratamento em meio psiquiátrico especializado), doença orgânica (cuja gravidade necessite prioritariamente de cuidados médicos em hospital geral), recusar a aceitação das regras da UD e não cumprir os prazos mínimos para o reinternamento, definidos no regulamento.

O utente só entrava em lista de espera após avaliação prévia e aceitação da proposta pela equipa médica. Os utentes menores de idade deviam obrigatoriamente ser acompanhados pelo familiar responsável ou tutor, para assinarem a Declaração de Consentimento Informado de Menores. A admissão ao internamento realizava-se no período diurno durante a semana e era realizada por um enfermeiro e um médico psiquiátrico, estando presentes o utente e um familiar/tutor.

Na admissão, o enfermeiro realizava o acolhimento ao utente e ao familiar/tutor através da entrevista inicial. Era efetuada uma colheita de dados, avaliando também as expectativas e os objetivos que o utente apresentava face ao internamento. O utente e o familiar eram informados sobre as regras e as normas de funcionamento do serviço. Na fase final do acolhimento, o utente assinava o contrato terapêutico caso estivesse interessado pelo tratamento oferecido pela UD. Após assinar o contrato terapêutico, o utente era sujeito a uma inspeção, com o intuito de retirar qualquer tipo de objeto ou drogas que pudesse pôr em causa o bom funcionamento do serviço ou mesmo o tratamento.

Como unidade diferenciada, os EESMP implementavam diversas intervenções psicoterapêuticas, tais entrevistas motivacionais, técnicas de modificação de comportamento (TMC) e intervenções psicoeducacionais sobre o uso de substâncias (lícitas e ilícitas). Neste contexto, era implementado um programa de literacia em saúde mental centrado na prevenção de recaída. Este programa era aplicado pelo EESMP e era constituído por quatro sessões. A sessão zero era realizada individualmente e caracterizava-se pela aplicação de instrumentos de avaliação, tais como: Montreal Cognitive Assessment (MoCA) e o questionário de avaliação de literacia em saúde mental (elaborado pelo serviço). As sessões seguintes eram realizadas em grupo e a metodologia utilizada era expositiva/interativa, recorrendo-se a materiais pedagógicos, conforme o respetivo plano da sessão. No final da intervenção, os utentes preenchiam dois

questionários: o questionário de avaliação da literacia em saúde mental (o mesmo que preencheram na sessão zero) e o questionário de satisfação do programa de literacia em saúde mental. Nesta sessão, também eram entregues panfletos com as informações importantes para o período pós-alta.

### **Contexto comunitário**

O estágio em contexto comunitário decorreu numa unidade de cuidados na comunidade (UCC), que prestava cuidados de saúde de proximidade, apoio psicológico e social, de âmbito domiciliário e comunitário, especialmente às pessoas e grupos mais vulneráveis em situação de maior risco ou dependência física funcional ou de doença, que solicitassem acompanhamento próximo. Alcançava uma panóplia de freguesias da zona norte do país. Tinha como missão contribuir para a melhoria do estado de saúde da população da sua área geográfica, visando a obtenção de ganhos em saúde, através da promoção da literacia, capacitação e empoderamento da população. Integrava a rede social de apoio à pessoa/família no âmbito domiciliário e comunitário. A sua visão era ser reconhecida a excelência e qualidade dos cuidados prestados. Apresentava como valores: a ética, a cortesia, a cooperação, a efetividade, a eficiência, a proficiência e o reconhecimento.

O seu horário de funcionamento era de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> das 8h00 às 20h00, e sábados, domingos e feriados das 9h00 às 17h00. A UCC encontrava-se adaptada às necessidades existentes, sendo constituída por um piso. Integrava uma equipa multidisciplinar composta por: vinte profissionais de enfermagem (dezassete dotados de especializações em diferentes áreas em enfermagem, nomeadamente, de saúde mental e psiquiátrica, de saúde materna e obstétrica, de saúde infantil e pediátrica, de saúde comunitária e de reabilitação), uma médica especialista em medicina geral e familiar, um dentista, uma nutricionista, uma terapeuta da fala, uma assistente social, uma psicóloga, duas assistentes operacionais e uma secretária clínica.

Esta unidade implementava na comunidade programas e projetos em saúde, tais como: o programa de preparação para o parto e parentalidade, o programa de recuperação pós-parto, o programa nacional de saúde escolar e o projeto de promoção do desenvolvimento infantil. No que diz respeito à especialidade de enfermagem em saúde mental e psiquiátrica, a equipa era constituída por duas EESMP que implementavam programas e projetos na comunidade, tais como o programa nacional de saúde mental, o projeto de intervenção em universidades séniores e o projeto do estatuto do cuidador informal.

De acordo com o Despacho nº1606/2018 de 30 de janeiro, o programa nacional de saúde mental, a nível nacional, tem como missão desenvolver programas e recomendações com os seguintes objetivos: garantir o acesso igualitário a cuidados de qualidade para todas as pessoas com problemas de saúde mental no país, incluindo aqueles que pertencem a grupos especialmente vulneráveis; promover e defender os direitos humanos das pessoas com problemas de saúde mental; reduzir o impacto das perturbações mentais e contribuir para a

promoção da saúde mental da população; incentivar a descentralização dos serviços de saúde mental, permitindo que os cuidados sejam prestados mais perto das pessoas e facilitando uma maior participação das comunidades, dos utentes e das suas famílias; promover a integração dos cuidados de saúde mental no sistema de saúde geral, tanto nos cuidados primários como nos hospitais gerais e nos cuidados continuados, a fim de facilitar o acesso e reduzir a institucionalização (Despacho nº1606/2018). Neste programa, as EESMP desta UCC desenvolviam diversos projetos na comunidade com o objetivo de promover a saúde mental e o diagnóstico precoce de doenças. Além disso, procuravam capacitar e apoiar as pessoas com doenças mentais graves, proporcionando-lhes maior autonomia no seu processo de recuperação. O programa, especialmente direcionadas a pessoas com défice cognitivo ligeiro, também incluía a realização de sessões de estimulação cognitiva, relaxamento, promoção da literacia em saúde mental e incentivo à prática de exercício físico.

No que concerne ao projeto de intervenção em universidades séniores, as EESMP dinamizavam sessões de promoção da literacia em saúde mental, de estimulação cognitiva e de relaxamento nas instalações da união de freguesia como de objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas (utentes com idade igual ou superior a 55 anos).

O projeto do estatuto do cuidador informal nesta UCC era desenvolvido em parceria com o Instituto da Segurança Social e tinha como objetivo capacitar os cuidadores informais, facilitando a prestação de cuidados no domicílio, promovendo a saúde física e mental do cuidador e da pessoa assistida, e fornecendo ao cuidador informal os recursos necessários para uma prestação de cuidados mais eficaz e simplificada. O Estatuto do Cuidador Informal, aprovado pela Lei n.º 100/2019, constitui um conjunto de disposições que regula os direitos e responsabilidades do cuidador e da pessoa assistida, bem como define as medidas de apoio correspondentes. Desta forma, existiam consultas de enfermagem e visitas domiciliárias para que o acompanhamento fosse personalizado e consoante as necessidades de cada utente. Importa salientar que os utentes que frequentavam estes programas/projetos eram referenciados das Unidades de Saúde Familiar ou da própria UCC.

### **3. ANÁLISE DE UM ESTUDO DE CASO DESENVOLVIDO EM CONTEXTO DE RESPOSTAS DIFERENCIADAS**

Utente de 43 anos, do sexo masculino, divorciado, sem filhos, desempregado (trabalhava na construção civil), foi admitido numa unidade de desabituação para desintoxicação do consumo de álcool. Iniciou os seus consumos de álcool aos 10 anos, com influência paterna, e abuso desde os 16 anos. Os consumos de álcool intensificaram-se há 5 anos, quando regressou de França e após o divórcio. A avaliação inicial de enfermagem na íntegra encontra-se no Anexo I.

#### **3.1. Enquadramento teórico**

O consumo de substâncias é um fenómeno multifacetado, influenciado por diversos fatores, tanto a nível individual quanto social e político (Albuquerque, 2024). Torna-se relevante do ponto de vista clínico quando provoca impactos negativos, de forma direta ou indireta, na saúde física e mental dos indivíduos afetados (Albuquerque, 2024). Segundo a World Health Organization (WHO, 2024a), as substâncias psicoativas são aquelas que, ao serem consumidas ou administradas, podem modificar o estado de consciência, o humor ou os processos de pensamento. Na maioria das situações, o primeiro contacto com substâncias de abuso ocorre na adolescência e, geralmente, envolve drogas legais e mais leves, como o álcool, o tabaco e a canábis (Albuquerque, 2024). Em certos casos, o padrão de consumo diversifica-se rapidamente, passando a incluir substâncias ilícitas, como a heroína ou a cocaína (Albuquerque, 2024). Nesta fase de transição, os fatores psicológicos e sociais desempenham um papel crucial (Albuquerque, 2024). Características como a extroversão, elevados níveis de impulsividade e a busca por novas experiências e sensações tornam os indivíduos mais propensos ao contacto com estas substâncias (Albuquerque, 2024). O ambiente sociocultural tem um papel fundamental na evolução do quadro, podendo atuar como fator de contenção do consumo ou promover e intensificar esse comportamento (Albuquerque, 2024).

As perturbações relacionadas com substâncias incluem as perturbações induzidas por substâncias (como perturbações mentais induzidas por substâncias e estados de intoxicação/abstinência) e as perturbações por uso de substâncias (APA, 2022).

As perturbações mentais induzidas por substâncias podem ser causadas pela exposição a substâncias frequentemente associadas a distúrbios por uso de substâncias, ou ainda a uma ampla gama de substâncias utilizadas como medicamentos (Albuquerque, 2024). A distinção entre as perturbações psiquiátricas primárias e as perturbações induzidas por substâncias é crucial, pois a abordagem terapêutica para cada uma é significativamente diferente (Albuquerque, 2024). Assim, nas perturbações mentais induzidas por substâncias, o tratamento foca-se na eliminação do fator causal, embora os psicofármacos possam ser necessários por um

período curto para controlar os sintomas (Albuquerque, 2024). A característica fundamental dos estados de intoxicação é o surgimento de uma síndrome específica e reversível para cada substância (Albuquerque, 2024). Durante a exposição aguda a uma substância, podem ocorrer alterações psicológicas e comportamentais típicas, resultantes dos efeitos fisiológicos da substância no sistema nervoso central (Albuquerque, 2024). Embora os estados de intoxicação aguda sejam comuns em indivíduos com perturbações por uso de substâncias, também ocorrem frequentemente em pessoas que fazem uso ocasional de uma substância específica, sem que apresentem uma perturbação diagnosticada (Albuquerque, 2024). Os efeitos da intoxicação são temporários e reversíveis, com uma recuperação total após o desaparecimento da ação da substância no organismo (Albuquerque, 2024). Os estados de abstinência ocorrem devido à diminuição da concentração plasmática da substância e surgem após um período de consumo regular (Albuquerque, 2024). Caracterizam-se por um conjunto de alterações neurofisiológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais, sendo específicos de cada substância (Albuquerque, 2024). Nem todas as substâncias psicoativas causam estados de abstinência e, de forma geral, os sintomas observados durante a intoxicação são contrários aos da abstinência (Albuquerque, 2024). Os sintomas de privação aparecem após um período de abstinência total ou parcial, ou seja, quando há uma redução na concentração plasmática da substância em indivíduos com hábitos regulares de consumo (Albuquerque, 2024). Isto significa que um indivíduo pode experienciar sintomas de privação, mesmo quando a concentração de álcool no sangue ainda seja alta (Albuquerque, 2024). Geralmente, os sintomas aparecem entre 4 a 6 horas após a interrupção ou redução significativa do consumo em indivíduos dependentes (Albuquerque, 2024). A gravidade do quadro está relacionada com o padrão de consumo habitual (Albuquerque, 2024).

As perturbações por uso de substância são definidas como uma categoria diagnóstica que abrange as perturbações originadas pela exposição, única ou repetida, a uma substância com propriedades psicoativas, incluindo alguns medicamentos (APA, 2022). Englobam 10 categorias diferentes de drogas: álcool, cafeína, canábis, alucinógenos, inalantes, opiáceos, sedativos, hipnóticos ou ansiolíticos, estimulantes (como anfetaminas, cocaína e outros tipos de estimulantes), tabaco e outras substâncias (ou de origem desconhecida) (APA, 2022). As perturbações por uso de substâncias são atualmente consideradas doenças crônicas, cuja evolução é geralmente marcada por várias recaídas (Albuquerque, 2024). Normalmente, o contacto inicial com uma substância específica gera uma sensação de prazer, através da ativação do sistema de recompensa do cérebro (Albuquerque, 2024). Este é um fator comum a todas as substâncias de abuso, independentemente dos seus mecanismos de ação específicos (Albuquerque, 2024). O uso prolongado, através de um processo de reforço, conduz o indivíduo a uma procura constante pelas sensações vivenciadas no primeiro contacto com a substância (Albuquerque, 2024). Em casos extremos, e com algumas substâncias, o uso repetido pode levar ao desenvolvimento de uma dependência, com consequências prejudiciais para a saúde física e mental (Albuquerque, 2024). O comportamento compulsivo de procurar e consumir a substância, a incapacidade de controlar o consumo apesar dos efeitos negativos na funcionalidade e o surgimento de estados emocionais negativos durante os períodos de abstinência são características distintivas desta perturbação (Albuquerque, 2024).

O álcool é a segunda substância psicoativa mais consumida em grande escala, representando um problema significativo de saúde pública (Albuquerque, 2024).

O consumo de álcool está relacionado com o aumento do risco de desenvolver doenças hepáticas, cardíacas e diferentes tipos de cancro, bem como condições de saúde mental e comportamentais, como depressão, ansiedade e transtornos por uso de álcool (WHO, 2024a). Estima-se que, em 2019, 474.000 mortes por doenças cardiovasculares foram causadas pelo consumo de álcool (WHO, 2024c). O álcool é classificado como um carcinogénico pela WHO e o seu consumo aumenta o risco de vários tipos de cancro (WHO, 2024a). Em 2019, 4,4% dos cancros diagnosticados globalmente e 401.000 mortes por cancro foram atribuídas ao consumo excessivo de álcool (WHO, 2024a). Por sua vez, o consumo de álcool pode levar à ocorrência de acidentes rodoviários, bem como a outras lesões resultantes de quedas, afogamentos, queimaduras, agressões sexuais, violência doméstica e até comportamentos suicidas (WHO, 2024a). O consumo de álcool durante a gravidez aumenta significativamente o risco de o bebé desenvolver transtornos do espectro alcoólico fetal, sendo a forma mais grave desta condição a síndrome alcoólica fetal, que está associada a deficiências no desenvolvimento e a malformações congénitas (WHO, 2024a).

De acordo com a WHO, em 2019, o consumo de álcool foi responsável por 2,6 milhões de mortes em todo o mundo, das quais 2 milhões ocorreram entre homens e 600 mil entre mulheres (WHO, 2024c). Além disso, os dados globais de 2019 indicaram que cerca de 400 milhões de pessoas com 15 anos ou mais viviam com transtornos relacionados com o uso de álcool, sendo que aproximadamente 209 milhões sofriam de dependência alcoólica (WHO, 2024c). Em países produtores como Portugal, existem fatores que favorecem o consumo de álcool, como os interesses económicos, empresariais e comerciais, uma cultura bastante permissiva e a crença enraizada nos supostos benefícios do consumo moderado (Valente, 2014). De fato, o álcool é a substância lícita mais consumida em Portugal, onde cerca de 1,8 milhões de pessoas ingerem quantidades excessivas (Valente, 2014). Segundo o relatório final do V Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na população portuguesa em 2022, promovido pelo Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) em colaboração com o Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais, o álcool era a substância psicoativa mais consumida em Portugal, sendo que 74,7% da população com idades compreendidas entre os 15 e os 74 anos tiveram pelo menos uma experiência de consumo na vida (SICAD, 2023). Na região Norte, as prevalências de consumo de bebidas alcoólicas eram as mais elevadas (SICAD, 2023). O local mais frequente do consumo de bebidas alcoólicas foi o domicílio, seguido dos espaços de restauração e/ou diversão (SICAD, 2023). O motivo mais frequente para o consumo de bebidas alcoólicas era a sensação/gosto do efeito provocada pela bebida (Balsa et al., 2023). Segundo a Sociedade Portuguesa de Alcoologia (SPA), a dependência de álcool em Portugal aumentou quase 50% na última década e a sua prevalência intensificou-se de 3%, em 2012, para 4,2% em 2022 (SPA, 2023). Desta forma, torna-se importante intervir de maneira a diminuir o consumo desta substância psicoativa lícita, modificando o comportamento desajustado.

O modelo transteórico de Prochaska e DiClemente (1982, 1992) foi desenvolvido para explicar a mudança do comportamento e sugere que o processo de mudança ocorre em cinco etapas: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção (Ordem dos Psicólogos, 2016). A pré-contemplação é a fase em a pessoa não apresenta intenção de mudar e não possui uma visão crítica sobre o seu comportamento problemático (Prochaska et al., 1992). A negação é uma característica comum entre os pré-contempladores, que dificilmente procuram ajuda e

quando o fazem, geralmente são motivados por fatores externos, como a pressão da família e/ou no trabalho (Prochaska et al., 1992). Além disso, demonstram uma forte resistência à mudança (Prochaska et al., 1992). Na fase de contemplação, a pessoa já reconhece a existência do problema, mas sente ambivalência em relação à possibilidade de mudança (Prochaska et al., 1992). Por vezes, as pessoas permanecem nessa fase por períodos prolongados (Prochaska et al., 1992). Na fase de preparação ou determinação, a pessoa reconhece o problema e começa a considerar seriamente a possibilidade de mudança, já tendo iniciado pequenas modificações no seu comportamento (Prochaska et al., 1992). O indivíduo elabora um plano de ação para orientar essa mudança e está motivado a agir, embora possa enfrentar desistências temporárias ao longo do processo (Prochaska et al., 1992). Na fase de ação, a pessoa adota uma estratégia específica para promover a mudança e toma medidas concretas nesse sentido (Prochaska et al., 1992). Nessa etapa, o indivíduo começa de forma clara e intencional a modificar o comportamento problemático (Prochaska et al., 1992). A fase de manutenção está relacionada à consolidação dos progressos alcançados anteriormente, especialmente durante a etapa de ação, e ao foco na prevenção de recaídas (Prochaska et al., 1992). Caso ocorra uma recaída, a pessoa volta a uma das fases anteriores do processo de mudança (Ordem dos Psicólogos, 2016).

A técnica de modificação do comportamento é uma estratégia comportamental que visa promover melhorias positivas numa pessoa ou grupo com diagnóstico de enfermagem de natureza comportamental (Sequeira & Sampaio, 2020b). A abordagem comportamental entende a pessoa como um ser integral, inserido no seu ambiente, considerando o comportamento não como uma característica fixa, mas como algo que varia em função das características das situações ou dos contextos (estímulos externos) (Sequeira & Sampaio, 2020b). Para a implementação desta intervenção psicoterapêutica, TMC, existem certos critérios de inclusão (Sequeira & Sampaio, 2020b). É necessário que a pessoa demonstre motivação para a mudança (estando na fase de preparação ou da ação), possuir capacidades cognitivas adequadas (não apresentar défices cognitivos que dificultem o processo de mudança) e não apresentar sinais de crise emocional (Sequeira & Sampaio, 2020b).

Existem várias técnicas que podem ser utilizadas no âmbito desta intervenção, entre elas o reforço positivo e o contrato terapêutico (Sequeira & Sampaio, 2020b). O reforço positivo consiste na atribuição de um estímulo positivo, desejado pela pessoa, após a realização de um comportamento considerado adequado (Sequeira & Sampaio, 2020b). Por sua vez, o contrato terapêutico é uma técnica em que se estabelece um acordo, no qual se definem os comportamentos esperados, as recompensas e os reforços negativos necessários para promover a mudança de comportamento (Sequeira & Sampaio, 2020b). Este contrato pode ser verbal ou escrito, sendo, no entanto, preferencialmente elaborado por escrito, uma vez que proporciona ao utente um registo que orienta o seu comportamento e facilita a resolução de eventuais desacordos.

### **3.2. Clientes**

Cliente

Adulto | Idade: 43 anos | Masculino

3.3. Medicação

| Início              | Medicação                                         | Fim |
|---------------------|---------------------------------------------------|-----|
| 2024-11-14 16:37:00 | Oxcarbazepina 300mg [Oral]                        |     |
| 2024-11-14 16:37:00 | Trazodona 100mg [Oral]                            |     |
| 2024-11-14 16:37:00 | Tiaprida 100mg [Oral]                             |     |
| 2024-11-14 16:37:00 | Tiamina 200mg [Intramuscular]                     |     |
| 2024-11-14 16:37:00 | Cianocobalamina + Piridoxina + Tiamina 1cp [Oral] |     |
| 2024-11-14 16:37:00 | Magnesona 1 ampola [Oral]                         |     |
| 2024-11-14 16:37:00 | Diazepam 5mg [Oral]                               |     |
| 2024-11-14 16:37:00 | Soro polieletrólítico 1000ml (SOS) [Endovenoso]   |     |

3.3.1. Aspetos de enfermagem a considerar relativamente à medicação prescrita

O tratamento das perturbações relacionadas com o álcool ocorre em várias etapas: desintoxicação, reabilitação e prevenção de recaídas (Valente, 2014). Numa primeira fase, a intervenção farmacológica pode ser fundamental para diminuir a vontade e o consumo de álcool, além de ajudar a manter a abstinência (Castro & Baltieri, 2004). O tratamento começa com a desintoxicação, durante a qual são adotadas medidas para prevenir complicações, como delirium tremens e a síndrome de Wernicke-Korsakoff (Valente, 2014). Geralmente, esse processo dura entre sete e quinze dias (Valente, 2014).

A oxcarbazepina é um anticonvulsivante, criado a partir de uma modificação estrutural da carbamazepina, com o objetivo de minimizar os efeitos colaterais relacionados aos metabólitos ativos da carbamazepina (Barrons & Roberts, 2009). No que concerne as perturbações relacionadas com o uso de álcool, a oxcarbazepina é um medicamento eficaz e bem tolerado para prevenir complicações epiléticas relacionadas à desintoxicação alcoólica (Ponce et al., 2005). Como efeitos adversos mais comuns, podem-se considerar as tonturas/as vertigens, a sonolência/a fadiga, as cefaleias, a visão anormal, a diplopia, o nistagmo, a dor abdominal, as náuseas, os vômitos, a ataxia, as perturbações da marcha e as tremuras (Vallerand et al., 2016). O papel do enfermeiro com a administração da oxcarbazepina é avaliar a eficácia e efeitos adversos e informar o utente sobre a interação com o uso de álcool (Vallerand et al., 2016). A interação entre a oxcarbazepina e o álcool pode resultar num aumento significativo dos efeitos sedativos, manifestando-se através de tonturas, sonolência e dificuldades motoras (Vallerand et al., 2016). É importante reforçar que durante o tratamento o utente deve evitar consumir

bebidas alcoólicas (Vallerand et al., 2016).

A trazodona é um antidepressivo atípico, utilizado neste contexto específico devido ao seu efeito secundário de sonolência, que contribui para a melhoria da qualidade do sono (Vallerand et al., 2016). Este fármaco foi selecionado em detrimento dos ansiolíticos/hipnóticos, uma vez que estes podem induzir uma maior dependência e tolerância (Vallerand et al., 2016). Como efeitos adversos mais comuns além da sonolência, pode-se referir a hipotensão e a xerostomia (Vallerand et al., 2016).

A tiaprida é um antipsicótico atípico, um fármaco antidopaminérgico aprovado para o tratamento de distúrbios comportamentais durante a abstinência alcoólica (tanto na fase aguda, quanto na fase pós-abstinência alcoólica) (Teodoro, 2022). A sua utilização é recomendada porque este fármaco não possui potencial aditivo, não apresenta tolerância cruzada com o álcool e não provoca depressão respiratória (Moraes et al., 2022).

A tiamina ou a vitamina B1 é indicada para tratar o déficit desta vitamina (beriberi), prevenir a encefalopatia de Wernicke e é considerado um suplemento dietético para as pessoas com consumo excessivo de substâncias psicoativas lícitas como o álcool (Vallerand et al., 2016). O consumo excessivo de álcool está frequentemente associado a défices vitamínicos (Teodoro, 2022). A tiamina atua como cofator em diversas reações enzimáticas essenciais para o metabolismo dos hidratos de carbono (Teodoro, 2022). Os efeitos adversos são extremamente raros e geralmente ocorrem apenas com administração intravenosa ou doses muito elevadas (Vallerand et al., 2016). Se a tiamina for administrada de forma endovenosa é necessário monitorizar ocorrência de anafilaxia, tal como asma, urticária e edema (Vallerand et al., 2016).

A cianocobalamina + piridoxina + tiamina é uma combinação de vitaminas usadas principalmente para tratar ou prevenir deficiências vitamínicas, especialmente em casos de desnutrição, alcoolismo, doenças metabólicas ou condições que afetam a absorção de nutrientes (Vallerand et al., 2016). Os efeitos adversos são apenas observados com doses excessivas (Vallerand et al., 2016).

A magnesona contém pidolato de magnésio e é indicado para prevenir e aliviar sintomas associados à deficiência de magnésio, como o cansaço, a fraqueza muscular, a irritabilidade, as náuseas, as câibras e as parestesias. Apresenta como efeitos adversos: fezes moles ou diarreia e dores abdominais (Infarmed, 2023).

O diazepam é uma benzodiazepina e é utilizado, neste caso específico, no tratamento dos sintomas da síndrome de privação alcoólica (Vallerand et al., 2016). É a benzodiazepina preferencial nas perturbações do uso de álcool, uma vez que a sua semi vida é mais longa, o que faz com que a sua duração de ação seja mais prolongada e exista menor probabilidade de surgimento de sintomas de privação (Teodoro, 2022). Apresenta como efeitos adversos mais comuns: as tonturas, sonolência e letargia (Vallerand et al., 2016).

Durante todo o tratamento de desintoxicação, deve assegurar-se um adequado reforço de hidratação oral (Teodoro, 2022). Essa hidratação pode ser realizada por via oral ou endovenosa, conforme o estado clínico do utente e da gravidade da doença (Teodoro, 2022). Neste caso específico, o utente tinha prescrito soro polieletrólítico 1000ml em SOS.

Ao longo da administração de qualquer terapêutica, é fundamental avaliar continuamente a eficácia do medicamento e os possíveis efeitos adversos.

3.4. Domínios

| Início           | Domínios              | Fim              |
|------------------|-----------------------|------------------|
| 14-11-2024 16:37 | Comportamento aditivo |                  |
| 14-11-2024 16:37 | Cognição              | 22-11-2024 10:30 |

3.4.1. Os domínios selecionados; sua relação com o quadro teórico

Os comportamentos aditivos, frequentemente designados como “processos de adição”, são caracterizados por uma tendência impulsiva e compulsiva em relação a diversas atividades ou comportamentos, especialmente no consumo de substâncias psicoativas, que geram uma sensação de prazer imediato (Seabra & Sequeira, 2020). Considerando esta definição e o fato de o Sr. R. apresentar antecedentes de consumo de substâncias lícitas (álcool), tornou-se fundamental a avaliação deste domínio. No domínio comportamento aditivo, especificamente no consumo de álcool, foi importante averiguar se o utente apresentava consumo excessivo de álcool (tanto em termos de frequência como de horários), se o revelava consumo excessivo de álcool por mais de seis meses e se expressava dificuldade em controlar o consumo de álcool (Seabra & Sequeira, 2020). Para fundamentar a tomada de decisão, utilizaram-se ainda os seguintes instrumentos de avaliação: a escala do Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) (Cunha, 2002 - Consultar Anexo I, Figura 4), a escala de SOCRATES 8D (Janeiro et al., 2007 - Consultar Anexo II, Figura 1), o questionário da severidade da dependência do álcool (SADQ-C) (Breda, 1988 - Consultar Anexo I - Figura 5), o resultado NOC “Controlo de Riscos: Uso de Álcool (1903) (Consultar Anexo I - Tabela 4) e o resultado NOC “Comportamento de Cessação do Abuso de Álcool” (1629) (Consultar Anexo I - Tabela 5) (Seabra & Sequeira, 2020).

A escala AUDIT (Consultar Anexo I - Figura 4), foi criada na década de 1980, no âmbito de um projeto de colaboração entre seis países da Organização Mundial de Saúde (OMS), com o objetivo de ser uma ferramenta simples para identificar os consumidores de álcool em risco e com padrões de consumo nocivos (Saunders et al., 1993). Em Portugal, a validação foi realizada em 2002 por Roque da Cunha (Cunha, 2002). Consiste num questionário com 10 questões, que aborda áreas como o consumo de álcool, os padrões de ingestão e os problemas associados ao consumo (Saunders et al., 1993). As primeiras oito questões apresentam cinco opções de resposta, com pontuação de 0 a 4 (Saunders et al., 1993). As duas questões seguintes têm três opções de resposta, pontuadas com 0, 2 e 4 (Saunders et al., 1993). De acordo com a pontuação obtida, existe uma intervenção associada a cada nível de risco (DGS, 2019b). Caso a pontuação seja entre 0 e 7, o indivíduo apresenta um nível I de risco (baixo), sendo a

intervenção recomendada a psicoeducação (DGS, 2019b). Se estiver entre 8 e 15, o risco é classificado como nível II (baixo a moderado) e a intervenção indicada é o aconselhamento simples (DGS, 2019b). Entre 16 e 19, o risco é considerado nível III (moderado a nocivo), sendo a intervenção recomendada uma intervenção breve, seguida de monitorização ou seguimento (DGS, 2019b). Entre 20 e 40, corresponde a um nível IV de risco (alto a dependência), com a intervenção adequada consistindo no encaminhamento para cuidados de saúde especializados (DGS, 2019b).

Com o intuito de avaliar a motivação do utente para a mudança de comportamento foi utilizada a escala de SOCRATES (Consultar Anexo II – Figura 1). Esta escala foi criada em 1987 por William Miller, com o intuito de determinar em qual dos cinco estádios de mudança os indivíduos em tratamento por problemas relacionados com o álcool se encontravam (Janeiro & Faísca, 2015). Após vários estudos realizados com esta escala, Miller e Tonigan concluíram que a escala SOCRATES não identificava os estádios de mudança em si, mas sim avaliava a motivação para a mudança por meio de três fatores independentes subjacentes aos estádios de mudança, designados como ação, reconhecimento do problema e ambivalência (Miller & Tonigan, 1996). Em 2007, a sua versão 8D foi adaptada para a população portuguesa por Janeiro e os seus colaboradores (Janeiro & Faísca, 2015). É constituída por 17 itens divididos em três subescalas: Reconhecimento do problema (6 itens); Ação (7 itens); Ambivalência (4 itens) (Ordem dos Psicólogos, 2016). No questionário em questão, cada afirmação descreve como um indivíduo pode (ou não) sentir-se, no momento, em relação ao seu consumo de álcool (Ordem dos Psicólogos, 2016). As opções de resposta são avaliadas numa escala do tipo *Likert* (discordo muito, discordo, indeciso, concordo, concordo muito), sendo atribuídas pontuações de 1, 2, 3, 4 e 5, respetivamente (Ordem dos Psicólogos, 2016). É fundamental compreender em que fase da motivação o utente se encontra (Miller & Rollnick, 2001). A motivação é considerada um fator essencial para a adesão a um programa de mudança (Miller & Rollnick, 2001). Não deve ser vista como uma característica fixa da personalidade, mas antes como um estado interno de predisposição para a mudança (Miller & Rollnick, 2001). Este estado é influenciado por fatores externos e pode variar ao longo do tempo ou conforme a situação (Miller & Rollnick, 2001).

O questionário SADQ-C (Consultar Anexo I – Figura 5), foi desenvolvido em 1983 por Stockwell, Murphy e Hodgson (Breda et. al., 1998). Posteriormente, em 1998, foi validada para a língua portuguesa por João Joaquim Breda (Breda et. al., 1998). Este questionário aborda os diferentes aspetos do Síndrome de Dependência Alcoólica, caracterizado por vários tipos de sintomas: sintomas físicos de abstinência; sintomas emocionais relacionados com a abstinência; sintomas de alívio da abstinência; compulsão para o consumo de álcool e recidiva dos sintomas após a abstinência (Ordem dos Psicólogos, 2016). O questionário é composto por 20 questões (Ordem dos Psicólogos, 2016). As respostas a cada pergunta são avaliadas numa escala de quatro pontos: 0 = quase nunca, 1 = algumas vezes, 2 = frequentemente e 3 = quase sempre (Ordem dos Psicólogos, 2016). Os resultados obtidos indicam: < 16 Dependência leve; 16-30

Dependência moderada; > 31 Dependência grave (Ordem dos Psicólogos, 2016).

### 3.5. Conceção de Cuidados

#### Comportamento aditivo

14-11-2024 16:37

14-11-2024 16:37 - Uso de álcool: uso regular que causa disfuncionalidade.

14-11-2024 16:37 - Uso de tabaco: sem uso de tabaco .

14-11-2024 16:37 - Uso de drogas: sem uso de drogas.

**14-11-2024 16:37 - Abuso do álcool** [RESOLVIDO] 22-11-2024 10:30

**14-11-2024 16:37 - Determinar evolução do abuso do álcool** [FIM] 22-11-2024 10:30

*14-11-2024 16:37 - Avaliar evolução do abuso do álcool [FIM] 22-11-2024 10:30*

**14-11-2024 16:37 - Promover mudança comportamental face ao abuso do álcool** [FIM] 22-11-2024 10:30

*14-11-2024 16:37 - Executar intervenção psicoterapêutica: Técnica de Modificação de Comportamento (Consultar Anexo II) [FIM] 22-11-2024 10:30*

22-11-2024 10:30

22-11-2024 10:30 - Uso de álcool: sem uso de álcool [MELHOROU].

22-11-2024 10:30 - Uso de tabaco: sem uso de tabaco [MANTEVE].

22-11-2024 10:30 - Uso de drogas: sem uso de drogas [MANTEVE].

#### Cognição

14-11-2024 16:37

14-11-2024 16:37 - Utente sem défice cognitivo (Score de 27 no instrumento de avaliação MoCA).

### 3.6. Especificação das intervenções

Avaliar evolução do abuso do álcool

- Monitorizar consumo de álcool
- Aplicar o instrumento de avaliação SOCRATES (Consultar Anexo II - Figura 1)
- Aplicar o instrumento de avaliação AUDIT (Consultar Anexo I - Figura 4)
- Aplicar o instrumento de avaliação SADQ-C (Consultar Anexo I - Figura 5)
- Aplicar o resultado NOC "controlo de riscos: uso de álcool" (1903) (Consultar Anexo I - Tabela 4)
- Aplicar o resultado NOC "comportamento de cessação do abuso de álcool" (1629)

(Consultar Anexo I - Tabela 5)

Executar intervenção psicoterapêutica: Técnica de Modificação de Comportamento (Consultar Anexo II)

- 1ª Sessão TMC: Negociar e assinar contrato terapêutico. Identificar o comportamento a ser modificado em termos específicos e objetivos (NIC 4360). Encorajar o utente a examinar o próprio comportamento (NIC 4360). Incentivar o utente a identificar os prós e os contras do seu comportamento. Analisar as reações do utente perante situações imaginadas que evoquem ou levem ao aparecimento do comportamento (Consultar Anexo II - Tabela 6).
- 2ª Sessão TMC: Identificar com o utente, barreiras que visam a modificação do comportamento uso de álcool. Identificar com o utente, estratégias que visam a modificação do comportamento uso de álcool. Encorajar a substituição de hábitos indesejáveis por hábitos desejáveis (NIC 4360). Negociar com o utente a tarefa a ser realizada como “trabalho de casa”: estratégias para manter abstinência (Consultar Anexo II - Tabela 8)
- 3ª Sessão TMC: Solicitar a tarefa proposta na sessão anterior e analisar as respostas com o utente. Apoiar o utente a identificar os elementos positivos e reforça-los (NIC 4360). Treinar com o utente, estratégias de modificação de comportamento: marca ou recordação. Oferecer reforço positivo a decisões que o utente tomou independentemente (NIC 4360). Apoiar o utente a identificar os elementos positivos e reforça-los (NIC 4360). Negociar com o utente a tarefa a ser realizada como “trabalho de casa”: objetivos de vida (Consultar Anexo II - Tabela 10)
- 4ª Sessão TMC: Solicitar a tarefa proposta na sessão anterior e analisar as respostas com o utente. Analisar o processo de mudança de comportamento com o utente (NIC 4360). Informar sobre a importância de reconhecer dos sinais e sintomas de recaída. Informar e analisar os recursos de apoio formais e informais existentes na comunidade. Executar a avaliação final da intervenção psicoterapêutica. Documentar e comunicar o processo de modificação à equipa multidisciplinar (NIC 4360) (Consultar Anexo II - Tabela 12)

### 3.7. Síntese relativa ao caso

O utente apresentava um comportamento aditivo relacionado com o consumo de substâncias psicoativas (álcool). Deste modo, foi implantada uma intervenção especializada para lidar com esse problema. Após considerar as demais intervenções de enfermagem, a TMC foi a abordagem escolhida, uma vez que o utente reunia as condições necessárias para beneficiar deste tipo de intervenção. Apresentava um diagnóstico de enfermagem relacionado com comportamentos e encontrava-se num estágio de motivação para a mudança, designado de ação (Anexo II – Figura 1). Além disso, não apresentava défice cognitivo (Anexo I – Figura 3) e não se encontrava em crise sob o ponto de vista emocional (Sequeira & Sampaio, 2020b).

Foram planeadas, executadas e avaliadas quatro sessões de TMC. O objetivo dessas sessões foi promover mudanças no comportamento do utente, visando reduzir o consumo de álcool e

aumentar a adesão a comportamentos mais saudáveis. Durante as sessões, foram aplicadas técnicas de modificação de comportamento como reforço positivo, marca ou recordação, e a definição clara de metas. As intervenções focaram na identificação dos principais gatilhos associados ao consumo de álcool, além de incentivar a adoção de estratégias para lidar com esses gatilhos de maneira mais adaptativa. A avaliação dos resultados foi realizada de forma objetiva ao fim de cada uma das quatro sessões. Na última sessão foi aplicado o resultado NOC, “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1903) e “Comportamento de Cessação do Abuso de  lcool” (1629) (Consultar Anexo II – Tabela 13 e Tabela 14).

Apesar dos progressos obtidos ao longo das sessões, o utente ainda irá enfrentar desafios significativos ao longo do seu percurso. Através destas sessões, o utente adquiriu conhecimento e ferramentas que o v o ajudar no futuro. Ao proporcionar a aprendizagem de novas estratégias, comportamentos e métodos para enfrentar as dificuldades, o utente tornou-se mais capaz de responder adequadamente a uma situação de risco. A realização de um maior número de sessões traria indiscutíveis benefícios para o utente, visto que permitiria uma abordagem mais ampla e detalhada das técnicas voltadas para a modificação do seu comportamento de consumo de  lcool. Isso garantiria uma continuidade no acompanhamento, possibilitando uma avaliação mais precisa do seu progresso e a adaptação das estratégias terapêuticas de maneira mais eficiente. Ao aumentar o número de sessões, ter-se-ia a oportunidade de trabalhar mais consistentemente os objetivos estabelecidos, promovendo, assim, resultados mais duradouros e significativos para o utente. Embora o número de sessões tenha sido reduzido devido ao tempo de permanência do utente na unidade de desabilitação, o utente iria continuar esta intervenção com os colegas da comunidade terapêutica, onde ficaria por um período de um ano após ter alta da UD. No momento da alta, foi realizada uma carta de alta de enfermagem a informar sobre o início da intervenção psicoterapêutica TMC para a continuidade de cuidados.



## **4. ANÁLISE DE UM ESTUDO DE CASO DESENVOLVIDO EM CONTEXTO COMUNITÁRIO**

Utente de 83 anos do sexo feminino, viúva, vivia sozinha, reformada (costureira), tinha um filho, foi referenciada pelo Enfermeiro de Família, para seguimento pela equipa de enfermagem de saúde mental em domicílio por queixas de alteração de memória. A avaliação inicial de enfermagem na íntegra encontra-se no Anexo III.

### **4.1. Enquadramento teórico**

De acordo com a WHO, o número e a proporção de pessoas com 60 anos ou mais na população estão a aumentar (WHO, 2024b). Em 2019, havia 1 mil milhão de pessoas nessa faixa etária (WHO, 2024b). Esse número deverá chegar a 1,4 mil milhões até 2030 e a 2,1 mil milhões até 2050 (WHO, 2024b). Este crescimento está a ocorrer a uma velocidade nunca vista e, prevê-se que se intensifique nas próximas décadas, sobretudo nos países em vias de desenvolvimento (WHO, 2024b).

Com o passar do tempo e devido a diversos fatores, o corpo e a saúde das pessoas são afetados por processos degenerativos, levando ao envelhecimento e resultando numa maior vulnerabilidade e aumento das possibilidades de desenvolver doenças graves ou crónicas (Sequeira, 2018a). No caso particular de Portugal, em 2023, o índice de envelhecimento, que relaciona a população com 65 anos ou mais (população idosa) com a população de 0 a 14 anos (população jovem), alcançou o valor de 188,1 idosos para cada 100 jovens (Instituto Nacional de Estatística – I.N.E., 2023).

O envelhecimento está relacionado com um conjunto de mudanças biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem ao longo da vida, pelo que é complicado estabelecer um momento específico em que se possa considerar alguém como "velho" (Sequeira, 2018a). O envelhecimento não deve ser considerado um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida (DGS, 2004). É desejável que represente uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o maior tempo possível (DGS, 2004). Para isso, é necessária uma ação integrada, que envolva a mudança de comportamentos e atitudes da população em geral, além da formação dos profissionais de saúde e de outras áreas de intervenção social (DGS, 2004). Também é fundamental adequar os serviços de saúde e de apoio social às novas realidades sociais e familiares que acompanham o envelhecimento individual e demográfico (DGS, 2004).

O efeito do envelhecimento nas funções cognitivas é de grande relevância, tornando-se fundamental entender profundamente os processos que envolvem a perda de capacidade cognitiva à medida que envelhecemos, tanto no envelhecimento normal quanto no envelhecimento patológico (Pereira, 2019). A saúde cognitiva é um fator importante para

assegurar o bem-estar das pessoas idosas e manter a sua autonomia (Clare et al., 2017).

A perda da memória e de outras funções cognitivas tem sido, há muito tempo, associada ao processo de envelhecimento (Santos et al., 2022). Em geral, no que diz respeito à saúde mental, o défice cognitivo ligeiro (DCL) e o transtorno neurocognitivo major, também conhecido como “demência”, são dois dos diagnósticos mais comuns na população idosa do que na população em geral (Santos et al., 2022). Na classificação atual do DSM-5, o DCL é incluído na categoria de “Perturbação neurocognitiva minor”, caracterizada por um declínio cognitivo modesto que não compromete a capacidade de autonomia, nem o desempenho nas atividades diárias (APA, 2022). Esta é uma condição médica, geralmente caracterizada pela perda de capacidades e habilidades cognitivas e é vista como um estado intermédio entre a cognição normal e a demência, com a maioria das atividades de vida diárias preservadas (Hugo & Ganguli, 2014). Cada vez mais se reconhece que algumas pessoas vivenciam um nível de comprometimento cognitivo superior ao normalmente causado pelo envelhecimento, mas sem apresentar outros sintomas típicos de demência (Hugo & Ganguli, 2014). Como foi referido anteriormente, o DCL corresponde à fase inicial e de transição entre o envelhecimento normal e a demência, sendo visto por investigadores e clínicos como uma “janela” de oportunidade para intervir, com o objetivo de retardar ou até prevenir a progressão para a demência (Anderson, 2019). O DCL pode englobar problemas com a memória, linguagem, atenção, função executiva e capacidade visuoespacial (WHO, 2012). O DCL pode desenvolver-se em diversos subtipos de demência: doença de Alzheimer, demência vascular, demência frontotemporal, entre outras (Lagarto et al., 2014). Embora o DCL e a demência sejam mais comuns na população idosa, é importante referir que nem todos os idosos desenvolvem essas condições (Santos et al., 2022).

Atualmente, não existe um tratamento específico para prevenir o DCL (Sanford, 2017). No entanto, há evidências de que mudanças no estilo de vida, como a adoção de uma alimentação saudável, a prática de exercício físico e a estimulação cognitiva, podem ser eficazes e retardar a sua progressão, levando a uma melhoria na qualidade de vida das pessoas afetadas (Sanford, 2017). Vários autores também defendem uma intervenção combinada, que integra o uso de fármacos com estratégias focadas na cognição, como a estimulação cognitiva (Pereira, 2015).

A estimulação cognitiva pode ser realizada de forma individual ou em grupo, dependendo dos objetivos a serem alcançados (Sousa et al., 2020). A sua abordagem tem como objetivo auxiliar a pessoa a preservar as suas capacidades cognitivas e a manter-se orientada, favorecendo a sua funcionalidade e autonomia (Sousa et al., 2020). Os programas de estimulação cognitiva incluem tanto a estimulação cognitiva ampla quanto abordagens de orientação para a realidade, envolvendo diversas atividades e discussões em grupo, com o objetivo de promover uma melhoria geral nas funções cognitivas e sociais dos indivíduos (Sequeira & Sousa, 2018). Esses programas não se concentram em funções cognitivas específicas, mas visam estimular a cognição de forma global (Sequeira & Sousa, 2018). As principais técnicas de estimulação cognitiva são: a técnica de orientação para a realidade, a terapia por reminiscência, a terapia da validação e o treino de funções específicas (Sousa et al., 2020). Segundo Gates e Valenzuela (2010), a estimulação cognitiva deve ser entendida como uma intervenção estruturada, que envolve a repetição de atividades específicas e padronizadas com o objetivo de estimular um ou mais domínios cognitivos, como o pensamento, o raciocínio, a atenção, a linguagem e o bem-estar psicológico do indivíduo (Gates & Valenzuela, 2010). Diversos estudos têm demonstrado que a repetição e a diversificação das tarefas cognitivas durante as sessões de estimulação são

cruciais para a manutenção da plasticidade cerebral, ou seja, para a capacidade do cérebro de se adaptar e estabelecer novas conexões neuronais (Gates & Valenzuela, 2010). Quanto mais cedo forem iniciadas estas intervenções, maior será a probabilidade de as funções cognitivas se manterem (Vernooij-Dassen et al., 2010).

4.2. Clientes

Cliente

Adulto | Idade: 84 anos | Feminino

4.3. Medicação

| Início              | Medicação                                            | Fim |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----|
| 2025-01-09 10:00:00 | Carbómero (Siccafluid) 2.5mg/g [Gel oftálmico]       |     |
| 2025-01-09 10:00:00 | Sinvastatina 20 mg [Oral]                            |     |
| 2025-01-09 10:00:00 | Budesonida (Miflonide Breezhaler) 400µg [Inalatório] |     |
| 2025-01-09 10:00:00 | Formoterol 12µg Pó para inalação [Inalatório]        |     |

4.3.1. Aspetos de enfermagem a considerar relativamente à medicação prescrita

O siccafluid é um gel oftálmico utilizado no alívio dos sintomas de olho seco (como dor, ardor, irritação ou secura) causados pelo facto dos olhos não produzirem lágrimas suficientes (Infarmed, s.d.). A utente C. utilizava este gel oftálmico, uma vez que tinha perda total da visão no olho esquerdo. Este fármaco apresenta como efeitos adversos, visão turva temporária, sensação de ardor ou de queimadura ligeira e transitória no olho (Infarmed, s.d.).

A sinvastatina é um antidislipidémico utilizado para controlar os níveis de colesterol (Infarmed, s.d.). A utente C. utilizava este fármaco porque apresentava como antecedentes pessoais dislipidemia. Os efeitos secundários deste fármaco são raros e são os seguintes: anemia, cefaleias, parestesias, tonturas, obstipação, dor abdominal, flatulência, dispepsia, diarreia, náuseas, vómitos, pancreatite, hepatite/icterícia, exantema, prurido, alopecia, mialgia, câibras musculares, astenia, aumento das transaminases séricas, aumento dos níveis séricos de CK (Infarmed, s.d.).

A budesonida é um glucocorticóide utilizado na gestão da asma (Infarmed, s.d.). A utente

utilizava a budesonida devido a sua patologia de bronquite asmática. Apresenta como efeitos secundários, sintomas locais como irritação da mucosa nasal, epistaxis (imediatamente após aplicação), secreção hemorrágica ligeira (Infarmed, s.d.).

O formoterol é um antiasmático e é utilizado na profilaxia e tratamento da broncoconstrição em doentes com asma e na profilaxia do broncospasmo induzido por inalação de alergénios, ar frio ou exercício (Infarmed, s.d.). A utente utilizava o formoterol devido a sua patologia de bronquite asmática. Apresenta como efeitos secundários, cefaleias, palpitações e tremores (Infarmed, s.d.).

Ao longo da administração de qualquer medicamento, é essencial monitorizar continuamente a sua eficácia e os eventuais efeitos secundários.

#### 4.4. Domínios

| Início           | Domínios | Fim |
|------------------|----------|-----|
| 09-01-2025 10:00 | Cognição |     |

##### 4.4.1. Os domínios selecionados; sua relação com o quadro teórico

A cognição é uma função cortical que envolve a capacidade de uma pessoa adquirir e utilizar informação, com o objetivo de se ajustar às exigências do ambiente (Silva et al., 2020). É um processo complexo e o seu comprometimento pode afetar as atividades de vida diária, tendo impactos negativos na vida da pessoa (Silva et al., 2020). Os défices cognitivos são alterações na forma como a pessoa processa a informação, afetando sobretudo funções mentais como a memória, a linguagem, o raciocínio lógico e abstrato, a atenção, a perceção, as funções executivas e a capacidade de perceber o espaço visual (Silva et al., 2020). Tendo em conta esta definição e o facto da Sra. C. verbalizar queixas de alteração de memória, tornou-se importante avaliar o domínio cognição. Ele requer a recolha dos seguintes dados: existência (ou não) comprometimento das funções cognitivas (memória, orientação, perceção, atenção, cálculo, pensamento, linguagem e habilidades construtivas), pontuação normal/anormal nos instrumentos de avaliação da cognição para a faixa etária e a existência (ou não) de queixas cognitivas (Silva et al., 2020). Os instrumentos de avaliação utilizados para apoiar a tomada de decisão foram: o Mini Mental State Examination (MMSE) (Guerreiro et al., 1994), o MoCA (Simões et al., 2008 - Consultar Anexo III - Figura 3), a escala de queixas de memória (Ginó et al. em 2007 - Consultar Anexo III - Figura 4) e o resultado NOC "cognição" (Consultar Anexo III - Tabela 5) (Silva et al., 2020).

O MMSE é provavelmente a escala mais utilizada a nível mundial para avaliar o funcionamento

cognitivo (Sequeira, 2018b). É um instrumento de referência na avaliação cognitiva de idosos com demência, pois permite identificar défices cognitivos com base no nível de escolaridade (Sequeira, 2018b). O MMSE de Folstein, Folstein e McHugh (1975), traduzido e adaptado para a população portuguesa por Guerreiro et al. (1994), é um instrumento que possibilita uma avaliação rápida do estado mental (Sequeira, 2018b). Avalia áreas como orientação, retenção, atenção, evocação, linguagem e habilidade construtiva, atribuindo 1 ponto para cada resposta correta (Sequeira, 2018b). É um teste de rastreio muito usado na prática clínica, mas é pouco sensível para identificar défices cognitivos leves (Santana et al., 2016). As possíveis explicações para a limitação do desempenho do MMSE no diagnóstico de DCL incluem os fatores culturais, o nível de escolaridade, os aspetos relacionados com o uso da língua preferencial e a inter-relação entre os domínios cognitivos nos estádios iniciais de défices cognitivos (Espino et al., 2001). Este foi o motivo pelo qual o MMSE não foi aplicado neste caso específico e optou-se pela aplicação do instrumento de avaliação MoCA.

O MoCA (Consultar Anexo III – Figura 3), com um valor de corte de 24/25, é o instrumento recomendado para a identificação de DCL (Espino et al., 2001). Em 2008, foi validado para a população portuguesa por Simões e os seus colaboradores (Simões et al., 2008). É um instrumento de avaliação para o diagnóstico de défice cognitivo leve, que avalia vários domínios cognitivos: função executiva, capacidade visuoespacial, memória, atenção, concentração e memória de trabalho, linguagem, e orientação temporal e espacial (Espino et al., 2001). A pontuação máxima é de 30 pontos, sendo que uma pontuação de 26 ou mais é considerada normal (Sequeira, 2018b).

A escala de queixas de memória (Anexo III – Figura 4) foi desenvolvida em 1996 por Schmand, Jonker, Hooijer e Lindeboom, tendo como objetivo avaliar de forma objetiva as dificuldades de memória (Sousa, 2017). A versão portuguesa foi adaptada por Ginó et al., em 2007 (Sousa, 2017). Esta escala é composta por 10 itens, com uma pontuação total máxima de 21 pontos (Ginó et al., 2007). A pontuação de cada item varia entre 0 e 2 ou entre 0 e 3, sendo o 0 indicativo de ausência de queixa, enquanto os valores 1, 2 e 3 refletem uma gravidade crescente das queixas de memória (Ginó et al., 2007). O ponto de corte para a população portuguesa encontra-se entre os 3 e os 4 pontos, o que sugere a presença de queixas de memória significativas (Ginó et al., 2007).

## 4.5. Conceção de Cuidados

### Cognição

09-01-2025 10:00

09-01-2025 10:00 - Comprometimento das funções cognitivas (memória, atenção, cálculo, linguagem e habilidades construtivas) (Silva et al., 2020).

09-01-2025 10:00 - Pontuação anormal nos testes cognitivos para a faixa etária (Silva et al., 2020).

09-01-2025 10:00 - Queixas cognitivas do próprio (Silva et al., 2020).

**09-01-2025 10:00 - Cognição comprometida (ICN, 2019)**

*09-01-2025 10:00 - Avaliar evolução da cognição*

*09-01-2025 10:00 - Executar intervenção psicoterapêutica: estimulação cognitiva  
(Consultar Anexo IV)*

*09-01-2025 10:00 - Assistir no uso de estratégias compensatórias*

04-02-2025 10:30

04-02-2025 10:30 - Comprometimento das funções cognitivas (memória, atenção, cálculo, linguagem e habilidades construtivas) (Silva et al., 2020) [Manteve]

04-02-2025 10:30 - Pontuação anormal nos testes cognitivos para a faixa etária (Silva et al., 2020) [Manteve]

04-02-2025 10:30 - Queixas cognitivas do próprio (Silva et al., 2020) [Manteve]

#### 4.6. Especificação das intervenções

Avaliar evolução da cognição

- Avaliar a cognição através do instrumento de avaliação MoCA (Consultar Anexo III - Figura 3)
- Aplicar o instrumento de avaliação "Queixas subjetivas de memória" (Consultar Anexo III - Figura 4)
- Aplicar o resultado NOC "Cognição" (0900) (Consultar Anexo III - Tabela 5)

Executar intervenção psicoterapêutica: estimulação cognitiva (Consultar Anexo IV)

- 1ª Sessão EC: Explicar a importância da intervenção psicoterapêutica: estimulação cognitiva (Consultar Anexo IV - Tabela 2)
- 2ª Sessão EC: Treino de funções específicas: memória, atenção e linguagem (Consultar Anexo IV - Tabela 4)
- 3ª Sessão EC: Treino de funções específicas: memória, atenção e linguagem (Consultar Anexo IV - Tabela 6)
- 4ª Sessão EC: Treino de funções específicas: memória, atenção, linguagem, cálculo (Consultar Anexo IV - Tabela 8)
- 5ª Sessão EC: Treino de funções específicas: memória, atenção, linguagem, cálculo, habilidades construtivas e visuoespacial (Consultar Anexo IV - Tabela 10)

Assistir no uso de estratégias compensatórias

- Aplicar auxiliares da memória: listas de verificação; horários e avisos de lembranças (NIC 4720).

#### 4.7. Síntese relativa ao caso

A utente apresentava défice cognitivo ligeiro. Deste modo, foi implementada uma intervenção

especializada para lidar com esse déficit. A intervenção de "estimulação cognitiva" deve ser prescrita pelo EESMP e é indicada para responder a diversos diagnósticos de enfermagem, especialmente quando se observa a alteração de mais de uma função cognitiva, como é o caso de "Cognição Comprometida" (Sousa et al., 2020). Para a sua implementação foi necessário considerar alguns critérios, tais como a utente não apresentar uma depressão grave, perturbação psicótica, ou uma demência em estágio grave (Sousa et al., 2020).

Foram planeadas, executadas e avaliadas cinco sessões de EC. O planeamento das sessões de estimulação cognitiva foi devidamente estruturado para garantir a eficácia da intervenção e promover benefícios significativos no desempenho cognitivo da utente. Cada sessão foi adaptada às necessidades individuais da utente, levando em consideração o seu nível de capacidade cognitiva, as suas preferências e as suas condições físicas. Foi utilizada a técnica de estimulação cognitiva, treino de funções específicas, uma vez que a utente no instrumento de avaliação MoCA (Consultar Anexo III – Figura 3) apresentou pontuação menor em diversas funções cognitivas. Foram desenvolvidos diversos exercícios para as seguintes funções cognitivas:

- **Memória:** Atividades que envolviam lembrar de listas de palavras, números ou objetos; exercícios que estimulavam a recordação de eventos no passado, nomes e informações adquiridas anteriormente; mostrar uma imagem e pedir para a utente para memorizar e posteriormente a descrever (Anexo IV – Figura 1 a Figura 8)
- **Atenção:** Atividades que exigiam que a utente se concentrasse numa tarefa específica, como por exemplo, encontrar números ou palavras numa lista; completar uma atividade de forma contínua, como contar objetos ou identificar padrões (Anexo IV – Figura 1 a Figura 8);
- **Cálculo:** Exercícios de fazer contas (Anexo IV – Figura 1 a Figura 8);
- **Linguagem:** Jogos e atividades que incentivavam o uso de palavras, como completar frases; ler um texto e responder a perguntas sobre o conteúdo, estimulando a compreensão e a expressão verbal (Anexo IV – Figura 1 a Figura 8);
- **Habilidades construtivas e visuoespacial:** Desenhar figuras geométricas, estimulando a percepção espacial e a coordenação motora; tarefas que envolviam o uso das mãos e a coordenação da motricidade fina, como a construção de um coração em origami (Anexo IV – Figura 4 a Figura 11).

No final das cinco sessões, foi aplicado novamente o MoCA. A utente manteve o mesmo score inicial. Este resultado indica que não houve alterações significativas nas suas funções cognitivas durante o período de intervenção. No entanto, é relevante destacar que o tempo limitado do estágio constituiu um fator que dificultou a obtenção de resultados conclusivos acerca da eficácia da intervenção. O período de tempo disponível foi insuficiente para a realização de um maior número de sessões. Para que fosse possível avaliar de forma mais precisa os benefícios da intervenção, seria necessário um período mais prolongado. De acordo com as ciências neurológicas, o cérebro pode ser comparado a um músculo, necessitando de treino para o seu desenvolvimento e manutenção (Justo-Henriques et al., 2019). A EESMP de UCC dará continuidade às sessões de estimulação cognitiva, promovendo assim o desenvolvimento e a manutenção das capacidades cognitivas da utente. Quanto mais se estimula o cérebro, menor será a probabilidade de desenvolvimento da demência em indivíduos que ainda não a manifestaram (Justo-Henriques et al., 2019). Para aqueles que já apresentam sinais da doença, o treino cognitivo torna-se essencial, pois pode contribuir para a mitigação e atenuação dos

sintomas, promovendo uma melhor qualidade de vida (Justo-Henriques et al., 2019).

## **5. CONTRIBUTO(S) PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS**

Este capítulo tem como objetivo descrever o desenvolvimento das competências comuns e específicas do EESMP ao longo do estágio nos diferentes contextos clínicos, quer no contexto de respostas diferenciadas quer no comunitário.

### **COMPETÊNCIAS COMUNS DO ENFERMEIRO ESPECIALISTA**

De acordo com o Regulamento nº140/2019 de 6 de fevereiro de 2019, as competências comuns são competências: “partilhadas por todos os enfermeiros especialistas, independentemente da sua área de especialidade, demonstradas através da sua elevada capacidade de conceção, gestão e supervisão de cuidados e, ainda, através de um suporte efetivo ao exercício profissional especializado no âmbito da formação, investigação e assessoria” (p. 4745). O mesmo regulamento estabelece como domínios de competências comuns: “a responsabilidade profissional, ética e legal; a melhoria contínua da qualidade; a gestão dos cuidados e o desenvolvimento das aprendizagens profissionais” (p. 4745).

#### **Domínio da Responsabilidade Profissional, Ética e Legal**

Neste domínio, as competências são “desenvolve uma prática profissional ética e legal, na área de especialidade, agindo de acordo com as normas legais, os princípios éticos e a deontologia profissional” e “garante práticas de cuidados que respeitem os direitos humanos e as responsabilidades profissionais” (Regulamento nº 140/2019, p. 4746).

Os Enfermeiros Especialistas desenvolvem uma prática profissional ética e legal na sua área de especialidade, atuando em conformidade com as normas legais, os princípios éticos e a deontologia da profissão (Regulamento nº 140/2019). A sua competência fundamenta-se num vasto corpo de conhecimento na área ético-deontológica, na avaliação sistemática das melhores práticas e nas preferências dos utentes (Regulamento nº 140/2019). Assegura também a implementação de práticas de cuidados que respeitam os direitos humanos e as

responsabilidades profissionais (Regulamento nº 140/2019). Esta prática demonstra, assim, o respeito pelos direitos humanos, analisa e interpreta as situações específicas que envolvem cuidados especializados, além de gerir adequadamente as situações que possam comprometer o bem-estar dos utentes (Regulamento nº 140/2019). Ao longo do estágio, foi demonstrada uma prática profissional pautada por uma tomada de decisão informada e eticamente fundamentada, pelo respeito dos direitos humanos, em consonância com os princípios, valores e normas deontológicas da profissão de enfermagem. A prática profissional de enfermagem deve refletir uma tomada de decisão fundamentada em princípios éticos, valores e normas deontológicas que orientam a atuação do enfermeiro (Nora et al., 2015). Essas diretrizes além de assegurar a qualidade do cuidado prestado, também garantem que as ações respeitam os padrões de qualidade estabelecidos pela profissão (Nora et al., 2015). Em ambos os contextos clínicos, foram desenvolvidas estratégias de resolução de problemas em colaboração com os utentes, promovendo uma relação terapêutica centrada na pessoa. Esta abordagem foi pautada pelo respeito pelos seus direitos, vontades e necessidades individuais. A prestação de cuidados foi sempre orientada pelo princípio da dignidade humana, independentemente da sua condição de saúde, origem, género, orientação sexual, crenças ou situação socioeconómica. A promoção da autonomia do utente foi um objetivo central da prática, sendo que se procurou constantemente disponibilizar informações claras e acessíveis sobre os cuidados de saúde, de forma a permitir que cada utente tomasse decisões informadas e conscientes sobre a sua saúde e cuidados terapêuticos. O consentimento informado (Consultar Anexo V) foi obtido para a realização dos estudos de caso. O consentimento informado resulta do respeito, promoção e defesa da autonomia do indivíduo, estando, portanto, relacionado à autodeterminação, à liberdade pessoal, ao desenvolvimento de uma vontade informada e à decisão individual (OE, 2007). O processo de consentimento informado deve manifestar-se por uma etapa de informação, de reflexão, de participação e de decisão (Silva, 2020). Pressupõe o estabelecimento de laços relacionais que favorecem a interação entre os profissionais de saúde e os utentes (Silva, 2020). Simultaneamente, a prática clínica foi pautada pelos princípios de beneficência e não maleficência, garantindo que todas as intervenções fossem realizadas no melhor interesse dos utentes, promovendo o seu bem-estar e prevenindo o sofrimento, ao mesmo tempo que se evitaram danos, sejam eles de ordem física, psicológica, emocional ou social. Adicionalmente, foi garantida a justiça no acesso aos cuidados, assegurando a equidade na distribuição de recursos e no atendimento dos utentes, sem discriminação ou favorecimento. A comunicação foi caracterizada por uma postura de honestidade, clareza e transparência, aspetos essenciais para estabelecer e manter uma relação de confiança entre os intervenientes. No que concerne à confidencialidade, manteve-se o sigilo profissional, protegendo todas as informações pessoais e clínicas dos utentes, conforme os preceitos legais e deontológicos da profissão. Para além de tomar decisões fundamentadas em princípios éticos e científicos, o enfermeiro também desempenha um papel essencial na orientação da equipa, promovendo a análise crítica e a reflexão sobre as decisões a serem tomadas (Regulamento nº 140/2019). Em diversas situações clínicas, desempenha o papel de consultor, oferecendo a sua experiência e competência técnica em momentos em que os cuidados exigiam um nível especializado de intervenção (Regulamento nº 140/2019). Durante o estágio, os processos de tomada de decisão ética na área de especialidade da saúde mental e psiquiátrica foram liderados de forma eficaz e fundamentada sob a supervisão dos enfermeiros tutores e orientador. A participação ativa nos

momentos de partilha de conhecimento com a equipa multidisciplinar (quer na passagem de turno, quer nas reuniões de serviço) foram essenciais para a análise crítica de casos clínicos. Este envolvimento constante na discussão e no planeamento das intervenções permitiu uma reflexão aprofundada sobre as melhores práticas e estratégias a adotar, sempre com o foco na qualidade dos cuidados e no bem-estar dos utentes.

A avaliação do processo e dos resultados da tomada de decisão é uma prática essencial para garantir a eficácia e a qualidade dos cuidados prestados (Regulamento nº 140/2019). Este processo envolve a análise contínua dos resultados alcançados, comparando-os com as decisões previamente tomadas e com os critérios e parâmetros considerados na sua ponderação (Regulamento nº 140/2019). Durante o estágio, foi implementada uma avaliação contínua dos resultados das decisões tomadas, bem como da evolução clínica dos utentes em resposta às intervenções realizadas. Este processo de monitorização permitiu ajustar as abordagens terapêuticas conforme as necessidades, assegurando que os cuidados prestados estivessem sempre alinhados com os melhores interesses dos utentes. Além disso, a reflexão sobre os processos de tomada de decisão foi incentivada e partilhada de forma colaborativa na equipa, o que contribuiu para a criação de um ambiente de aprendizagem contínua e de melhoria constante. Essa prática não só favoreceu o desenvolvimento profissional de todos os membros da equipa, mas também assegurou que as decisões fossem baseadas na experiência coletiva e multidisciplinar. Como resultado, as decisões tomadas tornaram-se cada vez mais informadas e fundamentadas, o que contribuiu para o aperfeiçoamento contínuo da qualidade dos cuidados.

### **Domínio da Melhoria Contínua da Qualidade**

Neste âmbito, as competências são: “garante um papel dinamizador no desenvolvimento e suporte das iniciativas estratégicas institucionais na área da governação clínica”, “desenvolve práticas de qualidade, gerindo e colaborando em programas de melhoria continua” e “garante um ambiente terapêutico e seguro” (Regulamento nº 140/2019, p. 4747 e 4748).

Na prática de enfermagem, a mobilização de conhecimentos e habilidades é essencial para garantir a melhoria contínua da qualidade dos cuidados prestados (Regulamento nº 140/2019). Durante o estágio, a aplicação de conhecimentos baseados na evidência científica foi crucial para fundamentar as decisões clínicas, assegurando que cada intervenção fosse orientada por dados objetivos e atualizados. Esta abordagem possibilitou a escolha informada de intervenções e ajustada às necessidades e condições individuais de cada utente. A utilização da evidência científica possibilitou uma análise crítica contínua dos resultados obtidos, permitindo ajustar as estratégias de cuidados. A consulta frequente de fontes fidedignas, como diretrizes clínicas e pesquisas atualizadas, facilitou a integração das melhores práticas no contexto clínico diário, garantindo a personalização das intervenções e assegurando que estas fossem fundamentadas. Além disso, essa prática contribuiu para a melhoria contínua dos cuidados de saúde, pois a implementação da evidência científica não só potencializou os resultados terapêuticos, como também promoveu a reflexão constante sobre as escolhas realizadas. Esse processo de atualização e adaptação constante reforça a importância da enfermagem baseada na evidência como pilar para uma prática profissional de excelência, que visa sempre o melhor interesse do utente e a qualidade dos cuidados prestados (OE, 2012).

O Enfermeiro Especialista desempenha um papel fundamental na orientação de projetos institucionais voltados para a melhoria da qualidade dos cuidados de saúde (Regulamento nº 140/2019). Embora não tenha sido possível desenvolver e orientar projetos institucionais na área da qualidade enquanto estudante, reconhece-se a sua importância para a promoção da melhoria contínua dos cuidados de saúde. Ao participar na definição de metas para a qualidade, o Enfermeiro Especialista contribui para o desenvolvimento de objetivos claros e alcançáveis que visam a melhoria contínua da prestação de cuidados, garantindo que a organização alcance padrões elevados de excelência (Regulamento nº 140/2019). Além disso, o Enfermeiro Especialista colabora ativamente na implementação de atividades na área da qualidade, participando na criação e revisão de protocolos de qualidade e na interação com outras instituições, com o objetivo de partilhar boas práticas e promover a melhoria coletiva (Regulamento nº 140/2019). O trabalho conjunto com outras organizações e equipas permite a integração de novas abordagens e a adaptação a mudanças nas necessidades de saúde da comunidade (Regulamento nº 140/2019).

O Enfermeiro Especialista implementa práticas de qualidade, assumindo um papel ativo na gestão e colaboração em programas de melhoria contínua (Regulamento nº 140/2019). Para isso, reconhece que a melhoria da qualidade pressupõe a avaliação sistemática das práticas clínicas, sendo esta fundamental para, com base nos resultados obtidos, proceder à sua eventual revisão e implementar programas de melhoria contínua (Regulamento nº 140/2019). No que se refere à unidade de competência “Avalia a qualidade das práticas clínicas” (Regulamento n.º 140/2019, p. 4747), esta não foi desenvolvida durante o estágio, enquanto estudante. No entanto, reconhece-se que a avaliação da qualidade das práticas clínicas é um componente fundamental da prática profissional, na medida em que permite garantir cuidados de saúde eficazes, seguros e centrados na pessoa. Esta competência implica a análise sistemática das intervenções realizadas, com o objetivo de identificar pontos fortes e áreas de melhoria, promovendo, assim, uma melhoria contínua dos cuidados (Regulamento nº 140/2019). A implementação de indicadores de qualidade e de instrumentos de avaliação adequados é igualmente determinante neste processo (Regulamento nº 140/2019). A integração de auditorias clínicas, enquanto ferramenta estruturada de revisão das práticas, reforça a consistência do processo avaliativo (Regulamento nº 140/2019). Através destas auditorias, é possível verificar a conformidade das intervenções com os padrões definidos, promover a responsabilização profissional e implementar medidas corretivas sempre que necessário (Regulamento nº 140/2019). Desta forma, o enfermeiro contribui ativamente para a melhoria contínua da qualidade dos cuidados, numa perspetiva reflexiva, ética e baseada na evidência.

O Enfermeiro Especialista, no exercício das suas competências avançadas, assume um papel fundamental no planeamento de programas de melhoria contínua (Regulamento nº 140/2019). No contexto comunitário, foi desenvolvido um procedimento normativo para um programa já existente (Consultar Anexo VI). O planeamento deste programa surgiu na ausência de um procedimento normativo específico para o programa sobre a intervenção psicoterapêutica “estimulação cognitiva”. Para o seu planeamento, foi imprescindível recorrer a evidência científica e às normas institucionais, assegurando que as ações propostas fossem relevantes, eficazes e viáveis na sua implementação. O procedimento seria implementado e continuado pela enfermeira tutora.

O Enfermeiro Especialista considera a gestão do ambiente centrado na pessoa como um

elemento fundamental para assegurar a eficácia terapêutica e prevenir incidentes (Regulamento nº 140/2019). Neste contexto, atua de forma proativa, promovendo uma envolvimento adequada ao bem-estar do paciente e gerindo, de forma criteriosa, os riscos associados ao cuidado prestado (Regulamento nº 140/2019). No que concerne a garantia de um ambiente terapêutico e seguro, esta competência é fundamental para a prestação de cuidados de saúde de qualidade, pois contribui para o bem-estar e recuperação dos utentes. Durante o estágio, foi promovido um ambiente terapêutico e seguro, criando condições que favoreceram a segurança e a proteção dos utentes e grupos. Foram implementadas várias medidas, como a garantia de privacidade e a criação de um ambiente calmo e sem ruído, com o objetivo de promover um ambiente que assegurasse tanto a segurança física como emocional dos utentes. No contexto de respostas diferenciadas, o ambiente terapêutico foi cuidadosamente planeado para assegurar a privacidade, o acolhimento e a segurança. A privacidade foi uma das principais prioridades, tendo sido utilizados gabinetes que permitiram aos utentes expressarem-se livremente e discutirem questões sensíveis de forma confidencial. O espaço foi organizado de maneira a minimizar fatores que pudessem gerar tensão ou desconforto, com uma luminosidade e sonorização adequadas. O ambiente foi mantido limpo e organizado, e todos os equipamentos estavam em boas condições de funcionamento. A segurança também foi uma preocupação central na conceção do ambiente terapêutico, com a implementação de medidas para prevenir situações de risco tanto para os utentes como para os profissionais de saúde. Além disso, foi assegurado o conhecimento do plano de emergência, caso fosse necessário.

A comunicação terapêutica também foi um elemento fundamental na criação de um ambiente seguro e confiável, estabelecendo uma base de confiança que permitiu ao utente sentir-se confortável e seguro para partilhar as suas preocupações (Sequeira & Coelho, 2016b). A comunicação terapêutica consiste na aplicação do conhecimento sobre o processo comunicativo, estabelecendo uma relação eficaz e de confiança, bem como uma interação comunicativa intencional com o utente, com o objetivo de o apoiar no enfrentamento dos seus problemas (Sequeira & Coelho, 2016a). Trata-se, portanto, de um método de comunicação pelo qual o profissional responde tanto às necessidades explícitas quanto às implícitas do utente (Sequeira & Coelho, 2016a). Foi possível utilizar diversas competências comunicacionais, incluindo a competência linguística, paralinguística, cinésica e proxémica, aplicando diferentes técnicas de comunicação, como fornecimento de informações, aceitação, questionamento, clarificação, assertividade, validação, exploração e feedback (Sequeira & Coelho, 2016b).

A gestão de dados sensíveis e a confidencialidade das informações dos utentes são, igualmente, aspetos essenciais para a criação de um ambiente terapêutico seguro (Regulamento nº 140/2019). Tendo em vista a natureza sensível da informação nas aplicações clínicas e o volume significativo de dados partilhados no ecossistema de saúde, a confidencialidade emerge como um dos pilares essenciais (SPMS, 2017). A confidencialidade significa que a informação está protegida contra o acesso ou divulgação a entidades não autorizadas, garantindo, assim, tanto a segurança dos dados como o respeito pelos direitos dos utentes (SPMS, 2017). Deste modo, toda a informação clínica, incluindo os dados sensíveis relativos à saúde dos utentes, nos dois contextos de estágio, foram tratados de maneira segura e confidencial.

### **Domínio da Gestão de Cuidados**

Neste domínio, as competências são: “gere os cuidados de enfermagem, otimizando a resposta da sua equipa e a articulação na equipa de saúde” e “adapta a liderança e a gestão dos recursos às situações e ao contexto, visando a garantia da qualidade de cuidados” (Regulamento nº 140/2019, p. 4748 e 4749). O enfermeiro especialista organiza os cuidados de enfermagem de forma a melhorar a resposta da sua equipa e a colaboração com os restantes profissionais de saúde (Regulamento nº 140/2019). Gere os cuidados de enfermagem, promovendo a eficácia das intervenções da equipa de saúde e assegurando a segurança e qualidade das tarefas delegadas (Regulamento nº 140/2019). Durante o estágio, a tomada de decisão clínica foi utilizada para otimizar o processo de cuidados, através da análise detalhada das informações clínicas dos utentes. Foi possível colaborar com os enfermeiros na elaboração de planos de cuidados mais eficazes, ajustados às necessidades específicas de cada utente. No contexto de respostas diferenciadas, em colaboração com a equipa multidisciplinar, durante as passagens de turnos e nas reuniões de serviço, houve a oportunidade de participar ativamente nas decisões clínicas. Foi proporcionada a oportunidade de expressar opiniões fundamentadas, apresentando sugestões pertinentes e contribuindo na análise crítica dos planos de cuidados. Este envolvimento promoveu um ambiente de partilha de informações e de aprendizagem, o que contribuiu para a implementação de planos de cuidados mais adequados às necessidades dos utentes. Em ambos os contextos, com o apoio dos enfermeiros tutores, foi possível desenvolver competências para reconhecer, de forma criteriosa, as situações que requerem articulação com outros profissionais de saúde, assegurando, deste modo, a continuidade e a qualidade dos cuidados prestados.

O enfermeiro especialista supervisiona as tarefas delegadas, assegurando que sejam realizadas com elevados níveis de segurança e qualidade (Regulamento nº 140/2019). Contribui para a orientação na tomada de decisão sobre as tarefas passíveis de delegação, elaborando guias orientadores que apoiam esse processo (Regulamento nº 140/2019). Recorre a diversas estratégias pedagógicas, diretas e indiretas, como a instrução teórica e a demonstração prática, para facilitar a execução correta das tarefas delegadas (Regulamento nº 140/2019). Realiza ainda a avaliação sistemática dessas tarefas, promovendo a melhoria contínua da prática profissional (Regulamento nº 140/2019). Apesar de não ter sido possível desenvolver esta unidade de competência como estudante, reconhece-se a sua importância. A supervisão das tarefas delegadas em enfermagem é uma competência essencial no contexto clínico, que visa assegurar a qualidade dos cuidados prestados e a segurança dos utentes (OE, 2007). A supervisão não se limita apenas à realização das tarefas em si, mas envolve também a monitorização contínua do cumprimento das boas práticas, a correção de desvios, a orientação da equipa e a promoção de um ambiente de trabalho seguro e eficiente (OE, 2007). A enfermagem, sendo uma profissão baseada em conhecimentos técnicos e científicos, requer que as tarefas delegadas sejam executadas com precisão e de acordo com protocolos estabelecidos (Parecer nº 136/2077). O enfermeiro, enquanto supervisor, desempenha um papel crucial na definição de quais tarefas podem ser delegadas e à quem (Parecer nº 136/2077).

O Enfermeiro Especialista ajusta a liderança e a gestão dos recursos conforme as situações e o contexto, com o objetivo de assegurar a qualidade dos cuidados (Regulamento nº 140/2019). Na gestão dos cuidados, adequa os recursos às necessidades específicas, identificando o estilo de liderança mais apropriado para garantir a excelência na prestação de cuidados (Regulamento nº 140/2019). Como mencionado anteriormente, enquanto estudante, não foi possível alcançar

plenamente estas unidades de competência devido às limitações inerentes à fase de aprendizagem. No entanto, durante o estágio, foi possível observar na prática clínica a aplicação da liderança pelos enfermeiros tutores. Através da supervisão das tarefas, da delegação de responsabilidades e da orientação da equipa, os enfermeiros tutores demonstraram como a liderança é fundamental para garantir a qualidade dos cuidados prestados, a coordenação eficaz da equipa e o desenvolvimento contínuo das competências dos profissionais de saúde (Regulamento nº 140/2019). A observação dessas práticas permitiu compreender de que forma a liderança influencia diretamente a dinâmica da equipa, a organização dos cuidados e a gestão dos recursos. Embora não tenha sido possível assumir responsabilidades de liderança de forma autónoma, essa experiência ofereceu uma valiosa oportunidade de aprendizagem, proporcionando uma reflexão sobre as competências necessárias para liderar sobre a relevância da liderança no contexto da enfermagem. Posto isto, podemos considerar a liderança como uma competência profissional que o enfermeiro pode desenvolver (Balsanelli, et al., 2018). Com o objetivo de facilitar a coordenação da equipa e de assegurar a prestação de cuidados de enfermagem que correspondam às expectativas dos utentes, das suas famílias e da organização que representa (Balsanelli, et al., 2018).

### **Domínio do desenvolvimento das aprendizagens profissionais**

Neste âmbito, as competências são: “desenvolve o autoconhecimento e a assertividade” e “baseia a sua praxis clínica especializada em evidência científica” (Regulamento nº 140/2019, p. 4749 e 4750).

O Enfermeiro Especialista desenvolve e aplica o autoconhecimento e a assertividade na sua prática profissional (Regulamento nº 140/2019). Demonstra uma compreensão profunda de si mesmo, o que é essencial para o exercício da enfermagem, reconhecendo a importância desse autoconhecimento na construção de relações terapêuticas e multiprofissionais (Regulamento nº 140/2019). Valoriza a dimensão do 'eu' e a interação com o 'outro', tendo em conta o contexto individual, profissional e organizacional (Regulamento nº 140/2019). O autoconhecimento é um processo contínuo e dinâmico de compreensão de nós próprios e envolve uma reflexão profunda sobre as próprias emoções, pensamentos, comportamentos, valores, motivações e características pessoais (Drew, 1997; Rasheed, 2015). No contexto do ensino de enfermagem, o autoconhecimento desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de relações significativas entre os estudantes e os seus utentes, bem como com os outros profissionais de enfermagem (Drew, 1997; Rasheed, 2015). Além disso, contribui para o seu crescimento pessoal e profissional, ajudando-os a tornarem-se enfermeiros mais competentes e empáticos (Drew, 1997; Rasheed, 2015). O autoconhecimento, quando associado à análise SWOT, torna-se uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento contínuo, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Nesse sentido, foi realizada uma análise SWOT no início e no fim do estágio (Consultar Anexo VII), com o objetivo de identificar as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças associadas ao desenvolvimento das competências práticas. Relativamente à análise SWOT no início do estágio, ao identificar as forças, foi possível reconhecer as competências e habilidades que permitiram enfrentar os desafios do estágio de forma mais eficaz. Destacou-se a responsabilidade, a organização, o desejo de adquirir e aperfeiçoar conhecimentos, e a persistência. A responsabilidade foi uma característica marcante, permitindo assumir tarefas

com compromisso e seriedade. Por outro lado, a organização também foi um ponto forte, facilitando a gestão do tempo e a execução eficiente das atividades propostas ao longo do estágio. No que concerne ao desejo de adquirir e aperfeiçoar conhecimentos, foi crucial, uma vez que cada experiência foi considerada como uma oportunidade de aprendizagem contínua. A motivação teve um papel fundamental durante o estágio, na medida em que impulsionou a procura por novas oportunidades de crescimento a nível pessoal e profissional. Por fim, a persistência foi fundamental para superar dificuldades e manter o foco nos objetivos, mesmo quando surgiram obstáculos. Ao identificar as fraquezas, foi possível reconhecer áreas que exigiram maior atenção e desenvolvimento ao longo do estágio. Destacaram-se o cansaço e a dificuldade na gestão das emoções. O cansaço foi uma fraqueza relevante, resultado da carga de trabalho intensa e da adaptação às novas rotinas. A dificuldade na gestão das emoções também se evidenciou, especialmente em momentos de stress ou pressão. A análise das oportunidades revelou diversos fatores que favoreceram o crescimento e desenvolvimento durante o estágio, como a presença de uma equipa multidisciplinar acessível e dinâmica, bem como o forte apoio familiar e o interesse do tema do projeto em ambos os contextos. A interação constante com os profissionais de diferentes áreas proporcionou uma visão mais ampla do processo de cuidados de saúde. A colaboração entre a equipa multidisciplinar contribuiu para um ambiente de aprendizagem, onde o partilha de conhecimentos e práticas favoreceu a construção de competências essenciais para a prática clínica. A disponibilidade da equipa para esclarecer dúvidas, oferecer feedback construtivo e orientar nas diferentes situações clínicas foi um dos principais fatores que possibilitaram o desenvolvimento contínuo das competências profissionais. No que concerne ao forte suporte família, foi outro fator essencial, proporcionando segurança emocional e um ambiente de apoio que favoreceu o equilíbrio pessoal e profissional. Além disso, em ambos os contextos, constatou-se um interesse partilhado pelo tema do projeto “literacia em saúde mental”. O reconhecimento da relevância deste tema em ambos o contexto facilitou a implementação de intervenções direcionadas à promoção da literacia em saúde mental. A análise das ameaças revelou alguns desafios significativos durante o estágio. Um dos principais obstáculos foi o tempo limitado de internamento dos utentes na UD (duração máxima de 15 dias), que dificultou a realização de um maior número de sessões de intervenções psicoterapêuticas. A escassez de tempo foi igualmente considerada uma ameaça, na medida em que dificultou a realização de tarefas de forma aprofundada e reflexiva, comprometendo a capacidade de uma maior dedicação a algumas atividades. No entanto, é importante ressaltar que as tarefas programadas nunca foram negligenciadas e foram sempre cumpridas dentro dos prazos estabelecidos. Essas ameaças foram importantes de identificar, pois permitiram procurar formas de gestão e de adaptação, para minimizar os impactos dessas limitações no desempenho ao longo do estágio. Após o estágio, foi possível realizar uma análise SWOT que destacou tanto os avanços quanto os desafios enfrentados ao longo da experiência (Consultar Anexo VII). As forças identificadas foram substancialmente fortalecidas pela vivência prática, o que proporcionou uma maior consciência sobre a importância de cada uma dessas qualidades no desempenho das funções de enfermagem em saúde mental. Características como a responsabilidade e a organização, que já se destacavam, tornaram-se ainda mais essenciais para lidar com a complexidade das intervenções e com as exigências do ambiente terapêutico. A motivação ganhou um novo foco, direcionado para o desenvolvimento contínuo dentro do contexto da prática clínica.

Em relação às ameaças, o cansaço persistiu, embora tenha sido possível melhorar a gestão do tempo e a distribuição das atividades, o que resultou numa abordagem mais equilibrada das tarefas. A gestão das emoções, como o stress, continuou a ser uma área a ser trabalhada. No que diz respeito às oportunidades, estas mantiveram-se como uma mais-valia para o crescimento pessoal e profissional. A interação com a equipa multidisciplinar foi fundamental para o desenvolvimento durante o estágio, promovendo uma aprendizagem contínua e o aprimoramento das abordagens terapêuticas. Além disso, o interesse pelo tema do projeto em saúde proporcionou uma compreensão mais aprofundada sobre a literacia em saúde mental, além de possibilitar a implementação de intervenções psicoeducacionais, contribuindo assim para o cumprimento dos objetivos do projeto. Por fim, as ameaças persistiram após o estágio, mas a experiência adquirida proporcionou uma melhor compreensão de como enfrentá-las de maneira mais eficaz. Em resumo, a análise SWOT realizada após o estágio evidenciou tanto as competências adquiridas quanto as áreas que ainda necessitam de desenvolvimento. Durante o processo de desenvolvimento pessoal e profissional no estágio, foi possível refletir continuamente sobre as atitudes, emoções e reações que surgiram nos diferentes contextos. Com essa análise contínua foi possível desenvolver as habilidades de comunicação e empatia, como também permitiu ajustar a forma de interagir com os outros. A comunicação pode ser entendida como um processo contínuo, dinâmico e complexo, no qual os indivíduos transmitem e recebem mensagens, com o objetivo de se compreenderem e serem compreendidos pelos outros (Sequeira, 2016a). A comunicação é essencial nas profissões ligadas à área da saúde, uma vez que estas se caracterizam, por excelência, como profissões de interação, exigindo uma constante comunicação com os utentes e as suas famílias, os cuidadores, a equipa de saúde e diferentes níveis hierárquicos da instituição, bem como com os profissionais de outros serviços e de outras instituições (Sequeira, 2016b).

No que diz respeito à assertividade, pode-se afirmar que é a capacidade de expressar e defender uma ideia de maneira clara e respeitosa, sem recorrer à agressividade, preservando os seus próprios princípios e respeitando os dos outros (Grilo, 2012). A principal característica da assertividade é a sua adequação ao contexto e às necessidades específicas da situação (Sequeira & Coelho, 2016b). A comunicação assertiva envolve que o emissor não só tenha consciência dos seus direitos e deveres, mas também desenvolva a capacidade crítica para antecipar as consequências de expressar o que pensa e sente em determinado momento (Sequeira & Coelho, 2016b). É um estilo comunicativo ideal na área da saúde, no qual a mensagem é ajustada às necessidades e ao contexto da interação (Sequeira & Coelho, 2016b). A assertividade é uma competência que pode ser treinada, pois é possível aprender a comunicar de maneira adequada o que se pensa, sem ofender o outro (Sequeira & Coelho, 2016b). Esse treino permite que as pessoas se tornem mais autênticas, alinhando os seus interesses e necessidades ao contexto em que estão inseridas (Sequeira & Coelho, 2016b). Durante o estágio, em ambos os contextos, foi possível trabalhar e desenvolver a assertividade, utilizando diversas técnicas, como o “disco riscado”, o uso do “colete”, a mudança de assunto, o acordo assertivo e a pergunta assertiva (Sequeira & Coelho 2016b). A técnica do “disco riscado” foi utilizada para manter uma mensagem clara e consistente, evitando desvios ou pressões externas que pudessem comprometer o objetivo (Sequeira & Coelho 2016b). O uso do “colete” ajudou a garantir que os pontos principais fossem destacados de forma objetiva e sem ambiguidade, promovendo uma comunicação focada (Sequeira & Coelho 2016b). A mudança de

assunto foi aplicada para redirecionar conversas que se tornassem irrelevantes ou que desviassem o foco, mantendo a conversa no rumo certo (Sequeira & Coelho 2016b). O acordo assertivo foi utilizado para alcançar soluções mutuamente satisfatórias, sempre respeitando os direitos e necessidades de todos os envolvidos (Sequeira & Coelho 2016b). Finalmente, a pergunta assertiva foi uma ferramenta útil para esclarecer dúvidas ou expressar necessidades de maneira direta e respeitosa, assegurando uma comunicação clara e eficiente em todas as situações (Sequeira & Coelho 2016b). As experiências adquiridas ao longo do estágio foram fundamentais para a consolidação do conhecimento teórico, permitindo uma aplicação prática dos conceitos aprendidos. Contudo, surgiram algumas situações em que se tornou difícil encontrar a resposta mais adequada às questões colocadas pelos utentes. Deste modo, com o apoio e supervisão dos enfermeiros tutores, foi possível gerar respostas de adaptabilidade tanto a nível individual como organizacional, ajustando-as às diferentes situações e contextos que surgiram. A reflexão conjunta e as orientações fornecidas foram essenciais para ajustar comportamentos e desenvolver a abordagem diante de situações desafiadoras, contribuindo significativamente para o desenvolvimento profissional. Essa reflexão contínua foi fundamental para otimizar a congruência entre a auto percepção e a heteropercepção, garantindo uma comunicação e atuação mais eficaz.

Em situações de maior pressão e stress, foi possível gerir de forma consciente os sentimentos e emoções, assegurando uma resposta eficiente. Simultaneamente, ao identificar e antecipar possíveis situações de conflito, foram adotadas estratégias preventivas e aplicadas técnicas de resolução de conflitos, tais como a escuta ativa e comunicação assertiva. A escuta é uma técnica de comunicação não verbal que visa transmitir interesse pelas necessidades, preocupações e dificuldades do utente (Coelho & Sequeira, 2020). A escuta ativa envolve "ouvir, escutar, prestar atenção, atribuir significado e dar feedback ao outro" (Sequeira & Coelho, 2016b, p. 124). Assume-se assim, como uma intervenção de enfermagem, composta por um conjunto de atividades que possibilitam compreender as necessidades do utente, por meio de uma postura de interesse, respeito e aceitação incondicional (Coelho & Sequeira, 2020). Durante o estágio, para a implementação da intervenção de escuta ativa, foram adotadas medidas. Primeiramente, foi essencial estabelecer claramente o propósito da interação, proporcionando um ambiente seguro e claro (Coelho & Sequeira, 2020). Em seguida, a interação começava com um tema neutro, com o intuito de quebrar o gelo e diminuir a tensão, proporcionando um ponto de partida acessível e confortável (Coelho & Sequeira, 2020). Ao longo da conversa, privilegiavam-se questões abertas, que incentivavam o utente a partilhar suas experiências e emoções, promovendo uma maior compreensão sobre seus sentimentos e vivências (Coelho & Sequeira, 2020). A abordagem visava, também, encorajar a livre expressão de pensamentos, sentimentos e emoções, permitindo que o utente se sentisse à vontade para se manifestar (Coelho & Sequeira, 2020). Além disso, a escuta ativa incluía dar tempo ao utente, respeitando seu ritmo e proporcionando-lhe a oportunidade de refletir antes de responder (Coelho & Sequeira, 2016). Por fim, fornecendo o feedback ao utente criando um ambiente de confiança e colaboração (Coelho & Sequeira, 2016). Essa troca contínua de feedback fortalece a comunicação e possibilita uma atuação mais assertiva e centrada nas necessidades do utente. Durante o estágio, foi possível expressar de forma direta e firme sentimentos, ideias e necessidades, sempre respeitando a si mesmo e aos outros. Houve uniformidade entre os comportamentos verbais e não-verbais, com um respeito mútuo pelos sentimentos próprios e

alheios. Assumiu-se a responsabilidade pelo próprio comportamento, demonstrando capacidade de negociação com os outros, baseada em objetivos claros e rigorosamente definidos, além de um compromisso com as negociações estabelecidas.

O Enfermeiro Especialista baseia a tomada de decisões e as intervenções em conhecimento válido, atual e relevante, posicionando-se como facilitador nos processos de aprendizagem e como agente ativo no campo da pesquisa (Regulamento nº 140/2019). O enfermeiro assume a responsabilidade de facilitar a aprendizagem no contexto de trabalho (Regulamento nº 140/2019). Não foi possível realizar as formações de serviço devido à falta de tempo disponível e à priorização de outras atividades. No entanto, reconhece-se a importância dessas formações para o desenvolvimento profissional e a melhoria da qualidade dos cuidados prestados. O Enfermeiro Especialista assume a responsabilidade de ser facilitador da aprendizagem no contexto de trabalho, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento contínuo dos profissionais da área (Regulamento nº 140/2019). Diagnostica as necessidades formativas, identificando as lacunas de conhecimento e as áreas que necessitam de aperfeiçoamento, com o intuito de gerir programas e dispositivos formativos adequados (Regulamento nº 140/2019). Estes programas têm como objetivo, de promover a aprendizagem, desenvolver as habilidades nas intervenções e estimulando o desenvolvimento das competências dos enfermeiros, favorecendo a melhoria contínua da prática profissional e dos cuidados prestados (Regulamento nº 140/2019). Além disso, avalia os resultados da formação. Esses processos contínuos permitem garantir que a equipa esteja atualizada e preparada para lidar com os desafios da prática clínica (Regulamento nº 140/2019).

O enfermeiro especialista suporta a sua prática clínica em evidência clínica (Regulamento nº 140/2019). A prática baseada em evidência representa uma abordagem lógica, segura e estruturada para a implementação de práticas profissionais (Pereira et al., 2012). É amplamente reconhecida como fundamental para aprimorar a qualidade dos cuidados de saúde e os resultados obtidos pelos utentes (Chien, 2019). Ao longo do estágio, a praxis clínica baseada na evidência científica foi essencial. As pesquisas para fundamentar as tomadas de decisão foram realizadas através de diversas fontes bibliográficas, incluindo livros e bases de dados online, como EBSCO e PubMed. A evidência científica tornou-se a base de segurança nas decisões diagnósticas e terapêuticas realizadas no âmbito profissional de saúde (Siqueira, 2017).

O enfermeiro especialista incentiva a criação e aplicação de padrões e procedimentos para a prática especializada no ambiente de trabalho (Regulamento nº 140/2019). Apesar de não ter sido possível desenvolver esta unidade de competência enquanto estudante, a sua relevância é evidente. O enfermeiro especialista tem o papel de incentivar e facilitar a criação e aplicação de normas e diretrizes específicas para a prática profissional no seu ambiente de trabalho (Regulamento nº 140/2019). O enfermeiro especialista envolve o desenvolvimento de métodos e protocolos que orientem as ações, garantindo que o trabalho seja realizado de forma eficiente, segura e com base nas melhores práticas da área (Regulamento nº 140/2019). Esses padrões e procedimentos são essenciais para assegurar a excelência no atendimento, a uniformidade nos cuidados oferecidos e o desenvolvimento constante dos processos de trabalho (Regulamento nº 140/2019).

## **COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DO ENFERMEIRO ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL E PSQUIÁTRICA**

O Regulamento nº 515/2018 de 7 de agosto de 2018, publicado em Diário da República, define o perfil de competências específicas do EESMP. De acordo com o mesmo regulamento, considera-se competências específicas aquelas que “decorrem das respostas humanas aos processos de vida e aos problemas de saúde e do campo de intervenção definido para cada área de especialidade, demonstradas através de um elevado grau de adequação dos cuidados às necessidades de saúde das pessoas” (p. 4745).

As competências específicas do EESMP, conforme descrito no Regulamento nº 515/2018, são as seguintes: “detém um elevado conhecimento e consciência de si enquanto pessoa e enfermeiro, mercê de vivências e processos de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e profissional; assiste a pessoa ao longo do ciclo de vida, família, grupos e comunidade na otimização da saúde mental; ajuda a pessoa ao longo do ciclo de vida, integrada na família, grupos e comunidade a recuperar a saúde mental, mobilizando as dinâmicas próprias de cada contexto; presta cuidados psicoterapêuticos, sócio terapêuticos, psicossociais e psicoeducacionais, à pessoa ao longo do ciclo de vida, mobilizando o contexto e dinâmica individual, familiar de grupo ou comunitário, de forma a manter, melhorar e recuperar a saúde” (p, 21427).

### **Detém um elevado conhecimento e consciência de si enquanto pessoa e enfermeiro, mercê de vivências e processos de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e profissional**

A capacidade de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, adquirida através da vivência de técnicas psicoterapêuticas e sócio terapêuticas, assume um papel fundamental na prática da enfermagem em saúde mental (Regulamento nº 515/2018). Durante o estágio, foi desenvolvida a capacidade de tomada de consciência de si mesmo ao longo da relação terapêutica e na realização de intervenções psicoterapêuticas, sócio terapêuticas, psicossociais e psicoeducativas. A relação terapêutica estabelecida no contexto da prática profissional de enfermagem é marcada pela colaboração entre o profissional e o utente, respeitando as capacidades e valorizando o papel ativo do utente (OE, 2020). A relação evolui e fortalece-se ao longo de um processo contínuo, com o objetivo de apoiar o utente a tornar-se proativo na concretização do seu plano de saúde (OE, 2020). O processo de tomada de consciência envolveu a identificação de emoções, sentimentos, valores e outros fatores pessoais ou circunstanciais que poderiam influenciar tanto a relação terapêutica com o cliente como a dinâmica com a equipa multidisciplinar. Para tal, foi realizada uma auto-reflexão sobre as emoções, os sentimentos, os valores e outros fatores pessoais demonstrados durante as intervenções de enfermagem. Além da partilha de conhecimentos, o feedback e discussões com os enfermeiros tutores contribuíram para esse processo. Esse conjunto de práticas possibilitou o ajuste das abordagens terapêuticas e a identificação de áreas para o desenvolvimento pessoal e profissional. A interação contínua com os enfermeiros tutores e a equipa multidisciplinar facilitou a construção de uma prática mais reflexiva, ajustada às necessidades dos utentes. No que diz respeito ao processo de autoconhecimento, este revelou-se uma ferramenta

essencial para a prática clínica, permitindo uma melhor compreensão das emoções, reações e limitações pessoais. O autoconhecimento ultrapassou a mera reflexão sobre as competências técnicas, envolvendo uma análise profunda das crenças pessoais, dos valores e da capacidade de lidar com as complexidades emocionais dos utentes. Para tal, foi realizada uma análise SWOT (Consultar Anexo VII). A análise SWOT foi realizada antes e depois do estágio, com o objetivo de refletir sobre o desenvolvimento pessoal e profissional. Antes do estágio, a análise permitiu identificar as áreas que necessitavam de maior atenção e desenvolvimento. Após o estágio, a análise possibilitou compreender o impacto da experiência no crescimento profissional, evidenciando os pontos fortes que foram desenvolvidos, as fraquezas que ainda representam desafios, as oportunidades de aprendizagem surgidas e as ameaças que continuam a exigir gestão (Consultar Anexo VII).

### **Assiste a pessoa ao longo do ciclo de vida, família, grupos e comunidade na otimização da saúde mental**

O enfermeiro, no exercício da sua prática, tem um papel fundamental no acompanhamento da pessoa ao longo de todo o ciclo de vida, bem como das suas famílias, grupos e comunidades, na otimização da saúde mental (Regulamento nº 515/2018). Durante a prestação de cuidados de enfermagem, é realizada a recolha de informações essenciais e pertinentes para compreender o estado de saúde mental dos utentes, incluindo a promoção da saúde, a proteção da saúde e a prevenção de distúrbios mentais (Regulamento nº 515/2018, 2018). Durante o estágio, a recolha de informações foi um processo abrangente que integrou métodos qualitativos e quantitativos, com o objetivo de obter uma visão completa e precisa do estado de saúde do utente. No que diz respeito aos métodos qualitativos, que visam analisar as experiências, emoções e perceções dos utentes, foram utilizadas as entrevistas semi-estruturadas e a observação direta. As questões formuladas incluíram tanto perguntas de resposta aberta quanto fechada. As perguntas de resposta fechada permitiram a recolha de dados específicos e quantificáveis, facilitando a análise e comparação. As questões de resposta aberta possibilitaram que os utentes partilhassem as suas experiências, sentimentos e perceções de forma mais detalhada e acessível. Essa combinação dos dois tipos de perguntas proporcionou uma visão mais abrangente e detalhada sobre o estado de saúde mental dos utentes, permitindo uma avaliação mais precisa das suas necessidades. A entrevista clínica é uma interação comunicativa entre um profissional de saúde e um indivíduo, grupo ou família, na qual o profissional organiza um processo de observação e recolha de informações através de perguntas, com o intuito de entender os pormenores do problema de saúde da pessoa e caracterizar o contexto em que a pessoa e o problema estão inseridos (Consultar Anexo I e Anexo III) (Sequeira, 2020). Em relação aos métodos quantitativos, foram aplicadas várias escalas e instrumentos de avaliação para recolher dados objetivos e mensuráveis, tais como o SOCRATES (Consultar Anexo II - Figura 1), o MoCA (Consultar Anexo I - Figura 3 e Anexo III - Figura 3), a AUDIT (Consultar Anexo I - Figura 4), o SADQ-C (Consultar Anexo I - Figura 5), a Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (Consultar Anexo XII - Figura 1 a 8) e a Escala de Queixas de Memória (Consultar Anexo III - Figura 4). Estes instrumentos permitiram uma avaliação precisa dos dados dos utentes, complementando as informações obtidas através dos métodos qualitativos.

O enfermeiro especialista, no âmbito da saúde mental, desempenha um papel fundamental na coordenação, implementação e desenvolvimento de projetos que visam promover e proteger a saúde mental, bem como prevenir a ocorrência de perturbações mentais (Regulamento nº 515/2018). Atua diretamente nas comunidades e em grupos, desenvolvendo estratégias e intervenções que promovem o bem-estar psicológico, identificam fatores de risco e implementam ações preventivas (Regulamento nº 515/2018). Em ambos os contextos de estágio, foi possível participar na implementação de programas/projetos direcionados à promoção e proteção da saúde mental, assim como à prevenção de perturbações mentais. No contexto de respostas diferenciadas, houve a oportunidade de colaboração na implementação do programa de literacia em saúde mental centrado na prevenção de recaída (Consultar Anexo X). Este programa tinha como objetivo executar intervenções psicoeducacionais. Através da implementação deste programa, foi possível aprofundar significativamente os conhecimentos sobre as substâncias psicoativas, consolidando a compreensão sobre as diversas substâncias, o seu impacto físico e psicológico, e as consequências associadas ao seu uso. A informação forneceu uma compreensão mais ampla e crítica sobre o tema, desenvolvendo a capacidade de intervir de maneira mais informada e eficaz na prevenção e gestão de comportamentos de risco. No âmbito do contexto comunitário, surgiu a oportunidade de colaborar no programa nacional de saúde mental e no projeto de intervenção em universidades séniores. No âmbito do programa nacional de saúde mental (direcionado especialmente a pessoas com défice cognitivo ligeiro), e no projeto de intervenção em universidades séniores, (que abrange utentes com 55 anos ou mais), foi possível participar ativamente nas sessões de estimulação cognitiva e na realização de intervenções psicoeducacionais focadas na promoção da literacia em saúde mental (Consultar Anexo XI).

Em ambos os contextos, a implementação dos programas e projetos voltados para a promoção e proteção da saúde mental permitiu o desenvolvimento de competências comunicacionais, gestão das emoções, nomeadamente o stress e transmissão de conteúdos informativos. No que se refere às competências comunicacionais, foi desenvolvido um conjunto de habilidades essenciais para o desempenho enquanto profissional de saúde. Foi possível aprimorar tanto a comunicação verbal como a não verbal, ajustando-a conforme o contexto e as necessidades específicas dos utentes. A comunicação verbal foi trabalhada de forma a garantir que a informação fosse transmitida de maneira clara, objetiva e acessível. Além disso, foi desenvolvida a capacidade de observação em relação ao utente, compreendendo que a comunicação vai para além das palavras, englobando também os sinais emocionais e físicos transmitidos através do comportamento, das expressões faciais e da linguagem corporal. O profissional deve avaliar o estado emocional e comportamental do indivíduo, verificando se este se apresenta tenso, ansioso, relaxado, seguro ou inseguro, uma vez que tais fatores são fundamentais para uma comunicação eficaz (Sequeira, 2016b). Esta observação possibilitou a identificação de sinais de desconforto, ansiedade e outras necessidades não expressas verbalmente, proporcionando um cuidado mais eficaz e ajustado às necessidades dos utentes. A gestão das emoções foi uma competência desenvolvida ao longo da implementação dos programas e projetos. Estas competências desenvolvidas ao longo dos programas e projetos são fundamentais para a prática profissional na área da saúde, permitindo proporcionar cuidados mais eficazes, humanizados e centrados nas necessidades dos utentes.

### **Ajuda a pessoa ao longo do ciclo de vida, integrada na família, grupos e comunidade a recuperar a saúde mental, mobilizando as dinâmicas próprias de cada contexto**

O diagnóstico de saúde mental é um processo essencial no cuidado de indivíduos, famílias, grupos e comunidades, visando identificar as necessidades específicas de saúde mental e fornecer intervenções adequadas (Regulamento n.º 515/2018). O diagnóstico e a intervenção representam etapas fundamentais no processo de enfermagem, que se define como uma abordagem sistemática e dinâmica na prestação de cuidados (Gonçalves et al., 2020). O raciocínio clínico dos enfermeiros é a base que sustenta a conceção e implementação dos cuidados, permitindo uma prática mais estruturada e eficaz (Gonçalves et al., 2020). Deste modo, o processo de enfermagem é composto por cinco etapas essenciais – avaliação inicial, diagnóstico, planeamento, implementação e avaliação final – que têm como objetivo auxiliar o enfermeiro a abordar, de forma estruturada e rigorosa, situações que possam resultar em problemas de saúde (Gonçalves et al., 2020). Em ambos os contextos, foi possível realizar uma avaliação do estado físico e mental dos utentes, através da entrevista clínica e aplicação de instrumentos de avaliação (Consultar Anexo I e III), bem como através da observação direta e da consulta ao processo clínico.

Seguidamente, foram aplicados sistemas de taxonomia, com destaque para três principais taxonomias de enfermagem no contexto da saúde mental: a CIPE, a NIC e a NOC (Sequeira & Sampaio, 2020b). A NIC, embora inclua intervenções de enfermagem, tal como ocorre na CIPE, introduz um conceito relevante que merece uma análise mais detalhada: as atividades que concretizam essas intervenções (Sequeira & Sampaio, 2020b). Por sua vez, a NOC apresenta resultados de enfermagem compostos por um conjunto de indicadores que devem ser avaliados, com o objetivo de aferir se os resultados foram, de facto, alcançados (Sequeira & Sampaio, 2020b). Durante o estágio, a aplicação dessas taxonomias padronizadas garantiu que as intervenções fossem selecionadas com base em evidências científicas. Nos diferentes contextos, foi possível desenvolver e implementar um plano de cuidados individualizado em saúde mental, com base nos diagnósticos de enfermagem e nos resultados esperados. A elaboração destes planos permitiu consolidar competências técnicas e interpessoais essenciais para a prática de enfermagem, como a tomada de decisão, a personalização do cuidado, a monitorização e reavaliação contínua, e a comunicação eficaz. Estas competências contribuíram para a melhoria da qualidade do cuidado prestado, assim como favoreceram uma abordagem centrada no utente, mais personalizada e eficaz. Os planos de cuidados são apresentados de forma detalhada neste relatório, nos capítulos "Análise de um Estudo de Caso Desenvolvido em Contexto de Respostas Diferenciadas" e "Análise de um Estudo de Caso Desenvolvido em Contexto Comunitário".

O planeamento de cuidados em saúde mental para um grupo ou comunidade é um processo essencial na enfermagem e na área da saúde mental, visando promover a saúde mental, prevenir doenças e oferecer suporte contínuo aos indivíduos (Regulamento n.º 515/2018). Este processo envolve várias etapas e requer uma abordagem holística e personalizada, centrada nas necessidades e características da comunidade ou grupo envolvido (Regulamento n.º 515/2018). No contexto de respostas diferenciadas, foi possível, planejar, implementar e avaliar cuidados em saúde mental. As atividades terapêuticas desenvolvidas foram a "Curva da Vida" (Consultar Anexo IX) e a "Respiração Diafragmática" (Consultar Anexo VIII). Ambas foram

cuidadosamente estruturadas para atender às necessidades específicas dos utentes. O planeamento de cada uma dessas atividades foi realizado, tendo como base objetivos gerais e específicos estruturados. A atividade "Curva da Vida" teve como objetivo ajudar os utentes a refletirem sobre o seu percurso de vida, identificando acontecimentos marcantes e momentos relacionados com os consumos, como o primeiro consumo, o abuso, a dependência e outros eventos significativos na sua vida. Esta intervenção proporcionou aos utentes uma oportunidade de autoconhecimento e reflexão, permitindo-lhes compreender a evolução das suas experiências e o impacto dessas vivências no seu bem-estar emocional e comportamental. A atividade de "Respiração Diafragmática" teve como objetivo principal fornecer aos utentes ferramentas práticas para o controlo do stress, promovendo a regulação emocional e contribuindo para a melhoria do seu bem-estar físico e psicológico. A adequação deste planeamento foi essencial para garantir a eficácia das intervenções, criando um ambiente seguro e de confiança, no qual cada utente se sentiu devidamente apoiado ao longo do seu processo terapêutico.

O EESMP utiliza a metodologia de gestão de caso na prática clínica em saúde mental e psiquiátrica, visando apoiar o cliente na obtenção de recursos adequados e na escolha das opções mais apropriadas para os seus cuidados de saúde (Regulamento n.º 515/2018). Apesar de não ter sido possível desenvolver esta unidade de competência enquanto estudante, reconhece-se a sua relevância. O EESMP exerce funções como terapeuta de referência, coordenando programas de gestão de casos para pessoas com perturbações mentais graves e para as suas famílias (Regulamento n.º 515/2018). Elabora em planos de tratamento individualizados e garante a continuidade de cuidados através da coordenação de transições entre diferentes níveis de atendimento (Regulamento n.º 515/2018). Colabora com a Autoridade de Saúde em casos de internamento compulsivo e audita a administração de medicamentos (Regulamento n.º 515/2018). Além disso, orienta os utentes no acesso a recursos comunitários e elabora relatórios para influenciar os planos de cuidados e melhorar o sistema de saúde (Regulamento n.º 515/2018).

**Presta cuidados psicoterapêuticos, sócio terapêuticos, psicossociais, e psicoeducacionais, à pessoa ao longo do ciclo de vida, mobilizando o contexto e dinâmica individual, familiar de grupo ou comunitário, de forma a manter, melhorar e recuperar a saúde**

No âmbito da enfermagem em saúde mental, a coordenação, desenvolvimento e implementação de programas de psicoeducação e treino em saúde mental constituem um dos pilares fundamentais para a promoção do bem-estar dos utentes (Regulamento n.º 515/2018). Estes programas têm como principal objetivo dotar os indivíduos de conhecimentos e estratégias para lidar com os desafios impostos por doenças mentais, estimulando a sua participação ativa no processo terapêutico e fortalecendo as suas capacidades de enfrentamento (Regulamento n.º 515/2018).

Fundamentada pelo Regulamento n.º 356/2015 da Ordem dos Enfermeiros (Regulamento dos Padrões de Qualidade dos Cuidados Especializados em Enfermagem de Saúde Mental), a psicoeducação é "uma forma específica de educação. É destinada a ajudar pessoas com doença mental ou qualquer pessoa com interesse na doença mental, possibilitando a compreensão dos

factos sobre uma ampla gama de doenças mentais, de forma clara e concisa” (p. 17039). Trata-se, igualmente, de uma forma de promover a compreensão e de adquirir estratégias para lidar com a doença mental e os seus efeitos (OE, 2015). A psicoeducação não se configura como um tratamento, mas antes como uma componente essencial de um plano de tratamento global (OE, 2015).

No âmbito da literacia em saúde mental, a intervenção psicoeducativa é uma abordagem que pode ser implementada tanto em grupo como de forma individual (Amaral et al., 2020). Esta intervenção deve ser limitada no tempo, estruturada em sessões e centrada na atualidade (Santos et al., 2011), com o objetivo de capacitar os utentes a adotar medidas que promovam a sua saúde e a da comunidade, através da alteração de estilos de vida (OE, 2015). A literacia em saúde envolve o acesso das pessoas à informação em saúde e a sua capacidade de utilizá-la de forma eficaz, promovendo o seu desenvolvimento pessoal, social e cultural, ao mesmo tempo que contribui para a manutenção de uma boa saúde (OE, 2015). Desta forma, também é a capacidade de reconhecer os diferentes aspetos relacionados com a saúde mental ou com as perturbações mentais, sabendo como procurar informação sobre a saúde mental, compreendendo os fatores de risco e as suas causas, os tratamentos disponíveis, os profissionais envolvidos e as atitudes que favoreçam o reconhecimento e a busca adequada de ajuda (Jorm, 2014). A literacia em saúde mental é, assim, a capacidade de identificar os diversos aspetos relacionados com a saúde mental ou com as perturbações mentais, incluindo o conhecimento sobre como procurar informação relevante e compreender os fatores de risco e as suas causas (OE, 2015). Envolve ainda o conhecimento dos tratamentos disponíveis, dos profissionais envolvidos e a adoção de atitudes que favoreçam o reconhecimento e a procura adequada de ajuda (OE, 2015).

No contexto de respostas diferenciadas, foi revisto o planeamento da intervenção psicoeducacional, com foco na prevenção de recaídas (Consultar Anexo VIII). Assim, foi possível planear, implementar e avaliar quatro sessões da intervenção psicoeducacional. A intervenção psicoeducacional foi destinada a todos os utentes maiores de 18 anos, que se encontravam na 2ª semana de tratamento (para utentes que permaneciam duas semanas) e todos os utentes com uma semana de tratamento. Os critérios de exclusão estabelecidos foram défice cognitivo (uma pontuação inferior a 24 no instrumento de avaliação MoCA) uma vez que dificuldades cognitivas marcadas podem prejudicar a compreensão e a interação nas atividades. A hipoacusia marcada também foi estabelecida como critério de exclusão, visto que a deficiência auditiva grave podia comprometer a comunicação e a participação nas sessões. Da mesma forma, o défice visual incapacitante, sem a utilização de dispositivos de apoio adequados, pode limitar a capacidade de realizar atividades diárias. A alteração do estado de consciência foi também identificada como um critério de exclusão, pois alterações no nível de consciência podem afetar a capacidade de envolvimento e compreensão dos conteúdos abordados, bem como sintomatologia positiva/heteróloga exacerbada, comportamento desajustados e sonolência acentuada. Por fim, a ausência de motivação para a participação nas sessões foi considerada um fator determinante, uma vez que o envolvimento ativo do utente é essencial para o sucesso da intervenção e para a obtenção de resultados positivos. Foram realizadas quatro sessões de intervenção psicoeducacional, cada uma com objetivos específicos (Consultar Anexo X). Na primeira sessão, foi aplicada o instrumento de avaliação MoCA. A segunda sessão teve como foco a promoção do conhecimento sobre drogas lícitas e ilícitas, o impacto negativo

do abuso de substâncias nas várias dimensões da vida do indivíduo, a desmistificação de conceitos errados relacionados com substâncias psicoativas e a promoção da partilha de experiências entre os utentes. Na terceira sessão, abordou-se a distinção entre lapso e recaída, os utentes foram instruídos sobre estratégias para prevenir a recaída e fornecidas informações sobre as estruturas de apoio existentes na comunidade. Na quarta sessão, o objetivo foi promover o conhecimento sobre uma boa higiene do sono e estratégias para prevenir a insónia, aumentar a compreensão sobre a ansiedade, incentivar o desenvolvimento do autocontrolo e promover a partilha de experiências entre os utentes.

No contexto comunitário, após identificação das necessidades, foi desenvolvido o planeamento da intervenção psicoeducacional, que foi posteriormente implementado e avaliado (Consultar Anexo XI). Ao reunir utentes com necessidades semelhantes, foi criado um ambiente de apoio mútuo, onde a troca de conhecimentos e experiências contribui para o fortalecimento do processo de aprendizagem e para a melhoria das condições de saúde e bem-estar dos utentes. Os critérios de exclusão definidos para a intervenção foram os seguintes: défice cognitivo (MoCA < 24), hipoacusia severa sem dispositivo de apoio, défice visual incapacitante sem dispositivo de apoio, alteração do estado de consciência e ausência de motivação para a participação nas sessões. Foram realizadas quatro sessões de intervenção psicoeducacional, cada uma com objetivos específicos (Consultar Anexo XI). Os temas foram selecionados em função das lacunas de conhecimento identificadas no grupo, nomeadamente, o stress, a ansiedade e a depressão. Na primeira sessão, procedeu-se à aplicação do instrumento de avaliação MoCA. Na segunda sessão, foi abordado o tema do stress, incluindo a sua definição, causas, sinais e sintomas, bem como estratégias de prevenção e de coping. Na terceira sessão, no que diz respeito à ansiedade, foram apresentadas a definição das perturbações de ansiedade, os seus sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção. Na quarta sessão, em relação à depressão, foi abordada a sua definição, sinais e sintomas, a distinção entre depressão e tristeza, as situações que podem desencadear a depressão, bem como o diagnóstico, tratamento e prevenção.

A implementação da intervenção psicoeducacional permitiu a aplicação prática do tema central do projeto: "Intervenções de enfermagem para a promoção da literacia em saúde mental nas comunidades". Ao longo das sessões de psicoeducação, foi possível integrar os conhecimentos teóricos sobre saúde mental com as necessidades reais da comunidade, promovendo a consciencialização e a compreensão de questões fundamentais, como, as substâncias psicoativas, o stress, a ansiedade, a depressão e outras condições relacionadas com a saúde mental. A aquisição de conhecimentos por parte dos utentes possibilitou a identificação de sinais precoces de distúrbios mentais e adoção de estratégias de coping adequadas. Além disso, a implementação da intervenção psicoeducacional proporcionou um espaço para reforçar a importância da prevenção e do autocuidado na promoção da saúde mental. Com a execução das intervenções psicoeducacionais, foi possível desenvolver diversas competências essenciais para a prática profissional e para o crescimento pessoal. Uma das competências mais significativas foi a capacidade de dialogar e comunicar de forma eficaz com o público. Durante as sessões, houve a oportunidade de comunicar perante grupos, o que me permitiu desenvolver a competência de transmitir a informação de forma clara e acessível, ajustando a linguagem de acordo com o nível de compreensão dos participantes. Através do contacto com diferentes grupos e contextos, foi possível perceber a importância da adaptação da mensagem e da abordagem a cada público, respeitando as suas especificidades e necessidades. Além disso, a

gestão do stress tornou-se uma competência fundamental no processo de comunicação em público. Foi possível identificar e gerir de forma mais eficaz os níveis de stress durante as sessões, utilizando estratégias como a respiração diafragmática e a preparação antecipada dos conteúdos, o que contribuiu para aumentar a confiança e fluidez na comunicação.

Relativamente aos processos psicoterapêuticos e sócio-terapêuticos, o seu desenvolvimento é fundamental para restaurar a saúde mental do cliente e prevenir a incapacidade, utilizando abordagens adaptadas às necessidades e à situação específica de cada pessoa (Regulamento nº515/2018, 2018). A intervenção psicoterapêutica pode ser entendida como a aplicação informada e intencional de técnicas psicoterapêuticas, com o objetivo de apoiar a pessoa ajustar os seus comportamentos, cognições, emoções e/ou outras características pessoais, direcionando-os para resultados considerados desejáveis (Norcross, 1990). Devem ser executadas por EESMP e procurar dar resposta de forma exclusiva, a diagnósticos de Enfermagem presentes na CIPE e/ou na Ontologia de Enfermagem (OE, 2021). Ao longo deste estágio, foram planeadas, implementadas e avaliadas três intervenções psicoterapêuticas. No contexto de respostas diferenciadas, foram realizadas uma TMC (Consultar Anexo II) e sessões de Relaxamento (Consultar Anexo XII), enquanto que, no contexto comunitário, foram desenvolvidas sessões de EC (Consultar Anexo IV). O planeamento, a execução e a avaliação das intervenções psicoterapêuticas proporcionaram uma série de competências fundamentais que enriqueceram a prática profissional e o desenvolvimento pessoal. Ao longo deste processo, foi possível desenvolver planos de cuidados de forma estruturada e adaptada às necessidades específicas de utente, reconhecendo a complexidade e as particularidades de cada situação. No planeamento das intervenções, foi adquirida a capacidade de analisar o contexto e as necessidades dos utentes de forma detalhada, o que permitiu escolher as abordagens terapêuticas mais adequadas. Esta fase exigiu conhecimentos teóricos e a tomada decisão informada sobre os métodos e estratégias a utilizar. Reconhecendo a importância de definir objetivos claros e específicos, alinhados com as expectativas dos utentes, para que as intervenções sejam eficazes e alcancem os resultados desejados. Durante a execução das intervenções psicoterapêuticas, foram desenvolvidas competências de comunicação. Foi essencial manter um ambiente seguro e acolhedor, que incentivasse a participação ativa dos utentes, promovendo a partilha de experiências. Na fase de avaliação, foi possível refletir sobre os resultados das intervenções, identificando o impacto daquilo que foi realizado e reconhecendo as áreas que poderiam ter sido melhoradas. Em resumo, o planeamento, a execução e a avaliação das intervenções psicoterapêuticas proporcionaram uma aprendizagem abrangente, que envolveu tanto o desenvolvimento de competências técnicas, como a capacidade de trabalhar de forma colaborativa, flexível e reflexiva.



## 6. SÍNTESE FINAL DO RELATÓRIO

Este relatório reflete a experiência adquirida no estágio em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, evidenciando o percurso de desenvolvimento de competências, a aplicação dos conhecimentos teóricos na prática clínica e a abordagem da literacia em saúde mental como eixo central da intervenção.

Ao longo do estágio, todos os objetivos propostos foram concretizados, permitindo a consolidação das competências comuns e específicas do EESMP. A realização de estudos de caso, a implementação de planos de cuidados personalizados e o desenvolvimento de intervenções psicoeducacionais foram aspetos essenciais que possibilitaram um crescimento sustentado e reflexivo ao longo desta experiência. Reforçaram a importância de uma abordagem centrada na pessoa, garantindo um acompanhamento adequado e ajustado às necessidades específicas de cada utente.

A literacia em saúde mental assumiu um papel central neste percurso, sendo trabalhada através das sessões de psicoeducação. As sessões desenvolvidas permitiram aumentar o conhecimento dos utentes sobre a literacia em saúde mental, reduzindo o estigma associado às perturbações mentais e fomentando uma maior autonomia na gestão da saúde. No futuro, será essencial aprofundar e ampliar as abordagens de literacia em saúde mental, garantindo que estas sejam cada vez mais adaptadas às necessidades individuais e contextuais dos utentes.

Em suma, esta experiência representou um marco fundamental no crescimento pessoal e profissional, consolidando não apenas conhecimentos técnicos, mas também uma visão mais humanizada e reflexiva sobre o cuidado em saúde mental. O impacto positivo das intervenções realizadas reforça a importância da literacia em saúde mental como ferramenta essencial na promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos utentes, sublinhando o papel fundamental do enfermeiro especialista como agente de mudança e facilitador do processo terapêutico.



## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albuquerque, E. (2024). Perturbações relacionadas com substâncias. In B. C. Saraiva & J. Cerejeira (Eds), *Psiquiatria Fundamental* (1ª Edição, pp. 349-366). Lidel.

Almeida, V. C. F., Lopes, M. V. O. & Damasceno, M. M. C. (2005) *Teoria das relações interpessoais de Peplau: análise fundamentada em Barnaum*. Rev Esc Enferm USP 2005; 39(2):202-10. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/tPtzyWHYsRzm8JwmNYrd5QK/?format=pdf&lang=pt>

Amaral, A. C., Almeida, E., & Sousa, L. (2020). Intervenção Psicoeducacional. In C. Sequeira & F. Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 174-176). Lidel.

American Psychiatric Association (APA) (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th-TR)*. American Psychiatric Association. Disponível em: <https://www.mredscircleoftrust.com/storage/app/media/DSM%205%20TR.pdf>

Anderson, N. D. (2019). *State of the science on mild cognitive impairment (MCI)*. CNS Spectrums, 24(1), 78-87. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/s1092852918001347>

Arriaga, M. T. (2019). Prefácio. Capacitação dos profissionais de saúde para uma melhor literacia em saúde do cidadão. In C. Lopes & C. V. Almeida (Eds), *Literacia em saúde na prática* (pp. 11-15). Lisboa: Edições ISPA. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/entities/publication/72efa066-e850-4013-a8d5-3b6f1b370bd0>

Balsa, C., Vital, C., & Urbano, C. (2023). *V Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, Portugal 2022: Relatório final*. SICAD - Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências. Disponível em: <https://www.icad.pt/DocumentList/GetFile?id=569&languageId=1>

Balsanelli, A., David, D. & Ferrari, T. (2018). *Nursing leadership and its relationship with the hospital work environment*. ACTA Paulista de Enfermagem, 31(2), 187-193.

Barrons, R., & Roberts, N. (2009). *The role of carbamazepine and oxcarbazepine in alcohol withdrawal syndrome*. Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, 35(2), 153-167. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2710.2009.01098.x>

Breda, J., Almeida, A., & Pinto, A. (1998). *Avaliação do Grau de Severidade da Dependência Alcoólica: validação em língua portuguesa do SADQ-C (Severity of Alcohol Dependence Questionnaire) e do ICQ (Impaired Control Questionnaire)*. Boletim do Centro Regional de

## Alcoologia de Coimbra

Bulechek, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J.M., Wagner, C. (2012). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. (6th ed.) St. Louis, MO: Elsevier.

Castro, L. A., & Baltieri, D. A. (2004). *Tratamento farmacológico da dependência do álcool*. Brazilian Journal of Psychiatry, 26, 43-46. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000500011>

Chien, L. Y. (2019). *Evidence-based practice and nursing research*. The Journal of Nursing Research, 27(4), e29. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000346>

Clare, L., Wu, Y., Teale, J., MacLeod, C., Matthews, F., Brayne, C. & Woods, B. (2017). *Potentially modifiable lifestyle factors, cognitive reserve, and cognitive function in later life: A cross sectional study*. PLOS Med. 4(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002259>

Coelho, J. & Sequeira, C. (2020). Escuta Ativa. In C. Sequeira & F. Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental*. Diagnósticos e Intervenções (1ª Edição, pp. 177-179). Lidel.

Cunha J. (2002). *Validação da versão portuguesa dos Questionários AUDIT e Five-Shot para identificação de consumo excessivo de álcool*. Lisboa: Internato Complementar de Clínica Geral da Zona Sul. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/37370/1/Cardoso%202021%20AMP%20with%20supplementary%20files.pdf>

Direção-Geral da Saúde (DGS) (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (Circular Normativa nº 13/DGCG)*. Ministério da Saúde. Disponível em: [https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/colegios/Documents/MCEER\\_CircularNormativaDGCG\\_ProgramanacionalSaudePessoasIdosas.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/colegios/Documents/MCEER_CircularNormativaDGCG_ProgramanacionalSaudePessoasIdosas.pdf)

Direção-Geral da Saúde (DGS) (2019). *Deteção precoce e intervenção breve no consumo excessivo de álcool*. Disponível em: <https://normas.dgs.min-saude.pt/wp-content/uploads/2019/09/detecao-precoce-e-intervencao-br-eve-no-consumo-excessivo-de-alcool.pdf>

Drew, N. (1997). *Expanding self-awareness through exploration of meaningful experience*. Journal of Holistic Nursing, 15(4), 406-424. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/089801019701500407>

Espino D. V., Lichtenstein M. J., Palmer R. F., Hazuda H.P., (2001) *Ethnic differences in Mini Mental State Examination (MMSE) scores: where you live makes a difference*. J Am Geriatr Soc. Disponível em: Sci-Hub | Mild Cognitive Impairment in Clinical Practice: A Review Article. American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®, 153331751879140 | 10.1177/1533317518791401

- Fragoso, E. M. C. V. D. (2022). *Promoção da literacia em saúde mental: Psicoeducação e autogestão da doença* [Relatório de estágio, Mestrado em Enfermagem na Área de Especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa]. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/server/api/core/bitstreams/702a2214-3f65-4b05-a3b0-82f0e3a06ff4/content>
- Gates, N., & Valenzuela, M. (2010). *Cognitive exercise and its role in cognitive function in older adults*. Curr. Psychiatry Rep. 12, 20-27. Disponível em: doi: 10.1007/s11920-009-0085-y
- Ginó, S., Mendes, T., Ribeiro, F., Mendonça, A., Guerreiro, M., & Garcia, C. (2007). Escala de Queixas de Memória. In A. Mendonça & M. Guerreiro (Eds), *Escala e testes na demência* (pp. 117-120). Lisboa: GEECD.
- Gonçalves, P., Sampaio, F. & Sequeira, C. (2020). Processo de Enfermagem, CIPE e Sistemas de Informação. In C. Sequeira & Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 87-89). Lidel.
- Grilo, A. M. (2012). *Relevância da assertividade na comunicação profissional de saúde-paciente*. Psicologia, Saúde & Doenças, 13(2), 283-297. <https://scielo.pt/pdf/psd/v13n2/v13n2a11.pdf>
- Hagerty T. A., Samuels W., Norcini-Pala A. & Gigliotti (2017). *Peplau's Theory of Interpersonal Relations: An Alternate Factor Structure for Patient Experience Data?*. Nurs Sci Q. 30(2):160-167. Disponível em: doi: 10.1177/0894318417693286
- Hugo, J., & Ganguli, M. (2014). *Dementia and Cognitive Impairment*. Clin Geriatr Med. Disponível em: DOI: 10.1016/j.cger.2014.04.001
- Infarmed - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde. (2023). *Magnesona 1500 mg/10 ml solução oral. INFARMED*. Disponível em: <https://magnesona.pt/wp-content/uploads/2023/03/magnesona-folheto-informativo.pdf>
- Infarmed (s. d.) *Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde I.P.* Disponível em: <https://www.infarmed.pt/web/infarmed/servicos-on-line/pesquisa-do-medicamento>
- Instituto Nacional de Estatística (INE) (2023). *Estimativas da população 2023*. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=645507713&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=645507713&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)
- International Council of Nurses (ICN). (2019). *International Classification for Nursing Practice (ICNP)* (2ª Ed.). International Council of Nurses. Disponível em: <https://www.icn.ch/icnp-browser>
- Janeiro, L. B., & Faísca, L. M. (2015). *Guia de aplicação e interpretação da SOCRATES D*. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/335620862\\_Guia\\_de\\_Aplicacao\\_e\\_Interpretacao\\_da\\_S](https://www.researchgate.net/publication/335620862_Guia_de_Aplicacao_e_Interpretacao_da_S)

OCRATES\_8D

Jorm, A. (2014). Mental Health Literacy: Promoting Public Action to Reduce Mental Health Problems. In L. Loureiro (Ed). *Literacia em Saúde Mental - Capacitar as pessoas e as comunidades para agir*. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. (pp. 27-39). Disponível em: [https://web.esenfc.pt/v02/pa/conteudos/downloadArtigo.php?id\\_ficheiro=577](https://web.esenfc.pt/v02/pa/conteudos/downloadArtigo.php?id_ficheiro=577)

Jorm, A. F. (2012). *Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health*. American Psychologist, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen H., Rodgers, B. & Pollit, P. (1997). *Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment*. Medical Journal of Austrália. Vol. 166, nº4 (pp. 182-186). Disponível em: <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>

Justo-Henriques, S., Marques-Castro, A., Otero, P., Vázquez, F., & Torres, Á. (2019). *Programa de estimulación cognitiva individual de larga duración para personas con trastorno neurocognitivo leve: un estudio piloto*. Revista de Neurologia, 68 (7), 281-289. Disponível em: DOI: 10.33588/rn.6807.2018321

Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F., & Tsouros, A. D. (2013). *Health literacy: the solid facts*. Organização Mundial da Saúde. Escritório Regional para a Europa. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/326432>

Kutcher S., Bagnell A. & Wei Y. (2015). *Mental health literacy in second ary schools: a Canadian approach*. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am. 24(2):233-244.

Lagarto, L., Rafaela, D., & Cerejeira, J. (2014). Demências e Perturbações Neurocognitivas. In C. Sequeira, & J. Cerejeira (Eds), *Psiquiatria Fundamental* (1.ª Edição, pp. 385-405). Lidel.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2001). *Entrevista Motivacional: preparando as pessoas para a mudança de comportamentos aditivos*. Porto Alegre: Artemed Editora.

Miller, W. R., & Tonigan, J. S. (1996). *Assessing Drinkers' Motivation for Change: The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES)*. Psychology of Addictive Behaviors, 10(2), 81-89. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1996-04468-003>

Moorhead, S., Johnson, M., Maas, M., & Avena, M. (2016). *Classificação dos resultados de enfermagem (NOC)*. Porto Alegre Artmed.

Morais, J., Fonseca, S., & Moreira, J., (2022). *A Tiaprida no Tratamento da Dependência do Álcool*. Revista Portuguesa de Alcoologia. Volume 3, Nº 2.

Nora, C. R. D., Deodato, S., Vieira. M. M. S. & Zoboli, E. L. C. P. (2015). *Elementos e estratégias para a tomada de decisão ética em enfermagem*. Revisão da literatura. Texto Contexto Enferm.

25(2):e4500014 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016004500014>

Norcross, J. C. (1990). An eclectic definition of psychotherapy. In J. K. Zeig, & W. M. Munion (Eds.), *What is psychotherapy? Contemporary perspectives* (pp. 218-220). Jossey-Bass.

Ordem dos Enfermeiros (OE) (2012). *Combater a desigualdade: da evidência à ação*. Disponível em:

[https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8904/ind-kit-2012-final-portugu%C3%AAs\\_vfinal\\_correto.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8904/ind-kit-2012-final-portugu%C3%AAs_vfinal_correto.pdf)

Ordem dos Enfermeiros (OE) (2021). *Literacia em saúde mental: competências para a prática do enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiátrica*.

Ordem dos Enfermeiros (OE). (2007). *Enunciado de posição: Consentimento informado*. Disponível em:

<https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/tomadasposicao/Documents/EnunciadoPosicao15Mar2007.pdf>

Ordem dos Enfermeiros (OE). (2020). *Divulgar padrões de qualidade dos cuidados*. Disponível em:

<https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8903/divulgar-padroes-de-qualidade-dos-cuidados.pdf>

Ordem dos Enfermeiros (OE). (2023). *Guia orientador de boas práticas de promoção da literacia em saúde mental. Ordem dos Enfermeiros (1ª ed.)*. Disponível em:

[https://www.ordemenfermeiros.pt/media/30916/gobp\\_literaciasaudemental\\_v3ok.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/media/30916/gobp_literaciasaudemental_v3ok.pdf)

Ordem dos Enfermeiros. (2015). *Regulamento n.º 356/2015 - Padrões de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de saúde mental*.

[https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/legislacao/Documents/LegislacaoOE/Regulamento\\_356\\_2015\\_PadreesQualidadeCuidadosEspEnfSaudeMental.pdf](https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/legislacao/Documents/LegislacaoOE/Regulamento_356_2015_PadreesQualidadeCuidadosEspEnfSaudeMental.pdf)

Ordem dos Psicólogos. (2016). *Guia orientador da intervenção psicológica nos problemas ligados ao álcool*. Disponível em:

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/guia\\_orientador\\_da\\_intervena\\_aao\\_psi colaogica\\_nos\\_problemas\\_ligados\\_ao\\_aalcohol\\_2016.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/guia_orientador_da_intervena_aao_psi colaogica_nos_problemas_ligados_ao_aalcohol_2016.pdf)

Peplau, H. E. (1997). *Peplau's Theory of Interpersonal Relations*. *Nursing Science Quarterly*, 10(4), 162-167. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/089431849701000407>

Pereira, L. M. S. (2015). *Avaliação de programas de intervenção na cognição, efetuados por familiares cuidadores de pessoas com défice cognitivo* [Tese de dissertação]. Escola Superior de Enfermagem do Porto, Portugal.

Pereira, R.; Cardoso, M. & Martins, M. (2012). *Atitudes e barreiras à prática de enfermagem baseada na evidência em contexto comunitário*. *Revista de Enfermagem Referência*, v. 3, n. 7,

p. 55-62.

Pereira, T. (2019). *A função cognitiva no Envelhecimento*. Instituto Politécnico de Coimbra, ESTeSC., 179-195. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/32920/3/A%20fun%C3%A7%C3%A3o%20cognitiva%20no%20envelhecimento.pdf>

Ponce, G., Rodríguez-Jiménez, R., Ortiz, H., Rubio, G., Jiménez-Arriero, M. A., & Palomo, T. (2005). *Oxcarbacepina para la prevención de patología epiléptica en la desintoxicación alcohólica*. Revista de Neurología, 40(10), 577-580. Disponível em: <https://doi.org/10.33588/rn.4010.2004592>

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). *In search of how people change: Applications to addictive behaviors*. American Psychologist, 47(9), 1102-1114. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>

Rasheed, S. P. (2015). *Self- awareness as a therapeutic tool for nurse/ client relationship*. International Journal of Caring Sciences, 8(1), 211-216. Disponível em: <http://www.internationaljournalofcaring sciences.org/docs/24-abstract.pdf>

Regulamento n.º 140/2019 da Ordem dos Enfermeiros (2019). *Regulamento das Competências Comuns do Enfermeiro Especialista*. Diário da República: Série II, n.º 26/2019. Disponível em: <https://www.ordemenfermeiros.pt/media/10778/0474404750.pdf>

Regulamento n.º 515/2018 da Ordem dos Enfermeiros (2018). *Regulamento de Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica*. Diário da República: Série II, n.º 151/2018. Disponível em: <https://files.diariodarepublica.pt/2s/2018/08/151000000/2142721430.pdf>

Sanford, A. M. (2017). *Mild Cognitive Impairment*. Clinics in Geriatric Medicine, 33(3), 325-337. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.02.005>

Santana, I., Duro, D., Lemos, R., Costa, V., Pereira, M., Simões, M. R., & Freitas, S. (2016). *Mini Mental State Examination: Screening and Diagnosis of Cognitive Decline, Using New Normative Data*. Acta Médica Portuguesa, 29(4), 240-248.

Santos, A. J., Braz, P., Gomez, V., Folha, T., Alves, T., & Dias, C. M. (2022). *Envelhecimento e saúde: Caracterização da saúde da população idosa em Portugal*. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, IP). Disponível em: <https://www.insa.min-saude.pt/envelhecimento-e-saude-caracterizacao-da-saude-da-populacao-idosa-em-portugal-relatorio/>

Santos, R., Sousa, M. & Dourado, D. (2011). *Intervenções de grupo para a sobrecarga de cuidadores de pacientes com demência: Uma revisão sistemática*. Revista Psiquiatria Clínica, 38 (4), 161-7. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpc/a/XJH7vk6HWpnY3TKG5ZG5BpC/?format=pdf>

Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., De la Fuente, J. R., & Grant, M. (1993). *Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption—II*. *Addiction*, 88(6), 791-804. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>

Seabra, P., Sequeira, C. (2020). Comportamentos Aditivos e Abuso de Substâncias (Drogas, Álcool e tabaco). In C. Sequeira & F. Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 136-140). Lidel.

Sequeira, C. & Coelho, T. (2016a). Comunicação terapêutica. In C. Sequeira (Ed), *Comunicação Clínica e Relação de ajuda* (1ª Edição, pp. 97-102). Lidel.

Sequeira, C. & Coelho, T. (2016b). Técnicas/Competências de Comunicação. In C. Sequeira (Ed), *Comunicação Clínica e Relação de ajuda* (1ª Edição, pp. 103-131). Lidel

Sequeira, C. & Sampaio, F. (2020a). Classificação e Taxonomia. In C. Sequeira & Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 24-30). Lidel.

Sequeira, C. (2016a). A Comunicação. In C. Sequeira (Ed), *Comunicação Clínica e Relação de ajuda* (1ª Edição, pp. 2-7). Lidel.

Sequeira, C. (2016b). Tipos de comunicação. In C. Sequeira (Ed), *Comunicação Clínica e Relação de ajuda* (1ª Edição, pp. 22-37). Lidel.

Sequeira, C. (2018a). Contextualização do envelhecimento. In C. Sequeira (Ed), *Cuidar de idosos com dependência física e mental* (2ª Edição, pp. 6-17). Lidel.

Sequeira, C. (2018b). Instrumentos de avaliação. In C. Sequeira (Ed), *Cuidar de idosos com dependência física e mental* (2ª Edição, pp. 115-130). Lidel.

Sequeira, C. (2020). Entrevista Clínica. In C. Sequeira & Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 90-94). Lidel.

Sequeira, C., & Sampaio, F. (2020b). Modificação do comportamento. In C. Sequeira & F. Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 193-195). Lidel.

Sequeira, C., & Sousa, L. (2018). Estratégias de Intervenção nos Idosos com Demência. In Sequeira, C. (Eds), *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas.

Sequeira, C., Falcó-Pegueroles, A. & Lluch, T. (2016). Competências Comunicacionais. In C. Sequeira (Coordenador), *Comunicação Clínica e Relação de ajuda* (1ª Edição, pp. 48-58). Lidel.

Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) (2023). V

*Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, Portugal, Relatório final.* Disponível em: [https://www.icad.pt/NewsArticle/Article/25?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR36HrjktTjj-mSTkVUAVnipcsvgFdsX42m8g8cinD5nSkAM2gNMVGnHww\\_aem\\_ZmFrZWR1bW15MTZieXRlcw&languageId=1](https://www.icad.pt/NewsArticle/Article/25?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAR36HrjktTjj-mSTkVUAVnipcsvgFdsX42m8g8cinD5nSkAM2gNMVGnHww_aem_ZmFrZWR1bW15MTZieXRlcw&languageId=1)

Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS) (2017). *Guia de privacidade e proteção de dados pessoais no contexto do Regulamento Geral de Proteção de Dados*. Disponível em: [https://spms.min-saude.pt/wp-content/uploads/2017/03/Guia-Privacidade-SMPS\\_RGPD\\_digital\\_20.03.172-v.2.pdf](https://spms.min-saude.pt/wp-content/uploads/2017/03/Guia-Privacidade-SMPS_RGPD_digital_20.03.172-v.2.pdf)

Silva, M. (2020). Questões Éticas em Saúde Mental. In C. Sequeira & F. Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 38-41). Lidel.

Silva, M., Araújo, O., Sousa, L., Sampaio, F., & Sequeira, C. (2020). Cognição. In C. Sequeira, & F. Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1.ª Edição, pp. 125-127). Lidel.

Simões, M. R., Freitas, S., Santana, I., Firmino, H., Martins, C., Nasreddine, Z., & Vilar, M. (2008). *Montreal Cognitive Assessment (MoCA): Manual - Versão final portuguesa* [MoCA: Portuguese Manual – final version]. Serviço de Avaliação Psicológica, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Siqueira, S. R. D. T. (2017). *Dissecting current scientific evidences*. Rev Dor.;18(1):1. Disponível em: [scielo.br/j/rdor/a/g4hy5hRhjw6dLqrpp7xmYjf/?format=pdf&lang=pt](https://scielo.br/j/rdor/a/g4hy5hRhjw6dLqrpp7xmYjf/?format=pdf&lang=pt)

Sociedade Portuguesa de Alcoologia (SPA). (2023). *Dependência de álcool aumentou quase 50% na última década*. Sociedade Portuguesa de Alcoologia. Disponível em: <https://spalcoologia.pt/dependencia-de-alcool-aumentou-quase-50-na-ultima-decada/>

Sørensen, K. (2019). Uma visão para a literacia em saúde na Europa. In C. Lopes & C. V. Almeida (Eds), *Literacia em saúde na prática* (pp. 27 32). Lisboa: Edições ISPA. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/entities/publication/72efa066-e850-4013-a8d5-3b6f1b370bd0>

Sousa, L., Araújo, O., & Silva, M. (2020). Estimulação cognitiva. In C. Sequeira & F. Sampaio (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental. Diagnósticos e Intervenções* (1ª Edição, pp. 190-191). Lidel.

Sousa, L., Mendes, A., & Relvas, A. P. (2007). *Enfrentar e velhice e a doença crónica*. Lisboa: Climepsi.

Sousa, M. J. A. (2017). *Queixas subjetivas de memória e défice cognitivo ligeiro na deteção precoce da doença de Alzheimer: educação para a prevenção*. [Tese de doutoramento]. Universidade de Aveiro. Disponível em: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/21254/1/TesePhD-M%c3%b3nicaSousa.pdf>

Teodoro, T. (2022). *Aspetos gerais da abordagem farmacológica das perturbações do uso do álcool*. Revista Portuguesa de Alcoologia. Volume 3, Nº 2. Disponível em: [https://spalcoologia.pt/wp-content/uploads/2022/09/SPA\\_REVISTA\\_V3N2\\_20220929.pdf](https://spalcoologia.pt/wp-content/uploads/2022/09/SPA_REVISTA_V3N2_20220929.pdf)

Tomey, A. M., & Alligood, M. R. (2002). *Teóricas de enfermagem e a sua obra: Modelos e teorias de enfermagem* (5ª ed.). Lusociência.

Valente, J. (2014). Perturbações relacionadas com o álcool. In C. Sequeira, & J. Cerejeira (Eds), *Psiquiatria fundamental* (1.ª Edição, pp. 367-383). Lidel.

Vallerand, A. H., Deglin, J. H., & Sanoski, C. A., (2016). *Guia farmacológico para enfermeiros* (14ª ed.). Lusodidacta.

Vernooij-Dassen, M., Vasse, E., Zuidema, S., Cohen-Mansfield, J., & Moyle, W. (2010). *Psychosocial interventions for dementia patients in long-term care*. International Psychogeriatrics, 22(7), 1121-1128. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1041610210001365>

World Health Organization (WHO) (2024a) *Alcohol*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

World Health Organization (WHO) (2024b). *Ageing and health*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

World Health Organization (WHO) (2012). *Dementia: a public health priority*. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/dementia-a-public-health-priority>

World Health Organization (WHO) (2013). *Health literacy: The solid facts*. Copenhagen: Author. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/326432>

World Health Organization (WHO) (2024c). *Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders*. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240096745>



## **8. ANEXOS**



## **Anexo I**



# **ANEXO I**

**Planeamento e Execução da Entrevista Clínica: Utente no Contexto de Respostas  
Diferenciadas**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

**PLANEAMENTO E EXECUÇÃO DA ENTREVISTA CLÍNICA: UTENTE NO CONTEXTO DE  
RESPOSTAS DIFERENCIADAS**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes, 2023100683

**Oliveira de Azeméis | 2024**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional  
com Relatório Final

**PLANEAMENTO E EXECUÇÃO DA ENTREVISTA CLÍNICA: UTENTE NO CONTEXTO DE  
RESPOSTAS DIFERENCIADAS**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes, 2023100683

Orientador:

Professor Tiago Costa

**Oliveira de Azeméis | 2024**

| PLANEAMENTO DA ENTREVISTA CLÍNICA    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                         | Gabinete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Data</u>                          | 10/10/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Hora</u>                          | 10:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Duração</u>                       | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Cliente</u>                       | Senhor R.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Profissional de saúde:</u>        | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Objetivos</u>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer o primeiro contacto com o utente;</li> <li>• Promover uma relação terapêutica com o utente;</li> <li>• Executar a avaliação de enfermagem;</li> <li>• Aplicar instrumentos de avaliação;</li> <li>• Identificar possíveis diagnósticos sensíveis à prática de enfermagem.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Gabinete de Enfermagem (com mesa e cadeiras);</li> <li>• Material de escrita;</li> <li>• Balança;</li> <li>• Termómetro;</li> <li>• Aparelho para monitorizar sinais vitais.</li> </ul>                                                                                   |

Tabela 1 - Planeamento da Entrevista Clínica

| ETAPAS DA ENTREVISTA CLÍNICA DE ENFERMAGEM |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| <u>Etapas</u>                              | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convidá-lo a sentar);</li> <li>• Apresentação (primeiro e último nome, título profissional);</li> <li>• Questionar o utente “como gostaria de ser tratado?”;</li> <li>• Explicar o objetivo de entrevista clínica e a sua duração;</li> <li>• Obtenção do consentimento para a recolha de dados, salvaguardando confidencialidade e sigilo profissional.</li> </ul>                                                                                                                                  | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a entrevista clínica colocando questões abertas;</li> <li>• Questionar sobre dados pessoais, processo da doença, história de doença atual, hábitos de vida/atividades de vida diárias;</li> <li>• Elaborar Ecomapa e Genomapa;</li> <li>• Monitorizar peso, altura e sinais vitais;</li> <li>• Aplicar instrumentos de avaliação (Figura 3 a Figura 5).</li> <li>• Aplicar resultado NOC (2016) “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1903) (Tabela 4);</li> <li>• Aplicar resultado NOC (2016): “Comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629) (Tabela 5);</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar um breve resumo da sessão (englobando aspetos principais da entrevista e feedback dos diagnósticos de enfermagem identificados);</li> <li>• Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>• Pedir feedback ao utente acerca da sessão;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       | 5-10 minutos   |

|  |                                                                                                            |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Agendar a próxima sessão;</li><li>• Cumprimentos finais.</li></ul> |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Tabela 2 - Etapas do Planeamento da Entrevista Clínica

## **Avaliação Inicial:**

### História Biopsicossocial

#### **Dados sociodemográficos**

**Nome:** R. J. S.

**Sexo:** Masculino

**Idade:** 43 anos

**Estado civil:** Divorciado

**Agregado familiar:** Vive sozinho

**Nacionalidade:** Portuguesa

**Habilitações literárias:** 6º Ano com 13 anos

**Profissão:** Construção civil

**Situação Profissional:** Desempregado há 5 anos

**Religião:** Católico não praticante

#### **História do desenvolvimento:**

##### **História da infância:**

A infância do utente foi marcada por experiências típicas do desenvolvimento infantil, nas quais, como muitas crianças, começou a explorar o mundo à sua volta, contudo, essa fase também foi marcada por desafios e limitações, que influenciaram de forma significativa o seu desenvolvimento. Aos 10 anos, sob a influência paterna, iniciou o consumo de álcool, o que representou um marco relevante na sua infância e, teve um impacto prejudicial nas suas escolhas e comportamentos posteriores.

##### **História da idade adulta:**

A adolescência do utente foi um período de transição significativo, no qual se deparou com dilemas relativos ao seu desenvolvimento pessoal e escolar. Com 13 anos, decidiu abandonar a escola. Este abandono escolar foi condicionado por diversos fatores, entre os quais se destacam as dificuldades de adaptação ao ambiente escolar, questões familiares e financeiras, bem como a falta de motivação para prosseguir com os estudos, refletindo uma realidade comum a muitos jovens naquela altura.

##### **História da idade adulta:**

Após deixar a escola, o utente entrou na fase adulta de forma precoce. Começou a trabalhar na construção civil. Esse trabalho, apesar de ser fisicamente exigente, ofereceu-lhe a oportunidade

de aprender habilidades práticas e de desenvolver um senso de responsabilidade e independência. A transição da adolescência para a vida adulta, embora rápida, permitiu-lhe encontrar meios de subsistência, porém a falta de escolaridade trouxe-lhe desafios significativos ao longo da vida, uma vez que limitou as suas oportunidades de crescimento profissional e social. A construção civil tornou-se a base para a sua sobrevivência, mas também limitou o seu desenvolvimento profissional e social, uma vez que as oportunidades de crescimento dentro da área foram restritas uma vez que o mesmo não possuía formação académica.

**História Educacional e Ocupacional:**

**Educacional:** Utente terminou o 6º Ano de escolaridade com 13 anos, depois abandonou os estudos.

**Ocupacional:** Começou a trabalhar na construção civil aos 13 anos.

**Antecedentes pessoais:** Hiperuricemia, dislipidemia, amaurose do olho esquerdo desde infância (desconhece o motivo). Nega alergias medicamentosas e outro tipo de alergias.

**Medicação domicílio:** Utente sem medicação no domicílio.

**Medicação no internamento:**

| Data de início | Fármaco                                       | Via de Administração | Horário        |
|----------------|-----------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 09/10/2024     | Cianocobalamina +<br>Piridoxina + Tiamina 1cp | Oral                 | 9H-13H-19H     |
| 09/10/2024     | Tiaprida 100mg                                | Oral                 | 9H-13H-19H-22H |
| 09/10/2024     | Oxcarbazepina 300mg                           | Oral                 | 9H-19H         |
| 09/10/2024     | Magnesona 1ampola                             | Oral                 | 13H-19H        |
| 09/10/2024     | Trazodona 100mg                               | Oral                 | 22H            |
| 09/10/2024     | Tiamina 200mg                                 | Intramuscular (IM)   | 1 x dia        |
| 09/10/2024     | Diazepam 5mg                                  | Oral                 | 9H-13H-19H-22H |
| 09/10/2024     | Soro polieletrolitico 1000ml                  | Endovenoso (EV)      | SOS            |

*Tabela 3 - Medicação prescrita no internamento*

**História Familiar e Social:** É o terceiro de uma fratria de quatro irmãos (duas irmãs e um irmão). O seu pai faleceu aos 52 anos com cirrose hepática e perturbação do uso de álcool e a sua mãe faleceu aos 60 anos por perturbação do uso de álcool.

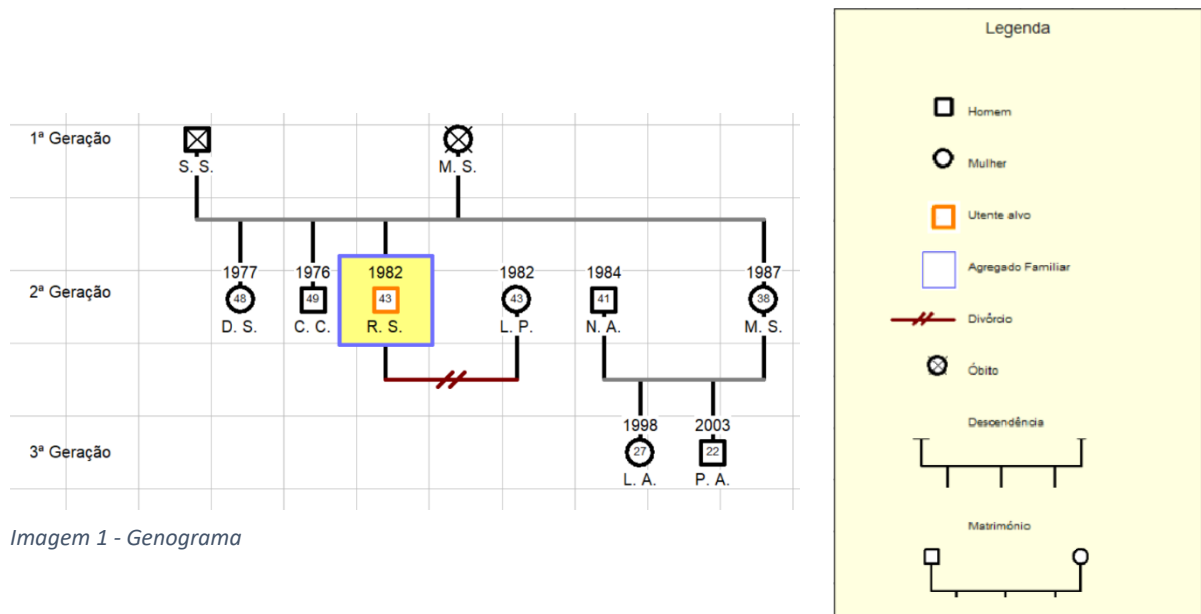


Imagem 1 - Genograma

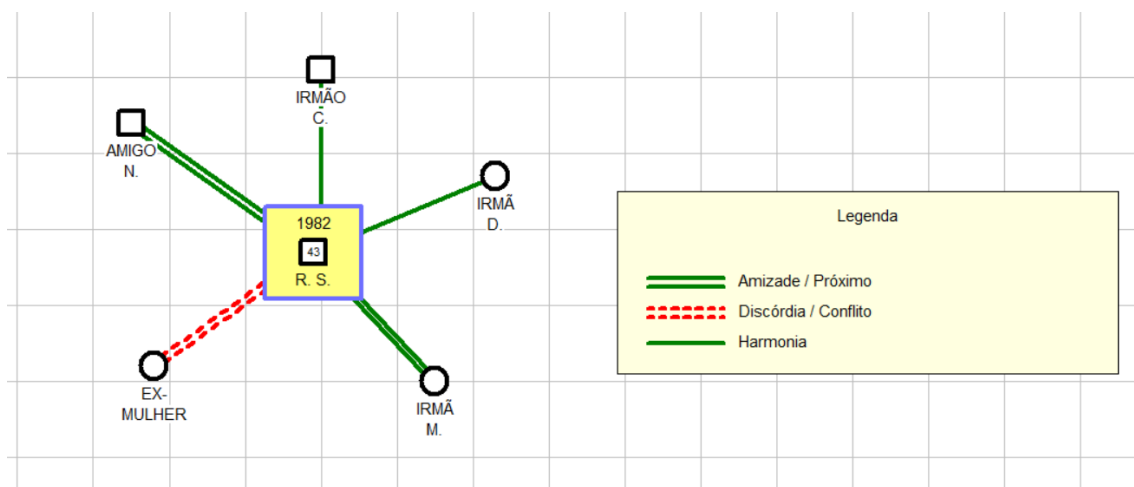


Imagem 2 - Ecomapa

**Vivência da doença:** Utente iniciou os seus consumos de álcool aos 10 anos, com influência paterna. Durante a adolescência continuou o consumo de álcool de forma abusiva e aos 30 anos, já apresentava um consumo abusivo nocivo de álcool, referindo que consumia cerca de 0,75L de vinho maduro por dia. Atualmente, utente apresenta insight para a sua condição mórbida, solicitando ajuda para a cessação dos seus consumos excessivos de álcool. Em virtude disso, foi admitido numa unidade de desabituação de álcool

## **Domínios de atenção em saúde mental**

### **Cognição:**

- Linguagem: Apresentou discurso lógico e coerente, mas pobre em conteúdo.
- Memória: Sem alterações.
- Orientação: Utente orientado auto e alopsiquicamente.
- Pensamento: Sem alterações.
- Percepção: Sem alterações
- Atenção: Sem alterações
- Autoimagem: Sem alterações

**Emoção**: Utente apresenta humor eutímico.

**Relação/Comportamento**: Utente apresentou comportamento adequado e interativo.

- Comunicação: O utente apresentou uma comunicação assertiva.
- Envolver-se: O utente manifestou que gostava de ajudar todos aqueles que estavam ao seu redor, desde familiares e amigos e colegas.
- Participação: O utente afirmou que participava nas atividades planeadas com a sua família e amigos (por exemplo, caminhadas).
- Socialização: O utente disse que socializava com os amigos e família através da participação de atividades sociais e em convívios familiares (por exemplo, em torneiros de futebol e jantares).

## **Exame físico**

### **Sinais Vitais:**

- Tensão Arterial: 100/70mmHg.
- Frequência cardíaca: 72 batimentos por minuto.
  - Caraterísticas: Pulso rítmico, amplo, regular e simétrico.
- Respiração: 18 ciclos por minuto.
  - Caraterísticas: Respiração profunda, mista e simétrica.
- Temperatura: 36,4 °C.
- Dor: Sem dor.

**Estado Nutricional:**

- Peso: 70 Kg
- Altura: 1.75 m
- IMC: 22.9Kg/m<sup>2</sup> (IMC normal)

**Nível de consciência:** Vígil

**Tegumentos:**

- Pele e mucosas: Íntegras, coradas e hidratadas.
- Unhas: Cuidadas.

**Visão:** Utente apresenta amaurose olho esquerdo desde a infância (desconhece o motivo).

**Uso de próteses:** Utente usa prótese ocular.

**Audição:** Sem alteração.

**Hábitos de vida:** Utente autónomo em todas as atividades de vida diárias.

**Autocuidado sono-reposo:**

- Horas de sono: Cerca de 9 horas.
- Recurso a medicação: Não.
- Repouso durante o dia: Não.
- Qualidade de sono: Sono reparador.
- Insónia: Sem insónia.

**Eliminação:**

- Eliminação intestinal: Sem alteração.
- Eliminação urinária: Sem alteração

**Estilos de vida****Uso de substâncias:**

- Consumo de álcool: Utente refere que atualmente ingere 2/3 vezes por semana uma garrafa de vinho (0.75l). Último consumo no dia anterior ao internamento, dia 08/10/2024 uma garrafa de 0.75l de vinho.

- Consumo de drogas: Nega
- Consumo de tabaco: Nega
- Consumo de cafeína: Nega

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguesa (Portugal)

Nome: R.S.  
Escolaridade: 6º Ano Data de Nascimento: 20/04/1981  
Gênero: M DATA DE AVALIAÇÃO: 11/10/2024

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                                            |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | PONTUAÇÃO                                                                |                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                                           |      | <p>Copiar o cubo</p> <p>[0]</p>      |      | <p>Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)</p> <p>(3 pontos)</p> <p>[1] [1] [1]</p> <p>Contorno Números Ponteiros</p>                                     |        |                   | 4/5   |                                                                          |                |     |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                                                                                                             |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                                           |      | <p>[1]</p>                           |      | <p>[1]</p>                                                                                                                                         |        |                   | 3/3   |                                                                          |                |     |
| MEMÓRIA                                                                                                                                                                                                                              |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde</p>                                                                                                   |      |                                      |      | BOCA                                                                                                                                               | LINHO  | IGREJA            | CRAVO | AZUL                                                                     | SEM PONTUAÇÃO  |     |
| 1º ENSAIO                                                                                                                                                                                                                            |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| 2º ENSAIO                                                                                                                                                                                                                            |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| ATENÇÃO                                                                                                                                                                                                                              |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| <p>Leia a sequência de números</p> <p>(1 número/segundo)</p>                                                                                                                                                                         |      |                                      |      | <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [1] 2 1 8 5 4</p> <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [1] 7 4 2</p> |        |                   |       | 2/2                                                                      |                |     |
| <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se 2 2 erros</p> <p>[1] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB</p>                                       |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | 1/1                                                                      |                |     |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [ ] 93 [ ] 86 [ ] 79 [ ] 72 [ ] 65</p> <p>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.</p>                                     |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | 0/3                                                                      |                |     |
| LINGUAGEM                                                                                                                                                                                                                            |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1]</p> <p>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [1]</p>                                                                                                         |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | 2/2                                                                      |                |     |
| <p>Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" [16] 1 (N ≥ 11 palavras)</p>                                                                                                               |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | 1/1                                                                      |                |     |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                                                                                                            |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| <p>Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua</p>                                                                                                                                  |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | 2/2                                                                      |                |     |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA                                                                                                                                                                                                                    |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| Índice de Memória (IM)                                                                                                                                                                                                               | (IM) | Deve recordar as palavras SEM PISTAS | BOCA | LINHO                                                                                                                                              | IGREJA | CRAVO             | AZUL  | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS                                | 5/5            |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | X3   |                                      | [1]  | [1]                                                                                                                                                | [1]    | [1]               | [1]   |                                                                          |                |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | X2   | Pista de categoria                   |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
|                                                                                                                                                                                                                                      | X1   | Pista de escolha múltipla            |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | IM = 15/15                                                               |                |     |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                           |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       |                                                                          |                |     |
| [1] Dia do mês                                                                                                                                                                                                                       |      | [1] Mês                              |      | [1] Ano                                                                                                                                            |        | [1] Dia de semana |       | [1] Lugar                                                                | [1] Localidade | 6/6 |
| <p>© MoCA Test Inc., Created by Z. Nasreddine MD <a href="http://www.mocacognition.com">www.mocacognition.com</a> IM: 15/15</p> <p>(Normal ≥ 26/30)</p>                                                                              |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | <p>26 + 1</p>                                                            |                |     |
| <p>Administrado por: <u>Diana Lopes</u></p> <p>É necessária formação e certificação para garantir a exatidão</p> <p>MOCA - Portugal/Portuguese - Version of 19 Feb 2018 - Mapl.</p> <p>ID061021 / MOCA-8 1-Test_AU1 0_por-PT doc</p> |      |                                      |      |                                                                                                                                                    |        |                   |       | <p>Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade</p> <p>TOTAL 27/30</p> |                |     |

Figura 3 – MoCA aplicado ao utente

## AUDIT

Nome: R. S.

Data: 09/10/2024

| Questões / Pontuação                                                                                                                                            | 0                                                                       | 1                                                                                                | 2                                                               | 3                                                             | 4                                                                          |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>AUDIT C</b>                                                                                                                                                  | 1. Com que frequência consome bebidas que contêm álcool?                | <input type="checkbox"/><br>Nunca<br>[caso assinale esta resposta, siga para as questões 9 e 10] | <input type="checkbox"/><br>Uma vez por mês ou menos            | <input type="checkbox"/><br>2 a 4 vezes por mês               | <input type="checkbox"/><br>2 a 3 vezes por semana                         | <input checked="" type="checkbox"/><br>4 ou mais vezes por semana |
|                                                                                                                                                                 | 2. Quando bebe, quantas bebidas contendo álcool consome num dia normal? | <input type="checkbox"/><br>1 ou 2                                                               | <input type="checkbox"/><br>3 ou 4                              | <input checked="" type="checkbox"/><br>5 ou 6                 | <input type="checkbox"/><br>De 7 a 9                                       | <input type="checkbox"/><br>10 ou mais                            |
|                                                                                                                                                                 | 3. Com que frequência consome seis bebidas ou mais numa única ocasião?  | <input type="checkbox"/><br>Nunca                                                                | <input checked="" type="checkbox"/><br>Uma vez por mês ou menos | <input type="checkbox"/><br>2 a 4 vezes por mês               | <input type="checkbox"/><br>2 a 3 vezes por semana                         | <input type="checkbox"/><br>4 ou mais vezes por semana            |
| [caso contabilize 0 na pontuação das questões 2 e 3, passe para as questões 9 e 10]                                                                             |                                                                         |                                                                                                  |                                                                 |                                                               |                                                                            |                                                                   |
| 4. Nos últimos 12 meses, com que frequência se apercebeu de que não conseguia parar de beber depois de começar?                                                 | <input type="checkbox"/><br>Nunca                                       | <input type="checkbox"/><br>Uma vez por mês ou menos                                             | <input checked="" type="checkbox"/><br>2 a 4 vezes por mês      | <input type="checkbox"/><br>2 a 3 vezes por semana            | <input type="checkbox"/><br>4 ou mais vezes por semana                     |                                                                   |
| 5. Nos últimos 12 meses, com que frequência não conseguiu cumprir as tarefas que habitualmente lhe exige, por ter bebido?                                       | <input type="checkbox"/><br>Nunca                                       | <input type="checkbox"/><br>Uma vez por mês ou menos                                             | <input checked="" type="checkbox"/><br>2 a 4 vezes por mês      | <input type="checkbox"/><br>2 a 3 vezes por semana            | <input type="checkbox"/><br>4 ou mais vezes por semana                     |                                                                   |
| 6. Nos últimos 12 meses, com que frequência precisou de beber logo de manhã para "curar" uma ressaca?                                                           | <input type="checkbox"/><br>Nunca                                       | <input type="checkbox"/><br>Uma vez por mês ou menos                                             | <input type="checkbox"/><br>2 a 4 vezes por mês                 | <input checked="" type="checkbox"/><br>2 a 3 vezes por semana | <input type="checkbox"/><br>4 ou mais vezes por semana                     |                                                                   |
| 7. Nos últimos 12 meses, com que frequência teve sentimentos de culpa ou de remorsos por ter bebido?                                                            | <input type="checkbox"/><br>Nunca                                       | <input type="checkbox"/><br>Uma vez por mês ou menos                                             | <input checked="" type="checkbox"/><br>2 a 4 vezes por mês      | <input type="checkbox"/><br>2 a 3 vezes por semana            | <input type="checkbox"/><br>4 ou mais vezes por semana                     |                                                                   |
| 8. Nos últimos 12 meses, com que frequência não se lembrou do que aconteceu na noite anterior por ter bebido?                                                   | <input type="checkbox"/><br>Nunca                                       | <input type="checkbox"/><br>Uma vez por mês ou menos                                             | <input checked="" type="checkbox"/><br>2 a 4 vezes por mês      | <input type="checkbox"/><br>2 a 3 vezes por semana            | <input type="checkbox"/><br>4 ou mais vezes por semana                     |                                                                   |
| 9. Já alguma vez ficou ferido ou alguém ficou ferido por você ter bebido?                                                                                       | <input checked="" type="checkbox"/><br>Não                              |                                                                                                  | <input type="checkbox"/><br>Sim, mas não nos últimos 12 meses   |                                                               | <input type="checkbox"/><br>Sim, aconteceu nos últimos 12 meses            |                                                                   |
| 10. Já alguma vez um familiar, amigo, médico ou outro profissional de saúde manifestou preocupação pelo seu consumo de álcool ou sugeriu que deixasse de beber? | <input type="checkbox"/><br>Não                                         |                                                                                                  | <input type="checkbox"/><br>Sim, mas não nos últimos 12 meses   |                                                               | <input checked="" type="checkbox"/><br>Sim, aconteceu nos últimos 12 meses |                                                                   |
| <b>Total da Pontuação:</b><br>[o total expressa-se em valores entre 0 e 40]                                                                                     |                                                                         | <b>Score 22 – Nível IV Alto Risco – Dependência</b>                                              |                                                                 |                                                               |                                                                            |                                                                   |

Figura 4 – Questionário: AUDIT aplicado ao utente

**SADO-C (Severity of Alcohol Dependence Questionnaire) - Stockwell, Murphy, Hodgson, 1983**  
**(Fonte: NETER, HSM) - Adaptada por Breda, Almeida e Pinto (1998)**

Utente: R. S.

Data: 09/10/2024

**Instruções:** Por favor, responda às questões que se seguem sobre o seu consumo de álcool assinalando a opção que escolher com uma cruz. Recorde nos últimos 3 meses em que tenha bebido excessivamente e que seja semelhante aos períodos em que bebe demais, referindo qual o mês e o ano

Mês: OUTUBRO Ano: 2024

|                                                                                                                                                               | Nunca ou Quase Nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Quase Sempre |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|
| 1 No dia a seguir ao consumo de álcool, acordo com suores                                                                                                     | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 2 No dia a seguir ao consumo de álcool, as minhas mãos tremem logo de manhã                                                                                   | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 3 No dia a seguir ao consumo de álcool, o meu corpo treme violentamente se não tomar uma bebida logo que acordo                                               | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 4 No dia a seguir ao consumo de álcool, acordo encharcado em suor                                                                                             | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 5 No dia a seguir ao consumo de álcool, receio acordar logo de manhã                                                                                          | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 6 No dia a seguir ao consumo de álcool, tenho medo de encontrar as pessoas de manhã                                                                           | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 7 No dia a seguir ao consumo de álcool, sinto-me à beira do desespero logo que acordo                                                                         | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 8 No dia a seguir ao consumo de álcool, sinto-me muito amedrontado quando acordo                                                                              | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 9 No dia a seguir ao consumo de álcool, gosto de tomar uma bebida logo de manhã                                                                               | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 10 No dia a seguir ao consumo de álcool, tomo de uma gولada, as minhas primeiras bebidas matinais o mais rapidamente possível                                 | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 11 No dia a seguir ao consumo de álcool, bebo logo de manhã para não ter tremuras                                                                             | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 12 No dia a seguir ao consumo de álcool, tenho um desejo muito forte de beber ao acordar                                                                      | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 13 Durante os períodos em que bebo excessivamente, bebo por dia mais de 1/4 de uma garrafa de bebida espirituosa, ou 1 litro de vinho, ou 2 litros de cerveja | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 14 Durante os períodos em que bebo excessivamente, bebo por dia mais de 1/2 garrafa de bebida espirituosa, ou 2 litros de vinho, ou 4 litros de cerveja       | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 15 Durante os períodos em que bebo excessivamente, bebo por dia mais de 1 garrafa de bebida espirituosa, ou 4 litros de vinho, ou 8 litros de cerveja         | 0                    | 1             | 2              | 3            |
| 16 Durante os períodos em que bebo excessivamente, bebo por dia mais de 2 garrafas de bebida espirituosa, ou 8 litros de vinho, ou 16 litros de cerveja       | 0                    | 1             | 2              | 3            |

**Imagine a seguinte situação: bebeu pouco durante algumas semanas; depois bebeu imenso durante dois dias. Como se sentiria no dia a seguir a esses dois dias de grande consumo de álcool?**

|                                    | Não | Ligeiramente | Moderadamente | Bastante |
|------------------------------------|-----|--------------|---------------|----------|
| 17 Começava a suar                 | 0   | 1            | 2             | 3        |
| 18 As minhas mãos tremiam          | 0   | 1            | 2             | 3        |
| 19 O meu corpo tremia              | 0   | 1            | 2             | 3        |
| 20 Tinha um desejo enorme de beber | 0   | 1            | 2             | 3        |

**Score 20 – Dependência moderada**

Figura 5 - Questionário da severidade da dependência do álcool (SADQ-C) aplicada ao utente

**Resultado NOC (2016) “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1903):**

- Indicador “Procura informações atualizadas sobre o uso de álcool” (190318);
- Indicador “Identifica fatores de risco para o abuso de álcool” (190301);
- Indicador “Reconhece o risco pessoal para o abuso de álcool” (190301);
- Indicador “Reconhece as consequências associadas ao abuso de álcool” (190302);
- Indicador “Reconhece a capacidade de mudar o comportamento” (190320);
- Indicador “Desenvolve estratégias efetivas para controle o uso de álcool” (190305);
- Indicador “Adapta as estratégias para controle do uso de álcool” (190306);
- Indicador “Compromete-se com estratégias para controle do uso de álcool” (190307);
- Indicador “Segue as estratégias selecionadas para controle do uso de álcool” (190308);
- Indicador “Utiliza um grupo de apoio para controlar o abuso de álcool” (190312);
- Indicador “Utiliza recursos na comunidade para controlar o abuso de álcool” (190313);
- Indicador “Monitoriza alterações do estado geral de saúde” (190315);
- Indicador “Controla a ingestão de álcool” (190316);

**Utente avaliado com resultado NOC (2016) “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1903):**

- Nível 1 no indicador “Procura informações atualizadas sobre o uso de álcool” (190318)
- Nível 2 no indicador “Identifica fatores de risco para o abuso de álcool” (190301)
- Nível 2 no indicador “Reconhece o risco pessoal para o abuso de álcool” (190301)
- Nível 2 no indicador “Reconhece as consequências associadas ao abuso de álcool” (190302)
- Nível 2 no indicador “Reconhece a capacidade de mudar o comportamento” (190320)
- Nível 1 no indicador “Desenvolve estratégias efetivas para controle o uso de álcool” (190305)
- Nível 1 no indicador “Adapta as estratégias para controle do uso de álcool” (190306)
- Nível 1 no indicador “Compromete-se com estratégias para controle do uso de álcool” (190307)
- Nível 1 no indicador “Segue as estratégias selecionadas para controle do uso de álcool” (190308)

- Nível 1 no indicador “Utiliza um grupo de apoio para controlar o abuso de álcool” (190312).
- Nível 1 no indicador “Utiliza recursos na comunidade para controlar o abuso de álcool” (190313)
- Nível 2 no indicador “Monitoriza alterações do estado geral de saúde” (190315)
- Nível 1 no indicador “Controla a ingestão de álcool” (190316)

*Tabela 4 - Resultado NOC (2016): “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1629)*

**Resultado NOC (2016): “comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629):**

- Indicador “identifica os benefícios de eliminar o consumo de álcool” (162903);
- Indicador “identifica as consequências negativas do consumo de álcool” (162904);
- Indicador “desenvolve estratégias efetivas para eliminar o consumo de álcool” (162905);
- Indicador “identifica barreiras à eliminação do álcool” (162906);
- Indicador “identifica estados emocionais que desencadeiam o consumo de álcool” (162907);
- Indicador “ajusta estratégias de eliminação de álcool, conforme necessário” (162908);
- Indicador “compromete-se com as estratégias de eliminação de álcool” (162909);
- Indicador “segue as estratégias selecionadas de eliminação do álcool” (162910);
- Indicador “utiliza estratégias para lidar com os sintomas de abstinência” (162912);
- Indicador “utiliza estratégias de modificação de comportamento” (162913);
- Indicador “utiliza estratégias eficientes de enfrentamento” (162914);
- Indicador “faz contato com pessoas responsáveis para apoiar a cessação” (162919);
- Indicador “ajusta o estilo de vida para promover a eliminação do álcool” (162922);
- Indicador “evita situações que incentivam o uso de álcool” (162925);
- Indicador “utiliza recursos disponíveis na comunidade” (162927);
- Indicador “elimina o uso de álcool” (162930).

**Utente avaliado com resultado NOC (2016) “comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629):**

- Nível 2 no indicador “identifica os benefícios de eliminar o consumo de álcool” (162903);
- Nível 2 no indicador “identifica as consequências negativas do consumo de álcool” (162903);
- Nível 2 no indicador “desenvolve estratégias efetivas para eliminar o consumo de álcool” (162905);
- Nível 2 no indicador “identifica barreiras à eliminação do álcool” (162906);
- Nível 2 no indicador “identifica estados emocionais que desencadeiam o consumo de álcool” (162907);
- Nível 2 no indicador “ajusta estratégias de eliminação de álcool, conforme necessário” (162908);

- Nível 2 no indicador “compromete-se com as estratégias de eliminação de álcool” (162909);
- Nível 2 no indicador “segue as estratégias selecionadas de eliminação do álcool” (162910);
- Nível 2 no indicador “utiliza estratégias para lidar com os sintomas de abstinência” (162912);
- Nível 2 no indicador “utiliza estratégias de modificação de comportamento” (162913);
- Nível 2 no indicador “utiliza estratégias eficientes de enfrentamento” (162914);
- Nível 3 no indicador “faz contato com pessoas responsáveis para apoiar a cessação” (162919);
- Nível 2 no indicador “ajusta o estilo de vida para promover a eliminação do álcool” (162922);
- Nível 2 no indicador “evita situações que incentivam o uso de álcool” (162925);
- Nível 3 no indicador “utiliza recursos disponíveis na comunidade” (162927);
- Nível 1 no indicador “elimina o uso de álcool” (162930).

*Tabela 5 - Resultado NOC (2016): “Comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629)*



## **Anexo II**



# **ANEXO II**

**INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA: TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE  
COMPORTAMENTO**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

**INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA: TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE  
COMPORTAMENTO**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes, 2023100683

**Oliveira de Azeméis | 2024**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional  
com Relatório Final

**INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA: TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE  
COMPORTAMENTO**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes, 2023100683

Orientador:

Professor Tiago Costa

**Oliveira de Azeméis | 2024**

**PLANEAMENTO DA SESSÃO 0**

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                         | Gabinete                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Data</u>                          | 11/10/2024                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Hora</u>                          | 09:15                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Duração</u>                       | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Cliente</u>                       | Senhor R.                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>Profissional de saúde:</u>        | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Objetivos</u>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apurar a necessidade da implementação da intervenção psicoterapêutica;</li><li>• Escolher a intervenção psicoterapêutica mais adequada.</li><li>• Aplicar instrumentos de avaliação;</li></ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfermeira;</li><li>• Gabinete de Enfermagem (com mesa e cadeiras);</li><li>• Material de escrita.</li></ul>                                                                                   |

*Tabela 1 - Planeamento da Sessão 0: Intervenção Psicoterapêutica*

| <b>ETAPAS DO PLANEAMENTO DA SESSÃO 0</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| <u>Etapas</u>                            | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>Método</u>                                             | <u>Duração</u> |
| Introdução                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convida-lo a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br><br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Explicar o funcionamento das sessões;</li> <li>Avaliar a motivação do utente para a mudança de comportamento através da escala do SOCRATES (Figura 1 – Escala de SOCRATES aplicada ao utente);</li> <li>Consciencializar o utente para a sua importância ativa no processo terapêutico de mudança.</li> </ul> |                                                           | 30-35 minutos  |
| Conclusão                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                |                                                           | 5-10 minutos   |

*Tabela 2 - Etapas do Planeamento da Sessão 0: Intervenção Psicoterapêutica*

**SOCRATES (Stages Readiness and Treatment Eagerness Scale) - Miller and Tonigan (1996) - Versão 8D,  
adaptada por Janeiro, Faisca e Miguel (2007)**

Data: 11/10/2024

**Instruções:** Por favor, leia as seguintes afirmações cuidadosamente . Cada uma delas descreve o modo como pode (ou não) sentir-se acerca do seu uso de álcool . Para cada afirmação, faça um número, de 1 a 5, indicando o quão concorda ou discorda com cada uma delas neste momento. Por favor, coloque um círculo em apenas um dos números relativamente a cada afirmação.

|                                                                                                                  | Discordo muito | Discordo | Indeciso | Concordo | Concordo muito |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|----------|----------|----------------|
| <b>1</b> Eu realmente quero mudar em relação ao consumo de álcool                                                | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>2</b> Às vezes pergunto a mim mesmo se sou dependente do álcool                                               | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>3</b> Se não mudar rapidamente em relação ao meu consumo de álcool os meus problemas vão tornar-se piores     | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>4</b> Eu já comecei a fazer algumas mudanças em relação ao consumo de álcool                                  | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>5</b> Às vezes pergunto-me se o facto de eu consumir magoa as outras pessoas                                  | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>6</b> Eu tenho um problema com o álcool                                                                       | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>7</b> Não estou só a pensar em mudar em relação ao álcool já estou de facto a fazer algo por isso             | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>8</b> Eu já mudei em relação ao consumo de álcool e procuro aprender maneiras que me ajudem a evitar recaídas | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>9</b> Eu tenho um problema sério com o álcool                                                                 | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>10</b> Às vezes pergunto a mim mesmo se tenho controle sobre o meu consumo de álcool                          | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>11</b> O meu consumo de álcool está a causar muito mal                                                        | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>12</b> Actualmente estou fazendo coisas para parar ou diminuir o meu consumo de álcool                        | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>13</b> Eu quero ajuda para evitar ter os mesmos problemas que antes tinha com o consumo de álcool             | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>14</b> Eu sei que tenho um problema com o álcool                                                              | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>15</b> Às vezes pergunto-me se o meu consumo de álcool é excessivo                                            | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>16</b> Eu sou um alcoólico                                                                                    | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |
| <b>17</b> Estou a esforçar-me para mudar em relação ao consumo de álcool                                         | 1              | 2        | 3        | 4        | 5              |

Figura 1 - Escala de SOCRATES aplicada ao utente

**Fase de mudança: Ação**

| <b>PLANEAMENTO DA 1ª SESSÃO</b><br><b>TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                      | Gabinete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Data</u>                                                                       | 15/10/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Hora</u>                                                                       | 09:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Duração</u>                                                                    | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Cliente</u>                                                                    | Senhor R.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                                     | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Objetivos</u>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar em que consiste a intervenção psicoterapêutica previamente selecionada;</li> <li>• Explicar o funcionamento da sessão e realizar um breve resumo da sessão anterior;</li> <li>• Formalizar contrato terapêutico;</li> <li>• Analisar com o utente os benefícios e as consequências de continuar a consumir bebidas alcoólicas como antes e os benefícios e as consequências de mudar a forma de consumir bebidas alcoólicas.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Gabinete de Enfermagem (com mesa e cadeiras);</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

*Tabela 5 - Planeamento da 1ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento*

| ETAPAS DO PLANERMANO DA 1ª SESSÃO       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                           | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convidá-lo a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Apresentar ao utente a intervenção psicoterapêutica: técnica de modificação de comportamento;</li> <li>Negociar e assinar contrato terapêutico (Figura 2 – Contrato terapêutico assinado pelo utente);</li> <li>Identificar o comportamento a ser modificado em termos específicos e objetivos (NIC 4360);</li> <li>Encorajar o utente a examinar o próprio comportamento (NIC 4360);</li> <li>Incentivar o utente a identificar os prós e os contras do seu comportamento (Figura 3 – Atividade 1: identificar os prós e os contras do seu comportamento);</li> <li>Analisar as reações do utente perante situações imaginadas que evoquem ou levem ao aparecimento do comportamento;</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       | 5-10 minutos   |

Tabela 6 - Etapas do Planeamento da 1ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento

## CONTRATO TERAPÊUTICO

### TÉCNICA MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO



Eu  (nome completo do utente), concordo em participar em sessões de intervenção através da técnica de modificação de comportamento, com a Enfermeira Estagiária Diana Lopes, no âmbito do mestrado de saúde mental e psiquiátrica, que tem como objetivo a modificação do comportamento – abuso de álcool.

Ambos os intervenientes têm papel ativo em todo o processo.

As sessões de técnica de modificação de comportamento, decorrem ao longo de 5 sessões, com uma duração média de 45 minutos, num gabinete do serviço da UDN.

Declaro aceitar e participar nestas sessões de técnica de modificação de comportamento.

Assinatura do utente

Diana Lopes

Assinatura da Enfermeira Responsável

Figura 2 - Contrato Terapêutico assinado pelo utente

| Consumir bebidas alcoólicas como antes                                                       |                                                                                                 | Mudar a forma de consumir bebidas alcoólicas                                                  |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefícios  | Consequências  | Benefícios  | Consequências  |
|                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                   |

Figura 3 - Atividade 1: identificar os prós e os contras do seu comportamento

## **Execução e Avaliação**

### **1ª Sessão**

A 1ª sessão foi iniciada com um breve resumo da sessão anterior e posteriormente explicado ao utente em que consistia a técnica de modificação de comportamento, intervenção psicoterapêutica que seria aplicada ao longo das sessões. De seguida foi negociado e assinado o contrato terapêutico

Foi proposto ao utente, refletir sobre o seu comportamento uso de álcool e identificar os benefícios e as consequências desse comportamento. Esta atividade tinha como objetivo o utente analisar os benefícios e as consequências de continuar com o consumo de álcool e cessar o consumo de álcool.

No que diz respeito ao preenchimento da tabela na parte dos benefícios de continuar com o consumo de álcool o utente não preencheu porque referi-o que não conseguia encontrar nenhum benefício e recusava a possibilidade de continuar a beber como dantes. Como consequência do consumo de álcool, referi-o problemas de saúde, incapacidade para as suas atividades de vida diárias, afastamento da família e amigos e sintomas de privação (tais como cefaleias, sudorese e tremores). Como benefícios na cessação do consumo de álcool identificou a melhoria na saúde, no raciocínio, nas relações com amigos e familiares e a poupança de dinheiro. Estes benefícios ao longo da sessão foram descritos e desenvolvidos pelo utente com exemplos práticos no seu dia a dia. Relativamente às possíveis consequências de deixar de consumir bebidas alcoólicas, o utente não respondeu, afirmando apenas que a mudança ou cessação do consumo de álcool traz benefícios.

| <b>PLANEAMENTO DA 2ª SESSÃO</b><br><b>TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO</b> |                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                      | Gabinete                                                                                                                                                                                               |
| <u>Data</u>                                                                       | 16/10/2024                                                                                                                                                                                             |
| <u>Hora</u>                                                                       | 09:15                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Duração</u>                                                                    | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                             |
| <u>Cliente</u>                                                                    | Senhor R.                                                                                                                                                                                              |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                                     | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                |
| <u>Objetivos</u>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar de forma crítico reflexiva a atividade sobre benéficos e malefícios do consumo de álcool;</li> <li>• Propor tarefa até à sessão seguinte.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Gabinete de Enfermagem (com mesa e cadeiras);</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                               |

*Tabela 7 - Planeamento da 2ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento*

| ETAPAS DO PLANEJAMENTO DA 2ª SESSÃO     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                           | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convidá-lo a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Identificar com o utente, barreiras que visam a modificação do comportamento uso de álcool (Figura 3 – Atividade 2: Benefícios e malefícios do consumo de álcool);</li> <li>Identificar com o utente, estratégias que visam a modificação do comportamento uso de álcool (Figura 4 – Atividade 2: Benefícios e malefícios do consumo de álcool);</li> <li>Encorajar a substituição de hábitos indesejáveis por hábitos desejáveis (NIC 4360);</li> <li>Negociar com o utente a tarefa a ser realizada como “trabalho de casa” (Figura 8 – Atividade 2: Estratégias para manter abstinência).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       | 5-10 minutos   |

Tabela 8 - Etapas do Planejamento da 2ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento

### BARREIRAS E ESTRATÉGIAS NO CONSUMO DE ÁLCOOL

| Identificar barreiras que dificultem a mudança de comportamento para a cessação do álcool | Estratégias para modificar o comportamento aditivo, uso de álcool |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           |                                                                   |

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Figura 1 - Atividade 2: Benefícios e malefícios do consumo de álcool

**ESTRATÉGIAS PARA MANTER A ABSTINÊNCIA:**

|   |       |
|---|-------|
| ✓ | _____ |
|   | _____ |
| ✓ | _____ |
|   | _____ |
|   | _____ |
| ✓ | _____ |
|   | _____ |
|   | _____ |
| ✓ | _____ |
|   | _____ |
|   | _____ |
| ✓ | _____ |
|   | _____ |
|   | _____ |
| ✓ | _____ |
|   | _____ |
|   | _____ |
| ✓ | _____ |
|   | _____ |
|   | _____ |

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

*Figura 2 - Estratégias para manter abstinência*

## Execução e Avaliação

### 2ª Sessão

Na segunda sessão, foi sugerido ao utente que refletisse sobre as barreiras que dificultam a mudança do comportamento de consumo de álcool e sobre estratégias para promover essa mudança.

Utente identificou como barreiras que impedem a modificação do comportamento uso de álcool:

1. As saídas com os amigos;
2. Lembranças antigas da ex-companheira;
3. Ter acesso ao dinheiro.

Na parte das estratégias que iria utilizar para modificar o comportamento do uso de álcool, o utente mencionou:

1. Sair com os amigos e evitar sítios que vendam produtos com álcool;
2. Ocupar os tempos livres com atividades, tais como fazer caminhadas a beira mar, andar de bicicleta e jogar futebol;
3. Colocar o dinheiro no banco e/ou gastar o dinheiro em sapatilhas e relógios;

Durante a sessão, o utente reconheceu as barreiras que dificultam a mudança do seu comportamento de consumo de álcool e refletiu sobre possíveis estratégias para fazer escolhas mais saudáveis e conscientes no seu dia a dia, recorrendo a exemplos práticos.

No final da sessão, foi proposto ao utente realizar uma tarefa como “trabalho de casa”, consistindo no preenchimento da tabela das “Estratégias para manter abstinência”.

| <b>PLANEAMENTO DA 3ª SESSÃO</b><br><b>TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO</b> |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                      | Gabinete                                                                                                                                                            |
| <u>Data</u>                                                                       | 17/10/2024                                                                                                                                                          |
| <u>Hora</u>                                                                       | 09:15                                                                                                                                                               |
| <u>Duração</u>                                                                    | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                          |
| <u>Cliente</u>                                                                    | Senhor R.                                                                                                                                                           |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                                     | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                             |
| <u>Objetivos</u>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar com o utente as estratégias para manter a abstinência;</li> <li>• Propor tarefa até à sessão seguinte.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e</u><br><u>Humanos:</u>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Gabinete de Enfermagem (com mesa e cadeiras);</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>            |

*Tabela 9 - Planeamento da 3ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento*

| ETAPAS DO PLANERMANO DA 3ª SESSÃO       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                           | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convida-lo a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Solicitar a tarefa proposta na sessão anterior e analisar as respostas com o utente;</li> <li>Apoiar o utente a identificar os elementos positivos e reforça-los (NIC 4360);</li> <li>Treinar com o utente, estratégias de modificação de comportamento: marca ou recordação;</li> <li>Oferecer reforço positivo a decisões que o utente tomou independentemente (NIC 4360);</li> <li>Apoiar o utente a identificar os elementos positivos e reforça-los (NIC 4360).</li> <li>Negociar com o utente a tarefa a ser realizada como “trabalho de casa” (Figura 4 a 7 - Atividade 3: Objetivos de vida).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       | 5-10 minutos   |

Tabela 10 - Etapas do Planeamento da 3ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento

## **Execução e Avaliação**

### **3ª Sessão**

Na terceira sessão, foi solicitado ao utente que refletisse sobre a tarefa atribuída na sessão anterior, referente às estratégias para a manutenção da abstinência. Esta atividade teve como objetivo incentivar o utente a identificar e descrever as estratégias que pretende implementar no seu quotidiano após a saída da comunidade, com vista à prevenção de recaídas e à consolidação da abstinência.

Durante a sessão o utente reconheceu estratégias para utilizar para prevenir a recaída e manter a abstinência, tais como:

- Não ter álcool em casa;
- Não se aproximar de locais onde costumava adquirir álcool;
- Procurar emprego,
- Fazer caminhadas, andar de bicicleta e jogar futsal;
- Beber pelo menos 1.5L de água por dia;
- Rever técnicas/ensinos realizados na UDN;
- Conversar com os irmãos/amigos;
- Cuidar dos vasos.

No final da sessão, foi sugerido ao utente que realizasse uma tarefa como “trabalho de casa”, centrada na definição dos objetivos de vida que pretende alcançar no futuro

## OBJETIVOS DE VIDA

"O que quero alcançar?"

### 1. Trabalho/Formação

Quero arranjar um trabalho? Que dificuldades vou encontrar?

---

---

---

Quero realizar alguma formação específica?

---

Desejo aumentar o meu grau de escolaridade?

---

### 2. Família

Desejo melhorar as relações com o meu irmão e com as minhas irmãs? Que dificuldades vou encontrar?

---

---

---

Gostaria de ter a minha própria casa? Que dificuldades vou encontrar?

---

---

---

Gostaria de formar a minha própria família?

---

---

Figura 3 - Atividade 3: Objetivos de vida

### 3. Amor/Amizades

Desejo ter amigos diferentes? Que dificuldades vou encontrar?

---

---

---

Quero manter determinados relacionamentos?

---

---

Pretendo afastar-me de alguém? Se sim, o motivo.

---

---

---

Gostaria de estabelecer uma relação amorosa? Que dificuldades vou encontrar?

---

---

---

### 4. Tempos Livres

Como tenciono ocupar o meu tempo livre?

---

---

---

Penso dedicar-me a alguma atividade desportiva? Se sim, qual?

---

---

---

Figura 4 - Atividade 3: Objetivos de vida

Gostaria de ter algum passatempo específico? Se sim, qual?

---

---

---

**5. Recaída**

Atualmente, o que é para mim a recaída?

---

---

---

---

Como penso evitá-la?

---

---

---

---

---

---

Se eventualmente recair, como penso ultrapassar esta situação?

---

---

---

---

---

*Figura 5 - Atividade 3: Objetivos de vida*

| <b>PLANEAMENTO DA 4ª SESSÃO</b><br><b>TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO</b> |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                      | Gabinete                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Data</u>                                                                       | 22/10/2024                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Hora</u>                                                                       | 09:15                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Duração</u>                                                                    | Aproximadamente 45 minutos                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Cliente</u>                                                                    | Senhor R.                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                                     | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>Objetivos</u>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>• Solicitar a tarefa proposta na sessão anterior e analisar as respostas com o utente;</li> <li>• Executar a avaliação final da intervenção TMC.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e</u><br><u>Humanos:</u>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Gabinete de Enfermagem (com mesa e cadeiras);</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                             |

*Tabela 11 - Planeamento da 4ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento*

| ETAPAS DO PLANEJAMENTO DA 4ª SESSÃO     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| TÉCNICA DE MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                           | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convidá-lo a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Solicitar a tarefa proposta na sessão anterior e analisar as respostas com o utente;</li> <li>Analisar o processo de mudança de comportamento com o utente (NIC 4360);</li> <li>Informar sobre a importância de reconhecer dos sinais e sintomas de recaída;</li> <li>Informar e analisar os recursos de apoio formais e informais existentes na comunidade;</li> <li>Executar a avaliação final da intervenção psicoterapêutica.</li> <li>Aplicar resultado NOC (2016) “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1903) (Tabela 13);</li> <li>Aplicar resultado NOC (2016): “Comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629) (Tabela 14);</li> <li>Documentar e comunicar o processo de modificação à equipa multidisciplinar (NIC 4360).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       | 5-10 minutos   |

Tabela 12 - Etapas do Planeamento da 4ª Sessão: Técnica de Modificação de Comportamento

## Execução e Avaliação

### 4ª Sessão

Na 4ª sessão foi proposto ao utente, refletir sobre a tarefa como “trabalho de casa” relativamente aos objetivos de vida para o futuro. O utente realizou uma reflexão e partilhou todos os ganhos e dificuldades ao longo das sessões, projetando-se no futuro e tendo como principal objetivo deixar de consumir bebidas alcoólicas. Foi reforçada a importância de reconhecer sinais de sintomas de recaída e informado sobre os recursos de apoio existentes na comunidade. Durante a sessão, o utente foi sensibilizado para o seu papel ativo na continuidade do processo de mudança de comportamento. No final da sessão foi aplicado o resultado NOC “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1903) e “Comportamento de Cessação do Abuso de Álcool” (1629).

| Utente avaliado com resultado NOC (2016) “Controlo de Riscos: Uso de álcool” (1903):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Nível 5 no indicador “Procura informações atualizadas sobre o uso de álcool” (190318)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Identifica fatores de risco para o abuso de álcool” (190301)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Reconhece o risco pessoal para o abuso de álcool” (190301)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Reconhece as consequências associadas ao abuso de álcool” (190302)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Reconhece a capacidade de mudar o comportamento” (190320)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Desenvolve estratégias efetivas para controle o uso de álcool” (190305)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Adapta as estratégias para controle do uso de álcool” (190306)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Compromete-se com estratégias para controle do uso de álcool” (190307)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Segue as estratégias selecionadas para controle do uso de álcool” (190308)</li><li>○ Nível 5 no indicador “Utiliza um grupo de apoio para controlar o abuso de álcool” (190312).</li><li>○ Nível 5 no indicador “Utiliza recursos na comunidade para controlar o abuso de álcool” (190313)</li></ul> |

- Nível 5 no indicador “Monitoriza alterações do estado geral de saúde” (190315)
- Nível 5 no indicador “Controla a ingestão de álcool” (190316)

*Tabela 13 - Resultado NOC (2016): “Comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629) aplicado ao utente na última sessão de TMC*

**Utente avaliado com resultado NOC (2016) “comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629):**

- Nível 5 no indicador “identifica os benefícios de eliminar o consumo de álcool” (162903);
- Nível 5 no indicador “identifica as consequências negativas do consumo de álcool” (162903);
- Nível 5 no indicador “desenvolve estratégias efetivas para eliminar o consumo de álcool” (162905);
- Nível 5 no indicador “identifica barreiras à eliminação do álcool” (162906);
- Nível 5 no indicador “identifica estados emocionais que desencadeiam o consumo de álcool” (162907);
- Nível 5 no indicador “ajusta estratégias de eliminação de álcool, conforme necessário” (162908);
- Nível 5 no indicador “compromete-se com as estratégias de eliminação de álcool” (162909);
- Nível 5 no indicador “segue as estratégias selecionadas de eliminação do álcool” (162910);
- Nível 5 no indicador “utiliza estratégias para lidar com os sintomas de abstinência” (162912);
- Nível 5 no indicador “utiliza estratégias de modificação de comportamento” (162913);
- Nível 5 no indicador “utiliza estratégias eficientes de enfrentamento” (162914);
- Nível 5 no indicador “faz contato com pessoas responsáveis para apoiar a cessação” (162919);
- Nível 5 no indicador “ajusta o estilo de vida para promover a eliminação do álcool” (162922);
- Nível 5 no indicador “evita situações que incentivam o uso de álcool” (162925);
- Nível 5 no indicador “utiliza recursos disponíveis na comunidade” (162927);
- Nível 5 no indicador “elimina o uso de álcool” (162930).

*Tabela 14 - Resultado NOC (2016): “Comportamento de cessação do abuso de álcool” (1629) aplicado ao utente na última sessão de TMC*



## **Anexo III**



# **ANEXO III**

**Planeamento e Execução da Entrevista Clínica: Utente no Contexto Comunitário**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

**PLANEAMENTO E EXECUÇÃO DA ENTREVISTA CLÍNICA: UTENTE NO CONTEXTO  
COMUNITÁRIO**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes, 2023100683

**Oliveira de Azeméis | 2025**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional  
com Relatório Final

**PLANEAMENTO E EXECUÇÃO DA ENTREVISTA CLÍNICA: UTENTE NO CONTEXTO  
COMUNITÁRIO**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes, 2023100683

Orientador:

Professor Tiago Costa

| PLANEAMENTO DA ENTREVISTA CLÍNICA    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                         | Domicílio da utente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Data</u>                          | 09/01/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Hora</u>                          | 11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Duração</u>                       | Aproximadamente 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Cliente</u>                       | Senhor C.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Profissional de saúde:</u>        | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Objetivos</u>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer o primeiro contacto com o utente;</li> <li>• Promover uma relação terapêutica com o utente;</li> <li>• Executar a avaliação de enfermagem;</li> <li>• Aplicar instrumentos de avaliação;</li> <li>• Identificar possíveis diagnósticos sensíveis à prática de enfermagem.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Material de escrita;</li> <li>• Aparelho para monitorizar sinais vitais;</li> <li>• Termómetro.</li> </ul>                                                                                                                                                                |

*Tabela 1 - Planeamento da Entrevista Clínica*

| ETAPAS DA ENTREVISTA CLÍNICA DE ENFERMAGEM |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| <u>Etapas</u>                              | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimentos iniciais;</li> <li>• Questionar a utente “como gostaria de ser tratado?”;</li> <li>• Explicar o objetivo de entrevista clínica e a sua duração;</li> <li>• Obtenção do consentimento para a recolha de dados, salvaguardando confidencialidade e sigilo profissional.</li> </ul>                                                                                        | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a entrevista clínica colocando questões abertas;</li> <li>• Questionar sobre dados pessoais, processo da doença, história de doença atual, hábitos de vida/atividades de vida diárias;</li> <li>• Elaborar Ecomapa e Genomapa;</li> <li>• Monitorizar peso, altura e sinais vitais;</li> <li>• Aplicar instrumentos de avaliação (Figura 3, Figura 4 e Tabela 5).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar um breve resumo da sessão (englobando aspetos principais da entrevista e feedback dos diagnósticos de enfermagem identificados);</li> <li>• Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>• Pedir feedback ao utente acerca da sessão;</li> <li>• Agendar a próxima sessão;</li> <li>• Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                |                                                       | 5-10 minutos   |

*Tabela 2 - Etapas do Planeamento da Entrevista Clínica*

## **Avaliação Inicial:**

### História Biopsicossocial

#### Dados sociodemográficos

**Nome:** C. C. N. S. C.

**Sexo:** Feminino

**Idade:** 83 anos

**Estado civil:** Viúva

**Agregado familiar:** Vive sozinha

**Nacionalidade:** Portuguesa

**Habilitações literárias:** 4ª Classe

**Profissão:** Costureira

**Situação Profissional:** Reformada

**Religião:** Católica

#### História do desenvolvimento:

**História da infância:** A infância da utente foi marcada por experiências comuns do desenvolvimento infantil, nas quais, como muitas crianças, começou a conhecer o mundo que a rodeava, no entanto, esta fase foi profundamente alterada pelo falecimento dos seus pais com apenas 10 anos. Após o falecimento dos pais, a utente teve que ir viver para casa da avó materna e teve que deixar a escola para ir trabalhar numa fábrica de camisas como costureira para ajudar nas despesas.

**História da adolescência:** Durante a adolescência trabalhou como costureira numa fábrica, ajudando a sua avó tanto a nível monetário como nos trabalhos domésticos. Aos 14 anos conheceu o seu futuro marido e começou a namorar com ele com 15 anos.

**História da idade adulta:** Continuou a trabalhar na fábrica como costureira. Casou com 21 anos e teve um filho. Por impossibilidades económicas nunca mais regressou à escola.

#### História Educacional e Ocupacional:

**Educacional:** Utente estudou até à 4ª Classe, posteriormente foi trabalhar numa fábrica como costureira.

**Ocupacional:** Começou a trabalhar numa fábrica como costureira quando saiu da escola.

**Antecedentes pessoais:** Bronquite asmática e dislipidemia. Nega alergias medicamentosas e outro tipo de alergias.

**Medicação no domicílio:**

| Fármaco                                  | Via de Administração | Posologia |
|------------------------------------------|----------------------|-----------|
| Carbómero [Siccafluid] 2.5mg/g           | Ocular               | 9H-21H    |
| Sinvastatina 20mg                        | Oral                 | 21H       |
| Budesonida [Miflonide Breezhaler] 400 µg | Inalatório           | 9H-21H    |
| Formoterol 12 µg                         | Inalatório           | 9H-21H    |

Tabela 4 - Medicação no domicílio

**História Familiar e Social:** É a quinta de uma fratria de seis irmãos (três irmãos e duas irmãs). O seu pai faleceu devido a problemas com o álcool e a sua mãe de doença prolongada (não sabe especificar qual). Com 10 anos ficou aos cuidados da avó materna.

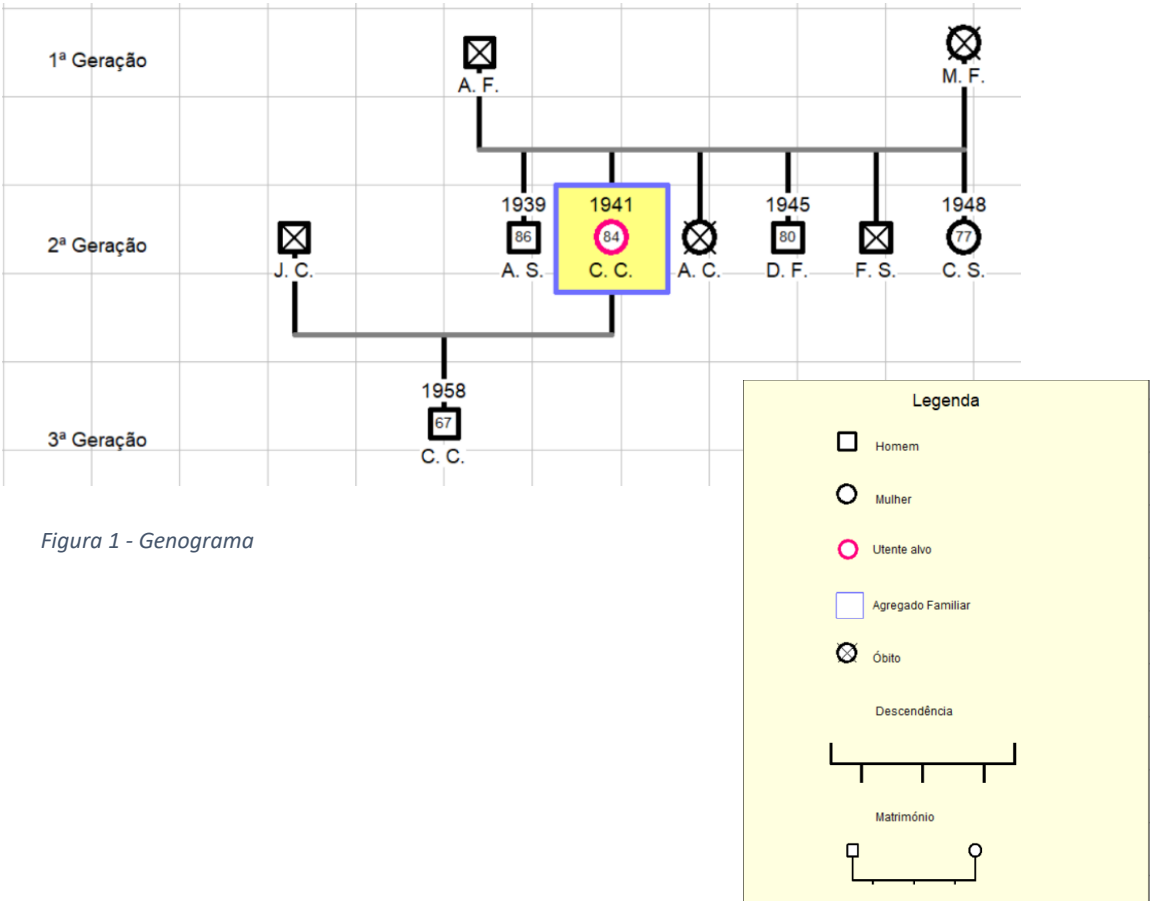


Figura 1 - Genograma

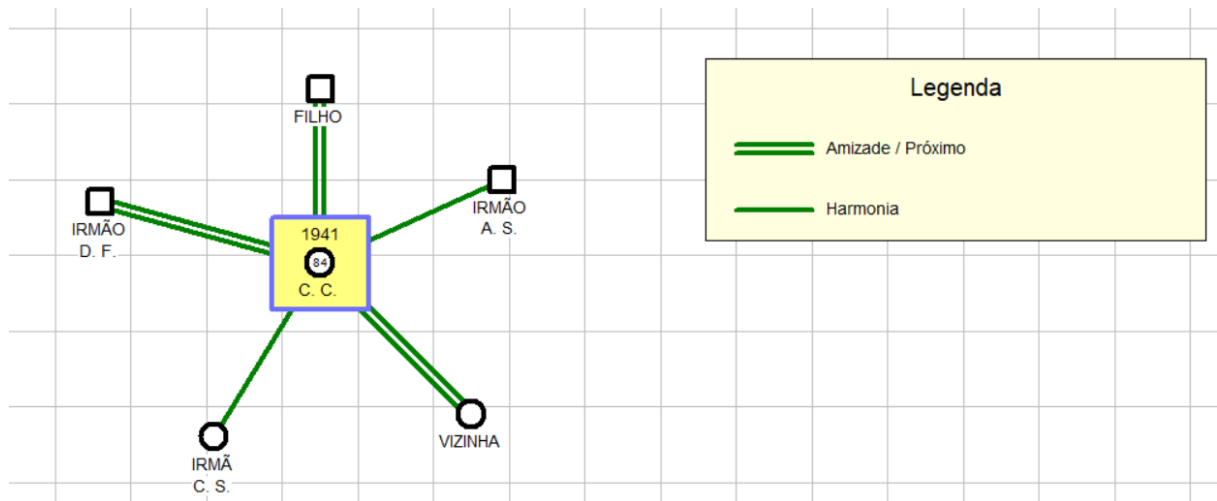


Figura 2 - Ecomapa

**Vivência da doença:** Utente referenciada pelo Enfermeiro de Família, para seguimento pela equipa de enfermagem de saúde mental da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) em domicílio por queixas de alteração de memória.

### **Domínios de atenção em saúde mental**

#### **Cognição:**

- Linguagem: Apresentou discurso lógico e coerente.
- Memória: MoCA acertou 1/5.
- Orientação: Utente orientada auto e alopsiquicamente.
- Pensamento: Sem alterações.
- Percepção: Sem alterações.
- Atenção: MoCA acertou 4/6.
- Autoimagem: Sem alterações

**Emoção:** A utente apresenta humor eutímico.

**Relação/Comportamento:** A utente apresentou comportamento adequado e interativo.

- **Comunicação:** A utente apresentou uma comunicação assertiva.
- **Envolver-se:** A utente manifestou que gostava de ajudar todos aqueles que estavam ao seu redor, desde familiares, amigos e vizinhos.

- Participação: A utente afirmou que participava nas atividades planeadas com a sua família e amigos.
- Socialização: A utente disse que socializava com a família, os vizinhos e os amigos através da participação de atividades sociais e em convívios familiares (por exemplo, em jantares e nas idas à missa).

### Exame físico

#### **Sinais Vitais:**

- Tensão Arterial: 115/75mmHg.
- Frequência cardíaca: 78 batimentos por minuto.
  - Caraterísticas: Pulso rítmico, amplo, regular e simétrico.
- Respiração: 16 ciclos por minuto.
  - Caraterísticas: Respiração profunda, mista e simétrica.
- Temperatura: 36,3 °C.
- Dor: Sem dor.

#### **Estado Nutricional:**

- Peso: 50 Kg
- Altura: 1.51 m
  - IMC: 21.6Kg/m<sup>2</sup> (índice Massa Corporal normal)

#### **Nível de consciência:** Vígil

#### **Tegumentos:**

- Pele e mucosas: Íntegras, coradas e hidratadas.
- Unhas: Cuidadas.

**Visão:** Utente não vê do olho esquerdo (devido a uma antiga cirurgia as cataratas que correu mal).

**Audição:** Sem alterações.

**Uso de próteses:** Utente usa prótese dentária.

**Hábitos de vida:** Utente autónomo em todas as atividades de vida diárias.

**Autocuidado sono-reposo:**

- Horas de sono: Cerca de 8 horas.
- Recurso a medicação: Não.
- Repouso durante o dia: Não.
- Qualidade de sono: Sono reparador.
- Insónia: Sem insónia.

**Eliminação:**

- Eliminação intestinal: Sem alteração.
- Eliminação urinária: Sem alteração

**Estilos de vida**

**Uso de substâncias:**

- Consumo de álcool: Nega
- Consumo de drogas: Nega
- Consumo de tabaco: Nega
- Consumo de cafeína: Nega

Nome: C.C.  
Escolaridade: 4<sup>a</sup> classe Data de Nascimento: 24/04/1949  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

Figura 3 – MoCA aplicado a utente antes das sessões de estimulação cognitiva

## ESCALA DE QUEIXAS DE MEMÓRIA

(Schmand, Jonker, Hooijer, & Lindeboom, 1996; Adaptação Portuguesa: Ginó et al., 2007)

|                                                                     |                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tem queixas acerca da sua memória?                               | 0 – Não<br><input checked="" type="radio"/> 1 – Sim, mas sem importância<br>2 – Sim, com alguma importância<br>3 – Sim, com problemas |
| 2. Já lhe disseram que o(a) acham esquecido(a)?                     | 0 – Não<br><input checked="" type="radio"/> 1 – Sim, por vezes<br>2 – Sim, frequentemente                                             |
| 3. Esquece com frequência nomes de pessoas da família ou de amigos? | <input checked="" type="radio"/> 0 – Não<br>1 – Sim, mas sem importância<br>2 – Sim, com alguma importância<br>3 – Sim, com problemas |
| 4. Esquece-se frequentemente onde põe as coisas?                    | 0 – Não<br><input checked="" type="radio"/> 1 – Sim, mas sem importância<br>2 – Sim, com alguma importância<br>3 – Sim, com problemas |
| 5. Costuma tomar apontamentos para não se esquecer das coisas?      | 0 – Não<br><input checked="" type="radio"/> 1 – Sim, por vezes<br>2 – Sim, frequentemente                                             |
| 6. A conversar costuma ter dificuldades em encontrar as palavras?   | <input checked="" type="radio"/> 0 – Não<br>1 – Sim                                                                                   |
| 7. Já alguma vez se perdeu perto de sua casa?                       | <input checked="" type="radio"/> 0 – Não<br>1 – Sim                                                                                   |
| 8. Acha que anda a pensar mais devagar do que antes?                | 0 – Não<br><input checked="" type="radio"/> 1 – Sim<br>2 – Sim, com problemas                                                         |
| 9. Sente que as suas ideias por vezes ficam confusas (baralhadas)?  | 0 – Não<br><input checked="" type="radio"/> 1 – Sim<br>2 – Sim, com problemas                                                         |
| 10. Tem tido dificuldades em concentrar-se?                         | 0 – Não<br><input checked="" type="radio"/> 1 – Sim<br>2 – Sim, com problemas                                                         |

Figura 4 - Instrumento de avaliação "Queixas subjetivas de memória" aplicada a utente

**SCORE 7**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Resultado NOC (2016) “Cognição” (0900):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Indicador “Capacidade para ficar atento” (090003)</li> <li>○ Indicador “Concentração” (090004)</li> <li>○ Indicador “Memória imediata” (090006)</li> <li>○ Indicador “Processamento de informação” (090009)</li> <li>○ Indicador “Habilidades de cálculos complexos” (090016)</li> </ul>                                                        |
| <b>Utente avaliado com resultado NOC (2016) “Cognição” (0900):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nível 4 no indicador “Capacidade para ficar atento” (090003)</li> <li>○ Nível 4 no indicador “Concentração” (090004)</li> <li>○ Nível 3 no indicador “Memória imediata” (090006)</li> <li>○ Nível 4 no indicador “Processamento de informação” (090009)</li> <li>○ Nível 3 no indicador “Habilidades de cálculos complexos” (090016)</li> </ul> |

*Tabela 5 – Resultado NOC (2016): “Cognição” (0900)*



## **Anexo IV**



# **ANEXO IV**

**INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA: ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

## **INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA: ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

**Porto | 2025**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional  
com Relatório Final

## **INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA: ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

Orientador:

Professor Tiago Costa

**Porto | 2025**

| <b>PLANEAMENTO DA 1ª SESSÃO</b><br><b>ESTIMULAÇÃO COGNITIVA</b> |                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                    | Domicílio da utente                                                                                                                                                                                      |
| <u>Data</u>                                                     | 09/01/2025                                                                                                                                                                                               |
| <u>Hora</u>                                                     | 11:00                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Duração</u>                                                  | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                               |
| <u>Cliente</u>                                                  | Senhora C.                                                                                                                                                                                               |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                   | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                  |
| <u>Objetivos</u>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar a utente em que consistem estas sessões de estimulação cognitiva;</li> <li>• Instruir a utente para a importância da estimulação cognitiva.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                          |

*Tabela 1 - Planeamento da 1ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

| ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 1ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| ESTIMULAÇÃO COGNITIVA              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                      | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimentos iniciais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Explicar a utente a importância da estimulação cognitiva, nomeadamente para que serve, quando deve ser utilizado, quais os seus benefícios e exemplificação de algumas atividades de estimulação cognitiva.</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                         |                                                       | 5-10 minutos   |

*Tabela 2 - Etapas do Planeamento da 1ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

| <b>PLANEAMENTO DA 2ª SESSÃO</b><br><b>ESTIMULAÇÃO COGNITIVA</b> |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                    | Domicílio da utente                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Data</u>                                                     | 23/01/2025                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Hora</u>                                                     | 11:00                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Duração</u>                                                  | Aproximadamente 45 minutos                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Cliente</u>                                                  | Senhora C.                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                   | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Objetivos</u>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover memória;</li> <li>• Estimular memória;</li> <li>• Promover atenção;</li> <li>• Estimular atenção;</li> <li>• Promover linguagem;</li> <li>• Estimular linguagem.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e</u><br><u>Humanos:</u>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                                               |

*Tabela 3 - Planeamento da 2ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

| ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 2ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| ESTIMULAÇÃO COGNITIVA              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                      | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimentos iniciais;</li> <li>Realizar um breve resumo da sessão anterior.</li> </ul>                                                                                                                                             | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Explicar em que consistem as atividades;</li> <li>Executar a 1ª sessão de estimulação cognitiva (Figura 1 e Figura 2 – Exercícios: 1ª Sessão de Estimulação cognitiva)*.</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>      |                                                       | 5-10 minutos   |

Tabela 4 - Etapas do Planeamento da 2ª Sessão: Estimulação Cognitiva

\* Exercícios para a estimulação cognitiva retirados dos seguintes livros:

- Vasco Catarino Soares. (2016). *Exercite o Seu Cérebro*. Editorial Presença.
- Belina Nunes e Joana Pais. (2014). *Doença de Alzheimer – Exercícios de estimulação*. 2ª edição. LIDEL.

**1ª Sessão: Exercícios de Estimulação Cognitiva**

1) Memorize as palavras que se encontram na tabela abaixo

|          |       |       |         |
|----------|-------|-------|---------|
| Fósforo  | Moeda | Cinto | Garfo   |
| Parafuso | Anel  | Copo  | Relógio |

De seguida, escreva 5 palavras que se recorda da tabela anterior

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) Procure e assinale com um círculo os algarismos 1 e 8:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 7 | 7 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 4 |
| 1 | 9 | 5 | 9 | 5 | 1 | 3 | 2 | 5 | 7 |
| 5 | 3 | 8 | 1 | 6 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | 8 | 2 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 7 | 6 |
| 6 | 5 | 7 | 8 | 8 | 6 | 5 | 7 | 5 | 9 |
| 5 | 3 | 5 | 7 | 9 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 7 | 4 | 4 | 6 | 1 | 8 | 9 | 8 | 5 | 0 |
| 3 | 1 | 3 | 1 | 6 | 9 | 6 | 7 | 8 | 3 |
| 1 | 0 | 0 | 2 | 3 | 6 | 0 | 3 | 3 | 5 |
| 9 | 6 | 8 | 7 | 1 | 8 | 2 | 4 | 5 | 3 |

3) Responda às seguintes perguntas:

Exemplo: Onde se compra o pão? Padaria

Onde se compram os medicamentos? \_\_\_\_\_

Onde se compram as flores? \_\_\_\_\_

Onde se compra a carne? \_\_\_\_\_

Onde se compra o peixe? \_\_\_\_\_

Onde se compra o café? \_\_\_\_\_

Onde se compra o arroz? \_\_\_\_\_

Onde se compram os jornais? \_\_\_\_\_

Onde se compram os sapatos? \_\_\_\_\_

Que objeto usamos para pintar? \_\_\_\_\_

O que vestimos para ir para a praia? \_\_\_\_\_

Onde se guardam os alimentos congelados? \_\_\_\_\_

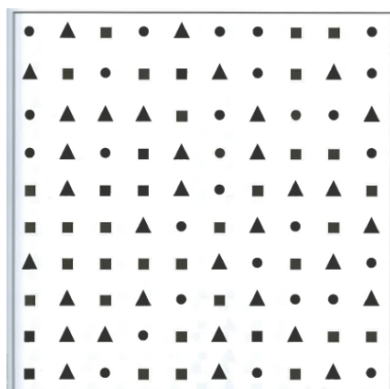
4) Leia a seguinte frase:

**O Gonçalo tem doze anos. Anda na escola e a professora diz  
que aprende muito bem.**

De seguida responda as seguintes questões:

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| Lembra-se do nome da personagem da frase? |  |
| É uma criança ou um adulto?               |  |
| Que idade tem?                            |  |
| Aprende bem ou mal na escola?             |  |

5) Procure e assinale com um círculo os quadrados e as bolas



6) Leia atentamente as seguintes frases e ordene para que sigam uma sequência de ação:

Exemplo: Para comprar pão

|   |                |
|---|----------------|
| 2 | Escolher o pão |
| 3 | Pegar          |
| 1 | Entrar na loja |

Para ir dormir:

|  |                          |
|--|--------------------------|
|  | Deitar-se na cama        |
|  | Vestir o pijama          |
|  | Cobrir-se com o cobertor |
|  | Tirar a roupa            |

Para fazer uma refeição:

|  |                       |
|--|-----------------------|
|  | Levar a comida à boca |
|  | Pegar nos talheres    |
|  | Partir a comida       |
|  | Servir-se da travessa |

Para lavar a louça:

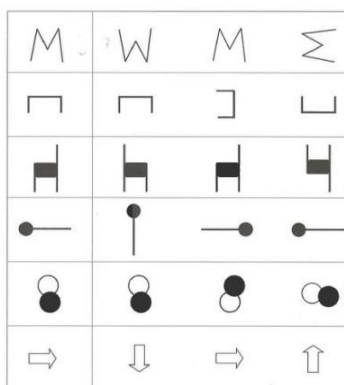
|  |                            |
|--|----------------------------|
|  | Esfregar a louça           |
|  | Pôr detergente no esfregão |
|  | Passar por água            |
|  | Deixar escorrer            |

Figura 1 - Exercícios: 1ª Sessão de Estimulação cognitiva

Para ver televisão:

|  |                    |
|--|--------------------|
|  | Selecionar o canal |
|  | Ligar a televisão  |
|  | Ver o programa     |
|  | Pegar no comando   |

7) Assinale com um círculo à direita a figura que é igual à da esquerda



8) Conte o número de estrelas:



Número de estrelas: \_\_\_\_\_

9) Observe estas duas imagens e descubra as 9 diferenças entre elas.

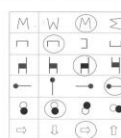


### SOLUÇÕES

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Qual é o nome do personagem da foto? | GEORGINA |
| Qual é o nome do animal?             | GEORGINA |
| Qual é o nome do animal?             | GEORGINA |
| Qual é o nome do animal?             | GEORGINA |



|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| Onde se compram os medicamentos? FARMÁCIA                  |
| Onde se compram as flores? FLORISTA                        |
| Onde se compra o carne? TALHO                              |
| Onde se compra o peixe? PEIXARIA                           |
| Onde se compra o café? MERCERIA/SUPERMERCADO               |
| Onde se compra o arroz? MERCERIA/SUPERMERCADO              |
| Onde se compram os jornais? QUIOSQUE                       |
| Onde se compram os sapatos? SAPATARIA                      |
| Que objeto usamos para pintar? PINCEIS                     |
| O que vendemos para ir para a praia? FATO DE BANHO/BIQUINI |
| Onde se guardam os alimentos congelados? CONGELADOR        |

6 ESTRELAS

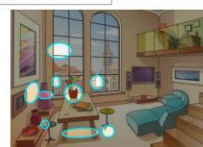


Figura 2 - Exercícios: 1ª Sessão de Estimulação cognitiva

| <b>PLANEAMENTO DA 3ª SESSÃO</b><br><b>ESTIMULAÇÃO COGNITIVA</b> |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                    | Domicílio da utente                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Data</u>                                                     | 30/01/2025                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Hora</u>                                                     | 11:00                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Duração</u>                                                  | Aproximadamente 45 minutos                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Cliente</u>                                                  | Senhora C.                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                   | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Objetivos</u>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover memória;</li> <li>• Estimular memória;</li> <li>• Promover atenção;</li> <li>• Estimular atenção;</li> <li>• Promover linguagem;</li> <li>• Estimular linguagem.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e</u><br><u>Humanos:</u>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                                               |

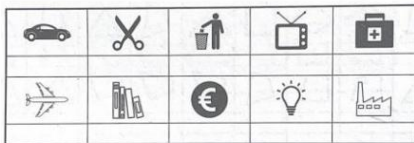
*Tabela 5 - Planeamento da 3ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

| ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 3ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| ESTIMULAÇÃO COGNITIVA              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                      | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimentos iniciais;</li> <li>Realizar um breve resumo da sessão anterior.</li> </ul>                                                                                                                                            | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Explicar em que consistem as atividades;</li> <li>Executar a 2ª sessão de estimulação cognitiva (Figura 3 e Figura 4 – Exercícios: 2ª Sessão de Estimulação cognitiva).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>     |                                                       | 5-10 minutos   |

*Tabela 6 - Etapas do Planeamento da 3ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

## 2ª Sessão: Exercícios de Estimulação Cognitiva

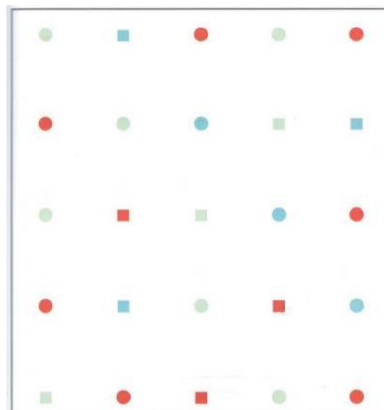
1) Memorize as figuras do seguinte quadro:



De seguida observe o quadro que apresentamos na página seguinte e escolha a opção correta. Se as figuras existirem no primeiro quadro, coloque um círculo no certo, se não existirem, coloque um círculo no errado.



2) Procure e assinale com um círculo a bolas verdes



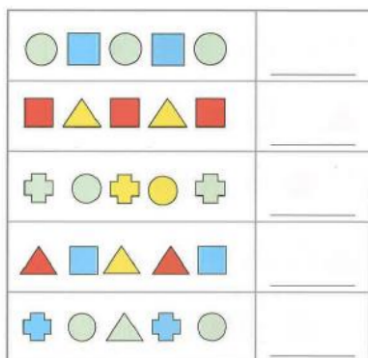
3) Escreva 4 nomes de animais e 4 nomes de alimentos

| Animais | Alimentos |
|---------|-----------|
|         |           |
|         |           |
|         |           |
|         |           |

4) Escreva 4 nomes de pessoas e 4 nomes de cores

| Nomes de pessoas | Cores |
|------------------|-------|
|                  |       |
|                  |       |
|                  |       |
|                  |       |

5) Complete as seguintes séries:



6) Complete as seguintes frases:

A laranja é uma \_\_\_\_\_

A capital de Portugal é \_\_\_\_\_

A sardinha é um \_\_\_\_\_

A Primavera começa no mês de \_\_\_\_\_

O animal que ladra é o \_\_\_\_\_

A rosa é uma \_\_\_\_\_

As pernas são uma parte do \_\_\_\_\_

A língua que se fala em Inglaterra é o \_\_\_\_\_

O barco anda na \_\_\_\_\_

A primeira letra do abecedário é o \_\_\_\_\_

As uvas nascem nas \_\_\_\_\_

A vaca dá-nos a carne e o \_\_\_\_\_

A camisola é uma peça de \_\_\_\_\_

Um lápis serve para \_\_\_\_\_

A visão é um dos cinco \_\_\_\_\_

O irmão do meu pai é meu \_\_\_\_\_

Figura 3 - Exercícios: 2ª Sessão de Estimulação cognitiva

7) Colocar as moedas e notas em cima da mesa e pedir a utente que dê as moedas/notas que correspondam à resposta para as seguintes questões:

|                                                                                                                  | Resultado: |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Um café custa 50 cêntimos. A Maria pagou com 1 euro. Quanto recebeu de troco?                                    |            |
| A Diana comprou um pacote de açúcar por 1 euro. Pagou com 2 euros. Quanto recebeu de troco?                      |            |
| Comprei uma caixa de chocolates por 2 euros e 50 cêntimos. Paguei com 3 euros. Quanto tenho de receber de troco? |            |
| O Manuel comprou um bolo que custa 90 cêntimos. Que troco tem de receber se pagou com 1 euro?                    |            |
| Um jornal custa 1 euro e 20 cêntimos. Como o José pagou com 2 euros, quanto recebeu de troco?                    |            |
| A D. Alice comprou um quilo de maçãs por 1 euro e 80 cêntimos. Como pagou com 2 euros, quanto recebeu de troco?  |            |

8) Observe as imagens que estão na tabela e depois responda a pergunta que se encontra a frente com verdadeiro (V) ou falso (F).

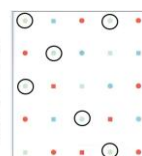
|                                                                                                                                  | V ou F |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  O triângulo está à direita do quadrado        |        |
|  A seta aponta para a esquerda                  |        |
|  A lua está à esquerda da estrela              |        |
|  A bola pequena está à esquerda da bola grande |        |
|  A bola preta está à esquerda da bola branca   |        |

9) Observe estas duas imagens e descubra as 8 diferenças entre elas.



#### SOLUÇÕES

|                                                                                    |                                                                                    |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |   |   |
| CERTO                                                                              | ERRADO                                                                             | CERTO                                                                                | ERRADO                                                                               | CERTO                                                                                |
|  |  |  |  |  |
| CERTO                                                                              | ERRADO                                                                             | CERTO                                                                                | ERRADO                                                                               | CERTO                                                                                |



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|                                                      |  |
|------------------------------------------------------|--|
| A laranja é uma <b>FRUTA</b>                         |  |
| A capital de Portugal é <b>LISBOA</b>                |  |
| A sandália é um <b>PIEDR</b>                         |  |
| A Primavera começa no mês de <b>MAI</b>              |  |
| O animal que ladra é o <b>CÃO</b>                    |  |
| A neve é uma <b>FLOR</b>                             |  |
| As pernas são uma parte do <b>CORPO</b>              |  |
| A língua que se fala em Inglaterra é o <b>INGLÊS</b> |  |
| O primeiro letra do alfabeto é a <b>A</b>            |  |
| As cores existem nas <b>VEGETAÇÕES</b>               |  |
| A unidade de uma peça de <b>ROPA</b>                 |  |
| Uma língua serve para <b>ESCREVER</b>                |  |
| A cidade de um dos cinco <b>SANTOS</b>               |  |
| O irmão do meu pai é meu <b>TIO</b>                  |  |

|                                                                                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Um café custa 90 cêntimos. A Maria pagou com 1 euro. Quanto recebeu de troco?                                    | 0,10€ |
| A Diana comprou um pacote de açúcar por 1 euro. Pagou com 2 euros. Quanto recebeu de troco?                      | 1€    |
| Comprei uma caixa de chocolates por 2 euros e 50 cêntimos. Paguei com 3 euros. Quanto tenho de receber de troco? | 0,50€ |
| O Manuel comprou um bolo que custa 90 cêntimos. Que troco tem de receber se pagou com 1 euro?                    | 0,10€ |
| Um jornal custa 1 euro e 20 cêntimos. Como o José pagou com 2 euros, quanto recebeu de troco?                    | 0,80€ |
| A D. Alice comprou um quilo de maçãs por 1 euro e 80 cêntimos. Como pagou com 2 euros, quanto recebeu de troco?  | 0,20€ |



|                                                                                                                                     | V ou F |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  O triângulo está à direita do quadrado        | V      |
|  A seta aponta para a esquerda                 | F      |
|  A lua está à esquerda da estrela              | F      |
|  A bola pequena está à esquerda da bola grande | V      |
|  A bola preta está à esquerda da bola branca   | F      |

Figura 4 - Exercícios: 2ª Sessão de Estimulação cognitiva

| <b>PLANEAMENTO DA 4ª SESSÃO</b><br><b>ESTIMULAÇÃO COGNITIVA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                    | Domicílio da utente                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Data</u>                                                     | 03/02/2025                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Hora</u>                                                     | 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Duração</u>                                                  | Aproximadamente 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Cliente</u>                                                  | Senhora C.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                   | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Objetivos</u>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover memória;</li> <li>• Estimular memória;</li> <li>• Promover atenção;</li> <li>• Estimular atenção;</li> <li>• Promover linguagem;</li> <li>• Estimular linguagem;</li> <li>• Promover cálculo;</li> <li>• Estimular cálculo.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e</u><br><u>Humanos:</u>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |

*Tabela 7 - Planeamento da 4ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

| ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 4ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |                |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| ESTIMULAÇÃO COGNITIVA              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                      | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimentos iniciais;</li> <li>• Realizar um breve resumo da sessão anterior.</li> </ul>                                                                                                                                              | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>• Explicar em que consistem as atividades;</li> <li>• Executar a 3ª sessão de estimulação cognitiva (Figura 5 e Figura 6 – Exercícios: 3ª Sessão de Estimulação cognitiva).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>• Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>• Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>• Agendar a próxima sessão;</li> <li>• Cumprimentos finais.</li> </ul> |                                                       | 5-10 minutos   |

Tabela 8 - Etapas do Planeamento da 4ª Sessão: Estimulação Cognitiva

### 3ª Sessão: Exercícios de Estimulação Cognitiva

- 1) Observe a imagem abaixo com atenção e tente memorizar o máximo de pormenores.



- 1.1) Agora sem olhar para a imagem anterior, responda às seguintes questões:

Quantas pessoas viu na imagem? \_\_\_\_\_

Tem alguma criança na imagem? \_\_\_\_\_

Alguém está a usar fato? \_\_\_\_\_

Qual a cor da camisola das pessoas? \_\_\_\_\_

- 2) Procure e assinala com um círculo as letras P e L

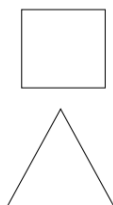
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | P | V | J | S | B | S | O | D |
| R | A | D | C | C | O | N | L | A | C |
| J | E | A | V | E | E | A | O | I | T |
| L | A | O | L | F | G | C | S | C | A |
| O | R | S | E | O | A | E | S | D | I |
| G | G | F | H | I | C | S | L | N | P |
| R | A | C | A | C | O | S | R | E | O |
| A | S | E | D | I | P | G | E | M | R |
| I | D | U | I | G | U | P | E | A | C |
| I | V | L | C | O | L | O | A | F | O |

- 3) Diga o que cada palavra tem em comum estas palavras:  
Exemplo: Azul- Amarelo: Cores

|                  |  |
|------------------|--|
| Camisa – Calça   |  |
| Cavalo – Burro   |  |
| Banana – Laranja |  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| Rosa – Malmequer   |  |
| Batata – Cenoura   |  |
| Caneta – Lápis     |  |
| Couve – Nabo       |  |
| Bicicleta – Carro  |  |
| Cereja – Limão     |  |
| Carvalho – Pereira |  |
| Manuel – Joaquim   |  |
| Faca – Tesoura     |  |
| Banco – Cadeira    |  |

- 4) Copie os seguintes desenhos:



- 5) Complete as seguintes palavras:

|          |             |           |           |
|----------|-------------|-----------|-----------|
| G _ TO   | PÊ _ A      | C _ O     | SA _ O    |
| M _ ÇÃ   | LI _ RO     | LÁ _ IS   | LA _ ANJA |
| C _ REJA | L _ ãO      | AN _ S    | VA _ A    |
| _ VA     | NÊS _ ERA   | AM _ IXA  | PÊ _ SEGO |
| MA _ GA  | TANG _ RINA | ABA _ AXI | ANA _ ÂS  |

- 6) Resolva os seguintes cálculos:

$$\begin{array}{l} 2 + 3 = \_\_\_ \\ 5 + 4 = \_\_\_ \\ 7 + 2 = \_\_\_ \\ 8 + 3 = \_\_\_ \\ 3 + 7 = \_\_\_ \\ 4 + 7 = \_\_\_ \\ 6 + 2 = \_\_\_ \end{array}$$

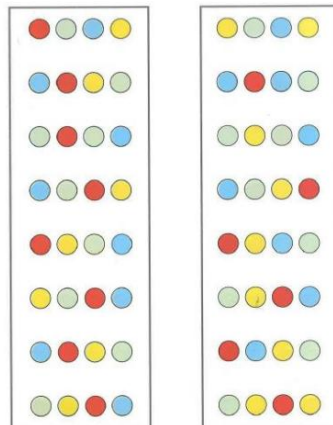
Figura 5 - Exercícios: 3ª Sessão de Estimulação cognitiva

$2 + 5 = \underline{\quad}$   
 $4 + 8 = \underline{\quad}$   
 $7 + 9 = \underline{\quad}$   
 $5 + 5 = \underline{\quad}$   
 $10 + 7 = \underline{\quad}$   
 $13 + 4 = \underline{\quad}$   
 $16 + 6 = \underline{\quad}$

7) Complete as seguintes séries:

|           |       |
|-----------|-------|
| ○ ● ○ ● ○ | _____ |
| □ ○ □ ○ □ | _____ |
| → ↑ → ↑ → | _____ |
| △ ▽ △ ▽ △ | _____ |
| ⊗ ▽ ⊗ ▽ ⊗ | _____ |
| ☑ ☐ ☑ ☐ ☑ | _____ |

8) Compare as duas colunas e assinala com um círculo as diferenças na coluna na direita.



9) Observe estas duas imagens e descubra as 8 diferenças entre elas.



### SOLUÇÕES

Quantas pessoas viu na imagem? **3**

Tem alguma criança na imagem? **SIM**

Alguém está a usar fado? **NÃO**

Qual a cor da camiseta das pessoas? **AZUL, VERMELHO E VERDE**

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Camélia - Calça    | VESTUÁRIO |
| Cavalo - Burro     | ANIMAIS   |
| Banana - Laranja   | FRUTAS    |
| Rosa - Malmequer   | FLORES    |
| Ratatou - Couveira | LEGUMES   |

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| Carreta - Lápis     | MATERIAL DE ESCRITA |
| Couve - Nabo        | LEGUMES             |
| Bicicleta - Carro   | MEIOS DE TRANSPORTE |
| Cereja - Limão      | FRUTAS              |
| Carvalho - Pinheiro | ÁRVORES             |
| Mamífer - Insetos   | NOMES               |
| Faca - Tesoura      | UTENSÍLIOS          |
| Banco - Cadeira     | MOBILIÁRIO          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|           |       |
|-----------|-------|
| ○ ● ○ ● ○ | _____ |
| □ ○ □ ○ □ | _____ |
| → ↑ → ↑ → | _____ |
| △ ▽ △ ▽ △ | _____ |
| ⊗ ▽ ⊗ ▽ ⊗ | _____ |
| ☑ ☐ ☑ ☐ ☑ | _____ |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | Q | Y | J | N | S | O | D |
| R | A | D | C | C | O | N | A | C |
| J | E | A | Y | E | A | D | I | F |
| Q | A | O | Y | F | C | S | C | A |
| O | R | S | I | O | A | E | S | D |
| G | F | R | I | C | A | S | N | Q |
| R | A | C | A | C | O | S | R | E |
| A | S | E | D | I | O | G | E | M |
| I | D | U | I | G | C | E | A | C |
| I | V | Q | C | O | O | A | F | O |

|              |               |
|--------------|---------------|
| $2 + 3 = 5$  | $2 + 5 = 7$   |
| $5 + 4 = 9$  | $4 + 8 = 12$  |
| $7 + 2 = 9$  | $7 + 9 = 16$  |
| $8 + 3 = 11$ | $5 + 5 = 10$  |
| $3 + 7 = 10$ | $10 + 7 = 17$ |
| $4 + 7 = 11$ | $13 + 4 = 17$ |
| $6 + 2 = 8$  | $16 + 6 = 22$ |

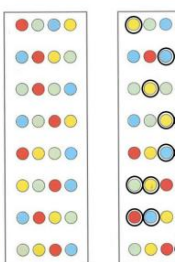


Figura 6 - Exercícios: 3ª Sessão de Estimulação cognitiva

| <b>PLANEAMENTO DA 5ª SESSÃO</b><br><b>ESTIMULAÇÃO COGNITIVA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                    | Domicílio da utente                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Data</u>                                                     | 03/02/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Hora</u>                                                     | 11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Duração</u>                                                  | Aproximadamente 45 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Cliente</u>                                                  | Senhora C.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                   | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Objetivos</u>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover memória;</li> <li>• Estimular memória;</li> <li>• Promover atenção;</li> <li>• Estimular atenção;</li> <li>• Promover linguagem;</li> <li>• Estimular linguagem;</li> <li>• Promover cálculo;</li> <li>• Estimular cálculo.</li> <li>• Estimular habilidades construtivas e visuoespacial;</li> <li>• Promover habilidades construtivas e visuoespacial.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e</u><br><u>Humanos:</u>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

*Tabela 9 - Planeamento da 5ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

| ETAPAS DO PLANEJAMENTO DA 5ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| ESTIMULAÇÃO COGNITIVA               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                       | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimentos iniciais;</li> <li>Realizar um breve resumo da sessão anterior.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar a sessão com questões abertas;</li> <li>Explicar em que consistem as atividades;</li> <li>Executar a 4ª sessão de estimulação cognitiva (Figura 7 e Figura 8 – Exercícios: 4ª Sessão de Estimulação cognitiva);</li> <li>Avaliar a cognição através do instrumento de avaliação cognitiva (MoCA);</li> <li>Aplicar o resultado NOC (2016) “Cognição” (0900) (Tabela 11).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |                                                       | 5-10 minutos   |

*Tabela 10 - Etapas do Planejamento da 4ª Sessão: Estimulação Cognitiva*

#### 4ª Sessão: Exercícios de Estimulação Cognitiva

- 1) Observe a imagem abaixo com atenção e tente memorizar o máximo de pormenores.



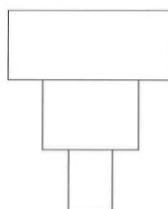
- 8.1) Agora sem olhar para a imagem anterior, responda às seguintes questões:

Quantas pessoas estão na imagem? \_\_\_\_\_  
 Quantas crianças há? \_\_\_\_\_  
 Qual é o animal que aparece na imagem? \_\_\_\_\_  
 Onde estão? \_\_\_\_\_  
 O que é que a menina tem na mão? \_\_\_\_\_  
 É Inverno ou Verão? \_\_\_\_\_

- 2) Complete as seguintes séries:

|    |    |    |    |    |  |
|----|----|----|----|----|--|
| 1  | 3  | 5  | 7  | 9  |  |
| 8  | 7  | 6  | 5  | 4  |  |
| 5  | 10 | 15 | 20 | 25 |  |
| 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |  |
| 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |  |
| 4  | 4  | 5  | 5  | 4  |  |

- 3) Copie o seguinte desenho



- 4) Observe as imagens que estão na tabela e depois responda a pergunta com verdadeiro (V) ou falso (F).

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | V ou F                                                                              |                                                                                     |                                                                                     |                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> |  |  |  | A estrela está entre os quadrados                                         |
|                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                     |                                                                           |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> |  |  |  | A cruz está à direita do quadrado                                         |
|                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                     |                                                                           |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> |  |  |  | Os quadrados pretos estão à direita do branco                             |
|                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                     |                                                                           |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> |  |  |  | O triângulo está à esquerda da bola e do quadrado                         |
|                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                     |                                                                           |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> |  |  |  | O quadrado está entre a cruz e o triângulo                                |
|                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                     |                                                                           |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> |  |  |  | O triângulo branco está à direita do triângulo preto e à esquerda da bola |
|                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                     |                                                                           |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> |  |  |  | A cruz está à esquerda do quadrado e o quadrado à direita do triângulo    |
|                                                                                                                                                                                                                           |  |  |                                                                                     |                                                                           |

- 5) Resolva os seguintes cálculos:

$2 + 2 = \underline{\quad}$        $18 + 5 = \underline{\quad}$   
 $4 + 7 = \underline{\quad}$        $24 + 3 = \underline{\quad}$   
 $9 + 3 = \underline{\quad}$        $33 + 8 = \underline{\quad}$   
 $11 + 6 = \underline{\quad}$        $45 + 7 = \underline{\quad}$   
 $16 + 4 = \underline{\quad}$        $52 + 4 = \underline{\quad}$

- 6) Compare as duas colunas e assinale com um círculo as diferenças na coluna na direita.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| B | U | N | H | O | P |
| A | J | N | B | P | P |
| L | M | K | O | Y | T |
| F | H | F | C | C | S |
| A | Q | W | M | E | P |
| M | Q | P | S | C | X |
| Ç | W | I | T | X | E |
| U | B | A | J | I | Q |
| N | L | U | M | P | L |
| A | Q | P | Ç | Z | T |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| B | O | N | H | O | O |
| A | L | N | R | P | P |
| L | N | K | O | Y | T |
| F | H | P | C | C | S |
| A | O | W | M | E | O |
| M | O | P | S | C | X |
| Ç | V | I | T | R | E |
| U | B | A | K | I | Ç |
| G | L | V | T | P | L |
| A | Q | I | Ç | Z | D |

Figura 7 - Exercícios: 4ª Sessão de Estimulação cognitiva

7) Tendo por base o esquema, efetue os cálculos:

|         |             |             |             |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| $A = 4$ | $B = A + 1$ | $C = B - 3$ | $D = A - 1$ |
|---------|-------------|-------------|-------------|

$$A + B = \quad A + D + C = \quad B \times C =$$

$$B - C = \quad B - D - C = \quad A \times D =$$

8) Procure e assinale as palavras: **CASA, CASACO, CINEMA E COLAR.**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | C | B | V | J | S | S | O | A | D |
| D | A | N | C | C | O | L | A | R | C |
| I | S | O | A | B | E | A | E | P | F |
| O | A | C | L | F | G | S | C | L | A |
| A | E | A | V | E | E | O | I | J | T |
| F | G | S | H | I | C | L | N | G | P |
| C | A | S | A | C | O | R | E | R | O |
| E | S | G | D | I | P | E | M | A | R |
| U | D | P | I | G | U | E | A | I | C |
| L | V | O | C | O | L | A | F | I | O |

9) Mãos à obra: Origamis: É a arte tradicional japonesa de dobrar o papel e que, através de várias dobras, sem nunca cortar ou colar, permite criar variados objetos ou animais.



Figura 8 - Exercícios: 4ª Sessão de Estimulação cognitiva

| <b>Utente avaliado com resultado NOC (2016) “Cognição” (0900):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nível 4 no indicador “Capacidade para ficar atento” (090003)</li> <li>○ Nível 4 no indicador “Concentração” (090004)</li> <li>○ Nível 3 no indicador “Memória imediata” (090006)</li> <li>○ Nível 4 no indicador “Processamento de informação” (090009)</li> <li>○ Nível 3 no indicador “Habilidades de cálculos complexos” (090016)</li> </ul> |

*Tabela 11 - Tabela 14 - Resultado NOC (2016): “Cognição” (0900) aplicado a utente na última sessão de EC*

# EXECUÇÃO

As sessões de estimulação cognitiva foram realizadas no domicílio da utente.

# AVALIAÇÃO DAS SESSÕES

No final das cinco sessões, foi aplicado novamente o MoCA. A utente manteve o mesmo score inicial. Este resultado indica que não houve alterações significativas nas suas funções cognitivas durante o período de intervenção. Contudo, é importante salientar que o tempo limitado do estágio foi um fator que dificultou a obtenção de resultados conclusivos sobre a eficácia da intervenção. O curto período de tempo não permitiu a realização de mais sessões de estimulação cognitiva. Para que se pudessem avaliar os benefícios da intervenção, seria necessário um período mais alargado da realização das sessões, o que permitiria observar a evolução das funções cognitivas ao longo do tempo. Também foi aplicado o resultado NOC “cognição” (0900), utente manteve o mesmo nível.

## **Anexo V**



# **ANEXO IX**

**ATIVIDADE TERAPÊUTICA “CURVA DA VDA”**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

### **ATIVIDADE TERAPÊUTICA “CURVA DA VDA”**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

**Matosinhos | 2024**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional com  
Relatório Final

### **ATIVIDADE TERAPÊUTICA “CURVA DA VIDA”**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

Orientador:

Professor Tiago Costa

**Matosinhos | 2024**

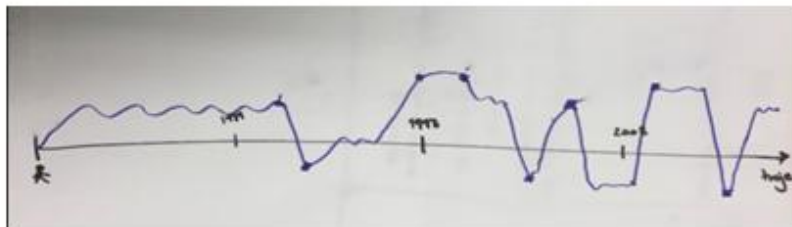
| PLANEAMENTO: ATIVIDADE TERAPÊUTICA “CURVA DA VIDA” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                       | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Data</u>                                        | 08/10/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Hora</u>                                        | 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Duração</u>                                     | Aproximadamente 55 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Utentes</u>                                     | 11 utentes                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Profissional de saúde:</u>                      | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Objetivo Geral</u>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar a temática sobre “Curva da vida”;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Objetivo específico</u>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar uma reflexão e partilha dos acontecimentos marcantes na vida dos utentes identificando vários momentos relativos aos consumos (por exemplo o 1º consumo, abuso e dependência, bem como outros acontecimentos importantes na vida dos utentes).</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Sala de atividades (com cadeiras; mesas);</li> <li>• Material de escrita;</li> <li>• Computador e retroprojektor.</li> </ul>                                                                                                                |

Tabela 1 - Planeamento atividade terapêutica “Curva da Vida”

| ETAPAS DO PLANEAMENTO: ATIVIDADE TERAPÊUTICA “CURVA DA VIDA” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| <u>Etapas</u>                                                | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes ao gabinete e convida-los a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar a apresentação da temática sobre “Curva da vida” (Figura 1 a Figura 3 - Apresentação da atividade terapêutica “Curva da Vida”);</li> <li>Explicar em que consiste esta atividade terapêutica;</li> <li>Entrega de material de apoio para a realização da atividade terapêutica (Figura 4 - Material de apoio para a realização da atividade terapêutica);</li> <li>Partilha da curva da vida pelos utentes.</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       | 5-10 minutos   |

*Tabela 2 - Etapas do planeamento atividade terapêutica “Curva da Vida”*

## CURVA DA VIDA



Diana Lopes (Aluna do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica)

Matosinhos, outubro 2024

## CURVA DA VIDA



Curva onde colocamos os acontecimentos mais marcantes da nossa vida



- Início dos consumos;
- Acontecimentos marcantes;
- Aumentos dos consumos/abuso;



Figura 1 - Apresentação da atividade terapêutica "Curva da Vida"

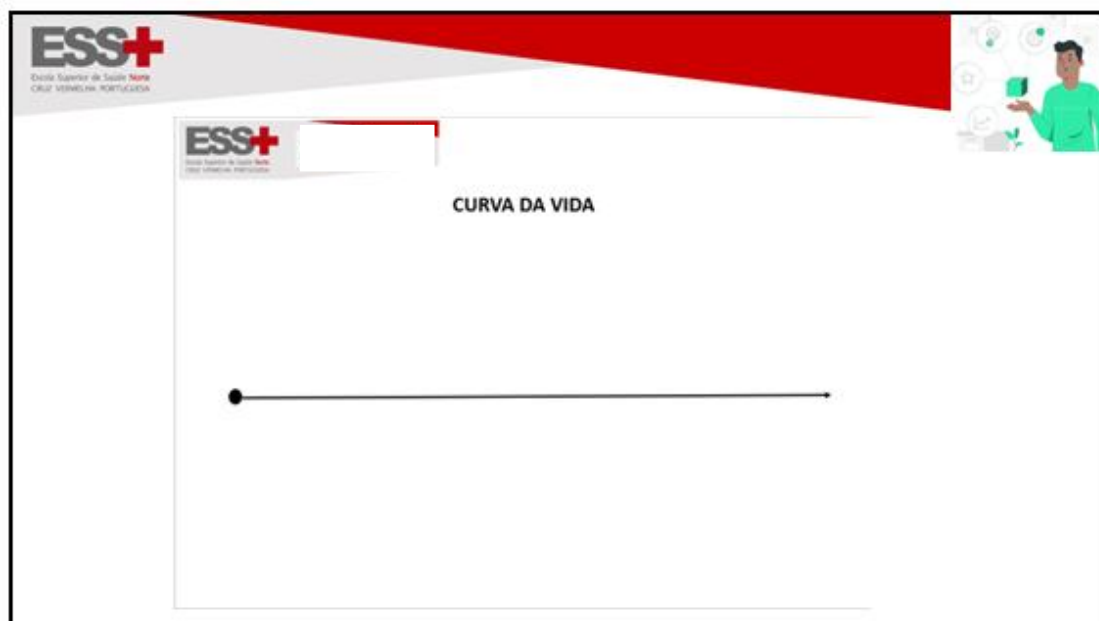


Figura 2 - Apresentação da atividade terapêutica “Curva da Vida”



Figura 3 - Apresentação da atividade terapêutica "Curva da Vida"

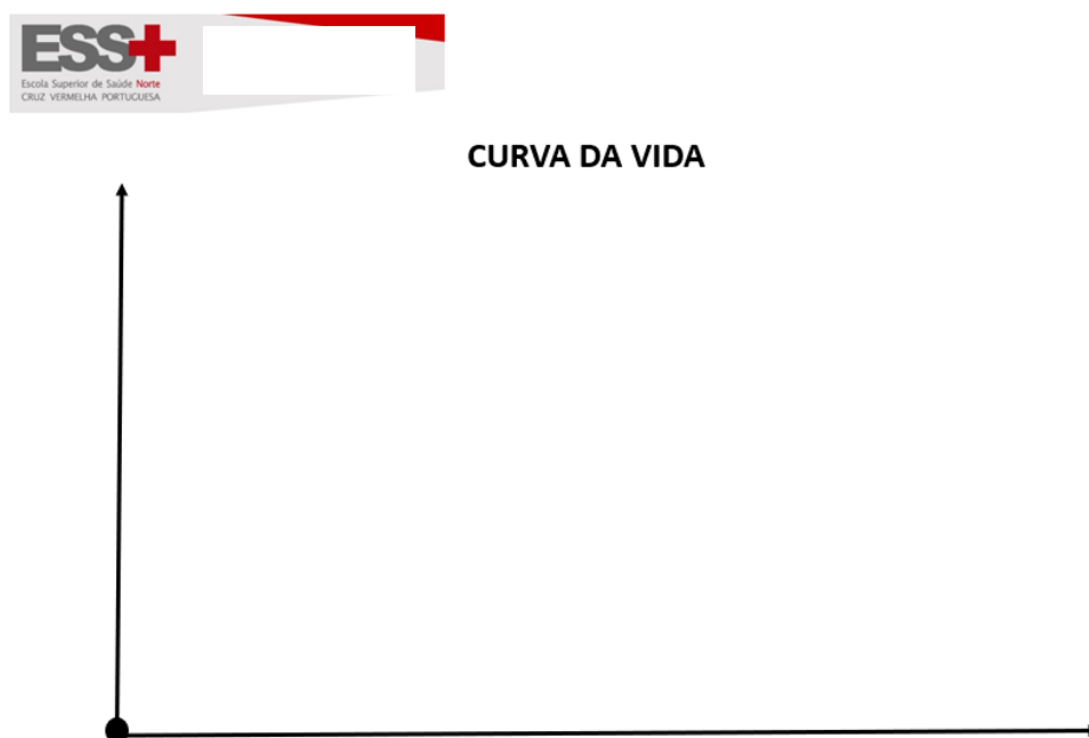
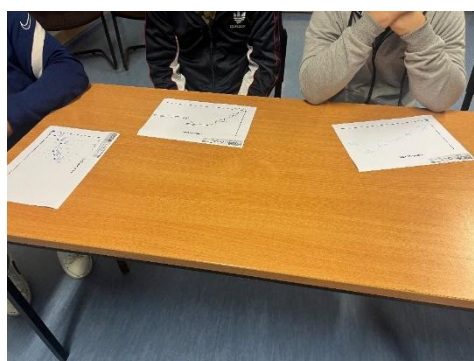


Figura 4 - Material de apoio para a realização da atividade terapêutica

# EXECUÇÃO



*Imagem 1 e 2 - Disposição das mesas para a atividade terapêutica*



*Imagem 3, 4 e 5 - Utentes a realizarem a “Curva da Vida”*

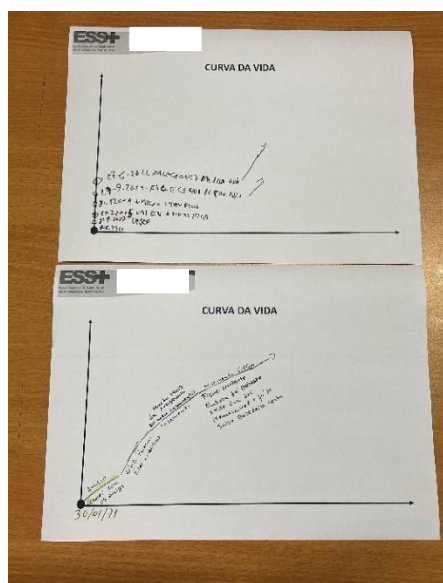
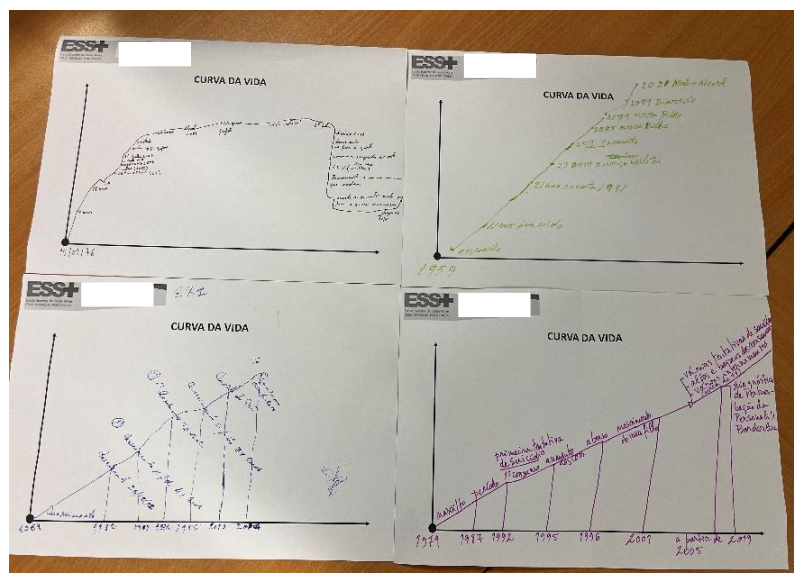
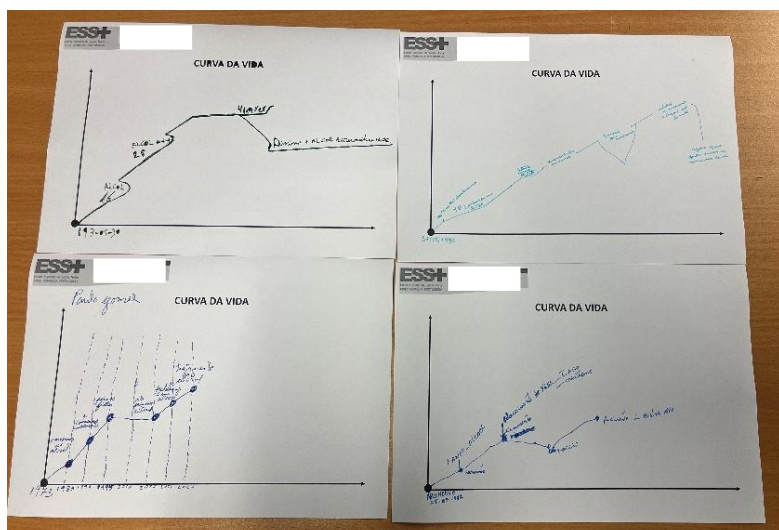


Imagem 6, 7 e 8 - Curvas da Vida realizadas pelos utentes

# AVALIAÇÃO

Na presente atividade terapêutica, foi explorada a temática “Curva da Vida”, cujo principal objetivo consistiu na promoção da reflexão e partilha de acontecimentos marcantes na trajetória dos utentes, com destaque para o primeiro consumo, o abuso e a dependência de substâncias lícitas e ilícitas, bem como outros eventos significativos.

Os utentes demonstraram-se motivados e envolvidos ao longo da sessão, participando ativamente na construção da linha da curva. Dos 11 participantes, 8 partilharam os acontecimentos mais relevantes das suas vidas.

No final da sessão, todos os utentes avaliaram a dinâmica como produtiva, salientando que lhes permitiu refletir sobre os momentos mais impactantes da sua trajetória pessoal e partilhá-los com os restantes elementos do grupo.



## **Anexo VI**



# **ANEXO V**

**Consentimentos informados assinados**

## CONTEXTO DE RESPOSTAS DIFERENCIADAS



### CONSENTIMENTO INFORMADO/AUTORIZAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO DE CASO

No âmbito do curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica da Escola Superior do Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, os estudantes encontram-se a realizar um Estágio de Natureza Profissional com Relatório Final. Neste contexto, eles devem realizar estudos de caso. Um estudo de caso é uma análise detalhada da situação de saúde dos utentes, permitindo a identificação das suas necessidades e o planeamento personalizado e eficaz dos cuidados.

Para este efeito, informações sobre a sua situação clínica serão recolhidas e analisadas pelo estudante, sob a supervisão dos tutores/orientadores. Todos os **dados pessoais serão anonimizados** e detalhes identificadores não serão disponibilizados a terceiros. Este trabalho deverá ser benéfico pelo enfoque particular na melhoria do seu estado clínico. Asseguramos não existirem riscos para si.

O estudo de caso é uma ferramenta pedagógica que promove a reflexão dos estudantes acerca das suas competências clínicas, possibilitando a sua melhoria. Além disso, ele permite a avaliação do desempenho dos estudantes. Neste sentido, o estudo de caso desenvolvido com a sua colaboração será incluído num relatório final de estágio, que estará disponibilizado publicamente em repositório académico.

Não haverá lugar a qualquer pagamento pela sua participação neste trabalho. A sua participação é totalmente voluntária e poderá recusar ou abandonar o trabalho a qualquer momento sem que haja qualquer prejuízo para si. Não existe qualquer conflito de interesse dos intervenientes deste processo. Terá o direito de aceder aos seus dados, de solicitar a retificação de dados incorretos e de pedir a sua exclusão, de limitar o processamento, de se opor e retirar o consentimento de seu uso para determinados fins.

Declaro ter lido e compreendido as informações acima, aceitando voluntariamente participar neste trabalho sob as garantias de confidencialidade dadas:

☒ Sim

☐ Não

Nome completo do(a) utente: \_\_\_\_\_

Nome completo do(a) responsável legal (se aplicável): \_\_\_\_\_

Data: 10/10/2024

## CONTEXTO COMUNITÁRIO



### CONSENTIMENTO INFORMADO/AUTORIZAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO DE CASO

No âmbito do curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica da Escola Superior do Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, os estudantes encontram-se a realizar um Estágio de Natureza Profissional com Relatório Final. Neste contexto, eles devem realizar estudos de caso. Um estudo de caso é uma análise detalhada da situação de saúde dos utentes, permitindo a identificação das suas necessidades e o planeamento personalizado e eficaz dos cuidados.

Para este efeito, informações sobre a sua situação clínica serão recolhidas e analisadas pelo estudante, sob a supervisão dos tutores/orientadores. Todos os **dados pessoais serão anonimizados** e detalhes identificadores não serão disponibilizados a terceiros. Este trabalho deverá ser benéfico pelo enfoque particular na melhoria do seu estado clínico. Asseguramos não existirem riscos para si.

O estudo de caso é uma ferramenta pedagógica que promove a reflexão dos estudantes acerca das suas competências clínicas, possibilitando a sua melhoria. Além disso, ele permite a avaliação do desempenho dos estudantes. Neste sentido, o estudo de caso desenvolvido com a sua colaboração será incluído num relatório final de estágio, que estará disponibilizado publicamente em repositório académico.

Não haverá lugar a qualquer pagamento pela sua participação neste trabalho. A sua participação é totalmente voluntária e poderá recusar ou abandonar o trabalho a qualquer momento sem que haja qualquer prejuízo para si. Não existe qualquer conflito de interesse dos intervenientes deste processo. Terá o direito de aceder aos seus dados, de solicitar a retificação de dados incorretos e de pedir a sua exclusão, de limitar o processamento, de se opor e retirar o consentimento de seu uso para determinados fins.

Declaro ter lido e compreendido as informações acima, aceitando voluntariamente participar neste trabalho sob as garantias de confidencialidade dadas:

☒ Sim

☐ Não

Nome completo do(a) utente: \_\_\_\_\_

Nome completo do(a) responsável legal (se aplicável): \_\_\_\_\_

Data: 09/01/2025



## **Anexo VII**

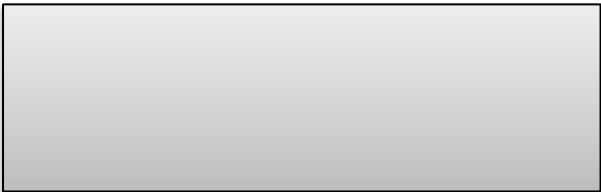


# ANEXO VI

Procedimento Normativo - Programa de Estimulação Cognitiva



**PROGRAMA**



**PORTO, DEZEMBRO 2024**





ÍNDICE





# INTRODUÇÃO

Contextualização e relevância do projeto

Objetivo do projeto

Contribuições para a sociedade



## ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES PARA IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

### ORIENTAÇÃO TÉCNICA

|                       |                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ASSUNTO</b>        | Programa de intervenções não farmacológicas de prevenção do deficit cognitivo: <input type="text"/>                                                                                                        |
| <b>PALAVRAS-CHAVE</b> | Déficit Cognitivo, Estimulação Cognitiva, Enfermeiro, Saúde Mental                                                                                                                                         |
| <b>PARA</b>           | Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (EESMP), Enfermeiros Especialistas em Enfermagem Comunitária (EEEC), Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação (EEER) |
| <b>CONTACTOS</b>      | <input type="text"/>                                                                                                                                                                                       |

1. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que existam cerca de 47.5 milhões de pessoas com demência em todo o mundo e que este número possa triplicar em 2050. O Relatório “Health at Glance 2017” da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCED) publicado a 10 de novembro de 2017, coloca Portugal como o 4º país com mais casos por cada mil habitantes. De acordo com este relatório, o número de casos com demência subirá para os 322 mil casos até 2037. Segundo os dados da Alzheimer Europe, em Portugal, apesar da diminuição no número populacional, o número de pessoas com demência irá de cerca de 193 mil em 2018 para cerca de 345 mil em 2050 (Alzheimer Europe, 2019). O Déficit Cognitivo Ligeiro (DCL) é uma condição de saúde em que ocorre uma diminuição das funções cognitivas (como a memória, atenção e raciocínio) que é superior ao que seria esperado para a idade da pessoa, no entanto, não é grave o suficiente para justificar um diagnóstico de Demência. A investigação mostra que pessoas com DCL têm um maior risco de desenvolver Demência, o DCL é frequentemente visto como um estado de transição

entre o envelhecimento normal e a Demência precoce. Em média estima-se que entre 10% a 15% progridam para a Demência a cada ano. Apenas cerca de 1% a 2% das pessoas idosas na população em geral desenvolvem Demência anualmente, portanto ter DCL aumenta significativamente a probabilidade de vir a desenvolver Demência. A Estimulação Cognitiva (EC) tem sido vista como útil para o DCL, vários estudos demonstram melhorias da memória, atenção, humor e qualidade de vida. A participação com frequência em atividades de estimulação cognitiva está associada a um menor risco de declínio cognitivo tornando-se assim benéfico para as pessoas com DCL. A investigação também revelou a importância da prática regular de exercício físico para manter o cérebro saudável, à medida que envelhecemos. Alguns estudos indicam que as pessoas com DCL que praticam exercício físico com regularidade apresentam uma desaceleração no declínio cognitivo. (Alzheimer Portugal)

2. A presente orientação técnica visa orientar o Programa [REDACTED]  
[REDACTED] A coordenação é da responsabilidade da equipa de EESMP da UCC. A equipa do Programa engloba EESMP, Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Saúde Comunitária (EEESC) e Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação (EEER), deverá ser também multidisciplinar contando com o apoio da secretária clínica da unidade e dos médicos de família responsáveis por cada utente.
3. O processo de recrutamento para o Programa [REDACTED] deverá funcionar por referências de médicos ou enfermeiros de família das Unidades de Cuidados de Saúde Primários da zona de atuação da UCC Cuidar e enfermeiros da UCC Cuidar pertencentes a outros programas/projetos da mesma.
4. Na presente orientação técnica foram definidos como **População-Alvo**:
  - Utentes sem alterações cognitivas ou deficit cognitivo ligeiro residentes inscritos nas áreas de abrangência da UCC [REDACTED]

Foram também definidos os seguintes **critérios de inclusão e exclusão**:

**Critérios de Inclusão:**

- Utentes com idade compreendida entre 18 e 60 anos;
- Utentes sem alterações cognitivas ou deficit cognitivo ligeiro;
- Utentes sem patologia psiquiátrica em fase aguda;
- Utentes autónomos;
- Utentes com no mínimo o 4º ano de escolaridade;
- Utentes com acesso a computador e internet.

**Critérios de Exclusão:**

- Utentes com patologia psiquiátrica em fase aguda ou problemas comportamentais;
- Utentes com déficit cognitivo moderado a grave;
- Utentes com comorbilidades que interfiram na prática de exercício físico;
- Utentes que residam fora da área de atuação da UCC [ ]

5. Após a definição da estratégia de recrutamento, a integração no Programa [ ]  
[ ] ocorrerá apenas se o utente demonstrar e verbalizar interesse em pretender participar.

6. O Programa [ ] deve ter uma duração de 10 meses, um ano letivo escolar, com um total de 80 sessões, sendo que 10 dessas serão presenciais, com duração de uma hora, fazendo paragens durante o período de férias escolares.

7. Os objetivos do Programa [ ] são diversos e refletem uma visão holística e interdisciplinar:

- Manter e otimizar capacidades cognitivas;
- Promover a autonomia da pessoa;
- Promover o bem-estar;
- Promover a socialização;
- Promover estilos de vida saudáveis;

- Melhorar o humor;
- Melhorar a qualidade de vida.

**Objetivos específicos:**

- Estimular a capacidade de atenção;
- Estimular a memória;
- Estimular a capacidade de cálculo;
- Estimular a linguagem;
- Estimular a capacidade visuo-percetiva e construtiva;
- Estimular a função executiva;
- Promover a realização de exercício físico;
- Promover uma alimentação saudável;
- Aumentar a literacia em saúde;
- Melhorar a capacidade de realização das atividades de vida diárias (AVD).

8. O número total de vagas disponíveis para integrar o Programa  será de 60 utentes.
9. O Programa será constituído por 4 turmas com o máximo de 15 utentes.
10. O EEESMP é o responsável pela implementação, monitorização e avaliação referentes ao Programa  É da sua responsabilidade a gestão da equipa de enfermagem, o local e o material/equipamentos necessários.
11. As sessões de avaliação inicial serão agendadas e programadas pela equipa de EEESMP, de acordo com a data e hora conveniente para o utente. Durante a sessão, o Programa é apresentado e é realizada a avaliação inicial.
12. Aos utentes com indicação para realizar Programa  deve ser colhida a seguinte informação, na avaliação inicial:
- História Clínica (Anamnese e Exame Físico);

- Aplicação das seguintes escalas:
  - Escala de Autoavaliação de Depressão de Zung;
  - *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA);
  - CAIDE *dementia risk score*;
  - Escala da qualidade de vida;
  - *Short Physical Performance Battery*- SPPB;
  - Escala de Barthel;
  - Prova de 6 minutos de marcha;
  - Teste de sentar e levantar em 1 minuto (TSL1);
  - Escala de Equilíbrio de Berg;
  - Escala *Medical Research Council Dyspnea Questionnaire* (MRC);
  - Teste de preensão manual.

A história clínica do utente deve estar completa, tendo em conta os elementos presentes na Tabela 1.:

Tabela 1. História Clínica do utente

|                         | História clínica                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dados sociodemográficos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idade;</li> <li>• Género;</li> <li>• Escolaridade;</li> <li>• Localidade;</li> <li>• USF;</li> <li>• Ativo ou não ativo.</li> </ul>                                          |
| História Atual          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivo de referenciação.</li> </ul>                                                                                                                                          |
| Exame Físico            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso;</li> <li>• Altura;</li> <li>• Sinais vitais (tensão arterial, frequência cardíaca, saturação periférica de oxigénio);</li> <li>• Audição;</li> <li>• Visão.</li> </ul> |



|                              |                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Antecedentes Pessoais</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Doenças diagnosticadas;</li><li>• Alergias.</li></ul> |
| <b>Regime Medicamentoso</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Medicação prescrita.</li></ul>                        |

O EEESMP e o EEER realiza a avaliação inicial através da aplicação das escalas anteriormente referidas, apresentadas na Tabela 2 segundo os itens a avaliar.

Tabela 2. Escalas a utilizar na avaliação inicial

| <b>Itens a avaliar</b>                   | <b>Escalas a utilizar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avaliação da função cognitiva            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Montreal Cognitive Assessment (MoCA);</li><li>• CAIDE dementia risk score;</li></ul>                                                                                                                                                                                    |
| Avaliação do estado emocional            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Escala de Autoavaliação de Depressão de Zung;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| Avaliação da função respiratória         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Exame Escala <i>Medical Research Council Dyspnea Questionnaire</i> (MRC);</li></ul>                                                                                                                                                                                     |
| Avaliação da capacidade física/funcional | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Short Physical Performance Battery- SPPB</i>;</li><li>• Escala de Barthel;</li><li>• Escala de Equilíbrio de Berg;</li><li>• Prova de 6 minutos de marcha;</li><li>• Teste de sentar e levantar em 1 minuto (TSL1);</li><li>• Escala da qualidade de vida;</li></ul> |
| Avaliação da força muscular periférica   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste de preensão manual.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                     |

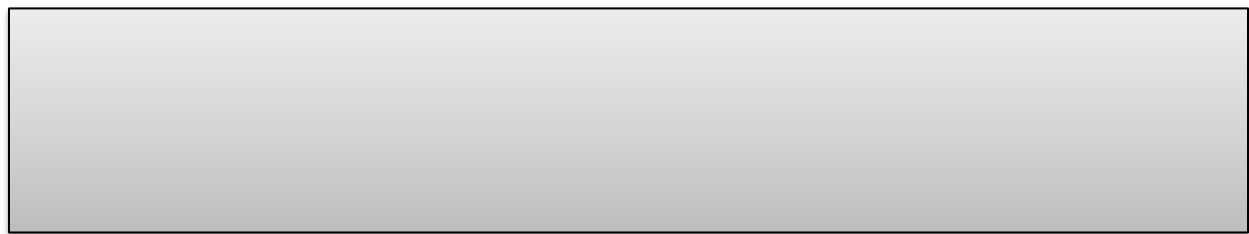
13. O Programa [redacted] será realizado de forma híbrida, com sessões online e presenciais mensais [redacted]



14. O Programa  é constituído por diversas atividades enunciadas no quadro abaixo:

Tabela 3. Atividades do Programa de Estimulação Cognitiva

| Atividade                                  | Objetivos específicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Parâmetros                                                                                                                                                                                   | Materiais e Equipamentos                                                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Exercícios de Estimulação cognitiva</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a capacidade de atenção;</li> <li>• Estimular a memória;</li> <li>• Estimular a capacidade de cálculo;</li> <li>• Estimular a linguagem;</li> <li>• Estimular a capacidade visuoperceptiva e construtiva;</li> <li>• Estimular a função executiva;</li> <li>• Melhorar a capacidade de realização das atividades de vida diárias (AVD).</li> </ul> | <p><u>Modo:</u> Folha de exercícios de estimulação cognitiva.</p> <p><u>Duração:</u> 30 minutos.</p> <p><u>Frequência:</u> Uma vez por semana.</p>                                           | <p>Cadeiras;</p> <p>Mesas;</p> <p>Folhas de papel;</p> <p>Material de escrita;</p> <p><i>Webcam</i> e Microfone.</p> |
| <b>Nutrição</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover uma alimentação saudável;</li> <li>• Aumentar a literacia em saúde;</li> <li>• Melhorar a capacidade de realização das atividades de vida diárias (AVD).</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | <p><u>Modo:</u> Sessões de educação para a saúde sobre alimentação saudável com Nutricionista (Nestlé).</p> <p><u>Duração:</u> 30 minutos.</p> <p><u>Frequência:</u> Uma vez por semana.</p> | <p>Cadeiras;</p> <p>Mesas;</p> <p>Computador;</p> <p><i>Webcam</i> e Microfone.</p>                                  |
| <b>Exercício físico</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a realização de exercício físico;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><u>Modo:</u> Realização de exercícios programados</p>                                                                                                                                     | <p>Cadeiras;</p> <p><i>Webcam</i> e Microfone.</p>                                                                   |



|                      |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Melhorar a capacidade de realização das atividades de vida diárias (AVD).</li></ul>                                                             | anteriormente pelos EEER da UCC Cuidar.<br><u>Duração:</u> 60 minutos.<br><u>Frequência:</u> Uma vez por mês.                                                 | Tapetes;<br>Cones;<br>Cronometro;<br>Pesos, alteres, bandas elásticas e ou equipamento para treino de força (peso de 0.5 a 2kg). |
| <b>Psicoeducação</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Estimular a capacidade de atenção;</li><li>Estimular a memória;</li><li>Estimular a linguagem;</li><li>Aumentar a literacia em saúde.</li></ul> | <u>Modo:</u> Sessões de formação sobre temas relevantes para a Saúde dos participantes.<br><u>Duração:</u> 30 minutos.<br><u>Frequência:</u> Uma vez por mês. | Cadeiras;<br>Mesas;<br>Computador;<br>Webcam e Microfone.                                                                        |

15. Equipamentos e materiais alocados ao Programa  na UCC:

- Computador;
- Câmaras e micros;
- Telefone;
- Papel;
- Tinteiro;
- Cones;
- Mesa;
- Cadeiras;
- Cronometro;
- Esfigmomanómetro digital;
- 2 Oxímetros;



- Balança;
- Termómetro;
- 15 Tapetes;
- Dinamómetro;
- Pesos, alteres, bandas elásticas e ou equipamento para treino de força (peso de 0.5 a 2kg).

16. Para cada utente deve ser elaborado um relatório individual e atualizado de acordo com os seguintes itens da Tabela 4.

Tabela 4. Informações que devem constar no relatório do Programa

| Avaliação inicial, intermédia e final |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Programa Realizado</b>             | Descrição das componentes de exercício e de ensino;<br>Duração e frequência do Programa                                                                                                                                                                                   |
| <b>Resultados obtidos</b>             | Apresentação dos resultados e valorização do seu significado clínico, de acordo com as avaliações efetuadas no início e no final do Programa<br>aplicando novamente as escalas anteriormente referidas.                                                                   |
| <b>Plano de Ação</b>                  | Os enfermeiros responsáveis do Programa devem orientar o utente para a manutenção da realização de exercícios de estimulação cognitiva e exercício físico e colocação em prática o conhecimento adquirido ao longo das psicoeducações e sessões de educação para a saúde. |
| <b>Momentos de avaliação</b>          | Tempo 0 (T0): avaliação inicial;<br>Tempo 1 (T1): avaliação final.                                                                                                                                                                                                        |

**a) Módulo educacional e de apoio psicossocial:**

- Os módulos de estimulação cognitiva têm como objetivo capacitar a pessoa a lidar com os desafios cognitivos e/ou promover o bom funcionamento cognitivo, através da estimulação das funções cognitivas (memória, atenção, raciocínio e linguagem), com o intuito de melhorar a sua qualidade de vida e o bem-estar emocional.
- Fomentar a adesão a hábitos saudáveis, além de promover atividades cognitivas que melhorem o funcionamento diário da pessoa. A integração de atividades físicas leves, psicoeducações e atividades de estimulação cognitiva são ferramentas que contribuem para a manutenção da saúde mental.

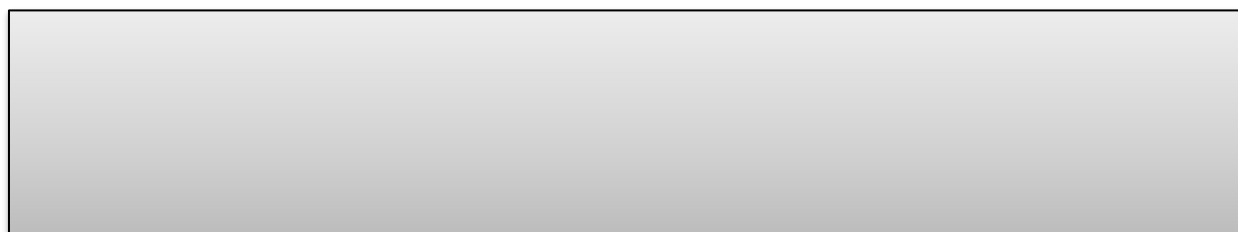
**b) O utente é convidado a participar nas sessões previamente agendadas:**

- 80 sessões, com duração de cerca de 60 minutos e com 15 participantes no máximo;
- 10 destas 80 sessões serão realizadas presencialmente nas instalações da UCC [redacted]
- Efetuadas por diferentes profissionais que integram a equipa da UCC (EEESM, EEER, EEEC, Nutricionista), se possível.

17. Para valorização dos resultados obtidos com o Programa [redacted] na Tabela 5. São descritas as escalas e provas utilizadas no Programa [redacted] pelo EEER e EEESMP.

Tabela 5. Descrição das escalas de avaliação do Programa [redacted]

| Escalas de avaliação         | Descrição das escalas de avaliação                                                                                                                                                                                           | Enfermeiro responsável |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Prova de Marcha de 6 minutos | Avalia a resistência física, ou seja, é pedido ao utente que percorra a maior distância possível em 6 minutos. O resultado é a distância total a pé em metros, com as pontuações mais altas a indicarem o melhor desempenho. | EEER                   |
|                              |                                                                                                                                                                                                                              |                        |



|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Teste de sentar e levantar em 1 minuto                                 | O teste de sentar e levantar em 1 minuto providencia uma medida da força dos membros inferiores. Esta medida está diretamente relacionada com a capacidade para realizar as atividades básicas do dia-a-dia.                                                                                                                                          | EEER   |
| Questionário de Dispneia ( <i>modified MRC Dyspnea Questionnaire</i> ) | Pretende avaliar o impacto da dispneia nas AVD e avaliar o efeito de intervenções (farmacológicas ou de Reabilitação). É simples de aplicar e consiste em 5 questões que permitem que a pessoa indique a forma como a dispneia que sente afeta as AVD. As 5 questões estão organizadas gradualmente por níveis de menor (Grau 0) para maior (Grau 4). | EEER   |
| <i>Short Physical Performance Battery- SPPB</i>                        | Escala que permite avaliar a capacidade física do utente, especificamente o equilíbrio, a força muscular e a mobilidade. Consiste em três testes: de equilíbrio, caminhada de 4 metros e a capacidade de levantar-se de uma cadeira.                                                                                                                  | EEER   |
| Escala de Barthel                                                      | Esta escala avalia o nível de independência do utente nas atividades de vida diárias, como alimentar-se, vestir-se, tomar banho, uso do sanitário, entre outras.                                                                                                                                                                                      | EEER   |
| Escala de Equilíbrio de Berg                                           | É um instrumento de avaliação do equilíbrio estático e dinâmico do utente.                                                                                                                                                                                                                                                                            | EEER   |
| Teste de preensão manual                                               | Avalia a função muscular e a força de mãos e dedos, utilizando um dinamómetro para medir a força de preensão de cada mão.                                                                                                                                                                                                                             | EEER   |
| Escala de Autoavaliação de Depressão de Zung                           | Escala que permite avaliar ansiedade e depressão como o utente se sente na última semana.                                                                                                                                                                                                                                                             | EEESMP |
| <i>Montreal Cognitive Assessment (MoCA)</i>                            | Escala que permite avaliar a função cognitiva do utente, identificando possíveis déficits em áreas como memória, atenção, linguagem, orientação, habilidades visuoespaciais e funções executivas. O MoCA é uma ferramenta de triagem rápida e eficaz para identificar problemas cognitivos.                                                           | EEESMP |



|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CAIDE <i>dementia risk score</i> | É uma ferramenta utilizada para avaliar o risco de uma pessoa desenvolver demência ao longo do tempo. Baseia-se em itens como idade, nível educacional, pressão arterial, índice de massa corporal (IMC), colesterol, atividade física, entre outros. A pontuação resultante ajuda a estimar a probabilidade de uma pessoa desenvolver demência. | EEESMP |
| Escala da qualidade de vida      | Avalia o bem-estar geral do utente em diferentes áreas da sua vida, como saúde física, mental, social e emocional.                                                                                                                                                                                                                               | EEESMP |

#### INDICADOR DA UCC

(...)

#### INDICADORES DE ATIVIDADE

| INDICADOR                                                                              | VALOR BASE | FONTE/OBS. |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| N.º de utentes com intervenção na UCC no âmbito do Programa <input type="text"/>       |            | ACSS       |
| N.º de utentes que aderem ao Programa <input type="text"/><br><input type="text"/>     |            |            |
| N.º de sessões de grupo realizadas pela UCC no âmbito do Programa <input type="text"/> |            |            |



## INDICADORES DE AVALIAÇÃO

- Melhorar em 10% o desempenho na realização do teste MoCA;
- Aumentar a tolerância à atividade física a 50% das pessoas;
- Potenciar a força muscular em todos os utentes;
- Melhorar em 10% o score da Escala da qualidade de vida;
- Reduzir, em pelo menos, 30% dos utentes os sinais e sintomas de depressão;

## AVALIAÇÃO DO GRAU DE SATISFAÇÃO DOS UTENTES EM PROJECTO

A avaliação do grau de satisfação é efetuada através de questionário de satisfação a aplicar após o término das sessões.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

*Défice Cognitivo Ligeiro - Associação Alzheimer Portugal.* (n.d.).  
<https://alzheimerportugal.org/defice-cognitivo-ligeiro/>

*Prevalência da Demência - Associação Alzheimer Portugal.* (n.d.).  
<https://alzheimerportugal.org/prevalencia-da-demencia/>

Alzheimer Europe (2019). *Dementia in Europe Yearbook 2019: Estimating the prevalence of dementia in Europe.* ISBN 978-99959-995-9-9, Luxembourg, Alzheimer Europe

Santana, I., Duro, D., Lemos, R., Costa, V., Pereira, M., Simões, M. R., & Freitas, S. (2016). Mini-Mental State Examination: Avaliação dos Novos Dados Normativos no Rastreio e Diagnóstico do Défice Cognitivo. *Acta Médica Portuguesa*, 29(4), 240. <https://doi.org/10.20344/amp.6889>



**ANEXOS**





## **ANEXO I – Escala de Autoavaliação de Depressão de Zung**



Escala de auto-avaliação de Depressão (Zung, adapt) \*

Por favor leia cada uma das seguintes afirmações e escolha , assinalando a respectiva coluna (✓), a opção que melhor descreve a forma como se tem sentido nos últimos dias

|                                                                         | Pouco tempo | Algum tempo | Boa parte do tempo | Maioria do tempo |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------------|------------------|
| 1. Sinto-me desanimado(a), deprimido(a) e triste                        |             |             |                    |                  |
| 2. A manhã é o momento do dia em que me sinto melhor                    |             |             |                    |                  |
| 3. Tenho crises de choro, ou sinto vontade de chorar                    |             |             |                    |                  |
| 4. Tenho dificuldade em dormir descansado (a) durante a noite           |             |             |                    |                  |
| 5. Continuo a alimentar-me da mesma forma como me alimentava no passado |             |             |                    |                  |
| 6. Ainda sinto prazer com o sexo                                        |             |             |                    |                  |
| 7. Apercebi-me de que estou a perder peso                               |             |             |                    |                  |
| 8. Tenho prisão de ventre                                               |             |             |                    |                  |
| 9. O meu coração está mais acelerado que o habitual                     |             |             |                    |                  |
| 10. Canso-me sem motivo aparente                                        |             |             |                    |                  |
| 11. Sinto-me tão lúcido(a) como anteriormente                           |             |             |                    |                  |
| 12. Tenho tanta facilidade em fazer as coisas como anteriormente        |             |             |                    |                  |
| 13. Sinto-me agitado(a) e não consigo ficar parado(a)                   |             |             |                    |                  |
| 14. Sinto-me optimista e esperançoso(a) em relação ao futuro            |             |             |                    |                  |
| 15. Sinto-me mais irritável que o habitual                              |             |             |                    |                  |
| 16. Sinto facilidade em tomar decisões                                  |             |             |                    |                  |
| 17. Sinto-me útil e necessário(a)                                       |             |             |                    |                  |
| 18. Sinto ter uma vida bastante completa                                |             |             |                    |                  |
| 19. Sinto que os outros ficariam melhor se morresse                     |             |             |                    |                  |
| 20. Continuo a ter prazer nas coisas de que sempre gostei               |             |             |                    |                  |

Consulte a grelha para cada uma das suas respostas, e some a pontuação obtida.

| Afirmação | Pouco tempo | Algum tempo | Boa parte do tempo | Maioria do tempo |
|-----------|-------------|-------------|--------------------|------------------|
| 1         | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 2         | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 3         | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 4         | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 5         | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 6         | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 7         | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 8         | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 9         | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 10        | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 11        | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 12        | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 13        | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 14        | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 15        | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 16        | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 17        | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 18        | 4           | 3           | 2                  | 1                |
| 19        | 1           | 2           | 3                  | 4                |
| 20        | 4           | 3           | 2                  | 1                |

\* adaptado de : Zung WWK. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatry. 1965;12:63-70.

Some os pontos obtidos e verifique o resultado relativo à sua **ansiedade**:

**Entre 20 e 31** : baixa

**Entre 32 e 43** : média baixa

**Entre 44 e 55** : média

**Entre 56 e 67** : média alta

**Entre 68 e 80** : alta



## **ANEXO II – Montreal Cognitive Assessment (MoCA)**



# MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)

Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome:

Escolaridade:

Data de Nascimento:

Género:

DATA DE AVALIAÇÃO:

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                      |  | Copiar o cubo                                                                                                                                                                                           |  | Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)<br>(3 pontos)                                                                                                        |  | PONTUAÇÃO                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                         |  | <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"/> |
|                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                         |  | Contorno      Números      Ponteiros                                                                                                                  |  | ___/5                                                                                                                                                 |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  |                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| ___/3                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| MEMÓRIA                                                                                                                                                                        |  | Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.                                                                            |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | BOCA      LINHO      IGREJA      CRAVO      AZUL                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | 1º ENSAIO      2º ENSAIO                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| ATENÇÃO                                                                                                                                                                        |  | Leia a sequência de números (1 número/segundo). O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. <input type="checkbox"/> 2 1 8 5 4                                                                |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. <input type="checkbox"/> 7 4 2                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.                                                          |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | <input type="checkbox"/> F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | Subtrair de 7 em 7 começando em 100. <input type="checkbox"/> 93 <input type="checkbox"/> 86 <input type="checkbox"/> 79 <input type="checkbox"/> 72 <input type="checkbox"/> 65                        |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | 4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.                                                                                              |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | ___/3                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| LINGUAGEM                                                                                                                                                                      |  | Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. <input type="checkbox"/>                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala <input type="checkbox"/>                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | ___/2                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" <input type="checkbox"/> ____ (N ≥ 11 palavras)                                                                  |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | ___/1                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                                                      |  | Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta <input type="checkbox"/> comboio - bicicleta <input type="checkbox"/> relógio - régua                                                                  |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | ___/2                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA                                                                                                                                                              |  | (IM) Deve recordar as palavras SEM PISTAS                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | BOCA      LINHO      IGREJA      CRAVO      AZUL                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | IM = ____ / 15                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | ___/5                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                     |  | <input type="checkbox"/> Dia do mês <input type="checkbox"/> Mês <input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Dia de semana <input type="checkbox"/> Lugar <input type="checkbox"/> Localidade |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  | ___/6                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| © MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD <a href="http://www.mocacognition.com">www.mocacognition.com</a> IM: ____ /15 (Normal ≥ 26/30)                                   |  |                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                       |
| Administrado por: _____                                                                                                                                                        |  | Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade                                                                                                                                                          |  | TOTAL                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                         |  | ___/30                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                       |

MOCA - Portugal/Portuguese - Version of 19 Feb 2018 - Mapi.

ID061021 / MOCA-8.1-Test\_AU1.0\_por-PT.doc



**ANEXO III – CAIDE dementia risk score**



**CAIDE *dementia risk score***  
**Avaliação na meia-idade do risco estimado de demência**

Instruções: para cada uma das etapas da tabela 1 some os pontos que correspondem ao seu caso. Com o total obtido avalie o seu risco estimado de demência a 40 anos na tabela 2.

**Tabela para calcular risco de demência – valores na meia-idade**

| <b>Idade</b>                            | <b>anos</b> | <b>Pontos</b> |
|-----------------------------------------|-------------|---------------|
|                                         | 40-46       | 0             |
|                                         | 47-53       | 3             |
|                                         | 54-55       | 4             |
| <b>Escolaridade</b>                     | <b>anos</b> |               |
|                                         | 0-6         | 3             |
|                                         | 4-9         | 2             |
|                                         | >= 9        | 0             |
| <b>Gênero</b>                           |             |               |
|                                         | Homens      | 1             |
|                                         | Mulheres    | 0             |
| <b>Colesterol (mg/dl)</b>               |             |               |
|                                         | <251        | 0             |
|                                         | >=251       | 2             |
| <b>IMC (kg/m2)</b>                      |             |               |
|                                         | <30         | 0             |
|                                         | >=30        | 2             |
| <b>Tensão arterial sistólica (mmHg)</b> |             |               |
|                                         | < 140       | 0             |
|                                         | > 140       | 2             |
| <b>Total de pontos</b>                  |             |               |

Exalto L et al. Alzheimer's & Dementia 2014;10:562-570

**Tabela 2 - % Risco estimado de demência (a 40 anos)**

| <b>Total de pontos</b> | <b>% Risco estimado de demência (a 40 anos)</b> |
|------------------------|-------------------------------------------------|
| 0-1                    | 10                                              |
| 2                      | 11                                              |
| 3                      | 15                                              |
| 4                      | 17                                              |
| 5                      | 20                                              |
| 6                      | 21                                              |
| 7                      | 25                                              |
| 8-14                   | 29                                              |

Exalto L et al. Alzheimer's & Dementia 2014;10:562-570



#### **ANEXO IV – Escala da qualidade de vida**



## Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas**.

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

|                                                          | Nada | Pouco | Moderadamente | Bastante | Completamente |
|----------------------------------------------------------|------|-------|---------------|----------|---------------|
| Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita? | 1    | 2     | 3             | 4        | 5             |

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

**Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.**

|               |                                      | Muito Má | Má | Nem Boa<br>Nem Má | Boa | Muito Boa |
|---------------|--------------------------------------|----------|----|-------------------|-----|-----------|
| <b>1 (G1)</b> | Como avalia a sua qualidade de vida? | 1        | 2  | 3                 | 4   | 5         |

|               |                                                   | Muito<br>Insatisfeito | Insatisfeito | Nem<br>satisfeito<br>nem<br>insatisfeito | Satisfeito | Muito<br>Satisfeito |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------------------|--------------|------------------------------------------|------------|---------------------|
| <b>2 (G4)</b> | Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde? | 1                     | 2            | 3                                        | 4          | 5                   |

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

|                  |                                                                                     | Nada | Pouco | Nem muito<br>nem pouco | Muito | Muitíssimo |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------------------------|-------|------------|
| <b>3 (F1.4)</b>  | Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer? | 1    | 2     | 3                      | 4     | 5          |
| <b>4 (F11.3)</b> | Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?             | 1    | 2     | 3                      | 4     | 5          |
| <b>5 (F4.1)</b>  | Até que ponto gosta da vida?                                                        | 1    | 2     | 3                      | 4     | 5          |
| <b>6 (F24.2)</b> | Em que medida sente que a sua vida tem sentido?                                     | 1    | 2     | 3                      | 4     | 5          |
| <b>7 (F5.3)</b>  | Até que ponto se consegue concentrar?                                               | 1    | 2     | 3                      | 4     | 5          |
| <b>8 (F16.1)</b> | Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?                               | 1    | 2     | 3                      | 4     | 5          |
| <b>9 (F22.1)</b> | Em que medida é saudável o seu ambiente físico?                                     | 1    | 2     | 3                      | 4     | 5          |



As seguintes perguntas são para ver **até que ponto** experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

|            |                                                                                             | Nada | Pouco | Moderadamente | Bastante | Completamente |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|---------------|----------|---------------|
| 10 (F2.1)  | Tem energia suficiente para a sua vida diária?                                              | 1    | 2     | 3             | 4        | 5             |
| 11 (F7.1)  | É capaz de aceitar a sua aparência física?                                                  | 1    | 2     | 3             | 4        | 5             |
| 12 (F18.1) | Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?                               | 1    | 2     | 3             | 4        | 5             |
| 13 (F20.1) | Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária? | 1    | 2     | 3             | 4        | 5             |
| 14 (F21.1) | Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?                          | 1    | 2     | 3             | 4        | 5             |

|           |                                                                                               | Muito Má | Má | Nem boa nem má | Boa | Muito Boa |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----------------|-----|-----------|
| 15 (F9.1) | Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]? | 1        | 2  | 3              | 4   | 5         |

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu **bem ou satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

|            |                                                                                                         | Muito Insatisfeito | Insatisfeito | Nem satisfeito nem insatisfeito | Satisfeito | Muito Satisfeito |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| 16 (F3.3)  | Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?                                                        | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 17 (F10.3) | Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia? | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 18 (F12.4) | Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?                                      | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 19 (F6.3)  | Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?                                                    | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 20 (F13.3) | Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?                                         | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 21 (F15.3) | Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?                                                 | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 22 (F14.4) | Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?                                | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 23 (F17.3) | Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?                                 | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 24 (F19.3) | Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?                            | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |
| 25 (F23.3) | Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?                                        | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |

As perguntas que se seguem referem-se à **frequência** com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

|           |                                                                                                      | Nunca | Poucas vezes | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|---------------|----------------|--------|
| 26 (F8.1) | Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão? | 1     | 2            | 3             | 4              | 5      |





|           | Equações para calcular a pontuação dos domínios                                                                                  | Resultados | Resultados transformados |       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|-------|
|           |                                                                                                                                  |            | 4-20                     | 0-100 |
| Domínio 1 | $(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$<br>$\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$         |            |                          |       |
| Domínio 2 | $Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$<br>$\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$                    |            |                          |       |
| Domínio 3 | $Q20 + Q21 + Q22$<br>$\square + \square + \square$                                                                               |            |                          |       |
| Domínio 4 | $Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$<br>$\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$ |            |                          |       |





## **ANEXO V – Short Physical Performance Battery- SPPB**



### Short Physical Performance Battery (SPPB)

Código do Utente: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

#### 1. Teste do equilíbrio

1. O calcanhar de um pé colocado ao lado do dedo grande do outro pé \_\_\_\_\_
2. Pés lado a lado \_\_\_\_\_
3. Um pé à frente do outro \_\_\_\_\_

Pontuação ordinal para o equilíbrio: \_\_\_\_\_

##### Score do teste de equilíbrio em pontos:

- 0 = lado a lado 0-9 seg ou não realiza.  
1 = lado a lado 10, <10 seg com a parte lateral de um calcanhar a tocar nos dedo grande do outro pé.  
2 = parte lateral de um calcanhar a tocar nos dedo grande do outro pé 10 seg, um pé à frente do outro 0-2 seg.  
3 = parte lateral de um calcanhar a tocar nos dedo grande do outro 10 seg, um pé à frente do outro 3-9 seg.  
4 = um pé à frente do outro 10 seg.

#### 2. Levantar e sentar de uma cadeira

Tempo: \_\_\_\_\_ seg. (se completou as 5 vezes)

Se não completou o teste referir o número de levantes completos: 1 2 3 4 5

Pontuação ordinal do teste de levantar e sentar: \_\_\_\_\_

##### Score do teste de levantar e sentar da cadeira em pontos:

- 0 = não realiza.    1 = > 16.70 seg.    2 = 13.70- 16.69seg.    3 = 11.20-13.69seg.    4 = < 11.19 seg.

#### 3. Marcha (3 metros)

1. Completou o teste (tempo) - \_\_\_\_\_ seg.
2. Não completou - \_\_\_\_\_

Utilizou ajuda técnica: Não ☐

Sim ☐ Indique qual \_\_\_\_\_

Pontuação ordinal para a marcha: \_\_\_\_\_

Score da marcha em pontos:

0 = não faz. 1 = >6.52 seg. 2 = 4.66 -6.52 seg. 3 = 3.62-4.65 seg. 4 = <3.62 seg.

**Opções de resposta, caso o participante não consiga realizar algum dos testes:**

- (1) Tentou mas não conseguiu
- (2) Não conseguiu manter a posição durante 10s sem assistência
- (3) Você não tentou porque não achou seguro
- (4) O participante não tentou, sentiu-se inseguro
- (5) O participante não compreendeu as instruções
- (6) Outro
- (7) Participante recusou

Pontuação ordinal final do SPPB: \_\_\_\_\_

Score Total da SPPB em pontos:

0 – 5 Pontos (pior performance) 6-9 Pontos (razoável performance) 10 - 12 Pontos (melhor performance)



**ANEXO VI – Escala de Barthel**



## **Escala de Barthel e instruções**

|                                                                                                 |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>1.Alimentação</b>                                                                            |                             |
| Independente.....                                                                               | <input type="checkbox"/> 10 |
| Precisa de alguma ajuda (por exemplo para cortar os alimentos) .....                            | <input type="checkbox"/> 5  |
| Dependente.....                                                                                 | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>2.Transferências</b>                                                                         |                             |
| Independente.....                                                                               | <input type="checkbox"/> 15 |
| Precisa de alguma ajuda .....                                                                   | <input type="checkbox"/> 10 |
| Necessita de ajuda de outra pessoa, mas não consegue sentar-se .....                            | <input type="checkbox"/> 5  |
| Dependente, não tem equilíbrio sentado .....                                                    | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>3.Toalete</b>                                                                                |                             |
| Independente a fazer a barba, lavar a cara, lavar os dentes .....                               | <input type="checkbox"/> 5  |
| Dependente, necessita de alguma ajuda .....                                                     | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>4.Utilização do WC</b>                                                                       |                             |
| Independente.....                                                                               | <input type="checkbox"/> 10 |
| Precisa de alguma ajuda .....                                                                   | <input type="checkbox"/> 5  |
| Dependente.....                                                                                 | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>5.Banho</b>                                                                                  |                             |
| Toma banho só (entra e sai do duche ou banheira sem ajuda) .....                                | <input type="checkbox"/> 5  |
| Dependente, necessita de alguma ajuda .....                                                     | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>6. Mobilidade</b>                                                                            |                             |
| Caminha 50 metros, sem ajuda ou supervisão (pode usar ortóteses) .....                          | <input type="checkbox"/> 15 |
| Caminha menos de 50 metros, com pouca ajuda .....                                               | <input type="checkbox"/> 10 |
| Independente, em cadeira de rodas, pelo menos 50 metros, incluindo esquinas.....                | <input type="checkbox"/> 5  |
| Imóvel .....                                                                                    | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>7.Subir e Descer Escadas</b>                                                                 |                             |
| Independente, com ou sem ajudas técnicas.....                                                   | <input type="checkbox"/> 10 |
| Precisa de ajuda.....                                                                           | <input type="checkbox"/> 5  |
| Dependente.....                                                                                 | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>8.Vestir</b>                                                                                 |                             |
| Independente.....                                                                               | <input type="checkbox"/> 10 |
| Com ajuda .....                                                                                 | <input type="checkbox"/> 5  |
| Impossível .....                                                                                | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>9.Controlo Intestinal</b>                                                                    |                             |
| Controla perfeitamente, sem acidentes, podendo fazer uso de supositório ou similar.....         | <input type="checkbox"/> 10 |
| Acidente ocasional .....                                                                        | <input type="checkbox"/> 5  |
| Incontinente ou precisa de uso de clisteres .....                                               | <input type="checkbox"/> 0  |
| <b>10.Controlo Urinário</b>                                                                     |                             |
| Controla perfeitamente, mesmo algaliado desde que seja capaz de manejar a algália sozinho ..... | <input type="checkbox"/> 10 |
| Acidente ocasional (máximo uma vez por semana).....                                             | <input type="checkbox"/> 5  |
| Incontinente, ou algaliado sendo incapaz de manejar a algália sozinho .....                     | <input type="checkbox"/> 0  |

|       |  |
|-------|--|
| TOTAL |  |
|-------|--|

## **Escala de Barthel – Instruções**

### **GERAIS**

O índice deverá ser usado como um registo do que o doente faz, NÃO como um registo do que o doente poderia fazer. O principal objectivo é determinar o grau de independência sem qualquer ajuda, física ou verbal, por mínima e qualquer razão que seja.

A necessidade de supervisão implica a classificação de NÃO independente.

As performances do doente deverão ser estabelecidas segundo a melhor prova disponível. A fonte habitual será o inquérito ao doente, amigos/ familiares e enfermeiros, mas também são importantes a observação directa e o senso comum. No entanto, comprovação directa não é necessária.

Geralmente é importante a performance das últimas 24-48 horas\*, mas ocasionalmente períodos mais longos serão apropriados.

Os doentes inconscientes deverão ter a cotação de "0" em todos os itens, mesmo se ainda não incontinentes.

Os níveis médios implicam que o doente faça mais de 50% do esforço.

Para ser independente, é permitido o uso de auxiliares e ajudas técnicas.

### **ESPECÍFICAS**

#### **Intestino (semana anterior)**

Se necessita que lhe seja aplicado um clister, então "incontinente" \*.

Ocasional \* = uma vez por semana.

#### **Bexiga (semana anterior)**

Ocasional = menos de uma vez por dia.

O doente algaliado que consegue utilizar autonomamente a sonda, é registado como " continente".

#### **Higiene Pessoal (últimas 24 – 48 horas)**

Refere-se: lavar os dentes, colocar prótese dentária, pentear-se, barbear-se, lavar a cara. Os acessórios de higiene podem ser fornecidos por terceiro.

#### **Alimentação**

Capaz de comer qualquer tipo de comida (e não só comida pastosa\*). Comida cozinhada e servida por outros, mas não cortada.

Ajuda = comida cortada, o doente come sozinho\*.

#### **Transferências**

Da cama para a cadeira e vice-versa.

Dependente – SEM equilíbrio sentado (incapaz de se sentar): duas pessoas para o levantar.

Ajuda maior = Uma pessoa forte/ experiente, ou duas pessoas normais. Consegue levantar-se.

Ajuda menor = Uma pessoa com facilidade, OU necessita de supervisão para segurança.

#### **Mobilidade**

Refere-se à mobilidade perto da casa ou no bairro e dentro de casa. Pode usar auxiliar de marcha de qualquer tipo. Se em cadeira de rodas, tem que ser capaz de ultrapassar portas/ esquinas sem auxílio de terceiro.

Ajuda = Por uma pessoa, não treinada, incluindo apoio moral/supervisão.

#### **Vestir**

Deve ser capaz de escolher e vestir toda a roupa, que pode ser adaptada.

Ajuda = auxílio nos botões, fecho de correr, etc. (verifique!), mas consegue vestir algumas peças sozinho\*

#### **Escadas**

Pode usar qualquer tipo de auxiliares de marcha para ser independente.

#### **Banho**

Geralmente, a atividade mais difícil.

Tem que entrar e sair sem supervisão e lavar-se autonomamente.

Independente no duche = "independente" se sem supervisão/sem auxílio\*.

\*= Itens acrescentados ou modificados após estudo: asterisco no final, todo o item acrescentado; asterisco no meio, frase acrescentada ou clarificada.

## **Índice de Barthel – Instruções**

### **Intestinos**

- 0- Incontinente (ou necessita que lhe sejam aplicados clisteres)
- 5- Acidente ocasional (um / semana)
- 10- Contínente

### **Bexiga**

- 0- Incontinente ou algaliado e incapaz da sua utilização
- 5- Acidente ocasional (um/ dia)
- 10- Contínente (há mais de 7 dias)

### **Higiene Pessoal**

- 0- Necessita auxílio nos cuidados pessoais
- 5- Independente: face/ cabelo/ dentes/ barba (acessórios fornecidos)

### **Uso da sanita**

- 0- Dependente
- 5- Necessita alguma ajuda, mas pode fazer parte sozinho
- 10- Independente (instalar-se e retirar-se, vestir-se, limpar-se)

### **Alimentação**

- 0- Incapaz
- 5- Necessita auxílio para cortar, espalhar a manteiga, etc.

### **Transferências**

- 0- Incapaz - sem equilíbrio sentado
- 5- Ajuda maior (uma ou duas pessoas, física) – consegue sentar-se
- 10- Ajuda menor (verbal ou física)
- 15- Independente

### **Mobilidade**

- 0- Imóvel
- 5- Independente em cadeira de rodas, incluindo esquinas, etc.
- 10- Marcha com ajuda de uma pessoa (verbal ou física)
- 15- Independente (mas pode usar qualquer auxiliar, p. ex. bengala)

### **Vestir**

- 0- Dependente
- 5- Necessita ajuda, mas pode fazer cerca de metade sem ajuda
- 10- Independente (incluindo botões, fechos, atacadores, etc.)

### **Escadas**

- 0- Incapaz
- 5- Necessita ajuda (verbal, física, transporte dos auxiliares)
- 10- Independente no subir e descer

### **Banho**

- 0- Dependente
- 5- Independente (ou no duche)

**TOTAL: (0 – 100)**



## **ANEXO VII – Prova de 6 minutos de marcha**



## Prova de Marcha de 6 minutos

### Instruções padronizadas:

*O objetivo deste teste é que caminhe a maior distância possível durante seis minutos. Irá caminhar ao longo do corredor entre as marcas o maior número de vezes que conseguir em seis minutos. Não deve falar durante o teste, exceto caso sinta algo fora do normal e que deve comunicar. Irei informá-lo(a) a cada minuto alcançado e aos seis minutos dir-lhe-ei que pare onde se encontra. Seis minutos é bastante tempo de marcha, portanto irá esforçar-se durante o teste. Pode desacelerar, parar e descansar se necessário, mas retome a marcha assim que se sentir capaz. Lembre-se que o objetivo é que caminhe a maior distância possível durante os seis minutos, mas sem correr. Tem alguma questão?*

### Guião padronizado durante o teste:

1:00 "Está a ir bem. Tem mais cinco minutos para andar"

2:00 "Continue o bom trabalho. Tem mais quatro minutos para andar"

3:00 "Está a ir muito bem. Está a meio da prova"

4:00 "Continue o bom trabalho. Tem mais dois minutos para andar"

5:00 "Está a ir bem. Tem mais um minuto para andar"

6:00 "Por favor pare onde está"

### Informações importantes a registar:

- Distância total percorrida
- Data, local e hora
- Peso, altura e índice de massa corporal
- Avaliações pré-teste, pós-teste e pós-recuperação: frequência cardíaca, saturação periférica de oxigénio, pressão arterial e sensações subjetivas de dispneia, fadiga muscular e angor (escala de Borg)
- Pausas: número, distância, duração, razão de paragem, saturações periféricas pré e pós
- Oxigenoterapia: débito, interface, fonte de O<sub>2</sub>, forma de transporte
- Auxiliar de marcha
- Outras observações pertinentes
- O aumento de pelo menos 30 metros representa a diferença mínima clinicamente significativa de benefício físico após um PRR.

### Registo da Prova de Marcha dos 6 minutos

|                               | Teste 1   |           | Teste 2   |           |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                               | Início    | Fim       | Início    | Fim       |
| Dispneia (EBM)                |           |           |           |           |
| Fadiga muscular (EBM)         |           |           |           |           |
| Frequência cardíaca (bpm)     |           |           |           |           |
| SpO <sub>2</sub> (%)          |           |           |           |           |
| Frequência respiratória (cpm) |           |           |           |           |
| Pressão arterial (mmHg)       | ____/____ | ____/____ | ____/____ | ____/____ |
| Distância percorrida (m)      | _____     |           | _____     |           |

EBM – Escala de Borg Modificada

Corredor do teste \_\_\_\_ (m) Frequência cardíaca máx (bpm) \_\_\_\_ SpO<sub>2</sub> mín (%): \_\_\_\_

Parou ou descansou durante a prova? Não [ ] Sim [ ]

Se sim, qual o motivo \_\_\_\_\_; N° de vezes \_\_\_\_; Tempo de paragem \_\_\_\_\_

Observações: \_\_\_\_\_

*ATS Statement: Guidelines for the Six-Minute Walk Test. Am J Respir Crit Care Med 2002;166:111-117.*

**ANEXO VIII – Teste de sentar e levantar em 1 minuto (TSL1)**

## Teste de sentar e levantar em 1 minuto

O teste de sentar e levantar em 1 minuto providencia uma medida da força dos membros inferiores. Esta medida está diretamente relacionada com a capacidade para realizar as atividades básicas do dia-a-dia.

### I – Procedimentos Gerais

#### a) Frequência

- No início e no final do PRR.

#### b) Preparação da Prova

- O avaliador deve explicar e exemplificar todos os procedimentos inerentes à realização do teste e garantir que o doente não tem dúvidas;
- O doente deve ter a possibilidade de se familiarizar com o exercício ou exercícios em que vai ser testado;
- O avaliador deve garantir que não há contraindicações à realização do teste, tais como:
  - Febre ou doença sistémica aguda;
  - Dor no peito ou angina instável;
  - Em repouso PA sistólica > 180 mmHg e/ou diastólica > 90 mmHg;
  - Em repouso PA sistólica < 90 mmHg e/ou diastólica < 60 mmHg;
  - Em repouso frequência cardíaca < 50 bpm ou > 100 bpm;
  - Agravamento dos sintomas de dispneia/falta de ar, palpitações, dor no peito ou tontura;
  - Alterações do foro ortopédico que contraindiquem a aplicação do teste.

#### c) Equipamento

- Cadeira com apoio de costas e assento com cerca de 46 cm, sem apoio de braços
- Cronómetro
- Esfigmomanómetro
- Oxímetro
- Escala de Borg modificada

#### d) Orientações específicas para o teste de sentar e levantar em 1 minuto

- Caso o(a) doente reúna condições para realizar a prova, deve ser feito no início e no final o registo da frequência cardíaca, saturação de oxigénio, pressão arterial, fadiga dos membros inferiores e sensação de dispneia (Borg);
- Durante o teste deve ser monitorizada a frequência cardíaca e a saturação periférica de oxigénio;

- Enquanto controla o desempenho do participante para assegurar o maior rigor, o avaliador conta as elevações corretas. Podem ser realizadas chamadas de atenção verbais (ou gestuais) para corrigir um desempenho deficiente.

#### Instruções ao participante:

1. Sente-se no meio da cadeira;
2. Os braços devem estar dispostos ao longo do corpo ou apoiados nas coxas;
3. Mantenha os pés bem assentes no chão;
4. Mantenha as costas direitas;
5. Ao meu sinal, levante-se até à posição de pé e depois sente-se novamente;
6. Repita estes movimentos, tão rápido quanto possível, durante um minuto.

#### Prática/ ensaio:

Após uma demonstração realizada pelo avaliador, um dos dois ensaios pode ser efetuado pelo participante visando uma execução correta. De imediato segue-se a aplicação do teste.

#### e) Segurança:

- Garantir que a cadeira não desliza para trás posicionando-a contra uma parede;
- Se um indivíduo não conseguir levantar-se da cadeira nem uma vez, deixe que este faça apoio nas coxas, no assento da cadeira ou numa cadeira com apoio de braços;
- A pontuação neste caso será zero, mas regista-se o número de vezes que o doente realiza o movimento como um teste adaptado. Devem ser registadas as adaptações realizadas;
- O examinador deve estar preparado para segurar o doente, caso este sinta perda de equilíbrio;
- Durante o decorrer do teste, o participante pode parar para descansar se sentir necessidade. O tempo continua a decorrer.

#### f) Resultados:

A pontuação obtida pelo número total de execuções corretas num intervalo de 1 minuto. Se o participante estiver a meio da elevação no final do minuto, esta deve contar como uma elevação.

Estes resultados representam a normalidade da pontuação (exemplo: entre os percentis 25% e 75% da população em geral). O aumento de pelo menos 3 agachamentos representa a diferença mínima clinicamente significativa de benefício físico após um PRR.

## FOLHA DE REGISTO

### TESTE DE SENTAR E LEVANTAR EM 1 MINUTO

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_

Tempo decorrido desde a última dose de broncodilatador: \_\_\_\_\_

|                         |                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|
|                         | <b>Levantar e sentar de uma cadeira</b> |
| <b>Nº de repetições</b> |                                         |

*Strassmann A, et al. Int J Public Health 2013;58(6):949-53.*

*Vaidya T, et al. Int J COPD 2016(11):2609-2616.*



## **ANEXO IX – Escala de Equilibrio de Berg**



## **Escala de Equilíbrio de Berg**

| DESCRIÇÃO DOS ITENS                              | Pontuação (0-4) |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| 1. Sentado para em pé                            | _____           |
| 2. Em pé sem apoio                               | _____           |
| 3. Sentado sem apoio                             | _____           |
| 4. Em pé para sentado                            | _____           |
| 5. Transferências                                | _____           |
| 6. Em pé com os olhos fechados                   | _____           |
| 7. Em pé com os pés juntos                       | _____           |
| 8. Reclinar à frente com os braços estendidos    | _____           |
| 9. Apanhar objeto do chão                        | _____           |
| 10. Virando-se para olhar para trás              | _____           |
| 11. Girando 360 graus                            | _____           |
| 12. Colocar os pés alternadamente sobre um banco | _____           |
| 13. Em pé com um pé em frente ao outro           | _____           |
| 14. Em pé apoiado em um dos pés                  | _____           |
| TOTAL                                            | _____           |

### **INSTRUÇÕES GERAIS**

- Demonstre cada tarefa e/ou instrua o sujeito da maneira em que está escrito abaixo. Quando reportar a pontuação, registre a categoria da resposta de menor pontuação relacionada a cada item.
- Na maioria dos itens pede-se ao sujeito manter uma dada posição por um tempo determinado. Progressivamente mais pontos são subtraídos caso o tempo ou a distância não sejam atingidos, caso o sujeito necessite de supervisão para a execução da tarefa, ou se o sujeito apóia-se num suporte externo ou recebe ajuda do examinador.
- É importante que se torne claro aos sujeitos que estes devem manter seus equilíbrios enquanto tentam executar a tarefa. A escolha de qual perna permanecerá como apoio e o alcance dos movimentos fica a cargo dos sujeitos. Julgamentos inadequados irão influenciar negativamente na performance e na pontuação.
- Os equipamentos necessários são um cronômetro (ou relógio comum com ponteiro dos segundos) e uma régua ou outro medidor de distância com fundos de escala de 5, 12,5 e 25cm. As cadeiras utilizadas durante os testes devem ser de altura razoável. Um degrau ou um banco (da altura de um degrau) pode ser utilizado para o item #12.

### 1. SENTADO PARA EM PÉ

- INSTRUÇÕES: Por favor, fique de pé. Tente não usar suas mãos como suporte.

- ( ) 4 capaz de permanecer em pé sem o auxílio das mãos e estabilizar de maneira independente
- ( ) 3 capaz de permanecer em pé independentemente usando as mãos
- ( ) 2 capaz de permanecer em pé usando as mãos após várias tentativas
- ( ) 1 necessidade de ajuda mínima para ficar em pé ou estabilizar
- ( ) 0 necessidade de moderada ou máxima assistência para permanecer em pé

### 2. EM PÉ SEM APOIO

- INSTRUÇÕES: Por favor, fique de pé por dois minutos sem se segurar em nada.

- ( ) 4 capaz de permanecer em pé com segurança por 2 minutos
- ( ) 3 capaz de permanecer em pé durante 2 minutos com supervisão
- ( ) 2 capaz de permanecer em pé durante 30 segundos sem suporte
- ( ) 1 necessidade de várias tentativas para permanecer 30 segundos sem suporte
- ( ) 0 incapaz de permanecer em pé por 30 segundos sem assistência
- Se o sujeito é capaz de permanecer em pé por 2 minutos sem apoio, marque pontuação máxima na situação sentado sem suporte. Siga diretamente para o item #4.

### 3. SENTADO SEM SUPORTE PARA AS COSTAS MAS COM OS PÉS APOIADOS SOBRE O CHÃO OU SOBRE UM BANCO

- INSTRUÇÕES: Por favor, sente-se com os braços cruzados durante 2 minutos.

- ( ) 4 capaz de sentar com segurança por 2 minutos
- ( ) 3 capaz de sentar com por 2 minutos sob supervisão
- ( ) 2 capaz de sentar durante 30 segundos
- ( ) 1 capaz de sentar durante 10 segundos
- ( ) 0 incapaz de sentar sem suporte durante 10 segundos

### 4. EM PÉ PARA SENTADO

- INSTRUÇÕES: Por favor, sente-se.

- ( ) 4 senta com segurança com o mínimo uso das mãos
- ( ) 3 controla descida utilizando as mãos
- ( ) 2 apóia a parte posterior das pernas na cadeira para controlar a descida
- ( ) 1 senta independentemente mas apresenta descida descontrolada
- ( ) 0 necessita de ajuda para sentar

## 5. TRANSFERÊNCIAS

- INSTRUÇÕES: Pedir ao sujeito para passar de uma cadeira com descanso de braços para outra sem descanso de braços (ou uma cama)

- ( ) 4 capaz de passar com segurança com o mínimo uso das mãos
- ( ) 3 capaz de passar com segurança com uso das mãos evidente
- ( ) 2 capaz de passar com pistas verbais e/ou supervisão
- ( ) 1 necessidade de assistência de uma pessoa
- ( ) 0 necessidade de assistência de duas pessoas ou supervisão para segurança

## 6. EM PÉ SEM SUPORTE COM OLHOS FECHADOS

- INSTRUÇÕES: Por favor, feche os olhos e permaneça parado por 10 segundos

- ( ) 4 capaz de permanecer em pé com segurança por 10 segundos
- ( ) 3 capaz de permanecer em pé com segurança por 10 segundos com supervisão
- ( ) 2 capaz de permanecer em pé durante 3 segundos
- ( ) 1 incapaz de manter os olhos fechados por 3 segundos mas permanecer em pé
- ( ) 0 necessidade de ajuda para evitar queda

## 7. EM PÉ SEM SUPORTE COM OS PÉS JUNTOS

- INSTRUÇÕES: Por favor, mantenha os pés juntos e permaneça em pé sem se segurar

- ( ) 4 capaz de permanecer em pé com os pés juntos independentemente com segurança por 1 minuto
- ( ) 3 capaz de permanecer em pé com os pés juntos independentemente com segurança por 1 minuto, com supervisão
- ( ) 2 capaz de permanecer em pé com os pés juntos independentemente e se manter por 30 segundos
- ( ) 1 necessidade de ajuda para manter a posição mas capaz de ficar em pé por 15 segundos com os pés juntos
- ( ) 0 necessidade de ajuda para manter a posição mas incapaz de se manter por 15 segundos

## 8. ALCANCE A FRENTE COM OS BRAÇOS EXTENDIDOS PERMANECENDO EM PÉ

- INSTRUÇÕES: Mantenha os braços estendidos a 90 graus. Estenda os dedos e tente alcançar a maior distância possível. (o examinador coloca uma régua no final dos dedos quando os braços estão a 90 graus. Os dedos não devem tocar a régua enquanto executam a tarefa. A medida registrada é a distância que os dedos conseguem alcançar enquanto o sujeito está na máxima inclinação para frente possível. Se possível, pedir ao sujeito que execute a tarefa com os dois braços para evitar rotação do tronco.)

- ( ) 4 capaz de alcançar com confiabilidade acima de 25cm (10 polegadas)
- ( ) 3 capaz de alcançar acima de 12,5cm (5 polegadas)
- ( ) 2 capaz de alcançar acima de 5cm (2 polegadas)
- ( ) 1 capaz de alcançar mas com necessidade de supervisão
- ( ) 0 perda de equilíbrio durante as tentativas / necessidade de suporte externo

#### **9. APANHAR UM OBJETO DO CHÃO A PARTIR DA POSIÇÃO EM PÉ**

- INSTRUÇÕES: Pegar um sapato/chinelo localizado a frente de seus pés

- ( ) 4 capaz de apanhar o chinelo facilmente e com segurança
- ( ) 3 capaz de apanhar o chinelo mas necessita supervisão
- ( ) 2 incapaz de apanhar o chinelo mas alcança 2-5cm (1-2 polegadas) do chinelo e manter o equilíbrio de maneira independente
- ( ) 1 incapaz de apanhar e necessita supervisão enquanto tenta
- ( ) 0 incapaz de tentar / necessita assistência para evitar perda de equilíbrio ou queda

#### **10. EM PÉ, VIRAR E OLHAR PARA TRÁS SOBRE OS OMBROS DIREITO E ESQUERDO**

- INSTRUÇÕES: Virar e olhar para trás sobre o ombro esquerdo. Repetir para o direito. O examinador pode pegar um objeto para olhar e colocá-lo atrás do sujeito para encorajá-lo a realizar o giro.

- ( ) 4 olha para trás por ambos os lados com mudança de peso adequada
- ( ) 3 olha para trás por ambos por apenas um dos lados, o outro lado mostra menor mudança de peso
- ( ) 2 apenas vira para os dois lados mas mantém o equilíbrio
- ( ) 1 necessita de supervisão ao virar
- ( ) 0 necessita assistência para evitar perda de equilíbrio ou queda

#### **11. VIRAR EM 360 GRAUS**

- INSTRUÇÕES: Virar completamente fazendo um círculo completo. Pausa. Fazer o mesmo na outra direção

- ( ) 4 capaz de virar 360 graus com segurança em 4 segundos ou menos
- ( ) 3 capaz de virar 360 graus com segurança para apenas um lado em 4 segundos ou menos
- ( ) 2 capaz de virar 360 graus com segurança mas lentamente
- ( ) 1 necessita de supervisão ou orientação verbal
- ( ) 0 necessita de assistência enquanto vira

#### **12. COLOCAR PÉS ALTERNADOS SOBRE DEGRAU OU BANCO PERMANECENDO EM PÉ E SEM APOIO**

- INSTRUÇÕES: Colocar cada pé alternadamente sobre o degrau/banco. Continuar até cada pé ter tocado o degrau/banco quatro vezes.

- ( ) 4 capaz de ficar em pé independentemente e com segurança e completar 8 passos em 20 segundos
- ( ) 3 capaz de ficar em pé independentemente e completar 8 passos em mais de 20 segundos
- ( ) 2 capaz de completar 4 passos sem ajuda mas com supervisão
- ( ) 1 capaz de completar mais de 2 passos necessitando de mínima assistência
- ( ) 0 necessita de assistência para prevenir queda / incapaz de tentar

### 13. PERMANECER EM PÉ SEM APOIO COM OUTRO PÉ A FRENTE

- INSTRUÇÕES: (DEMONSTRAR PARA O SUJEITO - Colocar um pé diretamente em frente do outro. Se você perceber que não pode colocar o pé diretamente na frente, tente dar um passo largo o suficiente para que o calcanhar de seu pé permaneça a frente do dedo de seu outro pé. (Para obter 3 pontos, o comprimento do passo poderá exceder o comprimento do outro pé e a largura da base de apoio pode se aproximar da posição normal de passo do sujeito).

- ( ) 4 capaz de posicionar o pé independentemente e manter por 30 segundos
- ( ) 3 capaz de posicionar o pé para frente do outro independentemente e manter por 30 segundos
- ( ) 2 capaz de dar um pequeno passo independentemente e manter por 30 segundos
- ( ) 1 necessidade de ajuda para dar o passo mas pode manter por 15 segundos
- ( ) 0 perda de equilíbrio enquanto dá o passo ou enquanto fica de pé

### 14. PERMANECER EM PÉ APOIADO EM UMA PERNA

- INSTRUÇÕES: Permaneça apoiado em uma perna o quanto você puder sem se apoiar

- ( ) 4 capaz de levantar a perna independentemente e manter por mais de 10 segundos
- ( ) 3 capaz de levantar a perna independentemente e manter entre 5 e 10 segundos
- ( ) 2 capaz de levantar a perna independentemente e manter por 3 segundos ou mais
- ( ) 1 tenta levantar a perna e é incapaz de manter 3 segundos, mas permanece em pé independentemente
- ( ) 0 incapaz de tentar ou precisa de assistência para evitar queda

( ) **PONTUAÇÃO TOTAL (máximo = 56)**



**ANEXO X – Escala Medical Research Council Dyspnea Questionnaire (MRC )**



## Questionário de Dispneia

(*modified MRC Dyspnea Questionnaire*)

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinale com uma cruz (assim ☒), o quadrado correspondente à afirmação que melhor descreve a sua sensação de falta de ar.

### GRAU 0

**Sem problemas de falta de ar exceto em caso de exercício intenso.**

*"Só sinto falta de ar em caso de exercício físico intenso".*

☐

### GRAU 1

**Falta de fôlego em caso de pressa ou ao percorrer um piso ligeiramente inclinado.**

*"Fico com falta de ar ao apressar-me ou ao percorrer um piso ligeiramente inclinado".*

☐

### GRAU 2

**Andar mais devagar que as restantes pessoas devido a falta de fôlego, ou necessidade de parar para respirar quando anda no seu passo normal.**

*"Eu ando mais devagar que as restantes pessoas devido à falta de ar, ou tenho de parar para respirar quando ando no meu passo normal".*

☐

### GRAU 3

**Paragens para respirar de 100 em 100 metros ou após andar alguns minutos seguidos.**

*"Eu paro para respirar depois de andar 100 metros ou passados alguns minutos".*

☐

### GRAU 4

**Demasiado cansado/a ou sem fôlego para sair de casa, vestir ou despir.**

*"Estou sem fôlego para sair de casa"*

☐

Bestall JC, et al. *Thorax* 1999;54(7):581-6.  
Celli BR, et al. *N Engl J Med* 2004;350(10):1005-1012.



## **Anexo VIII**



# ANEXO VII

ANÁLISE SWOT

## ANÁLISE SWOT ANTES DO ESTÁGIO

|                  | FATORES POSITIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                               | FATORES NEGATIVOS                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FATORES INTERNOS | <p><u>FORÇAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidade;</li> <li>• Organização;</li> <li>• Motivação;</li> <li>• Vontade para adquirir e aperfeiçoar conhecimentos;</li> <li>• Persistência.</li> </ul>                                                                                 | <p><u>FRAQUEZAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cansaço;</li> <li>• Gestão de emoções;</li> </ul>                                                                                                                                   |
| FATORES EXTERNOS | <p><u>OPORTUNIDADES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevado suporte familiar;</li> <li>• Equipa de multidisciplinar acessível;</li> <li>• Equipa de enfermagem acessível e dinâmica;</li> <li>• Interesse do tema do meu projeto “literacia em saúde mental” em ambos os contextos.</li> </ul> | <p><u>AMEAÇAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O internamento dos utentes no primeiro contexto é curto, impossibilitando a implementação de mais sessões de intervenções psicoterapêuticas.</li> <li>• Escassez de tempo.</li> </ul> |

Tabela 1 - Análise SWOT antes do estágio

## ANÁLISE SWOT DEPOIS DO ESTÁGIO

|                  | FATORES POSITIVOS                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FATORES INTERNOS | <u>FORÇAS</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Responsabilidade;</li><li>• Organização;</li><li>• Motivação;</li><li>• Vontade para adquirir e aperfeiçoar conhecimentos;</li><li>• Persistência.</li></ul> |

As forças identificadas após o estágio foram significativamente fortalecidas pela experiência prática, proporcionando uma maior consciência sobre a importância de cada uma dessas qualidades no desempenho das funções de enfermagem em saúde mental. A responsabilidade e a organização revelaram-se fundamentais para gerir a complexidade das intervenções e as exigências do ambiente terapêutico. A motivação, que já estava presente, adquiriu um novo foco, direcionado para o desenvolvimento contínuo dentro do contexto da prática clínica.

|                  | FATORES NEGATIVOS                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FATORES INTERNOS | <p><u>FRAQUEZAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cansaço;</li> <li>• Gestão de emoções;</li> </ul> |

Após o estágio, o cansaço permaneceu como uma fraqueza, embora tenha havido uma melhoria na gestão do tempo e na distribuição das atividades. Contudo, a gestão das emoções, especialmente em situações de maior intensidade nas interações com os utentes, continua a ser uma área a desenvolver.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>FATORES POSITIVOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>FATORES EXTERNOS</b> | <u>OPORTUNIDADES</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevado suporte familiar;</li> <li>• Equipa de multidisciplinar acessível;</li> <li>• Equipa de enfermagem acessível e dinâmica;</li> <li>• Interesse do tema do meu projeto “literacia em saúde mental” em ambos os contextos.</li> </ul> |

Após o estágio, as oportunidades continuaram a ser uma mais valia para o desenvolvimento profissional e pessoal. A interação com a equipa multidisciplinar desempenhou um papel crucial no desenvolvimento durante o estágio, enquanto o interesse pelo tema do projeto em ambos contextos, permitiu uma compreensão mais aprofundada sobre a literacia em saúde mental.

|                  | FATORES NEGATIVOS                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FATORES EXTERNOS | <p><u>AMEAÇAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O internamento dos utentes no primeiro contexto é curto, impossibilitando a implementação de mais sessões de intervenções psicoterapêuticas.</li> <li>• Escassez de tempo</li> </ul> |

Após o estágio, essas ameaças persistiram, mas a experiência permitiu uma melhor compreensão de como gerir o tempo disponível de forma mais eficiente. A pressão para alcançar resultados rápidos foi constante, mas a adaptação ao ritmo acelerado e a reflexão sobre a qualidade das intervenções possibilitaram enfrentar esses desafios de maneira mais eficaz. Além disso, o curto período de internamento dos utentes ainda limitou a implementação de intervenções mais profundas, mas houve uma adaptação ajustada à realidade do contexto clínico.

## **Anexo IX**



# **ANEXO VIII**

**ATIVIDADE TERAPÊUTICA “RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA”**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

**ATIVIDADE TERAPÊUTICA “RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA”**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional com  
Relatório Final

**ATIVIDADE TERAPÊUTICA “RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA”**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

Orientador:

Professor Tiago Costa

| PLANEAMENTO: ATIVIDADE TERAPÊUTICA “RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                  | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Data</u>                                                   | 02/10/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Hora</u>                                                   | 17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Duração</u>                                                | Aproximadamente 55 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Utentes</u>                                                | 11 utentes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                 | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Objetivos Gerais</u>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar a temática sobre “Respiração diafragmática”;</li> <li>• Demonstrar a técnica sobre respiração diafragmática.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| <u>Objetivos específicos</u>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir o stress associados à desintoxicação;</li> <li>• Facilitar a redução de comportamentos impulsivos e o desejo de consumir substâncias psicoativas;</li> <li>• Promover o autocontrolo;</li> <li>• Apoiar na gestão de sintomas físicos de abstinência;</li> <li>• Promover um ambiente tranquilo.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Sala de atividades (com cadeiras);</li> <li>• Computador e retroprojektor.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |

Tabela 1 - Planeamento atividade terapêutica "Respiração Diafragmática"

| ETAPAS DO PLANEAMENTO: ATIVIDADE TERAPÊUTICA “RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |                |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| <u>Etapas</u>                                                           | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes ao gabinete e convidá-los a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5-10 minutos   |
| Desenvolvimento                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar a apresentação da temática sobre “Respiração diafragmática” (Figura 1 a Figura 5 - Apresentação "Respiração diafragmática");</li> <li>Exemplificar e demonstrar a técnica sobre respiração diafragmática;</li> <li>Realizar a técnica com os utentes;</li> <li>Entregar panfletos informativos sobre a respiração diafragmática (Figura 6 e Figura 7 – Panfleto “Respiração diafragmática”).</li> </ul> |                                                       | 30-35 minutos  |
| Conclusão                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |                                                       | 5-10 minutos   |

*Tabela 2 - Etapas do planeamento atividade terapêutica "Respiração Diafragmática"*

# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



Diana Lopes (Aluna do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica)

Matosinhos, outubro 2024

## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

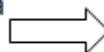


É uma técnica de respiração profunda que consiste na contração do músculo **diafragma**.



É um dos principais músculos da respiração e desempenha um papel vital no sistema respiratório.

Localizado abaixo dos dois pulmões e divide a cavidade torácica da cavidade abdominal



Ativar  
Aceda a

Figura 1 - Apresentação "Respiração diafragmática"



Figura 2 - Apresentação "Respiração diafragmática"

## TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



1. Inspirar pelas narinas, distendendo o diafragma e dilatando a região abdominal em 4 tempos;

Quando inspiramos, o diafragma contrai-se e move-se para baixo, permitindo que entre mais ar nos pulmões.



Isso aumenta a quantidade de oxigênio que chega ao cérebro e ao corpo, o que pode ajudar a reduzir a ansiedade e outros sintomas relacionados com o stress.

2. Suster o ar nos pulmões, durante mais 3 tempos;



3. Expirar pela boca, de forma suave, encolhendo o diafragma e contraindo a região abdominal, em 4 tempos.

Figura 3 - Apresentação "Respiração diafragmática"



Figura 4 - Apresentação "Respiração diafragmática"



# FIM

Obrigada pela atenção.

*Figura 5 - Apresentação "Respiração diafragmática"*

## TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

3. Expirar pela boca, de forma suave, encolhendo o diafragma e contraindo a região abdominal, em 4 tempos.



Este folheto foi elaborado por: Diana Lopes (no âmbito da especialidade em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria)

**ESS+**  
Escola Superior de Saúde Norte  
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA



## Respiração diafragmática

Figura 6 - Panfleto "Respiração diafragmática"

## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

É uma técnica de respiração profunda que consiste na contração do **músculo diafragma**.



É um dos principais músculos da respiração e desempenha um papel vital no sistema respiratório.

Localizado abaixo dos dois pulmões e divide a cavidade torácica da cavidade abdominal



Benefícios da respiração diafragmática no nosso corpo



Hipnoterapia Algarve



## TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

1. Inspirar pelas narinas, distendendo o diafragma e dilatando a região abdominal em 4 tempos;
2. Sustentar o ar nos pulmões, durante mais 4 tempos;



Figura 7 - Panfleto "Respiração diafragmática"

# AVALIAÇÃO

Na dinâmica de grupo, foi abordada a temática da “Respiração Diafragmática”, com o objetivo de explicar o seu conceito, funcionamento e benefícios para a saúde física e mental. Inicialmente, foi fornecida uma explicação teórica sobre a técnica, destacando a sua importância na regulação do sistema nervoso, na promoção do relaxamento e na redução do stresse e da ansiedade. Posteriormente, foi realizada uma demonstração prática para que os utentes pudessem compreender e aplicar corretamente o método.

Os utentes mostraram-se motivados e envolvidos ao longo da sessão, participando ativamente na execução da respiração diafragmática. Durante a prática, demonstraram interesse e empenho, procurando ajustar a técnica conforme as orientações fornecidas.

No final da sessão, os participantes relataram uma sensação generalizada de relaxamento, acompanhada de uma redução dos níveis de stresse e tensão física. Adicionalmente, reconheceram a eficácia da técnica na gestão da ansiedade e expressaram a intenção de integrá-la na sua rotina, especialmente em momentos de maior tensão emocional e como estratégia para facilitar o sono.



## **Anexo X**



# **ANEXO X**

**INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE  
MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

**INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE  
MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

**Oliveira de Azeméis | 2024**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional com  
Relatório Final

**INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE  
MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

Orientador:

Professor Tiago Costa

| <b>PLANEAMENTO DA 1ª SESSÃO</b><br><br><b>INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                                                                                                   | Gabinete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Data</u>                                                                                                                                                    | 04/11/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Hora</u>                                                                                                                                                    | 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Duração</u>                                                                                                                                                 | Aproximadamente 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>População alvo:</u>                                                                                                                                         | Utentes que se encontram na 2ª semana de tratamento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Diagnóstico de enfermagem</u>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencial para melhorar o conhecimento sobre estratégias de autocontrolo do abuso de drogas;</li> <li>• Potencial para melhorar o conhecimento sobre estratégias de autocontrolo do abuso de álcool.</li> </ul>                                                                                                                             |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                                                                                                                  | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>Objetivo</u>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer o primeiro contacto com o utente;</li> <li>• Promover uma relação terapêutica com o utente;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Objetivos específicos</u>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar o instrumento de avaliação: Montreal Cognitive Assessment (MOCA), versão portuguesa 2008 utilizada no serviço.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           |
| <u>CrITÉrios de exclusão:</u>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défice cognitivo (MOCA&lt;24);</li> <li>• Agitação psicomotora;</li> <li>• Hipoacusia marcada;</li> <li>• Défice visual incapacitante sem dispositivo de apoio;</li> <li>• Alteração da consciência;</li> <li>• Ausência de motivação para a participação das sessões;</li> <li>• Sintomatologia positiva/heteróloga exacerbada.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Sala de atividades (com mesa, cadeiras, computador e retroprojektor);</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |

*Tabela 1 - Planeamento 1ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

**ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 1ª SESSÃO****INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA**

| <u>Etapas</u>   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                               | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| Introdução      | <ul style="list-style-type: none"><li>Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convida-lo a sentar).</li></ul>                                         | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento | <ul style="list-style-type: none"><li>Explicar em que consiste esta sessão;</li><li>Aplicar o instrumento de avaliação MoCA individualmente (Figura 1 a Figura7 - MoCA preenchido).</li></ul> |                                                       | 20 minutos     |
| Conclusão       | <ul style="list-style-type: none"><li>Esclarecimento de dúvidas;</li><li>Agendar a próxima sessão;</li><li>Cumprimentos finais.</li></ul>                                                     |                                                       | 5 minutos      |

*Tabela 2 - Etapas do Planeamento da 1ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)**  
VERSÃO PORTUGUESA

Nome: [REDACTED] Idade: 41 anos  
Gênero: [REDACTED] Data de Nascimento: [REDACTED]  
Escolaridade: 9º Ano Data de Avaliação: 04/11/2024

| VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pontos                                                                          |       |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <br>[1]                    | <br>[1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Copiar o cubo<br>Desenhar um Relógio (onze e dez) (3 pontos)<br><br>[1] [1] [1] | 5/5   |
| NOMEAÇÃO                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Contorno Números Ponteiros                                                      |       |
| <br>[1] [1] [1]            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3/3                                                                             |       |
| MEMÓRIA                    | Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-las. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.<br>1º ensaio: Boca Linho Igreja Cravo Azul<br>2º ensaio:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                 |       |
| ATENÇÃO                    | Leia a sequência de números. O sujeito deve repetir a sequência. [1] 3 1 8 5 4<br>(1 número/segundo) O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. [1] 4 2 8 1 3<br>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.<br>[ ] P B A C M N A A I K L B A F A K D E A A A I A M O F A A B<br>Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [1] 93 [X] 86 [X] 79 [X] 72 [X] 65 [X] 58 [X] 51 [X] 44 [X] 37 [X] 30 [X] 23 [X] 16 [X] 9 [X] 2<br>4 ou 5 subtrações correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos |                                                                                 |       |
| LINGUAGEM                  | Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1] O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. [1]<br>Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto). [1] 18 (Nº de palavras)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                 |       |
| ABSTRAÇÃO                  | Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta [1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua [1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                 |       |
| EVOCACÃO DIFERIDA          | Deve recordar as palavras SEM PISTAS: Boca Linho Igreja Cravo Azul<br>[1] [1] [1] [1] [1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |       |
| OPCIONAL                   | Pista de categoria: [1] Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS<br>Pista de escolha múltipla:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                 |       |
| ORIENTAÇÃO                 | [1] Dia do mês [1] Mês [1] Ano [1] Dia da semana [1] Lugar [1] Localidade [1]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                 |       |
| TOTAL                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                 | 26/30 |

Versão Portuguesa: M.R. Simões, S. Freitas, I. Santana, H. Firmino, C. Martins, Z. Nasreddine & M. Vilar  
2008 – Serviço de Avaliação Psicológica, FPCE-UC & HUC

Figura 1 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)**  
VERSÃO PORTUGUESA

Nome: [REDACTED] Idade: 50 anos  
Gênero: [REDACTED] Data de Nascimento: [REDACTED]  
Escolaridade: 8º Ano Data de Avaliação: 04/11/2024

| VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                 |                                                                 | Pontos                                                                           |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>[0]</p>                                                                                                                                                                                                 | <p>Copiar o cubo</p> <p>[0]</p>                                 | <p>Desenhar um Relógio (onze e dez)</p> <p>(3 pontos)</p> <p>[1] [1] [0]</p>     | 2/5                                              |
| <b>NOMEACÃO</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>[✓]</p>                                                                                                                                                                                                 | <p>[x]</p>                                                      | <p>[x]</p>                                                                       | 1/3                                              |
| <b>MEMÓRIA</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repetir a. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.</p>                                                                        | <p>Boca</p> <p>1º ensaio</p> <p>2º ensaio</p>                   | <p>Linho</p> <p>Igreja</p> <p>Cravo</p> <p>Azul</p>                              | Sem Pontuação                                    |
| <b>ATENÇÃO</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>Leia a sequência de números. (1 número/segundo)</p>                                                                                                                                                     | <p>O sujeito deve repetir a sequência.</p> <p>[✓] 2 1 8 5 4</p> | <p>O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa.</p> <p>[✓] 4 5 8 1 2</p> | 2/2                                              |
| <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.</p> <p>[✓] FBACMNAAIKLBAFAKDEAAAJAMOFABB</p>             |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100.</p> <p>[✓] 93 [ ] 86 [ ] 79 [ ] 72 [ ] 65</p> <p>4 ou 5 subtrações correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos</p> |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <b>LINGUAGEM</b>                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João.</p>                                                                                                                                                  | <p>[x] O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala.</p> | <p>[x]</p>                                                                       | 0/2                                              |
| <p>Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto).</p> <p>[x] 2 (Nº de palavras)</p>                                                                     |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <b>ABSTRACÇÃO</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta</p>                                                                                                                                                     | <p>[✓] comboio - bicicleta</p>                                  | <p>[✓] relógio - régua</p>                                                       | 2/2                                              |
| <b>EVOCACÃO DIFERIDA</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>Deve recordar as palavras SEM PISTAS</p>                                                                                                                                                                | <p>Boca</p> <p>[x]</p>                                          | <p>Linho</p> <p>[x]</p>                                                          | <p>Igreja</p> <p>[x]</p>                         |
| <p>Opicional</p>                                                                                                                                                                                           | <p>Pista de categoria</p>                                       | <p>Pista de escolha múltipla</p>                                                 | <p>Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS</p> |
| <b>ORIENTAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                  |                                                  |
| <p>[x] Dia do mês</p>                                                                                                                                                                                      | <p>[x] Mês</p>                                                  | <p>[✓] Ano</p>                                                                   | <p>[✓] Dia da semana</p>                         |
| <p>[x] Lugar</p>                                                                                                                                                                                           | <p>[x] Localidade</p>                                           | <p>[x]</p>                                                                       | 4/6                                              |
| <p>TOTAL</p>                                                                                                                                                                                               |                                                                 |                                                                                  | 13/30                                            |

Figura 2 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)**  
VERSÃO PORTUGUESA

Nome:                      Idade: 61 anos  
Gênero:                      Data de Nascimento:                       
Escolaridade: 6º Ano Data de Avaliação: 04/11/2024

| VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                            |            | Pontos                                                                |                                                                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>[1]</p>                                                                                                                                            | <p>[0]</p> | <p>Copiar o cubo</p>                                                  | <p>Desenhar um Relógio (onze e dez) (3 pontos)</p> <p>[1] [1] [0]</p> | <p>3/5</p> |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                              |            |                                                                       |                                                                       |            |
| <p>[✓]</p>                                                                                                                                            | <p>[X]</p> | <p>[X]</p>                                                            | <p>4/3</p>                                                            |            |
| MEMÓRIA                                                                                                                                               |            |                                                                       |                                                                       |            |
| <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.</p>                   |            | <p>Boca</p>                                                           | <p>Linho</p>                                                          |            |
| <p>1º ensaio</p>                                                                                                                                      |            | <p>Igreja</p>                                                         | <p>Cravo</p>                                                          |            |
| <p>2º ensaio</p>                                                                                                                                      |            | <p>Azul</p>                                                           | <p>Sem Pontuação</p>                                                  |            |
| ATENÇÃO                                                                                                                                               |            |                                                                       |                                                                       |            |
| <p>Leia a sequência de números. (1 número/segundo)</p>                                                                                                |            | <p>O sujeito deve repetir a sequência. [X] 3 1 8 5 4</p>              |                                                                       |            |
| <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.</p> |            | <p>O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. [✓] 7 4 2</p> |                                                                       |            |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100.</p>                                                                                                           |            | <p>[ ] FDACMNAAIKLBFAKDEAAAIA MOFAAB</p>                              |                                                                       |            |
| <p>4 ou 5 subtrações correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos</p>                                  |            | <p>[✓] 93 [X] 86 85 [✓] 79 78 [✓] 72 71 [X] 65 56 X</p>               |                                                                       |            |
| LINGUAGEM                                                                                                                                             |            |                                                                       |                                                                       |            |
| <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João.</p>                                                                                             |            | <p>[X] O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. [✓]</p>   |                                                                       |            |
| <p>Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto).</p>                                              |            | <p>[X] 3 (N2 11 palavras)</p>                                         |                                                                       |            |
| ABSTRACÇÃO                                                                                                                                            |            |                                                                       |                                                                       |            |
| <p>Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta</p>                                                                                                |            | <p>[✓] comboio - bicicleta [✓] relógio - régua</p>                    |                                                                       |            |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA                                                                                                                                     |            |                                                                       |                                                                       |            |
| <p>Deve recordar as palavras SEM PISTAS</p>                                                                                                           |            | <p>Boca</p>                                                           | <p>Linho</p>                                                          |            |
| <p>1º ensaio</p>                                                                                                                                      |            | <p>Igreja</p>                                                         | <p>Cravo</p>                                                          |            |
| <p>2º ensaio</p>                                                                                                                                      |            | <p>Azul</p>                                                           | <p>Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS</p>                      |            |
| <p>Opção 1</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 2</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 3</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 4</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 5</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 6</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 7</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 8</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 9</p>                                                                                                                                        |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 10</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 11</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 12</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 13</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 14</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 15</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 16</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 17</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 18</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 19</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 20</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 21</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 22</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 23</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 24</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 25</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 26</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 27</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 28</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 29</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 30</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 31</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 32</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 33</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 34</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 35</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 36</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 37</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 38</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 39</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 40</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 41</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 42</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 43</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 44</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 45</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 46</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 47</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 48</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 49</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 50</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 51</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 52</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 53</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 54</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 55</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 56</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 57</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 58</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 59</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 60</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 61</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 62</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 63</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 64</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 65</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 66</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 67</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 68</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 69</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 70</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 71</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 72</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 73</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 74</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 75</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 76</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 77</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 78</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 79</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 80</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 81</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 82</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 83</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 84</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 85</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 86</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 87</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 88</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 89</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 90</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 91</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 92</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 93</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 94</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 95</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 96</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 97</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 98</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 99</p>                                                                                                                                       |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 100</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 101</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 102</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 103</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 104</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 105</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 106</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 107</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 108</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 109</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 110</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 111</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 112</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 113</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 114</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 115</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 116</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 117</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 118</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 119</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 120</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 121</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 122</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 123</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 124</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 125</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 126</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 127</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 128</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 129</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 130</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 131</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 132</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 133</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 134</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 135</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 136</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 137</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 138</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 139</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 140</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 141</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 142</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 143</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 144</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 145</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 146</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 147</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 148</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 149</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 150</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 151</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 152</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 153</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 154</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 155</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 156</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 157</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 158</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 159</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 160</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 161</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 162</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 163</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 164</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 165</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 166</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 167</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 168</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 169</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 170</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 171</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 172</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 173</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 174</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 175</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 176</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 177</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 178</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 179</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 180</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 181</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 182</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 183</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 184</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 185</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 186</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 187</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 188</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |
| <p>Opção 189</p>                                                                                                                                      |            | <p>[ ]</p>                                                            | <p>[ ]</p>                                                            |            |

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)**  
VERSÃO PORTUGUESA

Nome: [REDACTED] Idade: 53 anos  
Gênero: [REDACTED] Data de Nascimento: [REDACTED]  
Escolaridade: 4º Ano Data de Avaliação: 04/19/2024

| VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 | Pontos                                                                       |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|-------|------|-----------|-----|-----|-----|-----|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>[0]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Copiar o cubo</p> <p>[0]</p> | <p>Desenhar um Relógio (onze e dez)</p> <p>(3 pontos)</p> <p>[✓] [0] [✓]</p> | 1/5    |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>NOMEAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>[✓]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>[✓]</p>                      | <p>[✓]</p>                                                                   | 0/3    |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>MEMÓRIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 | Sem Pontuação                                                                |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-las. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Boca</th> <th>Linho</th> <th>Igreja</th> <th>Cravo</th> <th>Azul</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1º ensaio</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2º ensaio</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> |                                 |                                                                              | Boca   | Linho | Igreja | Cravo | Azul | 1º ensaio |     |     |     |     |  | 2º ensaio |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Boca                            | Linho                                                                        | Igreja | Cravo | Azul   |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| 1º ensaio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| 2º ensaio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ATENÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 | 2/2                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Leia a sequência de números. (1 número/segundo). O sujeito deve repetir a sequência.</p> <p>[✓] 2 1 8 5 4</p> <p>O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa.</p> <p>[✓] 4 5 8 1 2</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.</p> <p>[✓] F B A C M N A A I K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B</p>                                                                                                                                                                                                                                        |                                 | 1/1                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100.</p> <p>[✓] 93 [✓] 86 [✓] 79 [✓] 72 [✓] 65</p> <p>4 ou 5 subtrações correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 | 2/3                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>LINGUAGEM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 | 2/2                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [✓] O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. [✓]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto).</p> <p>[X] 7 (Nº de palavras)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 | 0/1                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ABSTRAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 | 2/2                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta [✓] comboio - bicicleta [✓] relógio - régua</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>EVOCACÃO DIFERIDA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 | 2/5                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Deve recordar as palavras SEM PISTAS</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Boca</th> <th>Linho</th> <th>Igreja</th> <th>Cravo</th> <th>Azul</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[X]</td> <td>[X]</td> <td>[✓]</td> <td>[✓]</td> <td>[X]</td> </tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                              |                                 |                                                                              | Boca   | Linho | Igreja | Cravo | Azul | [X]       | [X] | [✓] | [✓] | [X] |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Boca                            | Linho                                                                        | Igreja | Cravo | Azul   |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| [X]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | [X]                             | [✓]                                                                          | [✓]    | [X]   |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Opcional: Pista de categoria [X] Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ORIENTAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                 | 6/6                                                                          |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>[✓] Dia do mês [✓] Mês [✓] Ano [✓] Dia da semana [✓] Lugar [✓] Localidade</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                 |                                                                              |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |
| <p>Examinador: _____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 | <p><b>TOTAL</b> 19/30</p>                                                    |        |       |        |       |      |           |     |     |     |     |  |           |  |  |  |  |  |  |  |

Figura 4 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

Nome: [REDACTED] Idade: 64 anos  
Gênero: [REDACTED] Data de Nascimento: [REDACTED]  
Escolaridade: 9º ano Data de Avaliação: [REDACTED]

*Figura 5 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido*

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)**  
VERSÃO PORTUGUESA

Nome: [REDACTED] Idade: 52 anos  
Gênero: [REDACTED] Data de Nascimento: [REDACTED]  
Escolaridade: bacharel Data de Avaliação: [REDACTED]

| VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     | Pontos                                                                                                                                            |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     | Copiar o cubo<br><input type="checkbox"/>                                                                                                         | Desenhando um Relógio (onze e dez)<br>(3 pontos)<br> |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                               |                                                      |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                               |                                                      |
| <b>NOMEAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     | Contorno <input checked="" type="checkbox"/> Números <input checked="" type="checkbox"/> Ponteiros <input checked="" type="checkbox"/> <b>3/5</b> |                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <b>1/3</b>                            |                                                      |
| <b>MEMÓRIA</b><br>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-las. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.                                                                                                                                                   |                                     | Boca    Linho    Igreja    Cravo    Azul                                                                                                          | Sem Pontuação                                        |
| <b>ATENÇÃO</b><br>Leia a sequência de números. (1 número/segundo)    O sujeito deve repetir a sequência. <input checked="" type="checkbox"/> 2 1 8 5 4<br>O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. <input checked="" type="checkbox"/> 7 4 2                                          |                                     | <b>2/2</b>                                                                                                                                        |                                                      |
| Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.                                                                                                                                                    |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> P B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B <b>1/1</b>                                          |                                                      |
| Subtraia de 7 em 7 começando em 100. <input type="checkbox"/> 93 <input type="checkbox"/> 86 <input type="checkbox"/> 79 <input type="checkbox"/> 72 <input type="checkbox"/> 65<br>4 ou 5 subtrações correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos |                                     | <b>0/3</b>                                                                                                                                        |                                                      |
| <b>LINGUAGEM</b><br>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. <input checked="" type="checkbox"/> O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                               |                                     | <b>2/2</b>                                                                                                                                        |                                                      |
| <b>ABSTRAÇÃO</b><br>Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta <input checked="" type="checkbox"/> combolo - bicicleta <input checked="" type="checkbox"/> relógio - régua                                                                                                                   |                                     | <b>2/2</b>                                                                                                                                        |                                                      |
| <b>EVOCACÃO DIFERIDA</b><br>Deve recordar as palavras SEM PISTAS                                                                                                                                                                                                                                  |                                     | Boca    Linho    Igreja    Cravo    Azul                                                                                                          | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS            |
| Opcional: Pista de categoria <input checked="" type="checkbox"/> Pista de escolha múltipla <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                    |                                     | <b>0/5</b>                                                                                                                                        |                                                      |
| <b>ORIENTAÇÃO</b><br><input checked="" type="checkbox"/> Dia do mês <input checked="" type="checkbox"/> Mês <input checked="" type="checkbox"/> Ano <input checked="" type="checkbox"/> Dia da semana <input checked="" type="checkbox"/> Lugar <input checked="" type="checkbox"/> Localidade    |                                     | <b>5/6</b>                                                                                                                                        |                                                      |
| Z. Nasreddine MD.    Examinador: _____                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     | <b>TOTAL</b> <b>16/30</b>                                                                                                                         |                                                      |

Figura 6 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)**  
VERSÃO PORTUGUESA

Nome: [REDACTED] Idade: 52 anos  
Gênero: [REDACTED] Data de Nascimento: [REDACTED]  
Escolaridade: 5º Ano Data de Avaliação: 08/11/2024

| VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                           |  |                                 |  |                                                                           |  |     | Pontos        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|-----|---------------|
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                           |  | <p>Copiar o cubo</p> <p>[1]</p> |  | <p>Desenhar um Relógio (onze e dez)<br/>(3 pontos)</p> <p>[1] [1] [0]</p> |  | 4/5 |               |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                                                             |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| <p>[1] [1] [1]</p>                                                                                                                                                                   |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 3/3           |
| MEMÓRIA                                                                                                                                                                              |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-las. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.                                                        |  |                                 |  |                                                                           |  |     | Sem Pontuação |
| 1º ensaio: Boca Linho Igreja Cravo Azul<br>2º ensaio:                                                                                                                                |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| ATENÇÃO                                                                                                                                                                              |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| Leia a sequência de números. O sujeito deve repetir a sequência. [✓] 2 1 8 5 4<br>O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. [✓] 7 4 2                                     |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 2/2           |
| Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros. [ ] PBACMNAAIKLBAFAKDEAAAIA MOFAAB    |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 1/1           |
| Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [✓] 93 [✓] 86 [✓] 79 [✓] 72 [✓] 65<br>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 3/3           |
| LINGUAGEM                                                                                                                                                                            |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [✓] O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. [✓]                                                                      |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 2/2           |
| Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto). [ ] 16 (N2 11 palavras)                                                            |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 0/1           |
| ABSTRACÇÃO                                                                                                                                                                           |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta [✓] comboio - bicicleta [✓] relógio - régua                                                                                          |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 2/2           |
| EVOCACÃO DIFERIDA                                                                                                                                                                    |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| Deve recordar as palavras SEM PISTAS: Boca Linho Igreja Cravo Azul                                                                                                                   |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 1/5           |
| Opcional: Lista de categoria: Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS                                                                                                              |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| Lista de escrita múltipla:                                                                                                                                                           |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                           |  |                                 |  |                                                                           |  |     |               |
| [✓] Dia do mês [✓] Mês [✓] Ano [✓] Dia da semana [✓] Lugar [✓] Localidade                                                                                                            |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 6/6           |
| TOTAL                                                                                                                                                                                |  |                                 |  |                                                                           |  |     | 24/30         |

Figura 7 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

# AVALIAÇÃO

## Sessão 1

Esta sessão teve como objetivo estabelecer uma relação terapêutica com os utentes e aplicar instrumentos de avaliação para determinar a sua elegibilidade para a participação nas sessões de psicoeducação. Para esse fim, recorreu-se ao MoCA. Entre os sete utentes que se encontravam na segunda semana de tratamento, apenas três reuniram os critérios necessários para integrar as sessões de psicoeducação.

| <b>PLANEAMENTO DA 2ª SESSÃO</b><br><br><b>INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                                                                                                   | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Data</u>                                                                                                                                                    | 08/11/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Hora</u>                                                                                                                                                    | 17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Duração</u>                                                                                                                                                 | Aproximadamente 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Objetivo</u>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a literacia em saúde mental dos utentes internados na unidade centrada na prevenção de recaídas;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Objetivos específicos</u>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o conhecimento sobre drogas lícitas e ilícitas;</li> <li>Promover o conhecimento sobre o impacto negativo do abuso de substâncias nas várias dimensões da vida do indivíduo;</li> <li>Desmitificar falsos conceitos relacionados com as substâncias psicoativas;</li> <li>Promover a partilha de experiências entre os utentes.</li> </ul> |

*Tabela 3 - Planeamento 2ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

**ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 2ª SESSÃO****INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA**

| <u>Etapas</u>   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| Introdução      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convidá-los a sentar).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento | <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar em que consiste a 2ª sessão;</li><li>• Aplicar questionário de avaliação de conhecimentos sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como as estratégias de prevenção de recaída (Figura 8 a Figura 10 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação);</li><li>• Explicar a diferença sobre drogas lícitas e ilícitas;</li><li>• Descrever as consequências físicas e psicológicas/cerebrais do uso continuado de substâncias psicoativas;</li><li>• Explorar em cada dimensão ao nível familiar, laboral, na comunidade e judicial o impacto negativo do uso continuado de substâncias psicoativas;</li><li>• Desmitificar falsos conceitos relacionados com as substâncias psicoativas.</li></ul> |                                                       | 30 minutos     |
| Conclusão       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li><li>• Pedir feedback acerca da informação abordada;</li><li>• Esclarecimento de dúvidas;</li><li>• Agendar a próxima sessão;</li><li>• Cumprimentos finais.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       | 15 minutos     |

*Tabela 4 - Etapas do Planeamento da 2ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

| QUESTIONÁRIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Nome: <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 150px; height: 1.2em; vertical-align: middle;"></span>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Data: <u>08/11/2024</u> | 1º <input checked="" type="checkbox"/> 2º <input type="checkbox"/> |
| <p>Este questionário tem como objetivo avaliar os conhecimentos que os utentes têm sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como, as estratégias de prevenção de recaída. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Pedimos-lhe alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases.</p> |                         |                                                                    |

|                                                                                             | SIM | NÃO | NÃO SEI RESPONDER |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------|
| 1. A dependência de álcool e drogas é uma doença para toda a vida.                          | X   |     |                   |
| 2. A dependência de álcool e drogas só provoca alterações físicas.                          | X   | X   |                   |
| 3. Sentir o coração a bater rápido e suar muito podem ser sinais de ansiedade/nervosismo.   | X   | X   |                   |
| 4. Quando estou ansioso/nervoso posso ter dificuldade em controlar os meus impulsos.        |     | X   |                   |
| 5. Após o internamento devo procurar amigos que não consomem                                | X * |     |                   |
| 6. A cerveja sem álcool pode levar à recaída.                                               | X   |     |                   |
| 7. Em caso de lapso ou recaída devo pedir ajuda e quanto mais cedo, melhor.                 | X   |     |                   |
| 8. Com este tratamento estou curado.                                                        |     | X   |                   |
| 9. Consumir alimentos temperados com substâncias que contenham álcool pode levar à recaída. | X   |     |                   |
| 10. É fundamental não faltar às consultas de acompanhamento após internamento.              | X   |     |                   |

\* Devo Procurar os verdadeiros Amigos

Figura 8 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

| QUESTIONÁRIO                                                                                                                     |                         |                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Nome: <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 150px; height: 1.2em; vertical-align: middle;"></span> | Data: <u>08/11/2024</u> | 1º <input checked="" type="checkbox"/> 2º <input type="checkbox"/> |

Este questionário tem como objetivo avaliar os conhecimentos que os utentes têm sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como, as estratégias de prevenção de recaída. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Pedimos-lhe alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                             | SIM | NÃO | NÃO SEI RESPONDER |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------|
| 1. A dependência de álcool e drogas é uma doença para toda a vida.                          | X   |     |                   |
| 2. A dependência de álcool e drogas só provoca alterações físicas.                          |     | X   |                   |
| 3. Sentir o coração a bater rápido e suar muito podem ser sinais de ansiedade/nervosismo.   | X   |     |                   |
| 4. Quando estou ansioso/nervoso posso ter dificuldade em controlar os meus impulsos.        | X   |     |                   |
| 5. Após o internamento devo procurar amigos que não consomem                                | X   |     |                   |
| 6. A cerveja sem álcool pode levar à recaída.                                               | X   |     |                   |
| 7. Em caso de lapso ou recaída devo pedir ajuda e quanto mais cedo, melhor.                 | X   |     |                   |
| 8. Com este tratamento estou curado.                                                        |     | X   |                   |
| 9. Consumir alimentos temperados com substâncias que contenham álcool pode levar à recaída. | X   |     |                   |
| 10. É fundamental não faltar às consultas de acompanhamento após internamento.              | X   |     |                   |

Figura 9 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

### QUESTIONÁRIO

Nome:

Data: 08/11/2024

1º ☒ 2º ☐

Este questionário tem como objetivo avaliar os conhecimentos que os utentes têm sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como, as estratégias de prevenção de recaída. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Pedimos-lhe alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                             | SIM | NÃO | NÃO SEI RESPONDER |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------|
| 1. A dependência de álcool e drogas é uma doença para toda a vida.                          | SIM |     |                   |
| 2. A dependência de álcool e drogas só provoca alterações físicas.                          |     | X   |                   |
| 3. Sentir o coração a bater rápido e suar muito podem ser sinais de ansiedade/nervosismo.   | X   |     |                   |
| 4. Quando estou ansioso/nervoso posso ter dificuldade em controlar os meus impulsos.        | X   |     |                   |
| 5. Após o internamento devo procurar amigos que não consomem                                | X   |     |                   |
| 6. A cerveja sem álcool pode levar à recaída.                                               | X   |     |                   |
| 7. Em caso de lapso ou recaída devo pedir ajuda e quanto mais cedo, melhor.                 | X   |     |                   |
| 8. Com este tratamento estou curado.                                                        |     | X   |                   |
| 9. Consumir alimentos temperados com substâncias que contenham álcool pode levar à recaída. |     |     | X                 |
| 10. É fundamental não faltar às consultas de acompanhamento após internamento.              | X   |     |                   |

Figura 10 -Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

# AVALIAÇÃO

## Sessão 2

Nesta sessão, foram inicialmente apresentados os temas a ser abordados ao longo das sessões de psicoeducação, seguidos da aplicação de um questionário de avaliação de conhecimentos sobre o uso de substâncias psicoativas, as suas consequências e as estratégias de prevenção de recaídas.

A sessão centrou-se na distinção entre drogas lícitas e ilícitas, no impacto negativo do abuso de substâncias nas diferentes dimensões da vida do indivíduo e na desconstrução de falsos conceitos associados às substâncias psicoativas.

Durante a sessão os utentes demonstraram-se motivados e participativos.

| <b>PLANEAMENTO DA 3ª SESSÃO</b><br><br><b>INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                                                                                                   | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Data</u>                                                                                                                                                    | 09/11/2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Hora</u>                                                                                                                                                    | 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Duração</u>                                                                                                                                                 | Aproximadamente 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Objetivo</u>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a literacia em saúde mental dos utentes internados na unidade centrada na prevenção de recaídas;</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| <u>Objetivos específicos</u>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o conhecimento sobre uma boa higiene de sono e estratégias para prevenir a insónia;</li> <li>Promover o conhecimento sobre a ansiedade;</li> <li>Promover o conhecimento sobre o autocontrolo;</li> <li>Promover a partilha de experiências entre os utentes.</li> </ul> |

*Tabela 5 - Planeamento 3ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

**ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 3ª SESSÃO****INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA**

| <u>Etapas</u>   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| Introdução      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convidá-los a sentar).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento | <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar em que consiste a 3ª sessão;</li><li>• Descrever sinais e sintomas de privação;</li><li>• Explicar o significado de insónia;</li><li>• Explicar estratégias para prevenir a insónia e promover uma boa higiene de sono;</li><li>• Explicar o significado de ansiedade;</li><li>• Identificar sinais e sintomas de ansiedade;</li><li>• Explicar estratégias para lidar com a ansiedade;</li><li>• Explicar o significado de autocontrolo.</li><li>• Explicar estratégias para um autocontrolo eficaz.</li></ul> |                                                       | 30 minutos     |
| Conclusão       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li><li>• Pedir feedback acerca da informação abordada;</li><li>• Esclarecimento de dúvidas;</li><li>• Agendar a próxima sessão;</li><li>• Cumprimentos finais.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       | 15 minutos     |

*Tabela 6 - Etapas do Planeamento da 3ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

# AVALIAÇÃO

## Sessão 3

Nesta sessão, foram abordadas as temáticas relacionadas com a higiene do sono e estratégias para a prevenção da insónia, bem como a gestão da ansiedade e o desenvolvimento do autocontrolo.

Os utentes demonstraram-se motivados e participativos.

| <b>PLANEAMENTO DA 4ª SESSÃO</b><br><br><b>INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                                                                                                   | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Data</u>                                                                                                                                                    | 10/11/2024                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Hora</u>                                                                                                                                                    | 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Duração</u>                                                                                                                                                 | Aproximadamente 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Objetivo</u>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a literacia em saúde mental dos utentes internados na unidade centrada na prevenção de recaídas.</li> </ul>                                                                                                           |
| <u>Objetivos específicos</u>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Distinguir lapso de recaída;</li> <li>Instruir sobre estratégias para prevenir a recaída;</li> <li>Informar sobre estruturas de apoio na comunidade;</li> <li>Promover a partilha de experiências entre os utentes.</li> </ul> |

*Tabela 7 - Planeamento 4ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

**ETAPAS DO PLANEAMENTO DA 4ª SESSÃO****INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL CENTRADA NA PREVENÇÃO DA RECAÍDA**

| <u>Etapas</u>   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| Introdução      | <ul style="list-style-type: none"><li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convidá-los a sentar).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento | <ul style="list-style-type: none"><li>Explicar em que consiste a 4ª sessão;</li><li>Explicar a diferença entre lapso e recaída;</li><li>Descrever estratégias para prevenir a recaída.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       | 30 minutos     |
| Conclusão       | <ul style="list-style-type: none"><li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li><li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li><li>Esclarecimento de dúvidas;</li><li>Aplicar o mesmo questionário da sessão 1 sobre os conhecimentos dos utentes sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como as estratégias de prevenção de recaída (Figura 11 a Figura 13 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação);</li><li>Aplicar questionário de satisfação do programa de literacia em saúde mental centrado na prevenção de recaída (Figura 14 a Figura 16 - Avaliação da satisfação das sessões);</li><li>Entrega de um panfleto informativo sobre dicas para a prevenção de recaída (Figura 17 a Figura 20 - Panfleto informativo fornecido pela unidade de desabituação sobre dicas para a prevenção de recaída).</li><li>Cumprimentos finais.</li></ul> |                                                       | 15 minutos     |

*Tabela 8 - Etapas do Planeamento da 4ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

### QUESTIONÁRIO

Nome:  

Data: 10/11/2024

1º ☐ 2º ☒

Este questionário tem como objetivo avaliar os conhecimentos que os utentes têm sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como, as estratégias de prevenção de recaída. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Pedimos-lhe alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                             | SIM | NÃO | NÃO SEI RESPONDER |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------|
| 1. A dependência de álcool e drogas é uma doença para toda a vida.                          | X   |     |                   |
| 2. A dependência de álcool e drogas só provoca alterações físicas.                          |     | X   |                   |
| 3. Sentir o coração a bater rápido e suar muito podem ser sinais de ansiedade/nervosismo.   | X   |     |                   |
| 4. Quando estou ansioso/nervoso posso ter dificuldade em controlar os meus impulsos.        | X   |     |                   |
| 5. Após o internamento devo procurar amigos que não consomem                                | X   |     |                   |
| 6. A cerveja sem álcool pode levar à recaída.                                               | X   |     |                   |
| 7. Em caso de lapso ou recaída devo pedir ajuda e quanto mais cedo, melhor.                 | X   |     |                   |
| 8. Com este tratamento estou curado.                                                        |     | X   |                   |
| 9. Consumir alimentos temperados com substâncias que contenham álcool pode levar à recaída. | X   |     |                   |
| 10. É fundamental não faltar às consultas de acompanhamento após internamento.              | X   |     |                   |

Figura 11 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

| QUESTIONÁRIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                         |                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Nome: <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 150px; height: 20px; vertical-align: middle;"></span>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Data: <u>10/11/2024</u> | 1º <input type="checkbox"/> 2º <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>Este questionário tem como objetivo avaliar os conhecimentos que os utentes têm sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como, as estratégias de prevenção de recaída. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Pedimos-lhe alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases.</p> |                         |                                                                    |

|                                                                                             | SIM | NÃO | NÃO SEI RESPONDER |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------|
| 1. A dependência de álcool e drogas é uma doença para toda a vida.                          | X   |     |                   |
| 2. A dependência de álcool e drogas só provoca alterações físicas.                          | X   |     |                   |
| 3. Sentir o coração a bater rápido e suar muito podem ser sinais de ansiedade/nervosismo.   | X   |     |                   |
| 4. Quando estou ansioso/nervoso posso ter dificuldade em controlar os meus impulsos.        | X   |     |                   |
| 5. Após o internamento devo procurar amigos que não consomem                                | X   |     |                   |
| 6. A cerveja sem álcool pode levar à recaída.                                               | X   |     |                   |
| 7. Em caso de lapso ou recaída devo pedir ajuda e quanto mais cedo, melhor.                 | X   |     |                   |
| 8. Com este tratamento estou curado.                                                        |     | X   |                   |
| 9. Consumir alimentos temperados com substâncias que contenham álcool pode levar à recaída. | X   |     |                   |
| 10. É fundamental não faltar às consultas de acompanhamento após internamento.              | X   |     |                   |

Figura 12 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

### QUESTIONÁRIO

Nome:

Data: 10/11/2024

1º ☐ 2º ☒

Este questionário tem como objetivo avaliar os conhecimentos que os utentes têm sobre o uso de substâncias psicoativas e as suas consequências, bem como, as estratégias de prevenção de recaída. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Pedimos-lhe alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                             | SIM | NÃO | NÃO SEI RESPONDER |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------|
| 1. A dependência de álcool e drogas é uma doença para toda a vida.                          | X   |     |                   |
| 2. A dependência de álcool e drogas só provoca alterações físicas.                          |     | X   |                   |
| 3. Sentir o coração a bater rápido e suar muito podem ser sinais de ansiedade/nervosismo.   | X   |     |                   |
| 4. Quando estou ansioso/nervoso posso ter dificuldade em controlar os meus impulsos.        |     | X   |                   |
| 5. Após o internamento devo procurar amigos que não consomem                                | X * |     |                   |
| 6. A cerveja sem álcool pode levar à recaída.                                               | X   |     |                   |
| 7. Em caso de lapso ou recaída devo pedir ajuda e quanto mais cedo, melhor.                 | X   |     |                   |
| 8. Com este tratamento estou curado.                                                        |     | X   |                   |
| 9. Consumir alimentos temperados com substâncias que contenham álcool pode levar à recaída. | X   |     |                   |
| 10. É fundamental não faltar às consultas de acompanhamento após internamento.              | X   |     |                   |

\* Mas manter os meus verdadeiros amigos

Figura 13 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

## Avaliação da Satisfação das Sessões

A sua opinião sobre estas sessões é muito importante, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases numa escala de 1 a 5 valores, em que 1- Discordo totalmente; 2- Discordo em Parte; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo em Parte; 5- Concordo totalmente.

| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E MÉTODOS                                   | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. Considero que os temas apresentados foram bastante úteis.        |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 2. Considero que os temas foram apresentados de forma interessante. |                        |                      |                              |                      | X                      |

| EQUIPA DE ENFERMAGEM                                                                               | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 3. Considero que os temas foram apresentados com clareza;                                          |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 4. Considero que a equipa de enfermagem motivou a minha participação;                              |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 5. Considero que a equipa de enfermagem esteve sempre disponível para o esclarecimento de dúvidas; |                        |                      |                              |                      | X                      |

| ORGANIZAÇÃO                                                                | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 6. Considero que as instalações e equipamentos utilizados foram adequados; |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 7. Considero que a duração das sessões foi adequada.                       |                        |                      |                              |                      | X                      |

| AValiação GLOBAL DAS SESSÕES                                                | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 8. Adquiri novos conhecimentos com as sessões;                              |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 9. Considero importantes os temas para a prevenção da recaída;              |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 10. Considero que os temas tratados foram adequados às minhas necessidades; |                        |                      |                              |                      | X                      |

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>Críticas/Sugestões/Comentários</b> |
| SIMPLESMENTE OBRIGADO                 |

Figura 14 - Avaliação da satisfação das sessões

## Avaliação da Satisfação das Sessões

A sua opinião sobre estas sessões é muito importante, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases numa escala de 1 a 5 valores, em que 1- Discordo totalmente; 2- Discordo em Parte; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo em Parte; 5- Concordo totalmente.

| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E MÉTODOS                                   | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. Considero que os temas apresentados foram bastante úteis.        |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 2. Considero que os temas foram apresentados de forma interessante. |                        |                      |                              |                      | X                      |

| EQUIPA DE ENFERMAGEM                                                                               | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 3. Considero que os temas foram apresentados com clareza;                                          |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 4. Considero que a equipa de enfermagem motivou a minha participação;                              |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 5. Considero que a equipa de enfermagem esteve sempre disponível para o esclarecimento de dúvidas; |                        |                      |                              |                      | X                      |

| ORGANIZAÇÃO                                                                | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 6. Considero que as instalações e equipamentos utilizados foram adequados; |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 7. Considero que a duração das sessões foi adequada.                       |                        |                      |                              |                      | X                      |

| AVALIAÇÃO GLOBAL DAS SESSÕES                                                | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 8. Adquiri novos conhecimentos com as sessões;                              |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 9. Considero importantes os temas para a prevenção da recaída;              |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 10. Considero que os temas tratados foram adequados às minhas necessidades; |                        |                      |                              |                      | X                      |

**Críticas/Sugestões/Comentários**

|  |
|--|
|  |
|--|

Figura 15 - Avaliação da satisfação das sessões

## Avaliação da Satisfação das Sessões

A sua opinião sobre estas sessões é muito importante, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Responda com um (X) à frente de cada uma das frases numa escala de 1 a 5 valores, em que 1- Discordo totalmente; 2- Discordo em Parte; 3- Não concordo nem discordo; 4- Concordo em Parte; 5- Concordo totalmente.

| CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS E MÉTODOS                                   | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. Considero que os temas apresentados foram bastante úteis.        |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 2. Considero que os temas foram apresentados de forma interessante. |                        |                      |                              |                      | X                      |

| EQUIPA DE ENFERMAGEM                                                                               | 1- Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 3. Considero que os temas foram apresentados com clareza;                                          |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 4. Considero que a equipa de enfermagem motivou a minha participação;                              |                        |                      |                              |                      | X                      |
| 5. Considero que a equipa de enfermagem esteve sempre disponível para o esclarecimento de dúvidas; |                        |                      |                              |                      | X                      |

| ORGANIZAÇÃO                                                                | 1-Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 6. Considero que as instalações e equipamentos utilizados foram adequados; |                       |                      |                              |                      | X                      |
| 7. Considero que a duração das sessões foi adequada.                       |                       |                      |                              |                      | X                      |

| AValiação GLOBAL DAS SESSÕES                                                | 1-Discordo totalmente | 2- Discordo em parte | 3- Não concordo nem discordo | 4- Concordo em parte | 5- Concordo totalmente |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|
| 8. Adquiri novos conhecimentos com as sessões;                              |                       |                      |                              |                      | X                      |
| 9. Considero importantes os temas para a prevenção da recaída;              |                       |                      |                              |                      | X                      |
| 10. Considero que os temas tratados foram adequados às minhas necessidades; |                       |                      |                              |                      | X                      |

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>Críticas/Sugestões/Comentários</b> |
|                                       |

Figura 16 - Avaliação da satisfação das sessões

Identifique três pessoas que o podem ajudar:

---

---

---

★VOCÊ É★  
O PROJETO  
mais  
importante  
da sua  
Vida

- Objetivos para o futuro:

---

---

---

---

---

---

---

Contactos importantes:

Alta



Figura 17 - Panfleto informativo fornecido pela unidade de desabilitação sobre dicas para a prevenção de recaída

### Dicas para prevenção de recaída

- Não ter a substância para consumo em casa;



- Evitar automedicação;



- Alterar a rotina;

- Evitar situações que promovam o consumo;



- Arranjar hobbies ou ocupações;



- Repensar o círculo de amigos;



- Fazer uma alimentação saudável rica em frutas e legumes;



- Praticar exercício físico;



- Evite isolar-se;

- Não faltar às consultas de acompanhamento;



- Desabafe com alguém importante para si;



- Se sentir vontade de consumir procure ajuda;

- Estabeleça um projeto de vida.



Figura 18 - Panfleto informativo fornecido pela unidade de desabituação sobre dicas para a prevenção de recaída

Identifique três pessoas que o podem ajudar:

---

---

---

Contactos importantes:

Objetivos para o futuro:

---

---

---

---

---

---

---

★VOCÊ É★  
O PROJETO  
mais  
importante  
da sua  
Vida

Alta



Figura 19 - Panfleto informativo fornecido pela unidade de desabilitação sobre dicas para a prevenção de recaída

### Dicas para prevenção de recaída

- Não ter bebidas alcoólicas em casa;



- Alterar a rotina;



- Evitar situações que promovam o consumo;



- Arranjar hobbies ou ocupações;



- Repensar o círculo de amigos;



- Optar por água e sumos;



- Não beber cerveja mesmo a sem álcool;



- Fazer uma alimentação saudável rica em frutas e legumes;



- Praticar exercício físico;



- Evite isolar-se;

- Não temperar a comida com bebidas alcoólicas, vinagres e outras substâncias que contenham álcool;



- Optar por produtos de higiene sem álcool (aftershave, perfumes);



- Verificar a presença de álcool na medicação (por ex. xarope para a tosse);

- Não faltar às consultas de acompanhamento;



- Desabafe com alguém importante para si;



- Se sentir vontade de beber procure ajuda;

- Estabeleça um projeto de vida.



Figura 20 - Panfleto informativo fornecido pela unidade de desabilitação sobre dicas para a prevenção de recaída

# AVALIAÇÃO

## Sessão 4

Na 4ª sessão, foram abordadas as temáticas sobre a diferença entre lapso e recaída; estratégias para prevenir a recaída e estruturas de apoio existente na comunidade. Os utentes demonstraram-se participativos durante a sessão, colocando perguntas pertinentes. Foram retiradas dúvidas e houve a partilha de experiências entre os utentes sobre os consumos de drogas lícitas e ilícitas.

No final da sessão, foi solicitado aos utentes que preenchessem o questionário de avaliação de conhecimentos, anteriormente aplicado na primeira sessão, com o objetivo de avaliar a sua evolução relativamente ao uso de substâncias psicoativas, às suas consequências e às estratégias de prevenção de recaídas. Adicionalmente, foi aplicado um questionário de satisfação sobre o programa, e distribuídos panfletos com um resumo dos conteúdos abordados ao longo das sessões de psicoeducação.

# EXECUÇÃO



*Imagem 1 - Disposição da sala para a psicoeducação*



*Imagem 2 - Psicoeducação*

# AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS DAS SESSÕES

A comparação entre os questionários aplicados no início e no final do programa permitiu inferir uma melhoria significativa dos conhecimentos da maioria dos participantes relativamente às temáticas abordadas. Os resultados sugerem que as sessões de psicoeducação contribuíram para um maior esclarecimento sobre o uso de substâncias psicoativas, as suas consequências e as estratégias de prevenção de recaídas, refletindo um impacto positivo na aquisição e consolidação de conhecimentos por parte dos utentes. Pode-se considerar que indivíduos com um elevado nível de literacia em saúde mental, têm a capacidade de identificar precocemente os primeiros sinais da doença mental, reconhecê-la e procurar os recursos necessários para um tratamento adequado, permitindo assim uma intervenção atempada (Jung et al., 2016).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2016). *Expanding a measure of mental health literacy: Development and validation of a multicomponent mental health literacy measure*. *Psychiatry Research*, 243, 278–286. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034>

## **Anexo XI**



# **ANEXO XI**

**INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL  
(CONTEXTO COMUNITÁRIO)**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

**INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL  
(CONTEXTO COMUNITÁRIO)**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

**Porto | 2025**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional com  
Relatório Final

**INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL: PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL  
(CONTEXTO COMUNITÁRIO)**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

Enfermeira Tutora:

Enfermeira Amélia Sá

Orientador:

Professor Tiago Costa

**Porto | 2025**

| PLANEAMENTO DA 1ª SESSÃO                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Local</u>                                                         | Gabinete                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Data</u>                                                          | 09/01/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Hora</u>                                                          | 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Duração</u>                                                       | Aproximadamente 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>População alvo:</u>                                               | Utentes da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC)                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Diagnóstico de enfermagem</u>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencial para melhorar o conhecimento sobre stress;</li> <li>• Potencial para melhorar o conhecimento sobre ansiedade;</li> <li>• Potencial para melhorar o conhecimento sobre depressão;</li> </ul>                                                                    |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                        | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Objetivo</u>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer o primeiro contacto com os utentes;</li> <li>• Promover uma relação terapêutica com os utentes.</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| <u>Objetivos específicos</u>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar o instrumento de avaliação: Montreal Cognitive Assessment (MOCA), versão 8.1 versão portuguesa (Figura 1 – MoCA (Versão 8.1)).</li> </ul>                                                                                                                        |
| <u>CrITÉRIOS de exclusão:</u>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défice cognitivo (MOCA&lt;24)</li> <li>• Hipoacusia marcada sem dispositivo de apoio;</li> <li>• Défice visual incapacitante sem dispositivo de apoio;</li> <li>• Alteração da consciência;</li> <li>• Ausência de motivação para a participação das sessões.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Gabinete (com mesa, cadeiras);</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                                                                                                                         |

*Tabela 1 - Planeamento 1ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

**PLANEAMENTO DA 1ª SESSÃO****INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL**

| <u>Etapas</u>   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                    | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| Introdução      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais).</li></ul>                                                                                                 | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento | <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar em que consiste a 1ª sessão;</li><li>• Aplicar o instrumento de avaliação MoCA individualmente (Figura 2 a Figura 9 - MoCA preenchido).</li></ul> |                                                       | 20 minutos     |
| Conclusão       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Esclarecimento de dúvidas;</li><li>• Agendar a próxima sessão;</li><li>• Cumprimentos finais.</li></ul>                                                    |                                                       | 5 minutos      |

*Tabela 2 - Etapas do Planeamento da 1ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: \_\_\_\_\_  
Escolaridade: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_\_  
Gênero: \_\_\_\_\_ DATA DE AVALIAÇÃO: \_\_\_\_\_

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                       |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       | PONTUAÇÃO                                                |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           | Copiar o cubo<br>Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)<br>(3 pontos) |       | [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]<br>Contorno Números Ponteiros<br>_/5 |                                                             |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       | PONTUAÇÃO                                                |                                                             |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       | [ ] [ ] [ ]<br>_/3                                       |                                                             |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| MEMÓRIA                                                                                                                                         | Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde                   |                                      |         | BOCA                                                                                                                                    | LINHO     | IGREJA                                                          | CRAVO | AZUL                                                     | SEM PONTUAÇÃO                                               |
|                                                                                                                                                 | 1º ENSAIO                                                                                                                                     |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
|                                                                                                                                                 | 2º ENSAIO                                                                                                                                     |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| ATENÇÃO                                                                                                                                         | Leia a sequência de números (1 número/segundo)                                                                                                |                                      |         | O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [ ] 2 1 8 5 4<br>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [ ] 7 4 2 |           |                                                                 |       |                                                          | _/2<br>_/1                                                  |
|                                                                                                                                                 | Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros |                                      |         | [ ] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB                                                                                                      |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
|                                                                                                                                                 | Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [ ] 93 [ ] 86 [ ] 79 [ ] 72 [ ] 65                                                                       |                                      |         | 4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.                              |           |                                                                 |       |                                                          | _/3                                                         |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| LINGUAGEM                                                                                                                                       | Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [ ]<br>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [ ]                             |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          | _/2<br>_/1                                                  |
|                                                                                                                                                 | Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" [ ] ____ (N ≥ 11 palavras)                             |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                       | Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [ ] combolo - bicicleta [ ] relógio - régua                                                  |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          | _/2<br>_/5                                                  |
|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                      |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| EVOCÇÃO DIFERIDA                                                                                                                                | (IM)                                                                                                                                          | Deve recordar as palavras SEM PISTAS |         | BOCA                                                                                                                                    | LINHO     | IGREJA                                                          | CRAVO | AZUL                                                     | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS<br>IM = ____ / 15 |
| Índice de Memória (IM)                                                                                                                          | X3                                                                                                                                            |                                      |         | [ ]                                                                                                                                     | [ ]       | [ ]                                                             | [ ]   | [ ]                                                      |                                                             |
|                                                                                                                                                 | X2                                                                                                                                            | Pista de categoria                   |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
|                                                                                                                                                 | X1                                                                                                                                            | Pista de escolha múltipla            |         |                                                                                                                                         |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                      | [ ] Dia do mês                                                                                                                                | [ ] Mês                              | [ ] Ano | [ ] Dia de semana                                                                                                                       | [ ] Lugar | [ ] Localidade                                                  | _/6   |                                                          |                                                             |
| © MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD <a href="http://www.mocacognition.com">www.mocacognition.com</a> IM: ____ /15<br>(Normal ≥ 26/30) |                                                                                                                                               |                                      |         | TOTAL ____/30                                                                                                                           |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |
| Administrado por: _____<br>É necessária formação e certificação para garantir a exatidão                                                        |                                                                                                                                               |                                      |         | Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade                                                                                          |           |                                                                 |       |                                                          |                                                             |

Figura 1 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (Versão 8.1)

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: J. V.  
Escolaridade: 12º Ano Data de Nascimento: 07/08/1949  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   | PONTUAÇÃO                                                                                                      |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Copiar o cubo</p> <p>[1]</p>                                                   | <p>Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)</p> <p>(3 pontos)</p> <p>[1] [1] [0]</p> <p>Contorno Números Ponteiros</p> | <p><u>4/5</u></p> |
| <p><b>NOMEAÇÃO</b></p> <p>[1]</p> <p>[1]</p> <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   | <p><u>3/3</u></p>                                                                                              |                   |
| <p><b>MEMÓRIA</b></p> <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>BOCA LINHO IGREJA CRAVO AZUL</p> <p>1º ENSAIO</p> <p>2º ENSAIO</p>             | <p>SEM PONTUAÇÃO</p>                                                                                           |                   |
| <p><b>ATENÇÃO</b></p> <p>Leia a sequência de números (1 número/segundo)</p> <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [1] 2 1 8 5 4</p> <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [1] 7 4 2</p> <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros</p> <p>[✓] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOFAB</p> | <p>[1] 2 1 8 5 4</p> <p>[1] 7 4 2</p>                                             | <p><u>2/2</u></p>                                                                                              |                   |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [✓] 93 [X] 86 [X] 79 [X] 72 [X] 65</p> <p>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>[1] 93 [X] 86 [X] 79 [X] 72 [X] 65</p>                                         | <p><u>1/3</u></p>                                                                                              |                   |
| <p><b>LINGUAGEM</b></p> <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1]</p> <p>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [✓]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>[1]</p>                                                                        | <p><u>1/2</u></p>                                                                                              |                   |
| <p>Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>[1] 16 (N ≥ 11 palavras)</p>                                                   | <p><u>1/1</u></p>                                                                                              |                   |
| <p><b>ABSTRAÇÃO</b></p> <p>Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>[1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua</p>                                | <p><u>2/2</u></p>                                                                                              |                   |
| <p><b>EVOCAÇÃO DIFERIDA</b></p> <p>Índice de Memória (IM)</p> <p>(IM) Deve recordar as palavras SEM PISTAS</p> <p>X3 BOCA LINHO IGREJA CRAVO AZUL</p> <p>X2 Pista de categoria</p> <p>X1 Pista de escolha múltipla</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>BOCA LINHO IGREJA CRAVO AZUL</p> <p>[ ] [1] [ ] [ ] [1]</p> <p>✓ [ ] ✓ [ ]</p> | <p>Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS</p> <p>IM = <u>8</u> / 15</p>                                     |                   |
| <p><b>ORIENTAÇÃO</b></p> <p>[1] Dia do mês [1] Mês [1] Ano [1] Dia de semana [1] Lugar [1] Localidade</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>[1] Dia do mês [1] Mês [1] Ano [1] Dia de semana [1] Lugar [1] Localidade</p>  | <p><u>6/6</u></p>                                                                                              |                   |

© MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD [www.mocacognition.com](http://www.mocacognition.com) IM: 8/15

Administrado por: Dona Lopes

É necessária formação e certificação para garantir a exatidão

Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade

TOTAL

23+1

24/30

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: M.N.  
Escolaridade: 4º ano Data de Nascimento: 30/08/1947  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                            |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>[1]</p>                                                                                                                                           |  | <p>[1]</p>                                                                                                        |  | <p>Copiar o cubo</p>                                                    |  | <p>Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)</p> <p>(3 pontos)</p> <p>[1] [1] [1]</p> <p>Contorno Números Ponteiros</p> |  |
| <p>4/5</p>                                                                                                                                           |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                             |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>[1]</p>                                                                                                                                           |  | <p>[1]</p>                                                                                                        |  | <p>[1]</p>                                                              |  | <p>2/3</p>                                                                                                     |  |
| MEMÓRIA                                                                                                                                              |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde</p>                   |  | <p>BOCA</p>                                                                                                       |  | <p>LINHO</p>                                                            |  | <p>IGREJA</p>                                                                                                  |  |
| <p>1º ENSAIO</p>                                                                                                                                     |  | <p>2º ENSAIO</p>                                                                                                  |  | <p>CRAVO</p>                                                            |  | <p>AZUL</p>                                                                                                    |  |
| <p>SEM PONTUAÇÃO</p>                                                                                                                                 |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| ATENÇÃO                                                                                                                                              |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>Leia a sequência de números (1 número/segundo)</p>                                                                                                |  | <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [1] 2 1 8 5 4</p>                                        |  | <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [1] 7 4 2</p> |  | <p>2/2</p>                                                                                                     |  |
| <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros</p> |  | <p>[1] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB</p>                                                                         |  | <p>1/1</p>                                                              |  | <p>1/1</p>                                                                                                     |  |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [✓] 93 [✓] 86 [✓] 79 [✓] 72 [✓] 65</p>                                                                       |  | <p>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.</p> |  | <p>3/3</p>                                                              |  | <p>3/3</p>                                                                                                     |  |
| LINGUAGEM                                                                                                                                            |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1]</p>                                                                                        |  | <p>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [1]</p>                                                    |  | <p>2/2</p>                                                              |  | <p>2/2</p>                                                                                                     |  |
| <p>Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P"</p>                                                        |  | <p>[1] 13 (N ≥ 11 palavras)</p>                                                                                   |  | <p>1/1</p>                                                              |  | <p>1/1</p>                                                                                                     |  |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                            |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua</p>                                                  |  | <p>2/2</p>                                                                                                        |  | <p>2/2</p>                                                              |  | <p>2/2</p>                                                                                                     |  |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA                                                                                                                                    |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>(IM) Deve recordar as palavras SEM PISTAS</p>                                                                                                     |  | <p>BOCA [1]</p>                                                                                                   |  | <p>LINHO [1]</p>                                                        |  | <p>IGREJA [1]</p>                                                                                              |  |
| <p>X3</p>                                                                                                                                            |  | <p>CRAVO [1]</p>                                                                                                  |  | <p>AZUL [1]</p>                                                         |  | <p>Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS</p>                                                               |  |
| <p>X2 Pista de categoria</p>                                                                                                                         |  | <p>X1 Pista de escolha múltipla</p>                                                                               |  | <p>IM = 15/15</p>                                                       |  | <p>5/5</p>                                                                                                     |  |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                           |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>[1] Dia do mês [1] Mês [1] Ano [1] Dia de semana [1] Lugar [1] Localidade</p>                                                                     |  | <p>6/6</p>                                                                                                        |  | <p>6/6</p>                                                              |  | <p>6/6</p>                                                                                                     |  |
| <p>© MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD www.mocacognition.com IM: 15/15 (Normal ≥ 26/30)</p>                                                |  |                                                                                                                   |  |                                                                         |  |                                                                                                                |  |
| <p>Administrado por: <u>Diana Lopes</u></p>                                                                                                          |  | <p>É necessária formação e certificação para garantir a exatidão</p>                                              |  | <p>Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade</p>                   |  | <p>TOTAL 28+1 29/30</p>                                                                                        |  |

Figura 3 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguesa (Portugal)

Nome: L. L.  
Escolaridade: 11º Ano Data de Nascimento: 29/06/1949  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA |  |                                                                                                                                                                                         |                           |                                      |       |             |       | PONTUAÇÃO |               |
|---------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------|-------------|-------|-----------|---------------|
|                           |  |                                                                                                                                                                                         |                           | Copiar o cubo                        |       |             |       | 4/5       |               |
| [X]                       |  | [1]                                                                                                                                                                                     |                           | [1]                                  |       | [1] [1] [1] |       |           |               |
| NOMEAÇÃO                  |  |                                                                                                                                                                                         |                           |                                      |       |             |       | 3/3       |               |
|                           |  |                                                                                                                                                                                         |                           |                                      |       |             |       |           |               |
| MEMÓRIA                   |  | Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.                                                            |                           | BOCA                                 | LINHO | IGREJA      | CRAVO | AZUL      | SEM PONTUAÇÃO |
|                           |  | 1º ENSAIO                                                                                                                                                                               |                           |                                      |       |             |       |           |               |
|                           |  | 2º ENSAIO                                                                                                                                                                               |                           |                                      |       |             |       |           |               |
| ATENÇÃO                   |  | Leia a sequência de números (1 número/segundo). O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [✓] 2 1 8 5 4<br>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [✓] 7 4 2 |                           | 2/2                                  |       |             |       |           |               |
|                           |  | Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.                                          |                           | [✓] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOFAB 1/1 |       |             |       |           |               |
|                           |  | Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [✓] 93 [✓] 86 [✓] 79 [✓] 72 [✓] 65                                                                                                                 |                           | 3/3                                  |       |             |       |           |               |
|                           |  | 4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.                                                                              |                           |                                      |       |             |       |           |               |
| LINGUAGEM                 |  | Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [✓]<br>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. [✓]                                                                      |                           | 2/2                                  |       |             |       |           |               |
|                           |  | Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" [✓] 14 (N ≥ 11 palavras)                                                                         |                           | 1/1                                  |       |             |       |           |               |
| ABSTRAÇÃO                 |  | Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [✓] comboio - bicicleta [✓] relógio - régua                                                                                            |                           | 2/2                                  |       |             |       |           |               |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA         |  | (IM) Deve recordar as palavras SEM PISTAS                                                                                                                                               |                           | BOCA                                 | LINHO | IGREJA      | CRAVO | AZUL      | 4/5           |
| Índice de Memória (IM)    |  | X3                                                                                                                                                                                      |                           | [✓]                                  | [✓]   | [ ]         | [✓]   | [✓]       |               |
|                           |  | X2                                                                                                                                                                                      | Pista de categoria        |                                      |       |             |       |           |               |
|                           |  | X1                                                                                                                                                                                      | Pista de escolha múltipla |                                      |       | ✓           |       |           | IM = 13/15    |
| ORIENTAÇÃO                |  | [✓] Dia do mês [✓] Mês [✓] Ano [✓] Dia de semana [✓] Lugar [✓] Localidade                                                                                                               |                           | 6/6                                  |       |             |       |           |               |

© MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD [www.mocacognition.com](http://www.mocacognition.com) IM: 13/15

(Normal ≥ 26/30)

Administrado por: Diana Lopes

Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade

TOTAL

29/30

É necessária formação e certificação para garantir a exatidão

MOCA - Portugal/Portuguese - Version of 19 Feb 2018 - Mapí.  
ID081021 / MOCA-8.1-Test\_AU1.0\_por-PT.doc

Figura 4 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: C.C.  
Escolaridade: 4<sup>o</sup> ano Data de Nascimento: 24/04/1941  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          | PONTUAÇÃO |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     | Copiar o cubo                                                                                                               |                                     | Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)<br>(3 pontos)                       |                                                          | 2/5       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> Contorno <input checked="" type="checkbox"/> Números <input type="checkbox"/> Ponteiros |                                     |                                                                      |                                                          |           |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          | 3/3       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          |           |
| MEMÓRIA                                                                                                                                    | Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-las. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      | SEM PONTUAÇÃO                                            |           |
|                                                                                                                                            | BOCA    LINHO    IGREJA    CRAVO    AZUL                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          |           |
| ATENÇÃO                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Leia a sequência de números    O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. <input checked="" type="checkbox"/> 2 1 8 5 4<br>(1 número/segundo)    O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. <input type="checkbox"/> 7 4 2                                                                               |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          | 1/2       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros<br>[ ] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOFAB                                                                                                                                               |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          | 1/1       |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Subtrair de 7 em 7 começando em 100. <input checked="" type="checkbox"/> 93 <input checked="" type="checkbox"/> 86 <input checked="" type="checkbox"/> 79 <input type="checkbox"/> 72 <input type="checkbox"/> 65<br>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos. |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          | 2/3       |
| LINGUAGEM                                                                                                                                  | Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. <input checked="" type="checkbox"/><br>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      | 2/2                                                      |           |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" <input type="checkbox"/> 9 (N ≥ 11 palavras)                                                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          | 0/1       |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                  | Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta <input checked="" type="checkbox"/> comboio - bicicleta <input checked="" type="checkbox"/> relógio - régua                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      | 2/2                                                      |           |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS<br>IM = 8 / 15 |           |
| Índice de Memória (IM)                                                                                                                     | (IM)                                                                                                                                                                                                                                                                      | Deve recordar as palavras SEM PISTAS                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BOCA                                | LINHO                                                                                                                       | IGREJA                              | CRAVO                                                                |                                                          | AZUL      |
|                                                                                                                                            | X3                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | [ ]                                 | [ ]                                                                                                                         | <input checked="" type="checkbox"/> | [ ]                                                                  |                                                          | [ ]       |
|                                                                                                                                            | X2                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pista de categoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                         |                                     |                                                                      |                                                          |           |
|                                                                                                                                            | X1                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pista de escolha múltipla                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input checked="" type="checkbox"/> |                                                                                                                             |                                     | <input checked="" type="checkbox"/>                                  | <input checked="" type="checkbox"/>                      |           |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> Dia do mês <input checked="" type="checkbox"/> Mês <input checked="" type="checkbox"/> Ano <input checked="" type="checkbox"/> Dia de semana <input checked="" type="checkbox"/> Lugar <input checked="" type="checkbox"/> Localidade |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      | 6/6                                                      |           |
| © MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD <a href="http://www.mocacognition.com">www.mocacognition.com</a> IM: 8 / 15 (Normal ≥ 26/30) |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     |                                                                      |                                                          |           |
| Administrado por: <u>Diana Lopes</u><br>É necessária formação e certificação para garantir a exatidão                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                             |                                     | Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade<br>TOTAL 20+1 = 21/30 |                                                          |           |

MOCA - Portugal/Portuguese - Version of 19 Feb 2018 - Mapi.  
ID061021 / MOCA-8.1-Test\_AU1\_0\_por-PT.doc

Figura 5 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: A.D. Almeida  
Escolaridade: licenciatura Data de Nascimento: 25/12/1943  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | PONTUAÇÃO     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|--|
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | <p>Copiar o cubo</p> <p>[0]</p> |       | <p>Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)</p> <p>(3 pontos)</p> <p>[1] [1] [1]</p> <p>Contorno Números Ponteiros</p>                                     |       |        | 4/5                                       |               |  |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | PONTUAÇÃO     |  |
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      | <p>[1]</p>                      |       | <p>[1]</p>                                                                                                                                         |       |        | 3/3                                       |               |  |
| MEMÓRIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | SEM PONTUAÇÃO |  |
| <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde</p>                                                                                                                                                                                |                                      |                                 |       | BOCA                                                                                                                                               | LINHO | IGREJA | CRAVO                                     | AZUL          |  |
| 1º ENSAIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           |               |  |
| 2º ENSAIO                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           |               |  |
| ATENÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | PONTUAÇÃO     |  |
| <p>Leia a sequência de números (1 número/segundo)</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |                                 |       | <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [1] 2 1 8 5 4</p> <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [1] 7 4 2</p> |       |        |                                           | 2/2           |  |
| <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros</p> <p>[1] FBACMNAAJ KLBFAFAKDEAAAJAMOFAB</p>                                                                                                                    |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | 1/1           |  |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [1] 93 [1] 86 [1] 79 [1] 72 [1] 65</p> <p>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.</p>                                                                                                                  |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | 2/3           |  |
| LINGUAGEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | PONTUAÇÃO     |  |
| <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1]</p> <p>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [1]</p>                                                                                                                                                                                      |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | 2/2           |  |
| <p>Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" [0] 9 (N ≥ 11 palavras)</p>                                                                                                                                                                                             |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | 0/1           |  |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | PONTUAÇÃO     |  |
| <p>Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua</p>                                                                                                                                                                                                               |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | 2/2           |  |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | PONTUAÇÃO     |  |
| (IM)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Deve recordar as palavras SEM PISTAS | BOCA                            | LINHO | IGREJA                                                                                                                                             | CRAVO | AZUL   | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS | 0/5           |  |
| X3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      | [ ]                             | [ ]   | [ ]                                                                                                                                                | [ ]   | [ ]    |                                           |               |  |
| X2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pista de categoria                   |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           |               |  |
| X1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pista de escolha múltipla            | /                               | /     | ✓                                                                                                                                                  | ✓     | ✓      | IM = 5 / 15                               |               |  |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | PONTUAÇÃO     |  |
| <p>[0] Dia do mês [0] Mês [0] Ano [1] Dia de semana [1] Lugar [1] Localidade</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | 3/6           |  |
| <p>© MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD <a href="http://www.mocacognition.com">www.mocacognition.com</a> IM: 5 / 15</p> <p>Administrado por: <u>Diana Lopes</u> (Normal ≥ 26/30)</p> <p>É necessária formação e certificação para garantir a exatidão Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade</p> |                                      |                                 |       |                                                                                                                                                    |       |        |                                           | TOTAL 19/30   |  |

Figura 6 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: M. D. S.  
Escolaridade: 9<sup>ma</sup> Data de Nascimento: 27/05/1952  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Copiar o cubo                                  |       | Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)<br>(3 pontos) |       | PONTUAÇÃO |                                                         |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------|-------|-----------|---------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |       |                                                |       | 1/5       |                                                         |     |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | [1]                                            |       | [1]                                            |       | 2/3       |                                                         |     |
| MEMÓRIA                                                                                                                                                                                        | Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.<br>1º ENSAIO<br>2º ENSAIO                                                                                                                                                                                                                       | BOCA                                           | LINHO | IGREJA                                         | CRAVO | AZUL      | SEM PONTUAÇÃO                                           |     |
| ATENÇÃO                                                                                                                                                                                        | Leia a sequência de números (1 número/segundo). O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [1] 2 1 8 5 4<br>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [1] 7 4 2<br>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros<br>[1] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOFAB |                                                |       |                                                |       |           | 0/2                                                     |     |
| Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [X] 93 92 [✓] 86 83 [✓] 79 76 [X] 72 [X] 65<br>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |       |                                                |       |           | 2/3                                                     |     |
| LINGUAGEM                                                                                                                                                                                      | Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1]<br>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [X]                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                |       |                                                |       |           | 1/2                                                     |     |
| Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" [X] 6 (N ≥ 11 palavras)                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |       |                                                |       |           | 0/1                                                     |     |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                                                                      | Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [X] comboio - bicicleta [X] relógio - régua                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |       |                                                |       |           | 2/2                                                     |     |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA Índice de Memória (IM)                                                                                                                                                       | (IM) Deve recordar as palavras SEM PISTAS<br>X3 Pista de categoria<br>X2 Pista de escolha múltipla                                                                                                                                                                                                                                                                           | BOCA                                           | LINHO | IGREJA                                         | CRAVO | AZUL      | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS<br>IM = 10/15 | 2/5 |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                     | [1] Dia do mês [1] Mês [1] Ano [1] Dia de semana [1] Lugar [1] Localidade                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |       |                                                |       |           | 6/6                                                     |     |
| © MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD www.mocacognition.com IM: 10/15<br>Administrado por: <u>Diana Lopes</u><br>É necessária formação e certificação para garantir a exatidão         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade |       | TOTAL                                          |       | 17/17     |                                                         |     |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |       |                                                |       | 18/30     |                                                         |     |

Figura 7 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: M. L. C.  
Escolaridade: 9º Ano Data de Nascimento: 30/03/1954  
Gênero: F DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

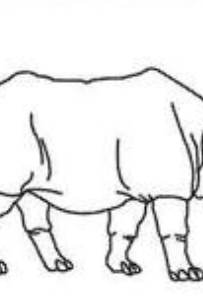
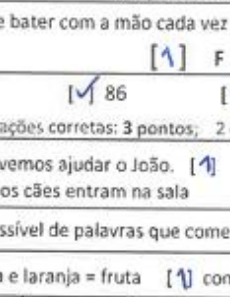
| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | PONTUAÇÃO      |                                           |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|-----------|----------------|-------------------------------------------|---------------|
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                   |  | <p>Copiar o cubo</p> <p>[1]</p>                                                                                                                    |                           | <p>Desenhar um RELÓGIO (onze e dez)<br/>(3 pontos)</p> <p>[1] [1] [1]</p> <p>Contorno      Números      Ponteiros</p> |                   |        | 4/5       |                |                                           |               |
| NOMEAÇÃO                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| <p>[1]</p>                                                                                                                                                                                                   |  | <p>[1]</p>                                                                                                                                         |                           | <p>[1]</p>                                                                                                            |                   |        | 3/3       |                |                                           |               |
| MEMÓRIA                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| <p>Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde</p>                                                                           |  | BOCA                                                                                                                                               |                           | LINHO                                                                                                                 |                   | IGREJA |           | CRAVO          | AZUL                                      | SEM PONTUAÇÃO |
| 1º ENSAIO                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| 2º ENSAIO                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| ATENÇÃO                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| <p>Leia a sequência de números (1 número/segundo)</p>                                                                                                                                                        |  | <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [1] 2 1 8 5 4</p> <p>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [1] 7 4 2</p> |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | 2/2            |                                           |               |
| <p>Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros</p> <p>[1] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMÓFAAB</p>                |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | 1/1            |                                           |               |
| <p>Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [✓] 93 [✗] 86 84 [✓] 79 77 [✓] 72 70 [✓] 65 63</p> <p>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.</p> |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | 3/3            |                                           |               |
| LINGUAGEM                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| <p>Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1]</p> <p>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [1]</p>                                                                                 |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | 2/2            |                                           |               |
| <p>Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" [0] 9 (N ≥ 11 palavras)</p>                                                                                        |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | 0/1            |                                           |               |
| ABSTRAÇÃO                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| <p>Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua</p>                                                                                                          |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | 2/2            |                                           |               |
| EVOCAÇÃO DIFERIDA                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| (IM)                                                                                                                                                                                                         |  | Deve recordar as palavras SEM PISTAS                                                                                                               |                           | BOCA                                                                                                                  | LINHO             | IGREJA | CRAVO     | AZUL           | Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS | 4/5           |
| Índice de Memória (IM)                                                                                                                                                                                       |  | X3                                                                                                                                                 |                           | [1]                                                                                                                   | [1]               | [1]    | [ ]       | [1]            |                                           |               |
|                                                                                                                                                                                                              |  | X2                                                                                                                                                 | Pista de categoria        |                                                                                                                       |                   |        | ✓         |                |                                           |               |
|                                                                                                                                                                                                              |  | X1                                                                                                                                                 | Pista de escolha múltipla |                                                                                                                       |                   |        |           |                | IM = 14 / 15                              |               |
| ORIENTAÇÃO                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           |                |                                           |               |
| [1] Dia do mês                                                                                                                                                                                               |  | [1] Mês                                                                                                                                            |                           | [1] Ano                                                                                                               | [1] Dia de semana |        | [1] Lugar | [1] Localidade | 6/6                                       |               |
| <p>© MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD <a href="http://www.mocacognition.com">www.mocacognition.com</a> IM: 14/15 (Normal ≥ 26/30)</p>                                                             |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | 27 + 1         |                                           |               |
| <p>Administrado por: <u>Diana Lopes</u></p> <p>É necessária formação e certificação para garantir a exatidão</p> <p>Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade</p>                                       |  |                                                                                                                                                    |                           |                                                                                                                       |                   |        |           | TOTAL 28/30    |                                           |               |

MOCA - Portugal/Portuguese - Version of 19 Feb 2018 - Mapi.  
ID061021 / MOCA-8.1-Test\_AU1\_0\_por-PT.doc

Figura 8 - MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT preenchido

**MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MoCA®)**  
Versão 8.1 Portuguese (Portugal)

Nome: A.C.  
Escolaridade: 11º Ano Data de Nascimento: 01/05/1953  
Gênero: M DATA DE AVALIAÇÃO: 09/01/2025

| VISUOESPACIAL / EXECUTIVA                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            | Cópia o cubo                                                                                                                                                                                                                                          |                   | Desenhar um RELÓGIO (onze e dez) |                | PONTUAÇÃO     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------|---------------|
|  <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">[1]</p>                                                                                 |  <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">[9]</p>  |  <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span>[1] Contorno</span> <span>[1] Números</span> <span>[1] Ponteiros</span> </div> |                   | 4/5                              |                |               |
| <b>NOMEAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
|  <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">[1]</p>                                                                                 |  <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">[1]</p> |  <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">[1]</p>                                                                                                           |                   | 3/3                              |                |               |
| <b>MEMÓRIA</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde                                                                                               | 1º ENSAIO                                                                                                                                  | BOCA                                                                                                                                                                                                                                                  | LINHO             | IGREJA                           | CRAVO          | AZUL          |
| 2º ENSAIO                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| SEM PONTUAÇÃO                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| <b>ATENÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Leia a sequência de números (1 número/segundo)                                                                                                                                                                            | O sujeito deve repetir a sequência em sentido direto. [1] 2 1 8 5 4<br>O sujeito deve repetir a sequência em sentido inverso. [1] 7 4 2    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                | 2/2           |
| Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros<br><div style="text-align: right;">[1] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB</div> |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [1] 93 [1] 86 [1] 79 [1] 72 [1] 65<br>4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas: 2 pontos; 1 correta: 1 ponto; 0 corretas: 0 pontos.                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| 3/3                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| <b>LINGUAGEM</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [1]<br>O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala [1]                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| 2/2                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Fluência verbal / Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" [1] 14 (N ≥ 11 palavras)                                                                                                           |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| 1/1                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| <b>ABSTRAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [1] comboio - bicicleta [1] relógio - régua                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| 2/2                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| <b>EVOCAÇÃO DIFERIDA</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Índice de Memória (IM)                                                                                                                                                                                                    | (IM)                                                                                                                                       | Deve recordar as palavras SEM PISTAS                                                                                                                                                                                                                  | BOCA [1]          | LINHO [1]                        | IGREJA [1]     | CRAVO [ ]     |
| X3                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                | AZUL [1]      |
| X2                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            | Pista de categoria                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                  |                | ✓             |
| X1                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            | Pista de escolha múltipla                                                                                                                                                                                                                             |                   |                                  |                |               |
| Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS<br>IM = 14 / 15                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| 4/5                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| <b>ORIENTAÇÃO</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| [1] Dia do mês                                                                                                                                                                                                            | [1] Mês                                                                                                                                    | [1] Ano                                                                                                                                                                                                                                               | [1] Dia de semana | [1] Lugar                        | [1] Localidade | 6/6           |
| © MoCA Test Inc.; Created by Z. Nasreddine MD <a href="http://www.mocacognition.com">www.mocacognition.com</a> IM: 14/15 (Normal ≥ 26/30)                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Administrado por: Diana Lopes                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| Adicionar 1 ponto se ≤ 12º ano de escolaridade                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                |               |
| TOTAL                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                                  |                | 28+1<br>29/30 |

# AVALIAÇÃO DAS SESSÕES

## Sessão 1

O objetivo principal desta sessão foi estabelecer o primeiro contacto com os utentes, fomentar a construção de uma relação terapêutica inicial e aplicar instrumentos de avaliação para determinar a sua elegibilidade para participação nas sessões de psicoeducação. Para tal, foi utilizado o MoCA, um instrumento validado para a avaliação cognitiva.

Dos oito utentes inicialmente inscritos no grupo da Unidade de Cuidados na Comunidade, apenas cinco cumpriram os critérios necessários para serem considerados elegíveis para integrar as sessões de psicoeducação. Este processo de avaliação permitiu garantir que os participantes selecionados apresentavam as condições adequadas para beneficiar dos conteúdos abordados nas sessões e para um melhor acompanhamento ao longo do programa

| PLANEAMENTO DA 2ª SESSÃO                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Local</u>                                                         | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Data</u>                                                          | 16/01/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Hora</u>                                                          | 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Duração</u>                                                       | Aproximadamente 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Objetivo</u>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a literacia em saúde mental dos utentes da UCC;</li> <li>• Avaliar os conhecimentos que os utentes possuem sobre os temas a serem abordados na psicoeducação (stress, ansiedade e depressão).</li> </ul>                                                                               |
| <u>Objetivos específicos</u>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o conhecimento sobre literacia em saúde mental;</li> <li>• Melhorar o conhecimento sobre o stress: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definição;</li> <li>○ Causas;</li> <li>○ Sinais e sintomas;</li> <li>○ Prevenção;</li> <li>○ Estratégias de coping.</li> </ul> </li> </ul> |

*Tabela 3 - Planeamento 2ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

| PLANEAMENTO DA 2ª SESSÃO                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                                                        | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convida-los a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar em que consiste a 2ª sessão;</li> <li>Aplicar o questionário de avaliação de conhecimentos sobre stress, ansiedade e depressão (Figura 10 a Figura 14 – Questionários de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação);</li> <li>Realizar a apresentação: “Stress”, explicitando os temas sobre a literacia em saúde mental; definição de stress; causas, sinais e sintomas, prevenção e estratégias de coping (Figura 15 a Figura 24);</li> </ul> |                                                       | 30 minutos     |
| Conclusão                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       | 15 minutos     |

Tabela 4 - Etapas do Planeamento da 2ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional

## QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 16/01/2025 1ª ☒ 2ª ☐

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            |     | X   |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    | X   |     |                      |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? |     | X   |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      |     | X   |                      |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              |     |     | X                    |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        |     | X   |                      |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 | X   |     |                      |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    |     | X   |                      |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  | X   |     |                      |

Figura 10 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

## QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 16/01/2025 1ª ☒ 2ª ☐

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM                                 | NÃO                                 | NÃO SEI<br>RESPONDER     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

Figura 11 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

## QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 16/01/2025 1ª ☒ 2ª ☐

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            |     | X   |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    | X   |     |                      |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? |     | X   |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      |     |     | X                    |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              |     |     | X                    |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        |     | X   |                      |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 | X   |     |                      |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    |     | X   |                      |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  | X   |     |                      |

Figura 12 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

## QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 16/01/2025 \_ 1ª ☒ 2ª ☐

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            |     | X   |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    | X   |     |                      |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? | X   |     |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      | X   |     |                      |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              |     |     | X                    |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        |     | X   |                      |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 |     | X   |                      |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    |     | X   |                      |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  | X   |     |                      |

Figura 13 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

### QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 16/01/2025 1ª ☒ 2ª ☐

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            | X   |     |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    |     |     | X                    |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? | X   |     |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      | X   |     |                      |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              | X   |     |                      |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        | X   |     |                      |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 |     | X   |                      |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    | X   |     |                      |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  |     | X   |                      |

Figura 14 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido antes da psicoeducação

**ESS+**  
Escola Superior de Saúde Norte  
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

# PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL




Diana Lopes (Aluna do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica)

Porto, janeiro 2025

**ESS+**  
Escola Superior de Saúde Norte  
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

## Conteúdos

- Literacia em saúde
  - Definição
- Literacia em saúde mental
  - Definição
- Stress
  - Definição
  - Causas
  - Sinais e sintomas
  - Prevenção
  - Estratégias de coping
- Conclusão



Figura 15 - Apresentação "Stress"

# LITERACIA EM SAÚDE



## DEFINIÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define Literacia em Saúde (LS) como o conjunto de "*competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para aceder, compreender e utilizar informação por forma a promover e a manter uma boa saúde*".

→ A LS implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a formar juízos e tomar decisões no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, mantendo ou melhorando a sua qualidade de vida durante todo o ciclo de vida.



Figura 16 - Apresentação "Stress"

# LITERACIA EM SAÚDE MENTAL



## DEFINIÇÃO

Sendo a literacia em saúde definida como *"a medida em que os indivíduos têm capacidade para obter, processar e entender informação básica em saúde e serviços disponíveis para tomar decisões de saúde apropriadas"*

A literacia em saúde mental é a capacidade de obter, processar e entender informação básica sobre as doenças do foro mental. Aumentar o conhecimento com o intuito de diminuir o estigma.

Quanto mais conhecimento as pessoas têm sobre saúde mental, maior é a sua capacidade de agir de maneira informada, consciente e eficaz.



Figura 17 - Apresentação "Stress"

**ESS+**  
Escola Superior de Saúde Norte  
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

Dotar os utentes de informação é o melhor caminho para o reconhecimento do problema e ajuda precoce.

**SAÚDE MENTAL**




Aumentar a literacia em saúde mental, faz com que a sociedade se torne capaz de lidar com os desafios relacionados com a saúde mental, criando um ambiente mais inclusivo, compreensivo e solidário para com aqueles que enfrentam problemas do foro mental.

**ESS+**  
Escola Superior de Saúde Norte  
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

**ENTÃO...**

1º STRESS

2º ANSIEDADE

3º DEPRESSÃO





Figura 18 - Apresentação "Stress"

# STRESS



## DEFINIÇÃO

De acordo com OMS, **o stress** pode ser definido



Como um estado de preocupação ou tensão mental causado por uma situação difícil, sendo uma resposta humana natural que nos leva a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia.



Porém, quando existem demasiadas situações de stress e a pessoa não consegue gerir, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental.

Figura 19 - Apresentação "Stress"



## A circular collage of various stress-related icons including a hand, eye, target, lightning bolt, speech bubble, cloud, bomb, pill, telephone, and exclamation mark. The word "STRESS" is written at the bottom.



28

## PREVENÇÃO

- Identificar as fontes de *stress* (externas e internas)
- Praticar os 4 A's da gestão de *stress*:
  - **Avoid** (Evitar) *stress* desnecessário;
  - **Alterar** a situação, o que pode implicar mudar a forma como age ou comunica;
  - **Adaptação** ao fator, reformulando expectativas e atitudes;
  - **Aceitação** daquilo que não pode ser mudado, colocando-se o foco na forma como se reage às dificuldades, na partilha de sentimentos com pessoas de confiança;



- Reservar tempo para atividades de lazer;
- Otimizar a gestão de tempo;
- Manter um estilo de vida saudável, tendo cuidados adequados com a alimentação, sono e evitando substâncias psicoativas (drogas lícitas) como o álcool, tabaco e café.



Figura 21 - Apresentação "Stress"

## ESTRATÉGIAS DE COPING

- Técnicas de relaxamento:
  - Respiração diafragmática;
  - Meditação;
  - Yoga.
- Atividade Física:
  - Praticar exercício físico regular.
- Estabelecer limites:
  - Saber dizer não.
- Apoio social:
  - Conversar com amigos e familiares.



## CONCLUSÃO



Figura 22 - Apresentação "Stress"

O stress é considerado uma resposta humana natural



O importante é arranjar estratégias de coping nos momentos de maior stress para conseguir ultrapassar as dificuldades encontradas durante o dia-a-dia.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Guedes, A. L. P. (2020). *Ansiedade, stress e burnout: Definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde* (Dissertação de mestrado). Universidade da Beira Interior.
- Amaral, A. P. (2008). *A importância da vulnerabilidade ao stress no desencadear de doença física e mental perante circunstâncias de vida adversas* (Dissertação de doutoramento). Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
- Portugal, Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde. (2018). *Plano de ação para a literacia em saúde 2019-2021 - Portugal*. Direção-Geral da Saúde
- Sampaio, F. M. C, Pereira, P. F., Castro, S. A. P., Morgado, T. M. M., & Lourenço, T. M. G. (2023). *Guia orientador de boas práticas de promoção da literacia em saúde mental*. Trabalho desenvolvido por iniciativa da Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (MCEESMP)
- <https://scielo.pt/pdf/ref/vserllln6/serllln6a15.pdf>

Figura 23 - Apresentação "Stress"



**DÚVIDAS**



**FIM**

**OBRIGADA**

Figura 24 - Apresentação "Stress"

# AVALIAÇÃO

## Sessão 2

Na segunda sessão, inicialmente, foi realizada uma avaliação dos conhecimentos prévios dos utentes sobre os temas a serem abordados nas sessões de psicoeducação, nomeadamente sobre o stress, a ansiedade e a depressão. Este diagnóstico permitiu identificar as lacunas no conhecimento dos participantes, ajustando o conteúdo e as abordagens pedagógicas de acordo com as suas necessidades específicas. A promoção da literacia em saúde mental visou fornecer aos utentes informações claras e acessíveis, capacitando-os para compreender melhor as questões relacionadas com a saúde mental e, assim, reduzir o estigma associado aos transtornos psicológicos. Este conhecimento permite não só o reconhecimento precoce dos sinais e sintomas, mas também o desenvolvimento de estratégias de autocuidado e prevenção.

Ao longo da sessão, os utentes demonstraram-se motivados e envolvidos, participando ativamente nas discussões e nas atividades propostas. Através deste processo, foi possível melhorar o conhecimento dos utentes sobre o stress, mas também contribuir para o desenvolvimento de habilidades que os ajudem a lidar com o stress de forma mais eficaz, promovendo o seu bem-estar psicológico e emocional.

| <b>PLANEAMENTO DA 3ª SESSÃO</b><br><br><b>INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                                                       | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Data</u>                                                                                                        | 23/01/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Hora</u>                                                                                                        | 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Duração</u>                                                                                                     | Aproximadamente 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Objetivo</u>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a literacia em saúde mental dos utentes da UCC</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Objetivos específicos</u>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar o conhecimento sobre ansiedade:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definição;</li> <li>○ Perturbações da Ansiedade;</li> <li>○ Sinais e sintomas;</li> <li>○ Diagnóstico;</li> <li>○ Tratamento;</li> <li>○ Prevenção.</li> </ul> </li> </ul> |

*Tabela 5 - Planeamento 3ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

| PLANEAMENTO DA 3ª SESSÃO                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       |                |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                                                        | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convida-los a sentar).</li> </ul>                                                                                                                               | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar em que consiste a 3ª sessão;</li> <li>Realizar a apresentação: “Ansiedade”, explicitando os temas sobre ansiedade; perturbação de ansiedade; tipos de ansiedade; sintomas, complicações, tratamento e prevenção (Figura 25 a Figura 32).</li> </ul> |                                                       | 30 minutos     |
| Conclusão                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                               |                                                       | 15 minutos     |

*Tabela 6 - Etapas do Planeamento da 3ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*



# PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL



## ANSIEDADE

Diana Lopes (Aluna do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica)

Porto, janeiro 2025

## Conteúdos

- Ansiedade
  - Definição
- Perturbações da Ansiedade
  - Definição
  - Sinais e sintomas
  - Diagnóstico
  - Tratamento
  - Prevenção
- Conclusão



Figura 25 - Apresentação "Ansiedade"

# ANSIEDADE



## DEFINIÇÃO



Não possui ainda uma definição única e exata, no entanto é considerada como um fenómeno universal vivido por todos os seres humanos inúmeras vezes ao longo da sua vida.

Figura 26 - Apresentação "Ansiedade"



*"Caracteriza-se por um sentimento difuso, vago, desagradável, de medo e apreensão acompanhado por um conjunto de sintomas derivado da antecipação de um perigo, de algo desconhecido ou estranho".*

-----

*"Consiste numa resposta normal e adaptativa perante ameaças reais ou imaginárias, preparando o indivíduo para reagir face ao perigo".*



Torna-se problemática quando se manifesta sem fundamento real começando a interferir com a capacidade do indivíduo satisfazer as suas necessidades básicas.



## PERTURBAÇÕES DA ANSIEDADE



Figura 27 - Apresentação "Ansiedade"

## PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE

É quando existe um medo grave, desproporcionado, que perdura há **pelo menos 6 meses** e que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana, com interferência com a capacidade normal de funcionamento do indivíduo.



## SINAIS E SINTOMAS

- Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele;
- Fadiga;
- Dificuldade em concentrar-se;
- Irritabilidade;
- Tensão muscular;
- Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).
- (....)

(DSM-5 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013)



Figura 28 - Apresentação "Ansiedade"

## DIAGNÓSTICO

O diagnóstico pode ser feito pelo médico de família ou, em casos mais complexos, pelo médico especialista em psiquiatria.

→ E os sinais e sintomas, anteriormente referidos têm de existir há pelo menos 6 meses



## TRATAMENTO



**Psicoterapia:** É um tratamento que pode ajudar a pessoa a compreender como alguns dos seus hábitos de pensar e agir podem desencadear ou piorar a ansiedade.



**Tratamento farmacológico:** Devem ser utilizados por curtos períodos de tempo, geralmente até duas semanas, para ajudar durante uma crise.

Figura 29 - Apresentação "Ansiedade"

## PREVENÇÃO

A ansiedade excessiva pode ser equilibrada



Com atividades que tragam alívio de tensão, ou mudança de foco das preocupações tais como:

- Exercício físico regular;
- Técnica de relaxamento: respiração diafragmática, meditação e yoga;
- Autoconhecimento (aprender a identificar o que provoca crises de ansiedade é a forma mais eficaz de as evitar).



## CONCLUSÃO



Figura 30 - Apresentação "Ansiedade"

O estigma em relação às doenças psiquiátricas em geral e a desvalorização da ansiedade em particular, faz com que as pessoas demorem muito tempo até procurarem ajuda.

Esta situação agrava a qualidade de vida, agrava o prognóstico da perturbação de ansiedade generalizada e potencia o agravamento de eventuais comorbilidades, quer psiquiátricas quer físicas, sendo fundamental procurar ajuda e/ou falar com os familiares/amigos quando começarem os sinais e sintomas.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SNS24: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/ansiedade/#>
- BERNARDINO, Ana. *Depressão e ansiedade em idosos institucionalizados e não institucionalizados: valorizar o envelhecimento*. Outubro de 2013
- Silva, F. T., Araújo, R. F., Moura, G. S. & Gama, M. M. A. (2008). *Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju*. *Rev Psiquiátrica*, 30 (1), 19-24
- <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/16324/1/tese%20mestrado%20Neuza%20Coelho%20N%C2%B44708.pdf>
- (DSM-5 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013) [https://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM\\_V.pdf](https://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf)



Figura 31 - Apresentação "Ansiedade"



**DÚVIDAS**



**FIM**

**OBRIGADA**

Figura 32 - Apresentação "Ansiedade"

# AVALIAÇÃO

## Sessão 3

Na terceira sessão, o foco principal foi melhorar o conhecimento dos utentes sobre a ansiedade. O objetivo foi proporcionar uma compreensão mais profunda sobre a natureza da ansiedade, as suas manifestações clínicas, os diferentes tipos de perturbações de ansiedade, bem como as abordagens para diagnóstico, tratamento e prevenção.

Ao longo da sessão, os utentes participaram de forma ativa, colocando dúvidas e partilhando experiências pessoais, o que facilitou uma compreensão mais profunda dos conceitos abordados. O objetivo principal foi dotar os utentes do conhecimento necessário para reconhecer a ansiedade, identificar os sinais precoces e procurar a ajuda adequada, além de desenvolver estratégias eficazes para prevenir e gerir a ansiedade.

| <b>PLANEAMENTO DA 4ª SESSÃO</b><br><br><b>INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                                                                       | Sala de atividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Data</u>                                                                                                        | 30/01/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Hora</u>                                                                                                        | 10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Duração</u>                                                                                                     | Aproximadamente 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Objetivo</u>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a literacia em saúde mental dos utentes da UCC</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Objetivos específicos</u>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhorar o conhecimento sobre depressão;               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definição;</li> <li>○ Sinais e Sintomas;</li> <li>○ Diferença entre depressão e tristeza;</li> <li>○ Situações que podem desencadear a depressão;</li> <li>○ Diagnóstico;</li> <li>○ Tratamento;</li> <li>○ Prevenção.</li> </ul> </li> </ul> |

*Tabela 7 - Planeamento 4ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional*

| PLANEAMENTO DA 4ª SESSÃO                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |                |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| INTERVENÇÃO PSICOEDUCACIONAL – PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                                                        | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convidá-los a sentar).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar em que consiste a 4ª sessão;</li> <li>Realizar a apresentação: “Depressão”, explicitando os temas sobre depressão; sintomas de depressão; diferença entre depressão e tristeza; gravidade da doença; diagnóstico, tratamento e prevenção (Figura 33 a Figura 39).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       | 30 minutos     |
| Conclusão                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma síntese final sobre a informação abordada;</li> <li>Pedir feedback acerca da informação abordada;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Aplicar o mesmo questionário da 1ª sessão sobre os conhecimentos dos utentes sobre stress, ansiedade e depressão (Figura 40 a Figura 44 - Questionários de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação);</li> <li>Entrega de panfletos sobre a importância da respiração diafragmática (Figura 45 e Figura 46 - Panfleto sobre respiração diafragmática);</li> <li>Entrega do certificado de participação nas sessões de psicoeducação (Figura 47 - Certificado de participação nas sessões de psicoeducação);</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul> |                                                       | 15 minutos     |

Tabela 8 - Etapas do Planeamento da 4ª Sessão: Intervenção Psicoeducacional

## PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE MENTAL



### Depressão

Diana Lopes (Aluna do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica)

Porto, janeiro 2025

## ÍNDICE

- Depressão
  - Definição
  - Sinais e Sintomas
  - Diferença entre depressão e tristeza
  - Situações que podem desencadear a depressão
  - Diagnóstico
  - Tratamento
  - Prevenção
- Conclusão



Figura 33 - Apresentação "Ansiedade"

# DEPRESSÃO



## DEPRESSÃO

- Perturbação afetiva
- Segundo a OMS (2023), a perturbação depressiva "é um transtorno mental comum, que envolve o humor depressivo ou perda de prazer ou interesse em atividades por um longo período. Esta pode afetar todos os aspetos da vida como relacionamentos com a família, amigos e comunidade e pode resultar em problemas escolares ou laborais".
- É uma das doenças psiquiátricas mais comuns. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a depressão é um dos principais problemas de saúde afetando cerca de 50 milhões de pessoas.



Figura 34 - Apresentação "Ansiedade"

## SINAIS E SINTOMAS

- Humor depressivo (p. ex., sente-se triste, vazio, sem esperança);
- Acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades;
- Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta;
- Redução ou aumento do apetite Insónia ou hipersónia;
- Agitação ;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada;
- Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar;
- Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer), ideação suicida recorrente estruturada ou não.



(DSM-5 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013)

## DEPRESSÃO VS TRISTEZA



- Uma perturbação afetiva (pode ser grave);
- Tem um impacto relevante na vida da pessoa;
- Causa sofrimento para próprio/familiares/ amigos.



- É limitada no tempo (reação a um determinado acontecimento e é temporária);
- Estado emocional (faz parte da vida);
- Reação normal (situação de perda/impotência).



Figura 35 - Apresentação "Ansiedade"

## SITUAÇÕES QUE PODEM DESENCADEAR A DEPRESSÃO

Diferentes situações podem desencadear ou precipitar episódios depressivos, tais como:

- Acontecimentos de vida desfavoráveis (exemplos, morte de entes queridos, desemprego, divórcio, doença, abandono, maus-tratos);
- Doenças;
- Traumas ou abusos durante a infância;
- Fatores genéticos;
- Fatores ambientais (ambiente familiar e relações sociais);
- (...).



## DIAGNÓSTICO

Muitas vezes a depressão pode passar despercebida e não ser diagnosticada, pelos seguintes motivos:

- Falta de reconhecimento da depressão como doença;
- Estigma associado à doença;

Para ser estabelecido o diagnóstico de depressão os sintomas devem persistir pelo menos duas semanas.



Figura 36 - Apresentação "Ansiedade"

## TRATAMENTO



**ANTIDEPRESSIVOS:**

Apenas após duas a três semanas é que é possível observar melhorias.



**PSICOTERAPIA:**

Nomeadamente a terapia cognitivo-comportamental, tratamento que pode ajudar a pessoa a compreender como alguns dos seus hábitos de pensar e agir podem desencadear ou piorar sintomas da depressão.



A depressão, mesmo nos casos mais graves, pode ser tratada e quanto mais cedo o tratamento é iniciado, mais eficiente é.

## PREVENIR

É possível diminuir os fatores de risco da depressão usando hábitos de vida saudáveis para a manutenção da nossa saúde mental, tais como:

- Encontrar formas de gerir o stress e melhorar a autoestima;
- Cuidar bem de si: dormir o suficiente, adotar uma alimentação saudável e praticar exercício físico com regularidade;
- Procurar apoio na família e amigos nas alturas mais difíceis;
- Fazer consultas de rotina com regularidade e consultar o seu médico assistente se não se sentir bem;
- Procurar ajuda se se sentir deprimido.



*Figura 37 - Apresentação "Ansiedade"*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNARDINO, Ana. *Depressão e ansiedade em idosos institucionalizados e não institucionalizados: valorizar o envelhecimento*. Outubro de 2013
- <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/depressao/>
- (DSM-5 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013) [https://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM\\_V.pdf](https://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf)
- World Health Organization. (2023, March 31). Depressive disorder (depression). World Health Organization; World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>



## DÚVIDAS

Figura 388 - Apresentação "Ansiedade"



*Figura 39 - Apresentação "Ansiedade"*

## QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 30/01/2025 1ª ☐ 2ª ☒

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças de saúde mental nomeadamente, ansiedade e depressão e por consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                          | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                             | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                        |     | X   |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                | X   |     |                      |
| A perturbação de ansiedade é uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? |     | X   |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) pode levar a depressão?                                         | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                  | X   |     |                      |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                          | X   |     |                      |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                    |     | X   |                      |
| As doenças de saúde mental são aceites na sociedade?                                                                                     |     | X   |                      |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                |     | X   |                      |
| Quando não conseguimos seguir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                      | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                              | X   |     |                      |

Figura 40 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

### QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 30/01/2025 - 1ª ☐ 2ª ☒

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            |     | X   |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    | X   |     |                      |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? | X   |     |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      | X   |     |                      |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              |     | X   |                      |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        |     | X   |                      |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 |     | X   |                      |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    |     | X   |                      |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  | X   |     |                      |

Figura 41 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

## QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 30/01/2025 1ª ☐ 2ª ☒

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM                                 | NÃO                                 | NÃO SEI<br>RESPONDER     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

Figura 42 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

### QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 30/01/2025 1ª ☐ 2ª ☒

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças de saúde mental nomeadamente, ansiedade e depressão e por consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                          | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                             | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                        | X   |     |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                | X   |     |                      |
| A perturbação de ansiedade é uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? | X   |     |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) pode levar a depressão?                                         | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                  | X   |     |                      |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                          |     | X   |                      |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                    | X   |     |                      |
| As doenças de saúde mental são aceites na sociedade?                                                                                     |     | X   |                      |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                | X   |     |                      |
| Quando não conseguimos seguir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                      | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                              |     | X   |                      |

Figura 43 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

## QUESTIONÁRIO

Nome:  Data: 30/01/2025 \_\_ 1ª ☐ 2ª ☒

Este questionário tem o objetivo de avaliar os conhecimentos que os utentes apresentam sobre as doenças do foro mental nomeadamente, ansiedade e depressão e consequentemente o stress. As suas respostas são muito importantes, pelo que, desde já agradecemos a sua colaboração. Peço alguns minutos para responder às perguntas que se seguem. Responda com um (x) à frente de cada uma das frases.

|                                                                                                                                              | SIM | NÃO | NÃO SEI<br>RESPONDER |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|
| As perturbações de ansiedade podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas?                                                                 | X   |     |                      |
| Estar deprimido é a mesma coisa que estar triste?                                                                                            |     | X   |                      |
| A literacia em saúde mental é importante?                                                                                                    | X   |     |                      |
| As perturbações de ansiedade são uma perturbação que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana e os sintomas perduram pelo menos 6 meses? | X   |     |                      |
| Os acontecimentos de vida (exemplo: morte, desemprego, divórcio, doença) podem levar a depressão?                                            | X   |     |                      |
| O stress é uma resposta humana natural?                                                                                                      | X   |     |                      |
| Para ser diagnosticada uma depressão os sintomas devem persistir durante pelo menos uma semana?                                              |     | X   |                      |
| A depressão só pode ser tratada através da medicação?                                                                                        |     | X   |                      |
| As doenças mentais são aceites na sociedade?                                                                                                 |     |     | X                    |
| Insónia e isolamento social são hábitos de vida que não causam depressão?                                                                    |     | X   |                      |
| Quando não conseguimos gerir o stress, esse stress pode causar problemas de saúde física e mental?                                           | X   |     |                      |
| O stress leva-nos a enfrentar desafios e ameaças durante o nosso dia-a-dia?                                                                  | X   |     |                      |

Figura 44 - Questionário de avaliação de conhecimentos preenchido depois da psicoeducação

## TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

3. Expirar pela boca, de forma suave, encolhendo o diafragma e contraindo a região abdominal, em 4 tempos.



Este folheto foi elaborado por: Diana Lopes (aluna do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica) e [ ] (Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica)

**ESS+**  
Escola Superior de Saúde Norte  
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA



## Respiração diafragmática

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL

Figura 45 - Panfleto sobre respiração diafragmática 1

## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

É uma técnica de respiração profunda que consiste na contração do **músculo diafragma**.



É um dos principais músculos da respiração e desempenha um papel vital no sistema respiratório.

Localizado abaixo dos dois pulmões e divide a cavidade torácica da cavidade abdominal



## Benefícios da respiração diafragmática no nosso corpo

Ajuda a acalmar o corpo

Reduz a pressão arterial

Reduz os níveis de stress

Aumenta a saúde física

Aumenta a saúde mental

Beneficia o sistema respiratório



Hipnoterapia Algarve



## BENEFÍCIOS DA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



DIMINUI A SENSÇÃO DE CANSAÇO



AJUDA A AUMENTAR A CAPACIDADE RESPIRATÓRIA



MELHORA A POSTURA A LONGO PRAZO



MELHORA A CONCENTRAÇÃO E A CAPACIDADE DE RACIOCÍNIO



AJUDA A REDUZIR A ANSIEDADE E CRISES DE PÂNICO



CONTRIBUI PARA A MELHORA DO HUMOR



## TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

1. Inspirar pelas narinas, distendendo o diafragma e dilatando a região abdominal em 4 tempos;
2. Suster o ar nos pulmões, durante mais 4 tempos;

2 - Inspire

1 - Barriga para fora.

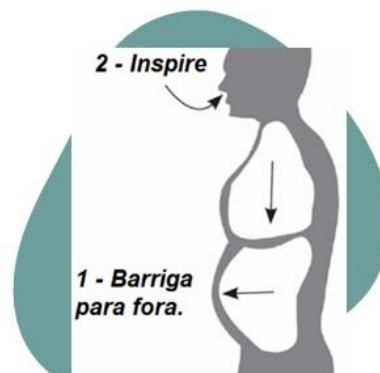


Figura 46 - Panfleto sobre respiração diafragmática 2



## CERTIFICADO

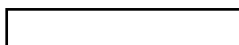
Certifica-se que

esteve presente nas sessões de psicoeducação sobre stress, ansiedade e depressão realizadas em formato presencial, no Trajetórias nos dias 16, 23 e 30 de janeiro de 2025.

Porto, 30 de janeiro de 2025

Enf. Diana Lopes

(Aluna do Mestrado de Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiátrica)



(Enfermeira Especialista em Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiátrica)

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL

Figura 47 - Certificado de participação nas sessões de psicoeducação

# AVALIAÇÃO

## Sessão 4

Na quarta sessão e última sessão, foi realizada uma apresentação sobre a depressão, com o objetivo de fornecer aos utentes uma compreensão mais aprofundada sobre esta doença e a sua gestão. A apresentação abordou diversos temas relacionados com a depressão, incluindo os sintomas característicos da doença, a diferença entre depressão e tristeza, a gravidade da condição, os métodos de diagnóstico, as opções de tratamento disponíveis e as estratégias de prevenção.

Além da apresentação, foi aplicado o mesmo questionário utilizado na primeira sessão, com o objetivo de avaliar a evolução dos conhecimentos dos utentes sobre os temas abordados nas sessões de psicoeducação. A comparação dos resultados com os questionários iniciais permitiu verificar a melhoria dos conhecimentos e a evolução no entendimento das condições discutidas.

No decorrer da sessão, foram distribuídos panfletos informativos sobre a importância da respiração diafragmática, reforçando a relevância desta técnica de relaxamento como uma ferramenta eficaz na gestão do stress, da ansiedade e da depressão. Os utentes receberam informações práticas sobre como utilizar a respiração diafragmática para promover o bem-estar físico e emocional, bem como para reduzir os sintomas associados a estas condições.

Por fim, foi entregue o certificado de participação a todos os utentes que completaram as sessões de psicoeducação, reconhecendo o seu empenho e a sua contribuição para o desenvolvimento e sucesso das sessões. Este certificado simbolizou o compromisso dos utentes com o seu processo de recuperação e aprendizagem, e a sua participação ativa no programa de psicoeducação.

Esta sessão teve como objetivo não só aprofundar o conhecimento dos utentes sobre a depressão e suas implicações, mas também reforçar as ferramentas e estratégias adquiridas ao longo do programa, garantindo que os utentes se sentissem mais capacitados para lidar com as questões relacionadas com a saúde mental.

# EXECUÇÃO



*Imagem 1 - Psicoeducação*



*Imagem 2 - Psicoeducação*

# AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS DAS SESSÕES

Ao comparar os questionários aplicados no início e no final das sessões, foi possível inferir que houve uma melhoria significativa nos conhecimentos dos participantes relativamente às temáticas abordadas, nomeadamente stress, ansiedade e depressão. A análise dos resultados revelou que a maioria dos utentes demonstrou um aumento na compreensão dos conceitos, sintomas, causas, estratégias de tratamento e prevenção dessas condições. A melhoria dos conhecimentos pode ser atribuída à natureza educativa e esclarecedora das sessões de psicoeducação, que proporcionaram aos utentes ferramentas essenciais para reconhecer os sinais e sintomas de stress, ansiedade e depressão, promovendo uma maior capacidade de lidar com essas situações no dia a dia. Este aumento de literacia em saúde mental contribui para a redução do estigma associado a esses transtornos e reforça a importância de procurar apoio e adotar estratégias eficazes de prevenção e tratamento.

Em suma, a comparação dos questionários iniciais e finais demonstrou que a psicoeducação teve um impacto positivo no aumento do conhecimento dos participantes sobre as temáticas abordadas, refletindo uma maior preparação e empoderamento dos utentes para gerir a sua saúde mental de forma mais informada e consciente.



## **Anexo XII**



# ANEXO XII

RELAXAMENTO: IMAGINAÇÃO GUIADA



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

### **RELAXAMENTO: IMAGINAÇÃO GUIADA**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

**Oliveira de Azeméis | 2024**



Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Trabalho elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio de Natureza Profissional com  
Relatório Final

### **RELAXAMENTO: IMAGINAÇÃO GUIADA**

Autora:

Diana Raquel Santos Silva Lopes (2023100683)

Orientador:

Professor Tiago Costa

| <b>PLANEAMENTO 1ª SESSÃO</b><br><br><b>RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA</b> |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                             | Gabinete                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Data</u>                                                              | 04/11/2024                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Hora</u>                                                              | 15:00                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Duração</u>                                                           | Aproximadamente 20 minutos                                                                                                                                                                                   |
| <u>População alvo:</u>                                                   | Utentes que se encontram na 2ª semana de tratamento                                                                                                                                                          |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                            | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                      |
| <u>Objetivo</u>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer o primeiro contacto com o utente;</li> <li>• Promover uma relação terapêutica com o utente.</li> </ul>                                                  |
| <u>Objetivos específicos</u>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar escala da ansiedade de Hamilton.</li> </ul>                                                                                                                 |
| <u>Critérios de exclusão:</u>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Défice cognitivo acentuado;</li> <li>• Atividade alucinatória e/ou delirante exacerbada;</li> <li>• Agitação psicomotora;</li> <li>• Estado confusional.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Gabinete (com cadeiras, mesas);</li> <li>• Material de escrita.</li> </ul>                                                                   |

*Tabela 1 - Planeamento 1ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada*

| ETAPAS DO PLANEAMENTO 1ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                   | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento do utente (cumprimentos iniciais, acompanhar o utente ao gabinete e convida-los a sentar);</li> </ul>                                                                                          | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar em que consiste esta sessão;</li> <li>Aplicar a escala de ansiedade de Hamilton individualmente (Figura 1 a Figura 4 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada antes do relaxamento).</li> </ul> |                                                       | 45 minutos     |
| Conclusão                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul>                                                                                                                                        |                                                       | 10 minutos     |

*Tabela 2 - Etapas do Planeamento da 1ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada*

UTENTE SR. L. V.

### Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinale a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reação de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigues.                                                                                                                                                              |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento, refluxo, náuseas, vômitos, ruídos intestinais, diarreia, perda de peso, obstipação.                     |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorragia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção erétil, impotência.                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 1 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada antes do relaxamento

SCORE 15: Ansiedade Leve

UTENTE SRA. P. S.

### Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinale a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reacção de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                           |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigueiro.                                                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento, refluxo, náuseas, vômitos, ruídos intestinais, diarreia, perda de peso, obstipação.                     |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorragia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção erétil, impotência.                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 2 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada antes do relaxamento

SCORE 16: Ansiedade Leve

UTENTE SRA. M. M.

### Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinale a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reação de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigues.                                                                                                                                                              |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento.                                                                                                         |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorrágia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção erétil, impotência.                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 3 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada antes do relaxamento

SCORE 16: Ansiedade Leve

UTENTE SR. J. M.

## Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinale a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reação de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigueiro.                                                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento.                                                                                                         |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorragia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção eréctil, impotência.                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 4 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada antes do relaxamento

SCORE 15: Ansiedade Leve

| <b>PLANEAMENTO 2ª SESSÃO</b><br><br><b>RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                             | Sala de Atividades                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Data</u>                                                              | 04/11/2024;                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Hora</u>                                                              | 16:30                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Duração</u>                                                           | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>População alvo:</u>                                                   | Utentes que se encontram na 2ª semana de tratamento                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Diagnóstico de enfermagem</u>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insónia;</li> <li>• Ansiedade.</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                            | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Objetivo</u>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o relaxamento.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
| <u>Objetivos específicos</u>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o bem-estar;</li> <li>• Promover a melhoria da insónia;</li> <li>• Diminuir os sinais e sintomas da ansiedade;</li> <li>• Prevenir as consequências fisiológicas associadas a ansiedade.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Sala de atividades (com colchão, aparelho de música, CD com música de relaxamento, aparelho das tensões).</li> </ul>                                                                  |
| <u>Procedimento</u>                                                      | Relaxamento Imaginação Guiada                                                                                                                                                                                                                         |

*Tabela 3 - Planeamento 2ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada*

| ETAPAS DO PLANEAMENTO 2ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convida-los a sentar);</li> <li>Apresentar aos utentes os objetivos da sessão de relaxamento;</li> <li>Avaliar a tensão arterial (TA) e a frequência cardíaca (FC) (Tabela 5 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca antes da 1ª Sessão de Relaxamento).</li> </ul>                                                                      | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o relaxamento, leitura do “Procedimento para relaxamento imaginação guiada: <i>Viagem ao meu interior</i>”.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       | 45 minutos     |
| Conclusão                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir feedback aos utentes acerca da sessão;</li> <li>Promover o momento para que os utentes expressem as suas opiniões e sentimentos face à intervenção realizadas;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Reavaliar a tensão arterial e a frequência cardíaca (Tabela 5 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca após a 1ª Sessão de Relaxamento);</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul> |                                                       | 10 minutos     |

Tabela 4 - Etapas do Planeamento da 2ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada

|            | ANTES           |                     | DEPOIS          |                     |
|------------|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| Utente     | Tensão Arterial | Frequência Cardíaca | Tensão Arterial | Frequência Cardíaca |
| Sr. L. V.  | TA: 111/66 mmHg | FC: 82 bpm          | TA: 114/78 mmHg | FC: 92 bpm          |
| Sra. P. S. | TA: 106/70 mmHg | FC: 75 bpm          | TA: 93/66 mmHg  | FC: 75 bpm          |
| Sra. M. M. | TA: 127/83 mmHg | FC: 75 bpm          | TA: 111/68 mmHg | FC: 67 bpm          |
| Sr. J. M.  | A: 126/86 mmHg  | FC: 89 bpm          | TA: 102/73 mmHg | FC: 87 bpm          |

*Tabela 5 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca antes e após a 1ª Sessão de Relaxamento*

## VIAGEM AO EU INTERIOR

(retirado do Manual de Relaxamentos – elaborado no serviço da Unidade de Desabilitação)

- Solicitar ao utente para se deitar no colchão de forma a ficar confortável;
- Instruir o utente a inspirar pelo nariz e a expirar pela boca profundamente.

*“Respire profundamente e expire o ar lentamente (repita este processo quatro vezes).*

*Caminhe para um local tranquilo, seguro e confrontável na sua mente... Deixe todas as preocupações de lado... Livre-se das ansiedades... Percorra o caminho... Esse caminho é longo mas suave... Sinta o seu corpo... Ele está leve, relaxado.. Aproveite! ... Olhe ao seu redor... O que vê?... Toque suavemente nesses objetos... agora, ouça o vento a passar pelas folhas das árvores... o canto rítmico dos pássaros... tudo é natureza... tudo está em perfeita harmonia... o coaxar dos sapos, o canto dos pássaros, o vento suave e mormo que toca no seu rosto, o borbulhar da cascata, a água caindo sobre as pedras... caminhe mais um pouco... longe, bem longe você vê uma casa solitária numa praia deserta... veja-se a si mesmo caminhando pela areia fofa e normal... a areia massaja os seus pés e você sente-se confortável, bem confortável... você chegou a casa... abra a porta... entre... não tenha medo... essa casa é só sua... ninguém irá perturba-lo... deite-se na cama ... respire suavemente... sinta o seu corpo flutuando... você está totalmente relaxado... em paz profunda consigo mesmo... visualize os raios de sol entrando pela janela do seu quarto, enquanto você se afunda cada vez mais na sua cama... você ouve os sons externos de gaivotas e o movimento rítmico das ondas... as ondas vão e vem, vão e vem... sonolento, pesado e calmo, muito calmo, você pode sentir a frisa suave que entra pela janela e toca suavemente o seu rosto... sinta o fresco... essa frisa revigora todo o seu corpo... você está seguro, sereno, livre, leve, relaxado...*

- Espreguice-se... Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente... Abra os olhos...

| PLANEAMENTO 3ª SESSÃO                |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA        |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Local</u>                         | Sala de Atividades                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Data</u>                          | 06/11/2024                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Hora</u>                          | 16:30                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Duração</u>                       | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>População alvo:</u>               | Utentes que se encontram na 2ª semana de tratamento                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Diagnóstico de enfermagem</u>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insónia;</li> <li>• Ansiedade.</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| <u>Profissional de saúde:</u>        | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Objetivo</u>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o relaxamento.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
| <u>Objetivos específicos</u>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o bem-estar;</li> <li>• Promover a melhoria da insónia;</li> <li>• Diminuir os sinais e sintomas da ansiedade;</li> <li>• Prevenir as consequências fisiológicas associadas a ansiedade.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Sala de atividades (com colchão, aparelho de música, CD com música de relaxamento, aparelho das tensões).</li> </ul>                                                                  |
| <u>Procedimento</u>                  | Relaxamento Imaginação Guiada                                                                                                                                                                                                                         |

Tabela 6 - Planeamento 3ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada

| ETAPAS DO PLANEAMENTO 3ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convida-los a sentar);</li> <li>Avaliar a tensão arterial e a frequência cardíaca (Tabela 8 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca antes da 2ª Sessão de Relaxamento).</li> </ul>                                                                                                                                                       | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o relaxamento, leitura do “Procedimento para relaxamento imaginação guiada: <i>Na praia</i>”.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       | 45 minutos     |
| Conclusão                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir feedback aos utentes acerca da sessão;</li> <li>Promover o momento para que os utentes expressem as suas opiniões e sentimentos face à intervenção realizadas;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Reavaliar a tensão arterial e a frequência cardíaca (Tabela 8 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca após a 2ª Sessão de Relaxamento);</li> <li>Agendar a próxima sessão;</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul> |                                                       | 10 minutos     |

Tabela 7 - Etapas do Planeamento da 3ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada

|            | ANTES           |                     | DEPOIS          |                     |
|------------|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| Utente     | Tensão Arterial | Frequência Cardíaca | Tensão Arterial | Frequência Cardíaca |
| Sr. L. V.  | TA: 120/85 mmHg | FC: 74 bpm          | TA: 115/78 mmHg | FC: 76 bpm          |
| Sra. P. S. | TA: 100/65 mmHg | FC: 89 bpm          | TA: 101/69 mmHg | FC: 90 bpm          |
| Sra. M. M. | TA: 126/84 mmHg | FC: 67 bpm          | TA: 118/68 mmHg | FC: 69 bpm          |
| Sr. J. M.  | A: 124/87 mmHg  | FC: 83 bpm          | TA: 109/73 mmHg | FC: 84 bpm          |

*Tabela 8 -Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca antes e após a 2ª Sessão de Relaxamento*

## VIAGEM DE BARCO

(retirado do Manual de Relaxamento – elaborado no serviço da Unidade de Desabilitação)

- Solicitar ao utente para se deitar no colchão de forma a ficar confortável.
- Instruir o utente a inspirar pelo nariz e a expirar pela boca profundamente

*“Respire profundamente e expire o ar lentamente (repita este processo quatro vezes).*

*Imagine-se num barco... esse barco desliza suavemente pelas águas mansas do rio... Ouça o barulho quase impercetível da água que bate contra o casco do barco... Sinta o suave balanço... sinta o soprar do vento... E você precisa de remar... Vá até à margem...ancore o barco, olhe ao seu redor e ouça os ruídos que vêm do interior da mata... Observe os pássaros, ouça o seu canto livre e suave... compartilhe dessa liberdade... esse lugar é só seu... não existe ninguém para atrapalha-lo... Agora, o vento está bem calmo e começa a soprar suavemente no seu rosto... sinta como ele toca levemente no seu rosto... O barco começa a balançar suavemente... Você experimenta uma sensação muito agradável... solte o barco... não precisa de continuar a remar, ele desliza lentamente pelas águas... Uma preguiça agradável toma conta do seu corpo... Senti que todos os seus músculos estão relaxados, aproveite este momento... Esta calma traz uma paz interior muito boa... No seu corpo circula uma energia positiva... A ansiedade... a angústia... as tensões... não existem mais... deixou-as para trás.*

*Agora está na hora de você voltar...*

- Espreguice-se... Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente... Abra os olhos...

| <b>PLANEAMENTO 4ª SESSÃO</b><br><br><b>RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Local</u>                                                             | Sala de Atividades                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Data</u>                                                              | 08/11/2024                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Hora</u>                                                              | 16:30                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Duração</u>                                                           | Aproximadamente 60 minutos                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>População alvo:</u>                                                   | Utentes que se encontram na 2ª semana de tratamento                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Diagnóstico de enfermagem</u>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insónia;</li> <li>• Ansiedade.</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| <u>Profissional de saúde:</u>                                            | Enfermeira Diana Lopes;                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>Objetivo</u>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o relaxamento.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
| <u>Objetivos específicos</u>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o bem-estar;</li> <li>• Promover a melhoria da insónia;</li> <li>• Diminuir os sinais e sintomas da ansiedade;</li> <li>• Prevenir as consequências fisiológicas associadas a ansiedade.</li> </ul> |
| <u>Recursos Materiais e Humanos:</u>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermeira;</li> <li>• Sala de atividades (com colchão, aparelho de música, CD com música de relaxamento, aparelho das tensões).</li> </ul>                                                                  |
| <u>Procedimento</u>                                                      | Relaxamento Imaginação Guiada                                                                                                                                                                                                                         |

Tabela 9 - Planeamento 4ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada

| ETAPAS DO PLANEAMENTO 4ª SESSÃO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       |                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| RELAXAMENTO IMAGINAÇÃO GUIADA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       |                |
| <u>Etapas</u>                   | <u>Conteúdo</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Método</u>                                         | <u>Duração</u> |
| Introdução                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Acolhimento dos utentes (cumprimentos iniciais, acompanhar os utentes a sala de atividades e convida-los a sentar);</li> <li>Avaliar a tensão arterial e a frequência cardíaca (Tabela 11 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca antes da 3ª Sessão de Relaxamento).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            | Participativo<br>Expositivo<br>Interrogativo<br>Ativo | 5 minutos      |
| Desenvolvimento                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Executar o relaxamento, leitura do “Procedimento para relaxamento imaginação guiada: <i>Viagem de barco</i>”.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       | 45 minutos     |
| Conclusão                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir feedback aos utentes acerca da sessão;</li> <li>Promover o momento para que os utentes expressem as suas opiniões e sentimentos face à intervenção realizadas;</li> <li>Esclarecimento de dúvidas;</li> <li>Reavaliar a tensão arterial e a frequência cardíaca (Tabela 11 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca após a 3ª Sessão de Relaxamento);</li> <li>Aplicar a escala de ansiedade de Hamilton (Figura 5 a Figura 8 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada após o relaxamento);</li> <li>Cumprimentos finais.</li> </ul> |                                                       | 10 minutos     |

Tabela 10 - Etapas do Planeamento da 4ª Sessão: Relaxamento Imaginação Guiada

|            | ANTES           |                     | DEPOIS          |                     |
|------------|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| Utente     | Tensão Arterial | Frequência Cardíaca | Tensão Arterial | Frequência Cardíaca |
| Sr. L. V.  | TA: 120/77 mmHg | FC: 89 bpm          | TA: 119/68 mmHg | FC: 88 bpm          |
| Sra. P. S. | TA: 109/74mmHg  | FC: 77 bpm          | TA: 100/67 mmHg | FC: 74 bpm          |
| Sra. M. M. | TA: 119/92 mmHg | FC: 77 bpm          | TA: 111/68 mmHg | FC: 64 bpm          |
| Sr. J. M.  | A: 110/84 mmHg  | FC: 86 bpm          | TA: 115/86 mmHg | FC: 89 bpm          |

*Tabela 11 - Monitorização da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca antes e após a 3ª Sessão de Relaxamento*

## NA PRAIA

(retirado do livro: Sequeira, C., & Sampaio, F. (2020). Enfermagem em saúde mental: diagnósticos e intervenções. Lidel) (p. 206 e 207)

- Solicitar ao utente para se deitar no colchão de forma a ficar confortável.
- Instruir o utente a inspirar pelo nariz e a expirar pela boca profundamente

*“Respire profundamente e expire o ar lentamente (repita este processo quatro vezes).*

*Está a caminhar numa praia, o mar está calmo, o sol emana uma luz e um calor agradável, relaxante... sente-se cansado e resolve deitar-se na areia a descansar um pouco.*

*De olhos fechados e com o sol a aquecer-lhe o rosto sente-se tranquilo... extremamente relaxado...*

*Começa a sentir o corpo pesado, as pernas estão tão pesadas que mesmo que tentasse levantá-las não seria capaz... Os seus braços estão pesados, muito pesados que não é capaz de levantá-los do chão. Sente-se preso ao chão, muito cansado... O mar calmamente vai chegando perto de si, molhando delicadamente os seus pés, as pernas, os seus braços... até que começa a boiar à superfície daquele mar calmo, e levado pela suave corrente o seu corpo deixa de ter peso, aquele peso que o fazia estar colado ao chão.*

*A boiar naquela imensidão azul o dia vai declinando e anoitece. Agora é a luz da lua que banha o seu rosto... o único ruído que ouve é o ondular suave do mar e ao longe o som despreocupado dos golfinhos que mergulham alegremente.*

*A sua respiração é suave e calma e o seu corpo é leve como uma pena boiando na superfície líquida... O tempo passa e a corrente vai arrastando o seu corpo levemente... já se sentem os primeiros raios de sol a aquecerem delicadamente o seu corpo, está a amanhecer...*

*O mar leva-o devagarinho até à praia e deixa-o sobre a areia fina à beira-mar... continua de olhos fechados a dormir suavemente e à medida que o sol vai aquecendo mais o seu rosto...*

*Começa a despertar...*

*Feche os olhos.*

*Sinta a respiração tranquila e siga a sua ordem natural: inspirar... expirar...*

*Agora sinta o peso dos seus pés, apoiados sobre o chão (breve pausa) ... Também as pernas começam a ficar pesadas, relaxadas (breve pausa). Agora, sinta o peso da bacia (breve pausa) ... Também a coluna e o peito estão relaxados... (breve pausa). As costas estão relaxadas... (breve pausa). Sinta todo o vosso corpo calmo e relaxado...*

A respiração é fluida e profunda... Inspirar... Expirar... Inspirar... expirar... Agora que está calmo, olho em redor... (breve pausa). Está num sítio tranquilo, calmo e sente-se bem (breve pausa).

Ao longe vê as nuvens e uma delas voa para si (breve pausa) ... sobe para cima dela, é muito fofa e sinto-me seguro... não tenho medo de nada... (breve pausa). Enquanto voa pela nuvem olho e vê coisas belas... respire fundo e sente-se bem... (breve pausa).

Sente o vento na minha cara, sorri, sente-se cada vez mais calmo... cada vez mais em paz... (breve pausa). Começa a olhar em volta... a nuvem caminha para o local de onde partiu... (breve pausa). Sente-se tão bem e calmo... sente-se bem... (breve pausa).

Chega onde partiu e desce a nuvem... ela voa para longe... mas continuo a sentir a leveza e a paz que ela causou... (breve pausa)

Começa a sentir de novo a respiração tranquila e segue a sua ordem natural: inspirar... expirar... (pausa de um minuto).

Sente-se muito bem... sabe que, quando voltar a abrir os olhos, a sensação de calma se vai manter... inspira... expira... inspira... expira... (breve pausa).

Sente-se a acordar... irá abrir os olhos sem pressa, mover lentamente as mãos... e os pés... espreguiça-se como se estivesse a acordar... (breve pausa). Inspira e expira... acordou e sente-se bem.

- Espreguice-se... Inspire pelo nariz e expire pela boca profundamente... Abra os olhos...

UTENTE SR. L. V.

## Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinale a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reação de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigueiro.                                                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento, refluxo, náuseas, vômitos, ruídos intestinais, diarreia, perda de peso, obstipação.                     |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorragia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção erétil, impotência.                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 5 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada após o relaxamento

## UTENTE SRA. P. S

### Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinale a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reação de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigueiro.                                                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento, refluxo, náuseas, vômitos, ruídos intestinais, diarreia, perda de peso, obstipação.                     |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorragia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção erétil, impotência.                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 6 - Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada após o relaxamento

## UTENTE SRA. M. M.

### Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinale a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reação de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigueiro.                                                                                                                                                            |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento.                                                                                                         |         |         |          |       |             |
| refluxo, náuseas, vômitos, ruídos intestinais, diarreia, perda de peso, obstipação.                                                                                                                                                                                  |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorragia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção erétil, impotência.                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 7 -Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada após o relaxamento

UTENTE SR. J. M.

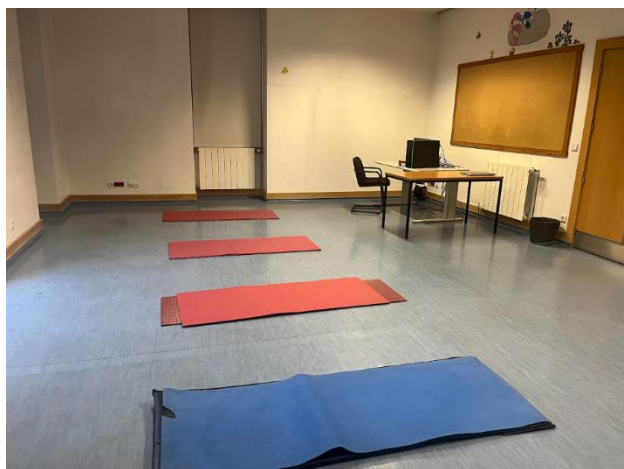
### Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton (HAM-A)

A Escala de Avaliação da Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens. Para cada um dos itens, assinala a opção que considera mais adequada para descrever a forma como a/o utente se apresenta ao longo da entrevista.

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0       | 1       | 2        | 3     | 4           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ausente | Ligeira | Moderada | Grave | Muito Grave |
| 1. Humor ansioso: Preocupação, apreensão, antecipação do pior, irritabilidade.                                                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 2. Tensão: Sensação de tensão, fadiga, incapacidade para relaxar, reacção de sobressalto, choro fácil, tremores e sensação de inquietação.                                                                                                                           |         |         |          |       |             |
| 3. Medos: Do escuro, de estranhos, de estar sozinho, de animais, do trânsito, de multidões.                                                                                                                                                                          |         |         |          |       |             |
| 4. Insónia: Dificuldade em adormecer, sono interrompido, sono não reparador associado a cansaço ao acordar, sonhos, pesadelos e terrores noturnos.                                                                                                                   |         |         |          |       |             |
| 5. Nível Intelectual/cognitivo: dificuldade de concentração, défice de memória.                                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 6. Humor depressivo: Perda de interesse, falta de prazer nos passatempos, sinais de depressão, insónia terminal, alterações do humor.                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 7. Nível Somático muscular: Dores musculares e dores de cabeça, espasmos musculares, rigidez muscular, bruxismo, voz trémula.                                                                                                                                        |         |         |          |       |             |
| 8. Nível Somático sensorial: ruídos auditivos, visão turva, calafrios, sensação de fraqueza, formigueliro.                                                                                                                                                           |         |         |          |       |             |
| 9. Sintomas Cardiovasculares: Taquicardia, palpitações, dor no peito, sensação de desmaio, arritmias.                                                                                                                                                                |         |         |          |       |             |
| 10. Sintomas Respiratórios: Pressão ou aperto no peito, sensação de sufoco, suspiros, dispneia.                                                                                                                                                                      |         |         |          |       |             |
| 11. Sintomas Gastrointestinais: Dificuldade em engolir, flatulência, dispepsia: dor abdominal antes ou depois das refeições, azia, sensação de enfartamento,                                                                                                         |         |         |          |       |             |
| refluxo, náuseas, vômitos, ruídos intestinais, diarreia, perda de peso, obstipação.                                                                                                                                                                                  |         |         |          |       |             |
| 12. Sintomas Geniturinários: Poliaquiúria, urgência urinária, amenorreia, menorragia, anafrodisia (falta de desejo sexual), ejaculação precoce, disfunção eréctil, impotência.                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 13. Sintomas Autonómicos: Xerostomia, corar, palidez, hipersudorese, vertigens, cefaleias de tensão, arrepios.                                                                                                                                                       |         |         |          |       |             |
| 14. Comportamento na Entrevista: Tenso (não relaxado), tiques nervosos (apertar os dedos ou mãos), inquietação ou agitação, mãos trémulas, testa franzida, expressão facial tensa, aumento da tensão muscular, suspiros, palidez facial, engolir repetidamente, etc. |         |         |          |       |             |

Figura 8 -Escala da Ansiedade de Hamilton aplicada após o relaxamento

# EXECUÇÃO



*Figura 9 e 10 - Disposição da sala para o relaxamento*



*Figura 101 - Utentes que realizaram o relaxamento*

# AVALIAÇÃO

## SESSÃO 1

O objetivo desta sessão foi estabelecer uma relação terapêutica com os utentes e aplicar instrumentos de avaliação para determinar a sua elegibilidade para participação nas sessões de relaxamento. Para tal, foi utilizada a Escala de Ansiedade de Hamilton. Dos seis utentes que se encontravam na segunda semana de tratamento, apenas quatro foram considerados elegíveis para integrar as sessões de relaxamento. Um dos utentes apresentava agitação psicomotora e outra utente atividade alucinatória, o que impossibilitou a sua inclusão nas sessões.

## **SESSÃO 2/ SESSÃO 3/ SESSÃO 4**

Nas sessões de relaxamento, foi utilizado o método de relaxamento por imaginação guiada, com o objetivo de promover o bem-estar, melhorar a qualidade do sono, reduzir os sinais e sintomas de ansiedade e prevenir as consequências fisiológicas associadas à ansiedade.

No início de cada sessão, foi assegurado um ambiente seguro e cuidadosamente ajustado para criar um espaço físico que favorecesse o relaxamento e a tranquilidade dos utentes. O ambiente foi cuidadosamente preparado para proporcionar as condições ideais para o relaxamento, garantindo que os utentes se sentissem confortáveis e à vontade.

As sessões decorreram sem intercorrências, e os utentes relataram, ao final de cada uma, uma sensação geral de calma, com a diminuição dos níveis de ansiedade. De forma geral, todos os participantes afirmaram que as sessões de relaxamento tiveram um impacto positivo no seu processo, pois conseguiram relaxar de forma eficaz. Além disso, mencionaram que a técnica de relaxamento se revelou uma boa estratégia para reduzir a ansiedade e prevenir a insónia.

Em conclusão, a aplicação da técnica de relaxamento foi bem-sucedida, evidenciada pela redução geral dos valores tensionais e da frequência cardíaca dos utentes, o que indica uma melhoria no estado físico e emocional.

Na última sessão de relaxamento, os utentes foram instruídos para que em situações de maior ansiedade utilizassem uma respiração diafragmática. Após esta última sessão, a Escala de Ansiedade de Hamilton foi novamente aplicada, e os resultados indicaram uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade, confirmando a eficácia da técnica utilizada.