Portugais

ABORDAGEM PARTICIPATIVA NOS CUIDADOS

A sua hospitalização no Serviço de Psiquiatria de Adultos



Hôpitaux Universitaires Genève

Fondation privée des HUG

Introdução

O pessoal do Serviço de Psiquiatria de Adultos coloca cada paciente no centro dos cuidados e continua atento às suas necessidades ao longo da sua hospitalização. O acompanhamento é organizado de forma a oferecer um seguimento personalizado e coordenado.

Cuidados participativos

A equipa médica e de enfermagem recebe-o e acompanha-o num momento de crise. A equipa adota uma abordagem participativa de forma a fortalecer a sua autonomia e apoiar o seu processo de recuperação.

A sua voz conta

Durante a sua hospitalização, tudo é feito consigo e para si, de forma a envolvê-lo nas decisões que o dizem respeito. As propostas terapêuticas são discutidas abertamente consigo e com as pessoas próximas que desejar incluir.

A equipa médica e de enfermagem compromete-se a:

- vinformá-lo sobre todos os aspetos da sua hospitalização utilizando uma linguagem clara, acessível e compreensível
- não tomar nenhuma decisão sem primeiro pedir a sua opinião e assim encorajá-lo a participar ativamente nos seus cuidados
- ter em conta os seus valores, as suas preferências e tudo o que serve de apoio no seu dia a dia
- incluir as pessoas da sua rede nos seus cuidados, se assim o desejar.

Cuidados focados **na sua recuperação**

A hospitalização, embora possa ser um momento difícil, tem como objetivo oferecer-lhe um espaço para superar a crise e recuperar a esperança. Mesmo perante grandes dificuldades psicológicas, é sempre possível imaginar um futuro diferente.

O seu caminho para a recuperação

A recuperação em saúde mental não significa curar, mas sim avançar passo a passo para um melhor equilíbrio de vida, de acordo com o que é importante para si. Tem como objetivo permitir-lhe recuperar a sua autonomia, as suas atividades, a sua vida social, ao mesmo tempo que tem em conta as fragilidades e dificuldades. Trata-se de um processo pessoal, por vezes longo e exigente. Cada percurso é único, tal como você.

Os seus recursos e as suas forças contam

Mesmo que pareçam às vezes invisíveis ou inacessíveis, você possui forças e competências. A equipa de cuidados colabora consigo para o ajudar a identificá-los e a mobilizá-los a seu favor. Os seus recursos pessoais (atividades, desporto, trabalho, espiritualidade…), a sua rede familiar e de amigos, assim como a comunidade em que está inserido, são aliados da sua recuperação.

Os cuidados apoiam a sua recuperação

Durante a sua hospitalização, os cuidados e o acompanhamento estão focados na sua recuperação. O seu conhecimento e a sua experiência com a própria doença ajudam a equipa de cuidados a conhecê-lo melhor. Ter em conta o seu ambiente, os seus valores, competências, recursos e dificuldades diárias permite assim adaptar da melhor forma as propostas terapêuticas à sua situação pessoal.

O seu plano de cuidados personalizado

O plano de cuidados personalizado é elaborado consigo, no início da sua hospitalização, de acordo com as suas necessidades e objetivos de cuidados. Acompanha-o durante toda a sua estadia no hospital e após a sua alta.

Para que serve o plano de cuidados personalizado?

- Definir as propostas de cuidados com base nos seus recursos e competências.
- Guiar as reuniões individuais e as visitas semanais.
- Ajudar a preparar a sua alta através de uma avaliação dos seus objetivos.
- Garantir uma continuidade no caso de o seu acompanhamento continuar em ambulatório (CAPPI).

Como é definido o seu plano de cuidados?

No início da sua hospitalização, uma ou várias reuniões são dedicadas ao seu plano de cuidados. É nesta ocasião que você define os objetivos da hospitalização e a forma de os alcançar. Os objetivos de cuidados abrangem todas as preocupações que o impedem de ter uma vida satisfatória, como o tratamento de certos sintomas, mas também possíveis problemas sociais (habitação, trabalho, finanças, etc.) ou dificuldades nas relações pessoais.

Estes objetivos são regularmente avaliados e ajustados consoante a sua evolução. O plano de cuidados é redigido na sua presença e assinado por si e pelas suas pessoas de referência. Você recebe uma cópia.

O que contém?

Este documento de acompanhamento:

- reflete o seu ponto de vista sobre as suas próprias dificuldades
- menciona os seus recursos e as pessoas que o apoiam
- lista os seus objetivos de cuidados
- descreve as propostas terapêuticas da equipa: individuais, em grupo e medicamentosas.

E os medicamentos?

Os tratamentos com medicação são discutidos consigo e mencionados no seu plano de cuidados personalizado.

São ajustados ao longo da sua hospitalização de acordo com a sua eficácia, a evolução do seu estado de saúde e os efeitos secundários sentidos.

A escolha dos medicamentos também tem em conta as suas experiências passadas, para os ajustar da melhor forma às suas necessidades.

O que pode esperar da equipa de cuidados?

Todo o pessoal do Serviço de Psiquiatria de Adultos compromete-se a:

- respeitar os seus direitos, a sua autonomia e a sua liberdade de escolha
- apoiar o seu projeto de recuperação
- favorecer a sua participação nas decisões
- apoiar-se nos seus recursos pessoais
- adaptar os cuidados ao seu ritmo
- utilizar uma linguagem clara e respeitosa, para ter uma compreensão comum das suas dificuldades.

Como é que os cuidados são organizados na sua unidade?

A equipa de cuidados da unidade está organizada em três grupos de referência compostos por um médico interno ou uma médica interna e várias enfermeiras e enfermeiros. Outras pessoas da equipa intervêm conforme as suas necessidades: assistente social, psicomotricista, terapeuta ocupacional, psicólogo…

Qual é o papel do seu grupo de referência?

Estando sempre presente para si, o seu grupo de referência garante a continuidade nos seus cuidados.

- Todos os dias (de segunda a sexta), pelo menos um enfermeiro ou uma enfermeira do seu grupo de referência está presente.
- O seu grupo planeia consigo os cuidados, as visitas, as reuniões e as saídas.
- Comunica com a sua rede (médico de família, terapeuta, familiares, etc.).
- Se tiver de voltar a ser internado, salvo em circunstâncias especiais, é o mesmo grupo de referência que assegura o seu acompanhamento.

Além do seu grupo de referência, que é responsável por acompanhar os seus objetivos, toda a equipa está à sua disposição no dia a dia.

Como é que organiza a sua semana?

O encontro com o seu grupo de referência

Uma vez por semana, você tem uma reunião de cerca de vinte minutos com o seu grupo de referência para:

- avaliar os seus objetivos de cuidados através do seu plano de cuidados personalizado
- planear as suas reuniões individuais, grupos terapêuticos e saídas
- receber um horário semanal com os seus horários e compromissos para a semana.

O seu plano semanal

Este documento ajuda-o a organizar os seus dias e os seus cuidados. Transmitido pelas suas pessoas de referência, o mesmo:

- apresenta as atividades e grupos propostos todas as semanas (oficinas criativas, atividades físicas, grupos terapêuticos)
- permite anotar as horas das suas reuniões individuais com as suas pessoas de referência, as suas consultas médicas, as suas saídas…

A colaboração com **os seus familiares e a sua rede**

A sua rede de cuidados (parceiro de vida, família, profissionais de saúde, associações, casa ou trabalho) desempenha um papel essencial na sua recuperação. Participa na continuidade dos cuidados após a sua hospitalização, bem como na coordenação com o hospital.

Quem entra em contacto com a sua rede?

Desde o início da hospitalização, com o seu acordo, o seu grupo de referência entra em contacto com:

- o seu médico ou terapeuta ambulatório
- os seus familiares
- as instituições ou estruturas sociais que o acompanham.

Qual é o papel dos seus familiares no seu acompanhamento?

Os seus familiares não são apenas observadores: podem tornar-se parceiros na sua jornada, sempre com o seu consentimento e respeitando as suas escolhas. Partilham a sua experiência para compreender melhor as suas dificuldades. Estas pessoas-recurso estão incluídas em:

- a definição dos seus objetivos de cuidados
- a organização das suas saídas
- a preparação da sua alta.

Como é incentivada a participação dos seus familiares?

Para promover o diálogo e uma comunicação aberta, o seu grupo de referência recebe os seus familiares, ouve-os e orienta-os se necessário. Com a sua autorização, eles são convidados para as consultas médicas e reuniões.

Medidas de contenção e restrições

Em algumas situações de perigo para si ou para os outros, a equipa pode recorrer a medidas de contenção que limitam a sua liberdade (quarto fechado em isolamento, tratamento contra a sua vontade). Estas medidas são excecionais e controladas.

Você tem a possibilidade de recorrer contra estas medidas ou contra uma hospitalização involuntária (Colocação para fins de assistência; PAFA), junto do Tribunal de Proteção do Adulto e da Criança (TPAE). A equipa fornece-lhe as informações e documentos necessários neste caso. Mesmo nesses momentos difíceis, a sua voz continua essencial e a sua experiência nesta situação é ouvida durante uma reunião.

Quais são os princípios respeitados pela equipa?

- A contenção é o último recurso.
- A equipa médica e de enfermagem informa-vos informa-o da medida decidida e da forma como será aplicada. A equipa procura, consigo, geri-la da melhor forma para limitar os impactos negativos.
- Qualquer medida de contenção requer um acompanhamento terapêutico contínuo.
- O objetivo da medida é-lhe claramente explicado.

Que acompanhamento depois de uma medida de contenção?

Receber uma medida de contenção é uma experiência difícil de viver, até mesmo traumática. É por isso que é sempre sugerida uma reunião pós-contenção para:

- partilhar os seus sentimentos
- compreender o que aconteceu
- reduzir o impacto negativo desta medida em si
- permitir a continuação do trabalho terapêutico
- aprender como prevenir estas medidas no futuro
- melhorar as práticas para o futuro.

Você é livre para participar ou não desta reunião.

Quais são as outras restrições possíveis durante a hospitalização?

Dependendo do seu estado de saúde, a equipa de cuidados pode ter de tomar medidas restritivas temporárias, por exemplo, limitando o número de saídas ou o acesso a alguns pertences pessoais. Para limitar este tipo de medidas e o seu impacto negativo na sua experiência hospitalar, a equipa compromete-se a:

- procurar o melhor compromisso possível entre os seus desejos e os riscos ligados ao seu estado de saúde
- discutir consigo as medidas tomadas
- justificá-las e registar o seu desacordo no seu processo
- levantá-las assim que possível.

A preparação da sua alta

A preparação para a alta é um momento essencial da sua hospitalização.

Junto de si, o seu grupo de referência define os elementos necessários para garantir uma alta nas melhores condições possíveis. Também conversa consigo, e com os seus familiares, sobre outras questões que podem ajudá-lo a prevenir recaídas e crises.

Em que consiste a preparação da alta?

- Avaliação dos objetivos mencionados no plano de cuidados.
- Organização do acompanhamento ambulatório.
- Conversa sobre a sua habitação.
- Diálogo sobre as suas atividades fora do hospital.
- Colaboração com os seus familiares e a sua rede.

Como antecipar as eventuais dificuldades?

Um dos objetivos da hospitalização é também ajudá-lo a prevenir e gerir crises futuras. Os seus familiares e toda a sua rede, pessoal e de cuidados de saúde, acompanham-no nesta abordagem de prevenção. Isto baseia-se no conhecimento dos sinais que aparecem antes da ocorrência de uma crise e na discussão das intervenções a implementar rapidamente para a limitar, ou até evitá-la.

As suas pessoas de referência propõem, no final da hospitalização, definir consigo e com a sua rede um plano de crise conjunto que respeite as suas escolhas e preferências.

O que é o plano de crise conjunto?

O Plano de crise conjunto (PCC) é uma forma recente de declaração antecipada em saúde mental. Permite prevenir e gerir melhor uma possível crise futura, tendo em conta as preferências das pessoas envolvidas em relação aos cuidados e tratamentos.

Este documento define as suas necessidades, as suas possíveis reações e as medidas que o ajudam. Com o seu grupo de referência, identificam os sinais de alerta de uma crise e os fatores que a desencadeiam. Depois, vocês concordam sobre os tratamentos e as formas de intervir que querem ter em caso de crise, assim como sobre as medidas que recusam.

↗ plandecriseconjoint.ch

Qual é o papel do Espaço de Mediação?

Se teve algum problema durante a sua hospitalização, pode dirigir-se ao Espaço de Mediação do HUG. Esta estrutura oferece a possibilidade de expressar as suas dificuldades encontradas durante a sua estadia no hospital.

↗ www.hug.ch/mediation

Guarde aqui o seu plano de cuidados personalizado e outros documentos

A minha equipa de referência

Informações úteis

Conselheiras ou conselheiros acompanhantes

O conselheiro acompanhante está ao serviço de qualquer pessoa internada no Departamento de Psiquiatria e desloca-se com um simples telefonema. Independentes do HUG, estas pessoas são nomeadas pelo Estado de Genebra e estão autorizadas a defender o exercício dos seus direitos e a encontrar-se com as equipas de cuidados consigo. Os acompanhamentos são gratuitos e anónimos.

☎ 022 733 40 00

↗ conseillers-accompagnants.ch

Pro Mente Sana

Associação de defesa dos interesses e direitos das pessoas com deficiência psíquica. Oferece aconselhamento jurídico e psicossocial gratuito.

↗ promentesana.org

Colégio de recuperação

A associação oferece cursos para todos sobre bem-estar, resiliência e recuperação em saúde mental. As formações são conduzidas por duplas compostas por um ou uma formadora e um ou uma profissional da área da saúde mental.

↗ www.recoverycollege.ch

Com o apoio de **If! Foundation**

Este folheto foi elaborado pelo Serviço de Psiquiatria de Adultos em colaboração com a Direção de Comunicação.

DPSY • Approche participative des soins – Portugais • Octobre 2026