

Proposta 3 – TransMutar

Proponentes:

Rita Marisa Santos Batista Alves – 36611

Catarina Inês Costa Afonso – 51045

Âmbito:

Saúde Mental.

Público-alvo:

Pessoas enlutadas com risco moderado de perturbação de luto complicado.

Objectivos:

1 – Capacitar estratégias promotoras de luto adaptativo, respondendo às metas do PNSM (2017) e às orientações da OMS (2019), numa lógica comunitária (contexto de CSP) com foco na prevenção.

Descrição pormenorizada da proposta/projecto:

Intervenção selectiva, realizada por EESMP, com formação qualificada no luto, através de estratégias de capacitação das equipas de saúde familiar para o exercício de identificação de sinais e sintomas de PLC; de sensibilização e divulgação na comunidade e execução do programa com aplicação de técnicas Psicoterapêuticas com base na Teoria Cognitivo-comportamental e no modelo Integrativo-relacional de (Puigarnau, 2010) onde se abordam quatro temas chave do processo de Luto: Deslumbramento e choque; Evitamento e negação; Conexão e integração; Crescimento e transformação.

Conteúdos:

O processo de luto e o reconhecimento das respostas de deslumbramento e choque; Reconhecimento do impacto da perda; Identificação/reconhecimento de evitamento e negação; Diálogo com as recordações relacionados com a perda (emoções e estados emocionais), bem como com as representações internas, Promoção de estratégias de conexão com a perda. Reestruturação de significados, Integração da perda na história de vida. Reconstrução do sistema de valores e crenças. Reconhecimento do percurso realizado.

Aplicação da escala de Perturbação de Luto Prolongado (PLP).

Após marketing do projecto, será implementado numa área geográfica a definir na região centro.

Prevê-se uma parceria com escolas de saúde.

Previsão de custos: 1 000€ (mil euros)

Indicadores de avaliação:

- 1 - Proporção de enlutados que aderem ao projecto;
- 2 - Proporção de enlutados em apoio estruturado após 6 meses;
- 3 - N° de acções educativas de sensibilização para a comunidade;
- 4 - Proporção de enlutados com risco de PLP.