

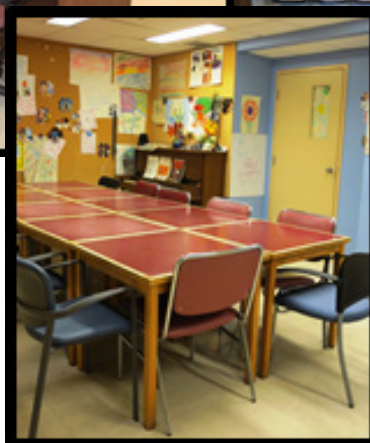
Internamento Psiquiátrico No Toronto General Hospital

Inpatient Psychiatry at Toronto General Hospital – Portuguese

Um manual para pacientes

Este manual pertence a:

Nome: _____



Patient Education



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

Toronto General Hospital

**8 Eaton South – Inpatient Psychiatry
(Internamento Psiquiátrico)**

200 Elizabeth Street Toronto, Ontário M5G 2C4

Telephone: 416 340 3020



Patient Education

Este manual foi revisto pelo Programa de Educação do Paciente.

Sobre este manual

As pessoas que sofrem de doença mental, muitas vezes, consideram a sua recuperação uma jornada, e não um objetivo. A experiência de cada um com a doença mental é diferente.

No internamento psiquiátrico, cremos em trabalhar consigo como parceiros no seu cuidado. Na medida do possível, trabalhamos consigo para que tome as suas próprias decisões sobre os serviços, tratamentos e apoios que são melhores para si.

Estar no hospital pode ser difícil. Este manual foi criado com base nas respostas dos pacientes a algumas das perguntas mais frequentes na nossa unidade. Esperamos que tornem a sua estadia connosco mais confortável.

Por favor, fale com um membro da equipa ou com o gerente da unidade, se precisar de mais informações ou se estiver preocupado com os seus cuidados aqui.

Agradecemos a sua opinião. Por favor, responda ao inquérito no fim deste manual e coloque-o na caixa de comentários próximo da saída ou entregue-o a um membro da equipa. A sua opinião ajudar-nos-á a melhorar os cuidados que prestamos.

Parte 1:

Sobre o Internamento Psiquiátrico

A primeira parte deste manual contém informações gerais sobre o Internamento Psiquiátrico no TGH. Foi elaborado com base na opinião dos pacientes. Esperamos responder a muitas das suas perguntas sobre a unidade e seu funcionamento.

O que esperar quando é internado	página 5
A sua equipa de tratamento	página 7
A Lei de Saúde Mental (Mental Health Act)	página 11
Os níveis de privilégios, passes e saídas da unidade	página 13
A rotina diária no internamento psiquiátrico	página 16
Acesso à televisão, telefone e Internet	página 20
Participação nas atividades de grupo	página 22
Educação do paciente	página 25
A sua segurança	página 26

O que esperar quando for internado

Quando for internado, ou vai para:

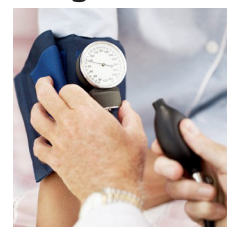
- A enfermaria geral, ou
- para uma enfermaria mais pequena, trancada, designada Unidade de Cuidados Psiquiátricos Intensivos (Psychiatric Intensive Care Unit) (PICU)



A PICU destina-se a pessoas que necessitam de um nível mais elevado de cuidados de enfermagem e observação.

O seu enfermeiro ou assistente de psiquiatria dar-lhe-á as boas-vindas e ajudá-lo-á no processo de internamento. Isto pode incluir os seguintes passos:

- ✓ **Avaliação inicial** – Pode incluir verificar a sua pressão arterial, pesá-lo e medi-lo e fazer-lhe perguntas sobre como se sente e o que o trouxe ao hospital.
- ✓ **Avaliação de Alergias** – O enfermeiro vai-lhe perguntar se sofre de alguma alergia a medicamentos, comida ou ao ambiente. Se sofrer de alergias, o enfermeiro dar-lhe-á uma pulseira de alergias vermelha para colocar no pulso. É importante andar sempre com esta pulseira.
- ✓ **Pulseira de identificação (ID)** – O seu enfermeiro dar-lhe-á uma pulseira de identificação com o seu nome, data de nascimento e o número de registo médico no UHN. Deve usar sempre a pulseira de identificação (ID), para sua segurança, porque temos que nos certificar que o identificamos corretamente antes de lhe administrarmos os medicamentos ou efetuarmos testes. Para mais informações, por favor leia a secção de identificação positiva do paciente na página 26.
- ✓ **Pulseira colorida** – Dependendo do seu plano de tratamento, também podemos dar-lhe uma pulseira colorida. Para saber o que cada cor significa, leia os Níveis de Privilégio na página 13.



- ✓ **Verificação dos pertences** – Um membro da equipa verifica os seus pertences. Quaisquer artigos que possam constituir uma ameaça à segurança dos pacientes, funcionários e visitas, são armazenados na sala dos enfermeiros, identificados com o seu nome. Ser-lhe-ão devolvidos quando sair do hospital.

- ✓ **Armazenamento de objetos de valor –**

Recomendamos que envie os seus objetos de valor para casa com os seus amigos, familiares ou com o decisor substituto (SDM), se possível. Se tal não for possível, armazenamos os artigos num armário trancado, na sala dos enfermeiros.

Não assumimos responsabilidade por artigos perdidos ou roubados, se optar por mantê-los no seu quarto.



- ✓ **Rastreio do Staphylococcus aureus resistente à Meticilina (MRSA)**
 - Na UHN, procedemos ao rastreio do MRSA em todos os pacientes internados no hospital. Testamos a bactéria do MRSA através da recolha de uma amostra das narinas, com um cotonete. Para mais informações sobre o MRSA, por favor peça a um membro da sua equipa de tratamento uma cópia da brochura da UHN “O que é o MRSA?”
- ✓ **Roupas** – Dependendo do seu plano de tratamento pode não ter autorização para usar as suas próprias roupas enquanto estiver internado. Nesse caso, dar-lhe-emos uma bata e umas calças do hospital.
- ✓ **Orientação da unidade** – O pessoal da equipa irá mostrar-lhe o espaço à volta da unidade e ajudá-lo-á a conhecê-lo melhor.

A sua equipa de tratamento

Durante a sua estadia no Internamento Psiquiátrico, será acompanhado por uma equipa de profissionais de saúde de todos os quadrantes.

Psiquiatra – Um médico especialista que avalia, diagnostica e trata doenças mentais. O psiquiatra verifica o seu progresso e trabalha consigo e com a equipa para tomarem decisões sobre o seu tratamento.

Estagiário de Psiquiatria – Um médico com formação completa sobre psiquiatria. Trabalha com o seu psiquiatra para tomarem decisões sobre o seu tratamento.

Enfermeiro Registrado (RN) – Desenvolve e aplica o seu plano de cuidados com o resto da equipa. Um enfermeiro específico que trabalha consigo, de dia e de noite.

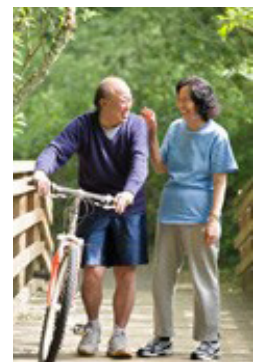
O seu enfermeiro:

- Verifica como se sente diariamente
- Dá-lhe os medicamentos e verifica se estão a fazer efeito
- Prepara-o para os testes

Terapeuta Recreativo (RT) – Ajuda-o a desenvolver capacidades para participar em atividades significativas. Estas atividades podem ajudá-lo a recuperar a confiança e a viver uma vida mais saudável.

O RT pode ajudá-lo a:

- Encontrar atividades significativas
- Envolver-se na comunidade
- Encontrar recursos recreativos na sua comunidade
- Encontrar o que lhe interessa
- Usar o lazer como uma maneira de lidar com a situação
- Organizar o seu dia para equilibrar o lazer com outras responsabilidades



Terapeuta Ocupacional (OT) – Ajuda-o com as tarefas do dia a dia.

“Ocupações” significa os muitos papéis que desempenha na sua vida diária.

O OT pode ajudá-lo a:

- Lidar com as situações
- Organizar o seu dia
- Gerir o seu tempo
- Estabelecer objetivos
- Regressar à escola, ao trabalho ou ao voluntariado

Assistente Social – O assistente social pode ajudá-lo com:

- Questões financeiras
- Questões de alojamento
- Planeamento de uma reunião com familiares
- Estabelecimento de cuidados de acompanhamento incluindo:
 - Cuidados em casa
 - Grupos de apoio
 - Aconselhamento individual
 - Encaminhamento para um programa especializado



Coordenador de Cuidados do Paciente (PCC) – Um Enfermeiro Registrado que supervisiona os cuidados de todos os pacientes na unidade. Se tiver dúvidas ou preocupações relacionadas com os seus cuidados de saúde, pode falar com o PCC.

Secretário da Enfermaria – Alguém que pode responder a perguntas gerais sobre a unidade. Se tiver dúvidas relacionadas com o seu tratamento, por favor pergunte ao enfermeiro ou ao médico.

Assistente de Psiquiatria (PA) – Um profissional de saúde mental que o ajuda com as suas atividades diárias, se for necessário. O PA também o incentiva a participar nas atividades da unidade.

Farmacêutico – Um farmacêutico é um especialista em medicamentos. O farmacêutico pode:

- Criar um calendário médico para o ajudar a manter o controlo das suas doses



- Quando tiver alta hospitalar, telefonar para a sua farmácia comunitária para se certificar que os medicamentos estão prontos
- Reunir-se consigo ou com a sua família para falar sobre os seus medicamentos

Educador do Paciente – Um Enfermeiro Registrado que o ajuda e à sua família a encontrar informações de saúde que correspondem ao seu estilo de aprendizagem. Quando possui as informações de saúde corretas, pode tomar melhores decisões sobre o seu cuidado e tratamento.

O Educador do Paciente pode:

- Reunir-se consigo, a sua família ou ambos, para falar sobre as suas necessidades de informação
- Sugerir informações fiáveis sobre diferentes tópicos relacionados com a saúde mental
- Dar, a si e à sua família, informações sobre a nossa unidade e como funcionamos.

Nutricionista Registrado (RD) – Ajuda-o a tomar decisões sobre alimentação saudável e estilos de vida saudáveis.



O RD pode ajudá-lo a:

- controlar o seu peso
- encontrar formas de controlar os efeitos secundários dos medicamentos,
- como as alterações de apetite ou gosto, prisão de ventre, boca seca
- criar um plano de alta para se adequar ao seu estilo de vida

Estudantes – O UHN é um hospital-escola. Isto significa que existem estudantes de muitas profissões (enfermagem, medicina, assistência social, farmácia) que podem estar envolvidos nos seus cuidados de saúde. Todos os estudantes que trabalham na unidade de internamento são supervisionados de perto.

Voluntários – Os nossos voluntários fazem parte dos grupos da unidade e passam o tempo a socializar com os pacientes.

Outras profissões que podem estar envolvidas nos seus cuidados:

- Psicoterapia
- Cuidados espirituais
- Patologia da fala
- Terapia respiratória



A Lei da Saúde Mental (Mental Health Act)

A nossa unidade de internamento é considerada “clínica psiquiátrica” de acordo com a **Lei de Saúde Mental (Mental Health Act) (R.S.O., 1990)**. Isto significa que todos os cuidados prestados por nós devem obedecer à lei.



De acordo com a Lei de Saúde Mental, todos os pacientes internados na nossa unidade são descritos como voluntários ou involuntários.

O que significa voluntário?

O senhor concordou em ficar no hospital. Os pacientes com status voluntário, podem tomar as suas próprias decisões sobre permanecer ou sair do hospital.

O que significa involuntário?

O senhor não pode sair do hospital sem autorização.

Nota - O seu status pode mudar durante a sua estadia, dependendo da sua situação.

E se eu optar por deixar o hospital como paciente voluntário?

Como paciente voluntário, tem o direito de deixar o hospital. Se os funcionários estiverem preocupados com a sua segurança, farão com que fique no hospital até ser observado por um médico.

Se optar por deixar o hospital sem antes ter consultado um médico ou enfermeiro, o seu médico pode preencher um **Formulário 1**. Isto significa que a polícia pode levá-lo novamente para o hospital para avaliação.

Adaptado de: The PPAO “Voluntary Patients” infoguide

https://www.sse.gov.on.ca/mohltc/ppao/en/Documents/2016_InfoGuides/2016%20Voluntary%20Patient.pdf

Onde posso encontrar mais informações?

Para informações adicionais sobre a Lei de Saúde Mental, por favor, fale com o seu psiquiatra ou visite o website do **Gabinete de Defesa do Paciente Psiquiátrico (Psychiatric Patient Advocate Office)**

(PPAO): www.sse.gov.on.ca/mohltc/ppao/default.aspx

ou telefone para 416 327 7000 ou 1 800 578 2343

Níveis de privilégio, passes e saídas da unidade

O que é um nível de privilégio?

O seu nível de privilégio significa quão apertada precisa de ser a sua monitorização e se pode sair ou não da unidade.



O seu médico concede-lhe um nível de privilégio depois de observar os sintomas com que foi internado e o seu plano de tratamento.

O que é que as pulseiras de cores diferentes significam?

Cada pulseira colorida tem um **nível de privilégio** diferente:

Sem pulseira

- Deve permanecer apenas na Unidade de Terapia Psiquiátrica Intensiva (PICU).
- Fale com um funcionário se estiver na enfermaria geral e não tiver pulseira

Cor-de-rosa

- Pode deslocar-se sozinho da (PICU) até à enfermaria geral.
- Não pode sair da enfermaria geral

Amarela

- Pode sair da enfermaria geral se estiver acompanhado por um familiar ou por uma visita.
- Deve obedecer aos horários de saída da unidade (ver página 14).
- Não pode sair da enfermaria com uma visita de outro paciente
- Não pode sair da enfermaria com outro paciente com uma pulseira verde
- Deve permanecer nas instalações do hospital

Verde

- Pode sair sozinho da enfermaria geral.
- Deve obedecer aos horários de saída da unidade (ver página 14).
- Deve permanecer nas instalações do hospital

Quem pode alterar o meu nível de privilégio?

- Apenas o seu médico pode alterar o seu nível de privilégio, mas a sua equipa de tratamento colabora dando informações ao médico.
- Outros membros da equipa podem impedi-lo de abandonar temporariamente a unidade, se estiverem preocupados com a sua segurança ou com a segurança de terceiros.

Horário de saída da unidade

Pode sair da unidade durante o seguinte horário se tiver uma **pulseira verde**.

- 6:15 am às 7:15 a.m.
- 10:00 am às 10:30 am (não EDU)
- 11:30 am às 12:00 pm
- 4:30 pm às 5:30 pm
- 6:15 pm às 7:15 pm
- 8:00 pm às 9:00 pm



Se tiver uma **pulseira amarela** e quiser sair da unidade durante os intervalos, deve estar acompanhado por um familiar ou por uma visita.

Pode sair durante o intervalo mas deve regressar no fim do intervalo, e deve permanecer nas instalações hospitalares.

Nota:

Se estiver sob os cuidados da **equipa do Dr. Flint**, deve permanecer na unidade durante as rondas da equipa:

- Segunda-feira, das 9:00 am às 11:00 am
- Quinta-feira, das 10:45 am às 12:30

E se eu quiser sair da unidade noutra altura e sair das instalações hospitalares?

Se quiser sair da unidade noutra altura diferente dos intervalos, necessitará de um “**passe**” do médico. Os passes para sair do hospital são para um determinado período de tempo e para uma razão específica. Consultar o seu enfermeiro antes de sair da unidade para obter um passe.

Tenho de assinar a folha de saída antes de deixar a enfermaria geral?

Sim. Antes de sair da unidade, tem de preencher a folha de saída localizada junto da janela da sala dos enfermeiros. **Por favor, certifique-se que preenche a hora a que prevê regressar.** Os funcionários usam este impresso para decidir quando se podem reunir consigo. Além disso, também deve o assinar quando regressar.

A rotina diária no Internamento Psiquiátrico

Reunião com o enfermeiro

O pessoal de enfermagem do Internamento Psiquiátrico trabalha em 2 turnos:

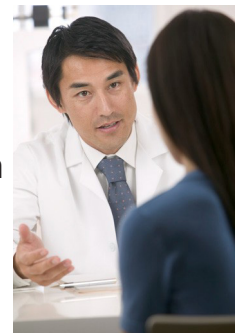
Turno do dia, das 7:30 am até às 7:30 pm

Turno da noite, das 7:30 pm até às 7:30 am

Em cada turno, é-lhe atribuído um enfermeiro específico. Por favor, planeie estar na unidade entre as **7:30 am e as 8:00 am e as 7:30 pm e 8:00 pm** para que o enfermeiro se possa reunir consigo.

Reunião com o seu psiquiatra

Você reúne-se com o seu psiquiatra, estagiário de psiquiatria ou estudante de medicina de segunda a sexta para debaterem o seu plano de cuidados. Os estagiários e os estudantes de medicina trabalham em conjunto com o seu psiquiatra. O seu psiquiatra recebe uma atualização da restante equipa médica, diariamente.



As reuniões com a equipa de cuidados de saúde normalmente têm lugar entre as **9:00 am e as 5:00 pm** numa sala privada da unidade.

Aos fins de semana, o psiquiatra de serviço só o visitará se houver uma emergência.

Se estiver na PICU, o psiquiatra de serviço visita-o todos os dias, aos fins de semana e durante os feriados.

Rondas da equipa

Semanalmente, a sua equipa de tratamento reúne-se em grupo para debater o seu plano de tratamento. Estas reuniões são chamadas “rounds”.

Cada psiquiatra realiza as suas rondas semanais a uma hora específica. A equipa reúne-se às quintas de manhã.

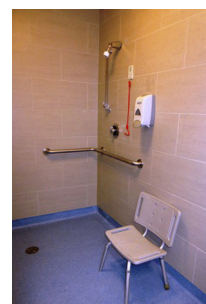
Calendário das Rondas Semanais:

Dia da semana	Médico	Hora
Segunda	Dr. Flint	das 8:45 am às 9:45 am
	Dr. Skorzevska	das 9:30 am às 10:30 am
	Dr. Waddell	das 2 pm às 3:00 pm
Terça	Dr. Khan	das 2:30 pm às 3:30 pm
	Dr. Woodside and Dr. Sutandur	das 9:00 am às 12:00 pm
Quarta	Dr. Flint	das 1:00 pm às 2:00 pm
Quinta	Mega rondas (Dr. Skorzevska, Dr. Khan, and Dr. Waddell)	das 10:15 am às 11:45 am
	Dr. Flint	das 10:45 am às 11:45 am

Geralmente, a sua equipa de tratamento não se poderá reunir consigo a estas horas. Se necessitar de ajuda, por favor fale com um funcionário na estação de enfermagem.

Atividades diárias

Durante a sua estadia na unidade, tente fazer o máximo possível, sozinho. Isto ajuda-o a manter-se independente e prepara-o para a alta hospitalar.



Se necessitar de ajuda com as suas atividades diárias, fale com a sua equipa de tratamento para que desenvolva um plano de cuidados adaptado para si.

Tomar banho: Existem 3 casas de banho na unidade. Pode usar o chuveiro entre as **6:00 am e as 10:00 pm**. Basta pedir a um funcionário que lhe destranque a porta. Há toalhas no carrinho das roupas nas traseiras da unidade. Peça a um funcionário se necessitar de sabonete.

Mudança dos lençóis: Tente mudar os lençóis sempre que precisar. Os lençóis lavados encontram-se no carrinho das roupas nas traseiras da unidade. Por favor, leve apenas o que necessita, para que haja suficiente para todos.



Lavagem da roupa: Existe uma lavandaria na unidade, que pode usar entre as **9:00 am e as 10:00 pm**. Deve estar acompanhado de um funcionário. Se precisar de usar a lavandaria, por favor, peça a um funcionário, mas lave a roupa apenas quando necessita (por exemplo, se não tiver roupa lavada para usar).

Refeições

As refeições são entregues na unidade 3 vezes por dia:

Pequeno-almoço: 8:00 am

Almoço: 12:00 pm

Jantar: 5:00 pm

Pode ir buscar o seu tabuleiro ao carrinho na frente da sala de jantar. Se estiver na PICU, nós levamos-lhe o tabuleiro. Procure o seu nome no papel branco no tabuleiro.



Tente comer todas as refeições na sala de jantar com os outros pacientes.

“Snacks”

Estão muitas vezes disponíveis na sala de jantar sumo, leite, chá e café instantâneo. Dependendo do seu plano alimentar, se quiser fruta fresca e sanduíches, peça a um funcionário.



Medicamentos

Os medicamentos são administrados em diferentes horas do dia. Tente lembrar-se da sua medicação, escrevendo-a na Lista de Medicamentos na página 30 deste manual. Também pode dirigir-se à janela de medicação na estação de enfermagem, para obter os seus medicamentos.

Sempre que tiver dúvidas sobre os seus medicamentos, fale com o seu enfermeiro ou com o farmacêutico.



Grupos

Se estiver na enfermaria geral, as atividades de grupo são uma parte importante do seu plano de tratamento. Se estiver na PICU, vamos ajudá-lo a juntar-se lentamente aos grupos, conforme o seu tratamento avança.



Consulte o quadro de anúncios junto à estação de enfermagem, para ver a agenda da semana.

Para informações adicionais sobre os grupos consulte a página 23.

Horas de visita

O horário normal de visitas é das 11 am às 9 pm. Nós sabemos que algumas famílias podem querer visitar os pacientes fora deste horário e tentamos ser flexíveis, dependendo da sua situação. Também podem existir alturas em que necessita de receber menos visitas, com base no seu plano de tratamento.



Por favor, fale com o Coordenador de Cuidados do Paciente, se tiver dúvidas.

Por favor, use as áreas comuns como a sala de jantar, a sala da TV ou a "Rose Lounge" quando receber amigos ou familiares na enfermaria geral.



Hora de silêncio

O sono é muito importante para a sua recuperação. Para garantir que todos desfrutem do sono de que necessitam, limite quaisquer atividades ruidosas (por exemplo, ouvir música ou falar alto ao telefone) e desligue as luzes do teto às 10:00 pm. Pode deslocar-se para a sala dos pacientes se desejar ler depois das 10:00 pm.



Verificações noturnas

Entre as 10:00 pm e as 7:00 am um funcionário verifica cada quarto com uma lanterna de meia em meia hora. Isto faz parte das regras de segurança e também nos ajuda a controlar a forma como dorme. Se estiver acordado durante a noite, por favor, acene quando o funcionário faz a ronda com a lanterna. Assim, podemos registar adequadamente o seu sono.

Acesso à televisão, telefone e internet

Há algum televisor na unidade?



Sim. Há um televisor na sala de espera dos pacientes na enfermaria geral. Também há um na PICU.

Posso usar o telefone?

Sim. Pode solicitar um telefone na enfermaria geral, para ligar junto à sua cama. Pode fazer chamadas locais grátis deste telefone. Lembre-se de premir 9 antes de ligar o número que deseja chamar.



Quando está na PICU pode usar o telefone público. Por favor, peça a um funcionário se o desejar usar.

Os meus amigos e familiares podem ligar para o telefone no meu quarto?

Sim. O seu telefone terá uma extensão de 4 dígitos. Os seus amigos e familiares podem contactá-lo diretamente ligando: 416-340-3131 e de seguida a sua extensão de 4 dígitos. Se não sabe o número da sua extensão, pergunte ao secretário da enfermaria ou a outro funcionário.

Posso usar o meu telemóvel na unidade?

Sim. Para proteger a privacidade dos pacientes e dos funcionários, NÃO é permitido o uso de câmaras e dispositivos de gravação do seu telemóvel no hospital.

Posso usar a internet?

Sim. O computador público da sala de espera dos pacientes tem acesso à internet.



Também há internet grátis disponível através do hospital. Pergunte a um funcionário se precisar de saber como se registrar.

Se desejar trazer o seu computador portátil ou dispositivo móvel para o hospital, o TGH não é responsável por quaisquer objetos de valor perdidos ou roubados.

Lembre-se: NÃO é permitida a partilha de informações sobre outros pacientes, funcionários ou o programa de Internamento Psiquiátrico, nos sites sociais ou na internet.

Participação nas atividades de grupo

Se estiver na enfermaria geral, as atividades de grupo são uma parte importante do seu plano de tratamento. Se estiver na PICU, ajudá-lo-emos lentamente a juntar-se às atividades de grupo. Tente participar nos grupos diariamente.



Um dos melhores aspetos sobre a participação nos grupos é o facto de o ajudarem a tornar-se mais ativo. O aumento do seu nível de atividade pode ajudá-lo a:




- Sentir-se melhor
- Ter mais energia
- Pensar mais claramente

Por vezes, isto é designado por Ativação Comportamental e faz parte dos cuidados que prestamos no Internamento Psiquiátrico.

E se eu não sentir vontade de me juntar aos grupos?

Tente juntar-se aos grupos mesmo que não tenha vontade. No princípio, isto pode ser muito difícil. A equipa ajudá-lo-á e pode indicar-lhe quais os grupos que melhor se adaptam a si.

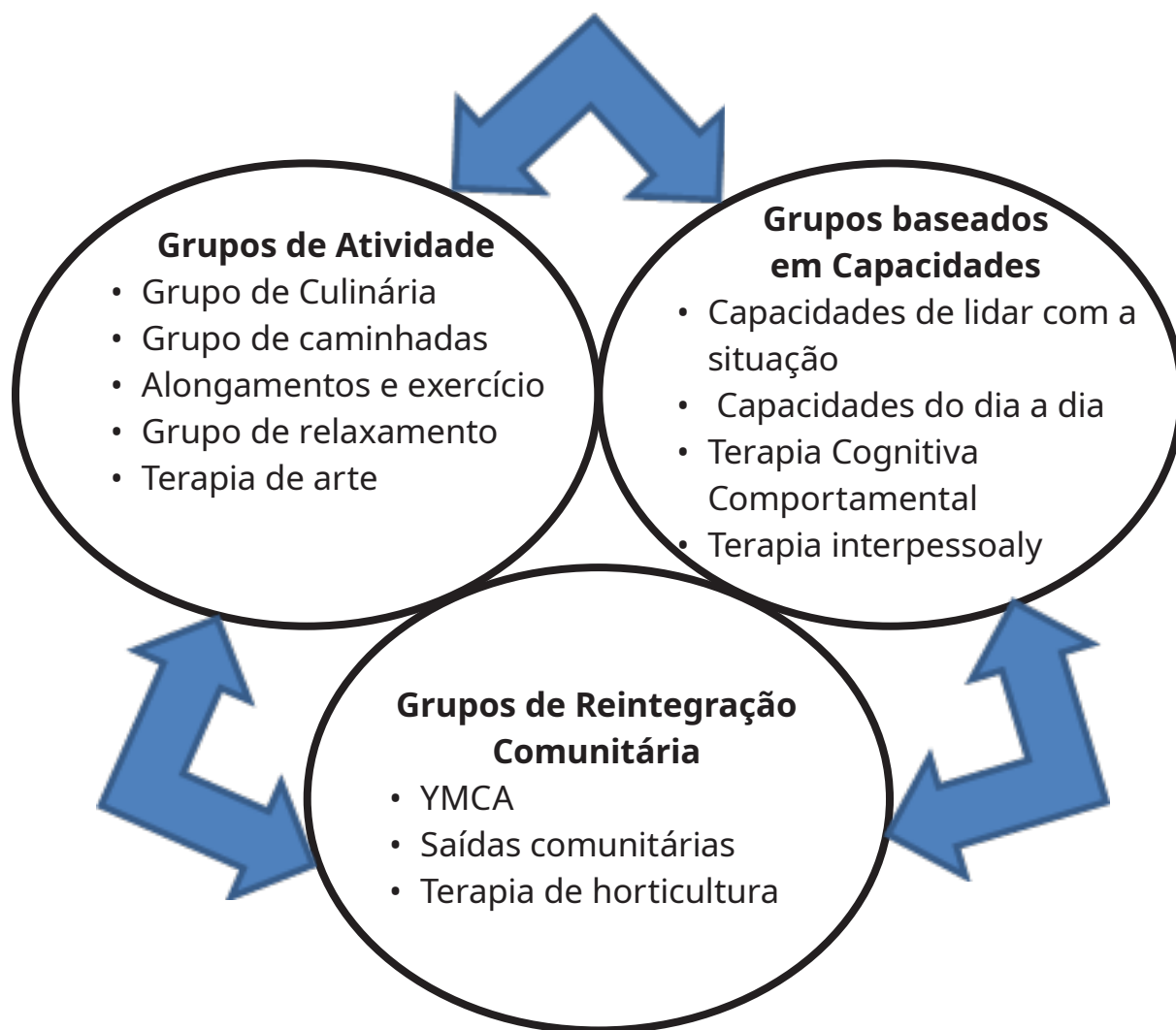
Que grupos existem na unidade?

Existem 3 tipos de grupos na unidade:	
Nome do grupo	O que é
Grupos de Atividade 	<p>Estes grupos são uma boa forma de se manter mais ativo se não estiver pronto para participar nos grupos de discussão e incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • caminhar • cozinhar • fazer alongamentos • relaxar • arte
Grupos baseados em capacidades 	<p>Estes grupos ajudam-no a desenvolver muitas capacidades como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capacidades de comunicação • capacidades de lidar com a sua situação • capacidades interpessoais <p>Muitas vezes, terá oportunidade de praticar estas capacidades com os seus colegas de grupo.</p> <p>Estes grupos são normalmente baseados em debates. Isto significa que ser-lhe-á pedido que partilhe a sua opinião sobre o tópico a debater no grupo.</p>
Grupos de reintegração comunitária 	<p>Estes grupos dão-lhe a oportunidade de aprender e explorar diferentes atividades de lazer, em Toronto. Terá a oportunidade de experimentar atividades que não tenha experimentado anteriormente. Pode até aprender sobre novas maneiras de passar o tempo quando tiver alta do hospital.</p> <p>Consulte a imagem na página 24 para ver exemplos de cada tipo de grupos.</p>

Quando é que os grupos estão disponíveis?

A maioria dos grupos reúne-se de segunda a sexta entre as 9 a.m. e as 5 p.m. Alguns grupos reúnem-se à noite e aos fins de semana. Para o calendário mais atualizado, verifique o quadro junto à estação de enfermagem. Também pode pedir uma cópia do calendário a um funcionário.

Tipos de grupos no Internamento Psiquiátrico



Educação do Paciente

Quando sabe mais sobre a sua doença, pode tomar melhores decisões sobre os seus cuidados de saúde, o que pode torná-lo mais saudável, dar-lhe mais confiança e reduzir os problemas com o tratamento.



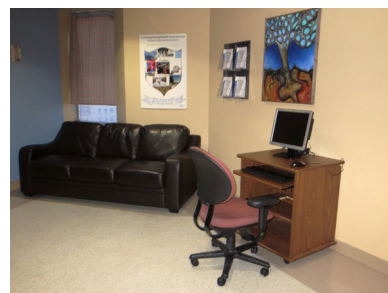
Trabalhando consigo, como parceiros nos seus cuidados de saúde, vamos ajudá-lo a encontrar informações fiáveis que se adaptam ao seu estilo de aprendizagem e às suas preferências.

Onde posso obter mais informações sobre a Unidade de Internamento Psiquiátrico?

O **"Rose Lounge"** tem brochuras sobre diferentes tópicos que pode levar consigo:

- Estilo de vida saudável e nutrição
- Doença mental
- Medicamentos e outros tratamentos
- Linhas de apoio
- Recursos comunitários

Também pode usar o computador na sala de televisão, para pesquisar informações. Por favor, lembre-se que nem toda a informação da internet é fiável. Consulte a secção de recursos no verso deste manual, para ver alguns websites fiáveis.



Se tiver dúvidas sobre a informação que leu ou se necessitar de informações sobre outros tópicos, pergunte ao Educador do Paciente ou a outro membro da sua equipa de tratamento.

Onde posso encontrar mais informações?

Se tiver privilégios de saída da unidade, também pode visitar a **Peter and Melanie Munk Patient and Family Learning Centre and Library** no Piso 1, Norman Urquhart Building junto ao Tim Hortons.



Encontre informações sobre saúde incluindo livros, DVDs que pode pedir emprestado e muitas brochuras grátis. O bibliotecário também pode fazer pesquisas de saúde para si, se necessitar de informações sobre um tópico específico.

A sua segurança

A segurança do paciente é a nossa principal prioridade no TGH. Eis o que pode fazer para colaborar connosco na sua segurança:



Higiene das mãos (**lavagem das mãos**)

Lavar bem as mãos e com frequência, durante a sua estadia no hospital, pode contribuir para a sua segurança porque elimina as bactérias e outros germes das suas mãos.

Para informações adicionais sobre higiene das mãos, peça uma cópia da nossa brochura Higiene das mãos na UHN ("Hand Hygiene at UHN").

Identificação positiva do paciente (PPID)

Antes de lhe administrarmos medicação ou de efetuarmos um teste, devemos verificar a sua identidade (o seu nome e data de nascimento).

Pode ajudar-nos usando sempre a sua pulseira de identificação hospitalar (ID), enquanto estiver na unidade. Esteja preparado para que os funcionários lhe peçam para verificar a sua pulseira de ID com frequência.



Evitar quedas

As quedas no hospital podem causar lesões graves. Ajude a evitar as quedas:

- Usando calçado antiderrapante.
- Mantendo o seu quarto livre de obstáculos.
- Limpando os derrames (de líquidos) imediatamente.
- Não se apoiando nas mesas dos tabuleiros ou noutro mobiliário com rodas.
- Acendendo a luz antes de se levantar para ir à casa de banho.
- Pedindo ajuda se sentir tonturas ou fraqueza.

Para mais informações, peça uma cópia da nossa brochura **“Proteger-se das quedas no hospital”** (**“Protecting Yourself from Falls in Hospital”**).

Privacidade

No TGH, cremos na proteção da privacidade de todos os nossos pacientes.

Pode ajudar-nos a proteger a sua privacidade e a privacidade dos outros:

- Não postando informações sobre outros pacientes, funcionários ou o programa de Internamento Psiquiátrico, em quaisquer meios sociais ou websites.
- Não tirando fotos nem gravando outros pacientes ou os funcionários enquanto estiver no hospital ou numa saída.
- Não partilhando qualquer informação pessoal sobre outros pacientes, pessoalmente ou na internet.

E se eu não quiser que se saiba que estou no hospital?

Se **não** deseja que o UHN informe as visitas ou pessoas que telefonam para si, que está no hospital, informe-nos e retiraremos o nome do seu quarto e número de telefone do nosso diretório.

Para informações adicionais sobre como o hospital protege a sua privacidade, peça uma cópia da nossa brochura **“Privacidade no UHN”** (**“Privacy at UHN”**) ou telefone para o Gabinete de Privacidade em: **416 340 4800 extensão 6937**

Parte 2:

Os meus cuidados

Esta secção inclui folhas de trabalho para preencher com informações específicas sobre o seu tratamento e os seus objetivos.

Traga o seu manual consigo para os grupos e as reuniões com a sua equipa de tratamento.

A minha equipa de tratamento	página 29
Os meus medicamentos	página 30
As minhas perguntas para a equipa de tratamento	página 31
Os meus objetivos	página 34
O meu calendário de atividades	página 38
O meu plano de crise	página 41
O meu plano de alta hospitalar	página 45
Recursos para as crises	página 49
Recursos da Web	página 50
Opinião sobre o inquérito dos cuidados ao paciente	página 55

A Minha Equipa de Tratamento

O meu psiquiatra: _____

O meu estagiário em psiquiatria: _____

O meu assistente social: _____

O meu terapeuta ocupacional: _____

O meu terapeuta recreativo: _____

O meu farmacêutico: _____

Enfermeiros com quem trabalho: _____

Outras pessoas na minha equipa de tratamento:

Função: _____ Nome: _____

Função: _____ Nome: _____

Função: _____ Nome: _____

Função: _____ Nome: _____

Os meus medicamentos

Os medicamentos são muitas vezes uma parte importante do seu plano global de tratamento. Deve saber que medicamentos está a tomar e porquê, para que você e a sua equipa de tratamento possam fazer as melhores escolhas para si.

Use a seguinte lista para controlar os seus medicamentos e saber para que servem.

A minha lista de medicamentos

Medicamento	Para que serve	Notas ou Comentários
Exemplo: Citalopram	Para ajudar os sintomas de depressão ou humor	Tomar diariamente ao deitar
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

As minhas perguntas para a Equipa de Tratamento

Quem precisa de fazer perguntas?

- Você! Todos têm perguntas sobre a sua saúde.
- Você não é a única pessoa que, por vezes, acha as coisas confusas.
- Faça perguntas para entender como ficar melhor e como cuidar de si.



E se eu perguntar e continuar a não entender?

- Diga, "Isto é novo para mim. Por favor, explique outra vez em linguagem corrente."
- Não fique envergonhado se ainda não entender.
- Se quiser, faça mais perguntas.
- Peça informações por escrito, se acha que isso irá ajudar.

De: "It's Safe to Ask" Manitoba Institute for Patient Safety www.safetoask.ca

Escreva as perguntas, para que não se esqueça!

Use o espaço a seguir para escrever as suas perguntas para a sua equipa de tratamento. Leve as perguntas consigo para as reuniões, para que não se esqueça do que queria perguntar.

Se não tiver a certeza do que quer perguntar, dê uma olhada na lista de exemplos a seguir, para ter algumas ideias.

Exemplos de perguntas:

- Qual é o meu diagnóstico?
- Durante quanto tempo pensa que vou ficar no hospital?
- Que recursos comunitários estão disponíveis, quando tiver alta do hospital?
- Qual é o nome dos medicamentos que estou a tomar? Para que servem?
- Quanto tempo demoram os medicamentos a fazer efeito?
- Quais são os efeitos secundários comuns destes medicamentos? Quando é que eles acontecem? Quando desaparecem?
- Devo evitar quaisquer alimentos ou álcool enquanto estou a tomar estes medicamentos?
- O que é que provavelmente vai acontecer se eu não tomar os medicamentos?
- Existem outras opções de tratamento disponíveis?

As minhas perguntas:

1. _____

Resposta: _____

2. _____

Resposta: _____

3. _____

Resposta: _____

4. _____

Resposta: _____

5. _____

Resposta: _____

Os meus objetivos

O que é um objetivo?

Um objetivo é algo que você deseja muito que aconteça e que se esforça para que aconteça. Estabelecer um objetivo e fazer um plano para o alcançar pode ser o primeiro passo para mudar a sua vida.

Tipos de objetivos

Os objetivos podem estar relacionados com qualquer área da sua vida, por exemplo:

- Relacionamentos (amigos e família)
- Trabalho ou escola
- Finanças
- Saúde
- Lazer

Os objetivos podem ser a **curto-prazo** (coisas em que gostaria de trabalhar nos próximos dias ou semanas), ou a **longo-prazo** (coisas em que gostaria de trabalhar durante meses ou anos).

Objetivos SMART

Siga as diretrizes **SMART** de estabelecimento de objetivos a seguir, para estabelecer pelo menos 1 objetivo a curto-prazo e 1 a longo-prazo, que sejam importantes para si.

Escreva exatamente o que pretende alcançar. Um objetivo **específico** "Participarei do grupo do café duas vezes esta semana", é melhor do que um objetivo geral "para socializar mais."

Decida como vai **medir o seu progresso**. Como é que sabe se o seu objetivo foi alcançado?

Divida os objetivos grandes em pequenos passos ou ações. O seu objetivo deve parecer difícil mas não impossível.

Certifique-se que o objetivo é algo **importante para si**. Assegure-se que é algo que pode **fazer num período de tempo determinado**.

Estabeleça uma data limite para atingir o objetivo. Coloque as ações no seu calendário de atividades semanal e **cumpra o seu plano!**

Exemplo de objetivos:

O meu objetivo a curto prazo é:
Praticar exercício de relaxamento 3 vezes esta semana durante 15 minutos cada vez
Data limite para atingir o meu objetivo:
10 de Maio
Ações que devo tomar para alcançar este objetivo (escreva TODAS as ações de que se lembrar):
Participar no "grupo de relaxamento" para aprender os exercícios Fazer exercícios 3 noites esta semana, antes de me deitar

O meu objetivo a longo prazo:
Inscriver-me num curso de design de interiores na universidade local
Data limite para atingir o meu objetivo:
1 de Agosto
Ações que devo tomar para atingir este objetivo (Escreva todas as ações de que se lembrar. O que devo fazer em primeiro lugar?):
<ul style="list-style-type: none">• Visitar o website da universidade local para ler mais sobre os cursos que oferece• Inscrever-me numa sessão informativa• Telefonar para o Gabinete de Assistência Financeira, para conhecer as opções de pagamento• Escrever as perguntas que tenho sobre o programa• Ir à sessão informativa e fazer as minhas perguntas• Escolher um curso• Inscrever-me no curso online

Os meus objetivos:

O meu objetivo a curto prazo:
Data limite para atingir o meu objetivo:
Ações que devo tomar para atingir este objetivo (Escreva TODAS as ações de que se lembrar):

O meu objetivo a longo prazo:
Data limite para atingir o meu objetivo:
Ações que devo tomar para atingir este objetivo (escreva todas as ações de que se lembrar. O que devo fazer em primeiro lugar?):

O meu calendário de atividades semanais

Assim que tiver escrito os seus objetivos e os tiver dividido em ações, coloque-as no seu calendário de atividades semanais.

Também deve agendar algumas atividades de que desfruta e os grupos a que pretende assistir.

Escreva o seu cronograma de atividades semanais num quadro no seu quarto, para que possa vê-lo todos os dias.

Eis um exemplo de um calendário de atividades semanais que coincide com? As ações estão marcadas com um círculo, para que as possa ver.

Calendário de Atividades

Exemplo **Semana: 15 a 21 de Maio**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00am às 9:00am	Tomar banho		Tomar banho		Tomar banho		
9:00am às 12:00pm		Participar no grupo do café	Visitar o website da universidade local para ler sobre os cursos de design de interiores	Participar no grupo do café	Sair com o grupo ao AGO		
12:00pm às 3:00pm	Participar no grupo de relaxamento	Mudar os lençóis			Lavar a roupa	Telefonar ao meu senhorio para falar sobre a renda	
3:00pm às 6:00pm				Participar no grupo das caminhadas			
6:00pm às 9:00 pm	Ver TV durante 30 minutos com os outros	Participar no grupo de culinária	Jogar um jogo de tabuleiro na sala de TV		Ler durante 15 minutos		
9:00pm à Meia-noite		Fazer exercícios de relaxamento durante 15 minutos.		Fazer exercícios de relaxamento durante 15 minutos.	Telefonar à minha amiga Judy		

Calendário de Atividades **Semana:** _____



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
6:00am às 9:00am							
9:00am às 12:00pm							
12:00pm às 3:00pm							
3:00pm às 6:00pm							
6:00pm às 9:00 pm							
9:00pm à Meia-noite							

*Se precisar de mais cópias do **Calendário de Atividades Semanais**, peça a um empregado.

Questões para pensar

Pense no seu calendário de atividades, no fim de cada dia, e faça as seguintes perguntas a si próprio:

1. Como é que as atividades me fazem sentir?
2. De que atividades desfruto mais?
3. Que atividades foram as mais difíceis?
4. Quais atividades NÃO tentei fazer? Porquê?
5. Será que as minhas atividades correspondem aos objetivos que estabeleci para mim mesmo?
6. Que mais é que eu notei?

O meu plano de crise

Pode ser útil planear o que fazer **antes** de uma crise acontecer.

A próxima secção ajudá-lo-á a fazer o seu próprio plano para lidar com a crise. Se quiser, pode partilhar este plano com os seus entes queridos para que eles saibam como gostaria de ser ajudado.

Identificar uma crise

O que é uma crise de saúde mental?

Uma crise é quando existe a possibilidade de se magoar a si próprio ou a terceiros e não for capaz de resolver a situação com as capacidades e recursos disponíveis.

O que causa uma crise?

Há muitos fatores que podem provocar uma crise de saúde mental. As situações ou fatores de stress que podem originar uma crise são, por vezes, designados **“estímulos” (“triggers”).**

Alguns exemplos de estímulos são:

- Mais stress
- Estar doente
- Deixar de tomar os medicamentos ou não tomar algumas doses
- Problemas no trabalho ou na escola
- Alterações da situação familiar
- Tomar drogas

Use este espaço para enumerar os seus 'estímulos' pessoais.

Os meus 'estímulos':



Quais são os sinais de alerta de uma crise?

Por vezes, você ou outras pessoas ao seu redor, notam alterações na forma como está a agir antes de acontecer uma crise. Outras vezes, uma crise acontece de repente.

Se conhecer os seus sinais de alerta, você ou as pessoas que o rodeiam, podem ser capazes de tomar medidas antes que aconteça uma crise.

Alguns exemplos de sinais de alerta são:

- Dormir o dia todo
- Não ser capaz de dormir
- Não tomar banho
- Ter mais energia
- Ter menos energia
- Não ser capaz de estar parado
- Ouvir vozes
- Evitar a escola ou o trabalho
- Evitar a família ou os amigos

Use o espaço a seguir para enumerar os seus sinais de alerta pessoais. Se desejar, partilhe os seus sinais de alerta com os que o rodeiam para conhecimento deles.

Os meus sinais de alerta:

Lidar com uma crise

O que fazer se acontecer uma crise?

Mesmo quando se esforça o máximo para cuidar de si, ainda podem ocorrer crises.

É boa ideia ter algumas maneiras de lidar com as crises. Isto pode incluir capacidades para lidar com a situação, pedir ajuda a terceiros, contactar os recursos das crises enumerados na página 49 ou tudo em conjunto.

O que são as capacidades para lidar com a situação?

Eis alguns exemplos de capacidades para lidar com a situação:

- Ir caminhar
- Fazer exercícios de respiração profunda
- Tricô, pintura ou outra atividade
- Telefonar a um amigo
- Ouvir música relaxante



As minhas 5 principais capacidades para lidar com a situação:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Pessoas a quem posso telefonar numa crise:

É boa ideia fazer uma lista das pessoas a contactar numa crise. Esta lista poderá incluir uma linha de ajuda, um profissional de saúde mental, membros da sua família ou amigos.



1. Nome _____ Número de telefone: _____
2. Nome _____ Número de telefone: _____
3. Nome _____ Número de telefone: _____

Outros contactos importantes:

O meu médico: _____ Número de telefone: _____

As urgências hospitalares mais próximas de mim são: _____

O meu plano de alta hospitalar

Para algumas pessoas, pode ser difícil deixar o hospital. O planeamento com antecedência pode facilitar as coisas. Esta secção irá indicar-lhe como criar um plano para sair do hospital.

Se tiver dúvidas sobre a sua alta hospitalar ou planear sair do hospital, peça para falar com o seu assistente social.

A minha farmácia

Nome: _____

Morada: _____

Tente obter todos os seus medicamentos na mesma farmácia. Assim, o farmacêutico saberá que medicamentos está a tomar, como reage aos medicamentos e pode observar quaisquer interações dos mesmos.

As minhas consultas de acompanhamento

Consulta com o meu médico de família ou com o enfermeiro:

Nome: _____

Data: _____ Hora: _____

Local: _____

Número de telefone: _____

Consulta com o meu psiquiatra:

Nome: _____

Data: _____ Hora: _____

Local: _____

Número de telefone: _____

Outra consulta ou teste:

Nome: _____

Data: _____ Hora: _____

Local: _____

Número de telefone: _____

Os meus recursos comunitários

Os recursos comunitários podem ser:

- Grupos de apoio
- Atividades sociais
- Programas recreativos e de condicionamento físico
- Programas sobre emprego

Enquanto estiver no hospital, pense nos recursos que o podem ajudar. A sua equipa de tratamento pode dar-lhe mais informações sobre estes programas e ajudá-lo a contactá-los antes de ter alta. Também pode encontrar informações sobre os recursos comunitários na “Rose Lounge”.

Nome do recurso comunitário:_____

Local:_____

Para onde devo telefonar: _____

Programas em que estou interessado:_____

Nome do recurso comunitário:_____

Local:_____

Para onde devo telefonar: _____

Programas em que estou interessado:_____

Nome do recurso comunitário:_____

Local:_____

Para onde devo telefonar: _____

Programas em que estou interessado:_____



A minha lista de alta hospitalar:

Antes de sair do hospital, leia esta lista para se certificar que tem tudo o que necessita.

- ☐ Alguém para me ir buscar ao hospital
- ☐ Foram-me entregues todos os meus pertences
- ☐ Tenho uma lista dos meus medicamentos
- ☐ Compreendo como devo tomar os meus medicamentos
- ☐ Sei quais são as minhas consultas de acompanhamento
- ☐ Tenho o meu cartão azul do hospital
- ☐ Preenchi e entreguei o inquérito de satisfação do paciente (ver página 55)
- ☐ Outro:

Recursos em caso de crise

O Centro Gerstein (The Gerstein Centre)

- Serve Toronto e York
- Presta apoio comunitário
- Possui uma residência com 10 camas para estadias curtas
- Presta apoio telefónico às crises
- Telefone para 416 495 2891

Centro de Socorro de Toronto (Distress Centre of Toronto)

- Serve a cidade de Toronto
- Presta apoio telefónico, emocional e de prevenção de suicídios
- Telefone para 416 408 HELP (4357)

Crise Móvel de Scarborough (Scarborough Mobile Crisis)

- Serve East York e Scarborough
- Presta apoio comunitário a crises
- Presta apoio telefónico a crises
- Telefone para 416-495-2891

Programa de Resposta Integrada às Crises de Saúde Mental Comunitária (Integrated Community Mental Health Crisis Response Program)

- Serve Etobicoke e North York
- Presta apoio comunitário a crises
- Presta apoio telefónico a crises
- Telefone para 416 498 0043

Peel Mobile Crisis Team

- Serve Mississauga, Brampton e Caledon
- Presta apoio comunitário a crises
- Presta apoio telefónico a crises
- Telefone para 905 278 903

Durham Region Crisis Team

- Serve a região de Durham
- Presta apoio comunitário a crises
- Presta apoio telefónico a crises
- Telefone para 1 800 742 1890



Informação na internet



Web Sites

Tópico: Transtornos de ansiedade

Organização	Anxiety Disorders Association of Canada
Website	www.anxietycanada.ca
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Informação sobre transtornos de ansiedade• Uma lista de recursos e brochuras para impressão

Organização	Anxiety Disorders Association of America
Website	www.adaa.org
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Informação sobre transtornos de ansiedade• Dicas para lidar com a ansiedade

Tópico: Depressão e Transtorno Bipolar

Organização	The Mood Disorders Association of Ontario (MDAO)
Website	www.mooddorders.ca
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Fichas sobre depressão e transtorno bipolar• Histórias pessoais• Uma lista dos programas que a MDAO oferece

Tópico: Depressão e Transtorno Bipolar (continuação)

Organização	The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA-American)
Website	www.dbsalliance.org
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• PDFs de muitas brochuras sobre transtornos de humor• Um canal do YouTube com vídeos educacionais sobre transtorno bipolar

Tópico: A Lei de Saúde Mental (The Mental Health Act)

Organização	Psychiatric Patient Advocacy Office (PPAO)
Website	www.sse.gov.on.ca/mohltc/ppao/default.aspx
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• O Gabinete de Defesa do Paciente Psiquiátrico (Psychiatric Patient Advocate Office) protege e promove os direitos dos residentes de Ontário com doença mental, através da defesa, aconselhamento sobre os direitos e educação.• O website do PPAO contém guias informativos sobre muitos tópicos relacionados com a Lei de Saúde Mental de Ontário

Tópico: Saúde Mental e Vícios

Organização	Canadian Mental Health Association (CMHA)
Website	http://toronto.cmha.ca
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Informação sobre saúde mental• Informação sobre os programas da CMHA oferecidos na Área da Grande Toronto

Tópico: Saúde Mental e Vícios (continuação)

Organização	Centre for Addictions and Mental Health (CAMH)
Website	www.camh.ca
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• A secção de “informação sobre saúde” do website da CAMH está repleto de informações claras e simples sobre tópicos relacionados com a saúde mental e vícios.• Alguma informação está disponível em outros idiomas para além do inglês

Organização	Here to Help
Website	www.heretohelp.bc.ca
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Informações sobre saúde mental e abuso de substâncias• Histórias pessoais• Recursos de autoajuda em vários idiomas• Quadros de discussão sobre vários tópicos

Organização	National Institute of Mental Health (NIMH) Mental Health Topics
Website	www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Informações sobre os sinais e os sintomas e tratamentos das doenças mentais• Livretes e panfletos sobre doenças mentais que podem ser descarregados ou impressos

Tópico: Estimulação Magnética Transcraniana Repetitiva (rTMS)

Organização	UHN rTMS Clinic
Website	http://rtmsclinic.ca
Sobre o que é	<ul style="list-style-type: none">• Responde às perguntas mais frequentes sobre a rTMS, como tratamento para a depressão e outras doenças

Tópico: Esquizofrenia e psicose

Organização	A psicose é uma seca (Psychosis Sucks) - Parte do programa de Intervenção Precoce da Psicose (EPI) na Fraser Health em British Columbia
Website	www.psychosissucks.ca
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Informações sobre a psicose e o tratamento em vários idiomas• Ferramentas de autogestão

Organização	Schizophrenia Society of Ontario (SSO)
Website	www.schizophrenia.on.ca
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Informações sobre esquizofrenia• Informação para famílias e cuidadores• Um centro de recursos de medicamentos• Uma lista dos programas oferecidos pela SSO

Tópico: Autoajuda

Organização	Centre for Clinical Interventions (CCI)
Website	www.cci.health.wa.gov.au/resources/consumers.cfm
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Um recurso de saúde mental disponibilizado pelo governo australiano• Módulos grátis de autoajuda para o tratamento da depressão e ansiedade

Organização	Mind Your Mind
Website	http://mindyourmind.ca/
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Histórias pessoais• Eliminadores de Stress• Ferramentas de autogestão• Aplicativos móveis

Organização	Mood Gym
Website	www.moodgym.au
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Módulos de terapia cognitivo-comportamental online grátis (CBT).• Ensina-lhe os princípios de CBT que são um tratamento comprovado da depressão

Organização	My Mental Health Action Plan
Website	www.mymentalhealthmap.ca/MDAO/Login.aspx
Do que trata	<ul style="list-style-type: none">• Um programa online desenvolvido pela Associação de Transtornos de Humor de Ontário (Mood Disorders Association of Ontario)• Ajuda-o a desenvolver um plano de gestão da sua saúde mental

A informação neste documento ou na lista de websites úteis, não constitui um substituto para o aconselhamento por um prestador de cuidados de saúde. Fale sempre com a sua equipa de cuidados de saúde antes de proceder a quaisquer alterações ao seu plano de tratamento.

Opinião sobre os Cuidados dos Pacientes



Toronto General Hospital
University Health Network

Trabalhar em conjunto para melhorar os Cuidados de Saúde Mental

8 Eaton South Internamento Psiquiátrico **Data** _____

	Sempre	Às vezes	Nunca	Não se Aplica
1. O pessoal estava disponível	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. O pessoal era respeitoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Recebi respostas satisfatórias às minhas perguntas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Participei na tomada de decisão sobre os meus cuidados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Foi-me dada informação sobre o que aconteceu nos cuidados seguintes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. A minha privacidade foi respeitada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. As instalações estavam limpas e bem mantidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. As instalações fizeram-me sentir seguro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Os grupos enquadram-se nas minhas necessidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Os grupos funcionavam bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. O manual do paciente foi útil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O que gostaria de mudar sobre a programação dos grupos para melhorar? O que é que manteria igual?

Quem é que verdadeiramente o ajudou enquanto esteve lá?

Que mais gostaria de partilhar connosco?

Em geral, os cuidados no Toronto General Hospital foram:

Excelentes	Muito bons	Bons	Razoáveis	Inferiores
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigado por responder ao inquérito.

A sua opinião ajuda-nos a entender os cuidados que prestamos!

Por favor, coloque o seu inquérito concluído na caixa de comentários próximo da saída ou entregue-o a um fun

Para mais informação, visite www.uhnpatienteducation.ca.

Para dar a sua opinião ou solicitar esta brochura em formato diferente (eletrónico ou em caracteres de grande formato), comunique com: pfep@uhn.ca.

© 2022 University Health Network. Todos os direitos reservados.

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

Impresso: D-5193A | Autor: Jillian Chandler | Revisão: Aideen Carroll 2022