

TERMO DE ALIANÇA DE
90 DIAS
PACIENTE – PÓS-ALTA



Paciente: _____ Telefone: _____

Responsável/Familiar: _____ Telefone: _____

Psiquiatra de Referência: _____

Psicólogo de Referência: _____

Data de início: ____/____/____ Data de término (90 dias): ____/____/____

1. Propósito do Termo

Este documento simboliza o compromisso conjunto entre paciente, familiar responsável e profissional para viver, com disciplina e apoio, os próximos 90 dias após o tratamento.

O objetivo é:

- Promover um estilo de vida saudável e sustentável. - Construir confiança mútua e evitar cobranças excessivas.
- Reduzir riscos e fortalecer a segurança emocional. - Alinhar expectativas de convivência e responsabilidades.

Instrução: Preencha os campos abaixo com exemplos reais, específicos e práticos, baseados na história de vida do paciente, nos aprendizados do tratamento e nas estratégias acordadas para o pós-alta.

DESCREVA COMO SERÁ O PROGRAMA PERSONALIZADO AMANDA:

- Frequência dos atendimentos psiquiátricos:

1º mês: _____ 2º mês: _____ 3º mês: _____

- Frequência dos atendimentos psicológicos:

1º mês: _____ 2º mês: _____ 3º mês: _____

- Participação em grupo de apoio ou religioso (qual? onde? com que frequência?):

- Frequência das intervenções familiares com psicólogo de referência:

1º mês: _____ 2º mês: _____ 3º mês: _____

1. EVITAR X PROCURAR — ALINHAMENTO DE AMBIENTE E ESCOLHAS

Objetivo: Ajudar paciente, família e equipe a definirem, com clareza, quais elementos devem ser conscientemente evitados — e quais devem ser intencionalmente buscados — no período crítico dos primeiros 90 dias pós-alta.

PESSOAS

- EVITAR:

a) Pessoas que normalizam vícios ou comportamentos autodestrutivos:

1 _____ 2 _____ 3 _____

b) Influências negativas (ex: amizades ligadas ao uso, pessoas que desrespeitam seus limites).

1 _____ 2 _____ 3 _____

c) Relações que geram instabilidade emocional, manipulação ou cobrança excessiva.

1 _____ 2 _____ 3 _____

- PROCURAR:

a) Pessoas que respeitam suas escolhas e limites;

1 _____ 2 _____ 3 _____

b) Conexões que promovem crescimento, fé, disciplina e rotina saudável;

1 _____ 2 _____ 3 _____

c) Presença da rede de apoio e profissionais de confiança.

1 _____ 2 _____ 3 _____

HÁBITOS

- EVITAR:

(alguns exemplos: isolamento prolongado e improdutivo, rotinas desorganizadas, sem horários ou metas além do uso excessivo de redes sociais, procrastinação ou entretenimentos que anestesiam)

1 _____ 2 _____ 3 _____

- PROCURAR:

(alguns exemplos: rotina diária com propósito, ou seja acordar cedo, cuidar do corpo e da mente, práticas de espiritualidade, autorreflexão e planejamento semanal além de participação ativa em grupos de apoio ou encontros terapêuticos)

1 _____ 2 _____ 3 _____

LUGARES

- EVITAR:

a) Ambientes associados ao uso (bares, festas, “rodas antigas”).

1 _____ 2 _____

b) Espaços onde se sente pressionado, desvalorizado ou emocionalmente instável.

1 _____ 2 _____

c) Locais onde a vigilância e o autocontrole são difíceis de manter.

1 _____ 2 _____

- PROCURAR:

a) Espaços de conexão com natureza, silêncio e espiritualidade.

1 _____ 2 _____

b) Ambientes com pessoas saudáveis e com propósito.

1 _____ 2 _____

c) Locais de estudo, trabalho, encontros positivos e autodesenvolvimento.

1 _____ 2 _____

2. ROTINA MÍNIMA DE AUTOCUIDADO

Criar uma rotina mínima de autocuidado é essencial para manter a estabilidade emocional, física e espiritual no pós-tratamento. Uma rotina bem definida ajuda a fortalecer a identidade, criar previsibilidade e evitar gatilhos de recaída. Essa construção deve ser realista, mas firme, respeitando a individualidade do paciente e o momento da sua jornada.

• Preencha os campos abaixo com os horários da rotina para os primeiros 90 dias:

- Horário ideal para dormir (seg à sex): _____ e acordar _____.

- Horários fixos para almoço (seg à sex): _____ e jantar _____.

- Horário ideal para o Devocional: _____.

- Frequência: _____ horário ideal para atividades físicas: _____.

- Ocupações/atividades construtivas com foco na preparação para a materialização do Projeto de Vida do paciente (estudos, trabalho, cursos, hobbies):

- Tempo livre (o que fazer, quando e como):

- segunda a sexta: _____

- sábado e domingo: _____

3. ESPAÇOS DE AUTONOMIA DO PACIENTE

Reconstruir a confiança exige dar passos reais de autonomia. O paciente precisa experimentar responsabilidades, ainda que com riscos. A família, por sua vez, precisa aprender a confiar, mesmo diante de falhas, sem retornar a uma postura de vigilância excessiva ou controle.

- Defina como será a retomada gradual da autonomia financeira e de locomoção:

1º a 4º semana: _____

5º a 8º semana: _____

9º a 12º semana: _____

- O que acontecerá se houver mentiras da parte do paciente? (como deve ser a postura da família?):

- O que acontecerá se o paciente quiser abandonar o programa AMANDA? (como deve ser a postura da família?):

4. SINAIS DE ALERTA E PLANO DE AÇÃO

Nem toda recaída começa com um ato concreto — ela começa com pequenos sinais emocionais e comportamentais. Mapear esses sinais e ter um plano claro para agir evita que situações se agravem. Ter um plano compartilhado com a rede de apoio é um fator de proteção.

- Liste os 5 principais sinais de alerta X plano de ação:

1 _____ X _____
2 _____ X _____
3 _____ X _____

- Quais são as ações mais assertivas a serem tomadas em caso de uma recaída e em sua recorrência:

1º medida: _____

2º medida: _____

- Em que momento você entende que a internação deve ser novamente uma opção?

5. COMBINADOS DE CONVIVÊNCIA

Convivência saudável não se baseia em cobrança ou vigilância, mas em acordos conscientes. Definir juntos regras claras reduz conflitos e favorece a corresponsabilidade no lar. Esses combinados precisam ser respeitados por todos da casa.

- Como podem ser combinados os horários de saída e retorno? E como proceder em caso de uma atividade que extrapole os horários combinados?

- Como podem ser combinados a higiene do sono?

Assinaturas:

Paciente

Familiar Anjo

Profissional Rede FOCOH

Data: ____ / ____ / ____