

QUADRO DE ATIVIDADES E CONTATOS DE APOIO

Paciente: _____ **Data:** ____ / ____ / ____

Objetivo: Este quadro visa auxiliar o paciente na identificação de pessoas de apoio e atividades diárias que contribuam para sua recuperação, prevenindo recaídas e promovendo o bem-estar.

1. Contatos de Apoio

Liste as pessoas que podem ajudá-lo no processo de recuperação. Priorize familiares, amigos não usuários e profissionais de apoio.

2. Atividades Diárias

Identifique atividades que possam preencher seu tempo de maneira saudável e prazerosa. Escolha aquelas que promovam o bem-estar físico, emocional e social.

Atividade	Objetivo
Caminhadas ao ar livre	Exercício físico e relaxamento
Leitura de livros ou artigos	Estímulo cognitivo e distração
Trabalho voluntário	Socialização e propósito
Cursos online ou presenciais	Aprendizado e desenvolvimento pessoal
Artesanato ou pintura	Expressão criativa e relaxamento
Jardinagem ou cuidados com plantas	Contato com a natureza e responsabilidade
Cozinhar novas receitas	Criatividade e desenvolvimento de habilidades
Tocar um instrumento musical	Relaxamento e expressão emocional
Meditação ou mindfulness	Redução do estresse e foco no presente
Atividades em grupo (esportes, encontros sociais)	Interação social e lazer
Organização da casa	Manutenção do ambiente e sensação de produtividade
Desenvolvimento profissional (preparação de currículo, busca por emprego)	Reintegração ao <u>mercado</u> de trabalho

3. Organização das Atividades

Separe as atividades entre aquelas que você pode realizar sozinho e aquelas que devem ser feitas com o apoio de alguém para evitar riscos.

Atividades que posso fazer sozinho	Atividades que preciso de apoio

4. Planejamento Semanal

Crie um planejamento semanal para inserir as atividades no seu dia a dia.

Dia da Semana	Atividade	Com Quem
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

5. Observações do Terapeuta

(O terapeuta pode registrar recomendações, desafios e avanços do paciente.)

Instruções para o Paciente:

- Atualize este quadro sempre que necessário.
- Busque incluir atividades que tragam satisfação e auxiliem na sua recuperação.
- Mantenha contato regular com sua rede de apoio.
- Sempre que sentir dificuldades, comunique-se com seu terapeuta.

Terapeuta responsável:

Psicólogo Francisco Ivani Lopes
CRP: 03/31258

Objetivos do Quadro de Atividades e Contatos de Apoio

1. **Preencher o tempo ocioso de forma produtiva** – Reduzindo o risco de recaídas ao ocupar a mente com atividades saudáveis.
2. **Resgatar e fortalecer a socialização** – Reconectar-se com amigos, familiares e novas redes de apoio, evitando o isolamento.
3. **Identificar e reforçar uma rede de apoio** – Ter pessoas de confiança para momentos difíceis e incentivo na recuperação.
4. **Criar uma rotina estruturada** – Auxiliando na organização do dia a dia e na construção de novos hábitos positivos.
5. **Evitar gatilhos e situações de risco** – Planejar atividades seguras e evitar contatos que possam incentivar o uso de substâncias.
6. **Promover bem-estar e qualidade de vida** – Incentivar o paciente a se engajar em atividades prazerosas e saudáveis.
7. **Apoiar a reinserção social e profissional** – Estimular o retorno ao mercado de trabalho e a participação ativa na sociedade.

Olá Paciente, tudo bem?

Estou enviando um **Quadro de Atividades e Contatos de Apoio** para ajudá-lo na sua recuperação. Esse quadro tem como objetivo organizar sua rotina, preencher seu tempo com atividades saudáveis e fortalecer sua rede de apoio, evitando recaídas.

Como preencher o quadro:

1. **Contatos de Apoio** – Liste pessoas de confiança que possam ajudá-lo neste momento, como familiares, amigos não usuários e profissionais.
2. **Atividades Diárias** – Escolha atividades que possam trazer prazer e ocupar seu tempo de maneira saudável. Há uma lista de sugestões no documento.
3. **Organização das Atividades** – Separe as atividades que você pode fazer sozinho e aquelas que é melhor realizar com alguém, para evitar gatilhos.
4. **Planejamento Semanal** – Distribua as atividades ao longo da semana para manter uma rotina equilibrada.
5. **Observações** – Aqui, podemos registrar seus avanços e desafios para acompanharmos sua evolução.