

REFERÊNCIA: Centro-01-0145-FEDER-023293

TÍTULO: MaiSaúde Mental | Monitorização e Avaliação dos Indicadores de Saúde Mental das Crianças e Adolescentes: da Investigação à Prática

RELATÓRIO PARCELAR

Atividade N.º 8 | Realização de sessões formativas estruturadas em promoção da saúde mental e qualidade de vida.

Investigador Responsável pela Coordenação da Atividade:

Carla Cruz

Equipa:

Carlos Pereira, Ana Andrade, Amadeu Gonçalves, Carla Cruz, Cláudia Chaves, Lídia Cabral, Manuela Ferreira, Graça Aparício, Isabel Bica, Odete Amaral, Olivério Ribeiro, Sofia Campos

Objetivos

1. Apoiar a função educativa na escola levando os professores e assistentes operacionais a dar continuidade às recomendações promotoras da saúde mental e da qualidade de vida apoiantes da igualdade de género.
2. Intervir nos processos de aprendizagem de comportamentos promotores de saúde mental e qualidade de vida das crianças e adolescentes.

3. Sensibilizar os encarregados de educação para a importância da deteção precoce de comportamentos de risco e adoção de comportamentos promotores de saúde mental e qualidade de vida das crianças e adolescentes.

Articulação com as outras atividades

As sessões formativas articulam-se, entre outras, com a atividade [A2](#), [A3](#), [A4](#), [B3](#) e [B4](#)

Papel de cada instituição na atividade

A realização das sessões formativas será assegurada em conjunto pela ESSV, copromotores e entidades de suporte.

Foram promovidas várias reuniões com a Equipa responsável pela atividade bem como também foram solicitados os resultados das atividades que se articulavam mais especificamente com esta.

FORAM REALIZADAS AÇÕES DE FORMAÇÃO/SENSIBILIZAÇÃO COM OS VÁRIOS INTERVENIENTES, CONFORME TABELA SEGUINTE.

ATIVID ADE	TEMAS	LOCAL	Data/ Nº horas/sessões	POPULAÇÃO	Formadores/Colaboradores
1.	Determinantes da saúde mental	Auditório Escola Superior de Saúde de Viseu	28/set/2017 1 h	Enfermeiros e Professores Encarregados de Educação Número de participantes 9	Professor – Amadeu Gonçalves
2.	A higiene do sono	Auditório Escola Superior de Saúde de Viseu	26/out/2017 1 h	Enfermeiros e Professores Encarregados de Educação Número de participantes 9	Professora – Odete Amaral
3.	Acoolismo	Auditório Escola Superior de Saúde de Viseu	22/fev/2018 1 h	Enfermeiros e Professores Encarregados de Educação Número de participantes 15	Professora – Lídia Cabral
4.	Obesidade Infantil: Como prevenir	Auditório Escola Superior de Saúde de Viseu	26/abril/2018 1 h	Enfermeiros e Professores Encarregados de Educação Número de participantes 24	Professora – Graça Aparício
5.	OPERAÇÃO NARIZ VERMELHO Promoção da saúde mental e	Escola Aquilino Ribeiro-Ranhados.	01/06/2018 Total - 8h	- 288 Estudantes (pré-escolar-70 estudantes) e 1º	Professora Odete Amaral Professora Carla Cruz

PROJETO MAISaúde Mental

ATIVIDADE 8 – REALIZAÇÃO DE SESSÕES FORMATIVAS ESTRUTURADAS EM PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA

	<p>prevenção da violência.</p> <p>-Estímulo de competências cognitivas: Memória; Concentração; Atenção.</p> <p>-Estímulo ao trabalho em equipa. Atividades desenvolvidas na área da promoção da saúde mental e prevenção da violência (atividades em espaços interiores e exteriores).</p> <p>Estas atividades focam a importância do elogio, amizade, respeito, entre outros valores;</p> <p>- Outras atividades: jogos tradicionais; jogo do elástico, jogo do limbo; Voleibol; Futebol entre outras</p>			<p>ciclo (218 estudantes).</p> <p>- Auxiliares educativos</p> <p>- Professores</p> <p>- Educadora de Infância.</p>	<p>Estudantes do Curso de Enfermagem</p>
6.	Promoção da saúde mental: Igualdade de Género	Sede Agrupamento de escolas Infante D. Henrique	08/06/2018 Horas 5h	Professores Assistentes Operacionais Polícias Equipa de Saúde	Professora Cláudia Chaves Professora Isabel Bica
7.	Escuteiros para a Promoção da saúde mental	Sede Agrupamento de escolas Infante D. Henrique	15/06/2018 Horas 3h	Crianças	Professora Ana Andrade Professora Graça Aparício Professora Isabel Bica Professor Olivério Ribeiro Professora Fátima Eusébio
8.	Desenvolver Mais Saúde Mental	Sede Agrupamento de escolas Infante D. Henrique	22/06/2018 Horas 3h	Pais	Professora Manuela Ferreira Professora Graça Aparício Professora Sofia Campos Professor Amadeu Gonçalves

PROJETO MAISaúde Mental

ATIVIDADE 8 – REALIZAÇÃO DE SESSÕES FORMATIVAS ESTRUTURADAS EM PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA

					Professora Carla Cruz
9.	Educação para a Cidadania	Escola Superior de Saúde de Viseu	03/julho/2018 (6h) 10/julho/2018 (6h) Total (12h)	Crianças 10 ^a -12anos Adolescentes Total 60 (6 sessões 1h – 10 participantes cada)	Professora Ana Andrade Professora Carla Cruz Professora Sofia Campos
10.	Alimentação Saudável: “Alimentação como determinante de uma boa Saúde mental”	Escola Superior de Saúde de Viseu	03/julho/2018 (6h) 10/julho/2018 (6h) Total (12h)	Crianças 10 ^a -12anos Adolescentes Total (60) (6 sessões 1h – 10 participantes cada)	Professora Ernestina Silva Professora Graça Aparício
11.	“Sono e Saúde mental: um sinergismo salutogénico”.	Escola Superior de Saúde de Viseu	Dia 3/07/2018 6 sessões – 6h totais	70 Jovens com idades compreendidas 10 – 12 anos. Pais Professores	Professora Ernestina Batoca Professora Graça Aparício Professora Sofia Campos Professor Odete Amaral Professora Carla Cruz
12.	Recriar um hospital	Escola Superior de Saúde de Viseu	03/julho/2018 (6h) 10/julho/2018 (6h) Total (12h)	Crianças 10 ^a -12anos Adolescentes Total (60) (6 sessões 1h – 10 participantes cada)	Professora Carla Cruz Professora Cláudia Chaves
13.	“Educação para a cidadania e Saúde mental”	Escola Superior de Saúde de Viseu	Dia 10/07/2018 6 sessões – 6h totais	70 jovens com idades 13 anos e mais Pais Professores	Professora Ernestina Batoca Professora Graça Aparício Professora Sofia Campos Professor Odete Amaral Professora Carla Cruz

PROJETO MAISaúde Mental

ATIVIDADE 8 – REALIZAÇÃO DE SESSÕES FORMATIVAS ESTRUTURADAS EM PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA

Instituição	Instituições	Unidade de Investigação de Acolhimento
Proponente	Participantes	
		

Entidades Co-Financiadoras:



O investigador responsável pela Coordenação da actividade:

Carla Cruz