

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). 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.	<p>Promoção da saúde mental: Igualdade de Género</p>	<p>Sede Agrupamento de escolas Infante D. Henrique</p>	<p>08/06/2018</p> <p>Horas 5h</p>	<p>Professores</p> <p>Assistentes Operacionais</p> <p>Polícias</p> <p>Equipa de Saúde</p>	<p>Professora Cláudia Chaves</p> <p>Professora Isabel Bica</p>
7.	<p>Escuteiros para a Promoção da saúde mental</p>	<p>Sede Agrupamento de escolas Infante D. Henrique</p>	<p>15/06/2018</p> <p>Horas 3h</p>	<p>Crianças</p>	<p>Professora Ana Andrade</p> <p>Professora Graça Aparício</p> <p>Professora Isabel Bica</p> <p>Professor Olivério Ribeiro</p> <p>Professora Fátima Eusébio</p>
8.	<p>Desenvolver Mais Saúde Mental</p>	<p>Sede Agrupamento de escolas Infante D. Henrique</p>	<p>22/06/2018</p> <p>Horas 3h</p>	<p>Pais</p>	<p>Professora Manuela Ferreira</p> <p>Professora Graça Aparício</p> <p>Professora Sofia Campos</p> <p>Professor Amadeu Gonçalves</p>

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