

### Projeto MaiSaúdeMental

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

(Referência: Centro – 01-0145-FEDER-023293)

## RELATÓRIO PARCELAR DO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES 5, 6 E 7

**Atividade 5 - "Construção de um programa de intervenção formativa *ProMenteSã* para promoção da saúde mental e qualidade de vida com vista a melhorar a literacia para a saúde e as boas práticas dos grupos alvo".**

Nesta atividade construímos o programa de intervenção formativa “ProMenteSã” para professores do 2º e 3º ciclo, seguindo os seguintes procedimentos metodológicos:- Procedemos à análise dos questionários aplicados anteriormente aos professores do 2º e 3º ciclo para o levantamento de necessidades de formação; - Após a identificação das necessidades e de acordo com as prioridades elaborámos o programa “*ProMenteSã – Programa de Intervenção Formativa para a Promoção da Saúde Mental*”.

Como **objetivos gerais** do programa ProMenteSã, definimos: - Promover a literacia em saúde da comunidade educativa;- Promover a saúde mental como forma de desenvolvimento social, intelectual e emocional; - Promover a saúde em meio escolar de modo a contribuir para a melhoria dos determinantes em saúde, prevenção dos consumos, educação para a sexualidade, alimentação saudável, educação do sono, combate à violência, entre outras necessidades identificadas através do diagnóstico de situação.

Para cada área temática / necessidade de formação do programa de intervenção definimos **objetivos específicos**, conteúdos a desenvolver, número de horas e respetivos formadores. Segue em anexo um quadro com a informação resumida (Anexo 1).

- Submetemos ao Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua – Braga, a candidatura para aprovação do curso de formação de 25 horas para professores do 2º e 3º ciclo com a designação: “*ProMenteSã – Programa de intervenção formativa para promoção da saúde mental*”.
- O mesmo foi acreditado a 23 de abril de 2018 na modalidade de Curso de Formação de 25 horas para efeitos de progressão em carreira de professores do 2º e 3º ciclo.
- Após a acreditação do programa de intervenção sobre a modalidade de curso de formação, foi implementado a um grupo de professores do 2º e 3º ciclo.
- Foi elaborado um dossier pedagógico para a implementação do programa ProMenteSã com o seguinte índice:

CURSO DE FORMAÇÃO	
ÍNDICE	
1.	Atividade: Programa de Intervenção Formativa ProMenteSã (Curso de Formação) – Cartaz de divulgação
2.	Conteúdos Programáticos
3.	Cronograma de Desenvolvimento do Programa de Intervenção Formativa ProMenteSã
4.	Folhas de presença

5.	Registo de Sumários
6.	Avaliação Diagnóstica de Conhecimentos dos Formandos
7.	Avaliação do Impacto do Programa de Intervenção Formativa ProMenteSã
8.	Ficha de Avaliação do Programa de Intervenção Formativa ProMenteSã – Formador
9.	Ficha de Avaliação do Programa de Intervenção Formativa ProMenteSã – Formandos
10.	Registo Avaliação Final dos Formandos

- Após cada sessão foi realizada a avaliação da sessão pelos formadores e formandos.

- No final realizada a avaliação do programa de intervenção.

**Atividade 6: Implementação de um programa de intervenção formativa ProMenteSã para promoção da saúde mental e qualidade de vida com vista a melhorar a literacia para a saúde e as boas práticas dos grupos alvo.**

Nesta atividade foi implementado o programa de intervenção formativa “ProMenteSã” para professores do 2º e 3º ciclo que teve como objetivos gerais:

- Promover a literacia em saúde da comunidade educativa.
- Promover a saúde mental como forma de desenvolvimento social, intelectual e emocional.
- Promover a saúde mental em meio escolar de modo a contribuir para a melhoria dos determinantes em saúde, prevenção dos consumos, educação para a sexualidade, alimentação saudável, educação do sono, combate à violência, entre outras necessidades identificadas através do diagnóstico de situação.

A implementação seguiu o planeamento previamente delineado e as temáticas foram desenvolvidas nos dias programados: 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 e 29 de Maio de 2018, das 18 às 21horas no auditório da Escola Infante D. Henrique (Viseu)

Inscreveram-se na atividade formativa 27 professores, que mantiveram assiduidade razoável, bastante interesse e uma participação ativa.

De forma a darmos resposta à investigação-ação prevista, a operacionalização implicou a aplicação de um questionário previamente construído, antes e após a atividade formativa.

A avaliação da atividade, efetuada pelos formandos foi muito positiva, oscilando em todos os itens entre Bom e Excelente.

A implementação da atividade formativa aos Profissionais de Saúde e Agentes de Autoridade foi desenvolvida no dia 28 de setembro de 2018, em formato de *workshops*, tendo sido realizada, após cada sessão, avaliação da mesma pelos formadores e formandos e no final realizada a avaliação do programa de intervenção.

### **Atividade 7: Avaliação do impacto do programa de intervenção formativa ProMenteSã no âmbito dos conhecimentos e atitudes dos grupos alvo.**

A atividade 7 surge na continuidade das actividades 5 e 6, tendo sido desenvolvida em coordenação com as mesmas. Especificamente foi criado um questionário para avaliação do impacto do programa de intervenção formativa tanto para o grupo dos professores como para o grupo dos profissionais de saúde e de segurança.

Antes da realização do programa de intervenção formativa foi aplicado o questionário anónimo e codificado. O grupo de professores que completaram a formação foi de 23.

No grupo dos professores o questionário estava dividido em 4 partes:

- 1 - Caracterização sociodemográfica
- 2 – Questionário de literacia em Saúde Mental
- 3 – Avaliação de conhecimentos no domínio da Saúde Mental
  - a) Relações interpessoais

- b) Comportamentos alimentares
- c) Sono
- d) Consumos e dependências
- e) Alterações do humor e do comportamento

Depois da formação realizada, que ocupou 25 horas e decorreu ao longo de algumas semanas, em alguns dias da semana e em horário pós laboral, foi aplicado o mesmo questionário.

No grupo dos profissionais de saúde e de segurança constituído por 13 participantes seguiu-se a mesma metodologia, ou seja, antes da realização do programa de intervenção formativa foi efectuada uma avaliação pela aplicação de um questionário anónimo e codificado com a seguinte constituição:

- 1 - Caracterização sociodemográfica
- 2 – Questionário de literacia em Saúde Mental
- 3 – Avaliação de conhecimentos no domínio da Saúde Mental
  - a) Relações interpessoais
  - b) Comportamentos alimentares
  - c) Sono
  - d) Consumos e dependências
  - e) Alterações do humor e do comportamento

Depois da formação realizada foi aplicado o mesmo questionário.

Foi criada uma base de dados em SPSS para os dados de antes e após a formação. Como resultados, além do programa formativo, foram apresentadas comunicações e publicados artigos científicos.

# *Anexo 1*

## **Programa de Intervenção Formativa ProMenteSã – Curso de Formação –**

**ProMenteSã – Programa de intervenção formativa para promoção da saúde mental**

### **TEMÁTICAS**

1. **Consumos e dependências – Novos comportamentos aditivos: internet, novas tecnologias** - (5 horas)
2. **Perturbações do comportamento alimentar: Alteração da imagem corporal, anorexia e bulimia nervosa, obesidade** - (4 horas)
3. **Sono** - (3 horas)
4. **Perturbações do neurodesenvolvimento: Comportamentos internalizantes e externalizantes** – (6 horas)
5. **Relações interpessoais: vivência saudável e responsável da sexualidade, violência no namoro, violência escolar, violência doméstica, abuso/negligência/maus tratos, bullying e cyberbullying** - (5 horas)
6. **Apresentação e avaliação** (2 horas)

Temática	Horas	Professor	Objetivos (2 ou 3 objetivos específicos)	Conteúdos (4 a 5 tópicos)
----------	-------	-----------	--	---------------------------

Consumos e dependências – novos comportamentos aditivos: internet, novas tecnologias	5 horas	Lídia Cabral Nuno Gil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer os fatores de risco nos comportamentos aditivos</li> <li>- Implementar estratégias preventivas a nível familiar e social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceitos de dependências e toxicodependências</li> <li>- Os jovens e o consumo (recreativo) de drogas</li> <li>- Novas adições</li> <li>- Prevenção, tratamento e reabilitação.</li> </ul>
Perturbações do comportamento alimentar: Alteração da imagem corporal, anorexia e bulimia nervosa, obesidade	4 horas	Graça Aparício Amadeu Gonçalves	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar as principais perturbações do comportamento alimentar (PCA) na criança/adolescente</li> <li>- Reconhecer os sinais e fatores de risco associados aos PCA</li> <li>- Discutir programas de prevenção e encaminhamento dos PCA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve enquadramento e características das Perturbações do comportamento alimentar (PCA)</li> <li>- Sinais e sintomas associados às PCA</li> <li>- Fatores de risco associados às PCA</li> <li>- Programas de Prevenção das PCA</li> </ul>
Sono	3 horas	Odete Amaral Amadeu Gonçalves	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender a importância do sono na qualidade de vida.</li> <li>- Reconhecer os principais problemas de sono e consequências para a saúde.</li> <li>- Promover a higiene do sono.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como funciona o sono.</li> <li>- Importância/benefícios do sono e do repouso no dia-a-dia.</li> <li>- Efeitos da privação do sono a nível individual, familiar e na sociedade.</li> <li>- Combater a indisciplina, distração, mau humor em contexto escolar promovendo a educação do sono.</li> <li>- A higiene do sono.</li> </ul>
Perturbações do neurodesenvolvimento: Comportamentos internalizantes e externalizantes	6 horas	Amadeu Gonçalves Carla Cruz Nuno Gil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer as causas e os fatores associados ao adoecer mental;</li> <li>- Promover conhecimentos para lidar com as alterações do comportamento (reconhecimento, sinais de alarme, fatores de risco e de proteção)</li> <li>- Desenvolver intervenções promotoras de saúde mental e do neurodesenvolvimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clarificação de alguns conceitos:</li> <li>- Ansiedade, stress, depressão, comportamentos suicidários ....</li> <li>- Prevenção</li> <li>- Referenciação</li> <li>- Diagnóstico e intervenção</li> </ul>
Relações interpessoais: vivência saudável e responsável da	5 horas	Sofia Campos Graça	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para uma vivência saudável e responsável da sexualidade;</li> <li>- Capacitar para a identificação de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As emoções, as relações interpessoais e a comunicação;</li> <li>- Características de relações saudáveis e de</li> </ul>

sexualidade, violência no namoro, violência escolar, violência doméstica, abuso/negligência/maus tratos, bullying e cyberbullying		Aparício Carla Cruz	comportamentos preditores de violência; - Perceber as formas mais comuns de expressão de violência; - Desenvolver a comunicação assertiva como técnica de atuação em relações abusivas.	relações tóxicas; -Conflitos e Formas de violência.
Apresentação / Avaliação	2 horas	Carlos Pereira Daniel Silva Conceição o Martins	- Apresentar os objetivos e conteúdos do programa de formação (início da formação)  - Refletir sobre a importância da formação numa dinâmica de grupo (após a formação). - Aplicar questionário de avaliação da formação (após cada sessão e no final do curso)	

**Instituição**
**Instituições**
**Unidade de Investigação de Acolhimento**
**Proponente**
**Participantes**

**Entidades Co-Financiadoras:**
