



ENCONTRAR+SE



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia

ABRIR ESPAÇO À SAÚDE MENTAL

Luísa Campos

mcampos@porto.ucp.pt

Faculdade de Educação e Psicologia - UCP

Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano

ENCONTRAR+SE

VII CONGRESSO NACIONAL DE PSIQUIATRIA_25.nov_COIMBRA



Saúde mental? PROMOVER? PORQUÊ?

QUANDO COMEÇAR?

Crianças e jovens: Grupos-alvo prioritários

E COMO?

O que tem sido feito, internacionalmente ...

E em Portugal?

Projecto "Upa faz a diferença"

Projecto "Abrir espaço à saúde mental"



SAÚDE MENTAL? PROMOVER? PORQUÊ?





SAÚDE MENTAL? PROMOVER? PORQUÊ?

“Um estado de bem-estar no qual o indivíduo **percebe o seu próprio potencial**, consegue lidar com o **stress** normal da vida, consegue trabalhar de forma **produtiva e frutífera** e é capaz de dar um **contributo para a sua comunidade**”

www.who.com



SAÚDE MENTAL? PROMOVER? PORQUÊ?

... como pensamos, sentimos e agimos ao enfrentar as situações da vida

... como nos vemos a nós próprios, as nossas vidas e as pessoas que conhecemos

... como nos relacionamos com os outros

... como avaliamos as nossas opções e como tomamos as nossas decisões

... ajuda-nos a determinar como controlamos o nosso *stress*



SAÚDE MENTAL? PROMOVER? PORQUÊ?

Falta de informação + Estigma

São um importante obstáculo à “promoção da saúde mental”

Schulze et al., 2003; Stuart, 2006; Pinfold et al., 2003, 2005

**CRIANÇAS E JOVENS:
GRUPOS-ALVO
PRIORITÁRIOS**





CRIANÇAS E JOVENS: GRUPOS-ALVO PRIORITÁRIOS

3 IMPORTANTES RAZÕES:

1. Risco natural de poderem vir a desenvolver uma perturbação mental

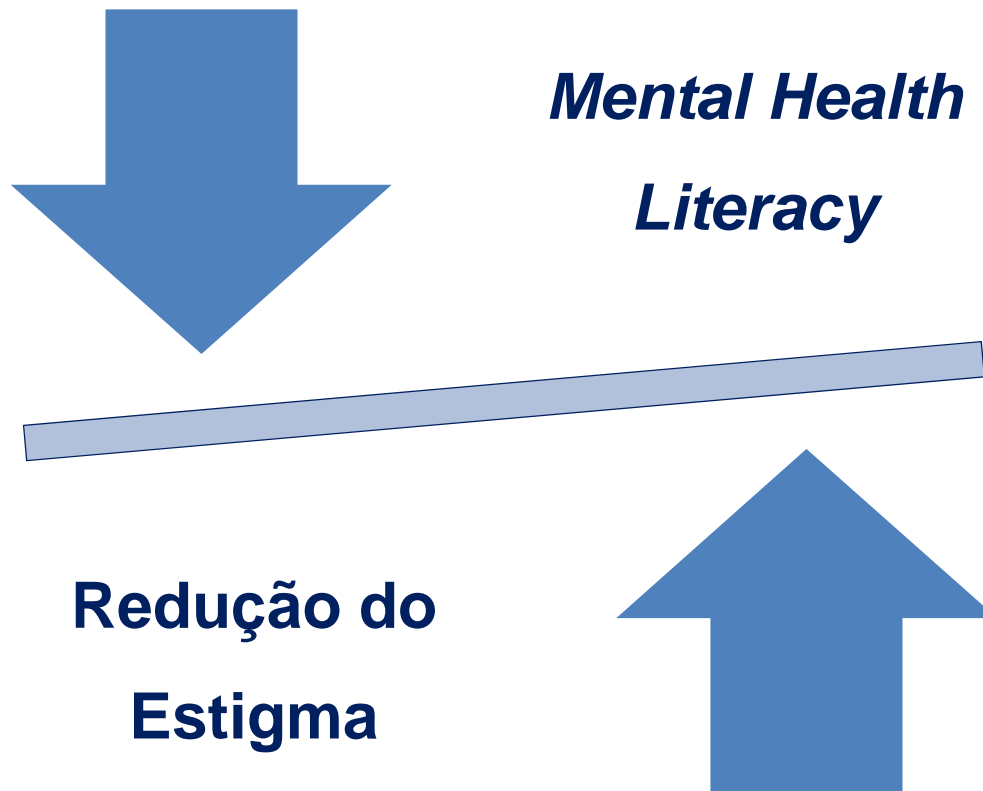
2. Maior parte dos problemas de saúde mental, ainda que apenas tratados mais tarde, aparecerem durante a juventude (Kelly, Jorm & Wright, 2007; Patel, *et al.*, 2007).

3. Estigma associado a problemas de saúde mental surgir a partir dos 5 anos de idade (European Commission & Portuguese Ministry of Health, 2010), sendo a adolescência uma fase em que as atitudes poderão ser alteradas (Corrigan & Watson, 2002).

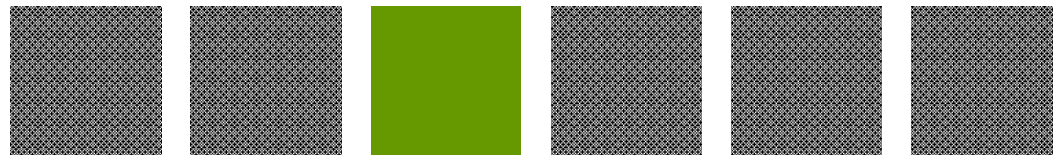




CRIANÇAS E JOVENS: GRUPOS-ALVO PRIORITÁRIOS



**O QUE TEM SIDO FEITO,
INTERNACIONALMENTE?**





O QUE TEM SIDO FEITO INTERNACIONALMENTE?

PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE | *School-based interventions*

AUSTRÁLIA

MindMatters – “Understanding mental illness” Wyn et al., 2000

Beyondblue Schools Research Initiative – mental health literacy component

Spence et al, 2005

Mental Illness Education Richwood et al., 2004



O QUE TEM SIDO FEITO INTERNACIONALMENTE?

ESTADOS UNIDOS

The Science of Mental Illness Watson et al, 2004

Mental Illness Awareness Week program Battaglia et al., 1990

REINO UNIDO

Mental Health Awareness in Action program Pinfold et al., 2003

ALEMANHA

Crazy? So what! It's normal to be different Richter-Werling et al., 2003

E EM PORTUGAL?





ENCONTRAR+SE

UPA Faz a Diferença

Acções de Sensibilização Pró-Saúde Mental



Alto Comissariado
da Saúde



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia



ENQUADRAMENTO DO PROJECTO

1

ENCONTRAR+SE

2

Movimento UPA'08 – Unidos Para Ajudar



ENQUADRAMENTO DO PROJECTO

UPA = **U**nidos **P**ara **A**judar

“Levanta-te contra a discriminação das perturbações mentais”

OBJECTIVO GERAL

Contribuir para o aumento do conhecimento sobre questões de saúde mental, junto de jovens (15-18 anos), no sentido de:

- ✓ incentivar a procura de ajuda precoce
- ✓ diminuir atitudes estigmatizantes
- ✓ promover a adopção de comportamentos promotores de saúde mental



TAREFAS

T1 Revisão da literatura

T2 *Focus groups*

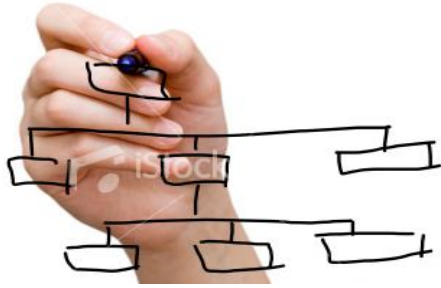
T3 Construção do questionário e das acções

T4 Implementação de 2 acções de sensibilização piloto

T5 Implementação | Grupos experimental e de controlo

T6 *Follow-up* | 2 escolas

T7 Análise dos resultados | Avaliação do impacto da intervenção



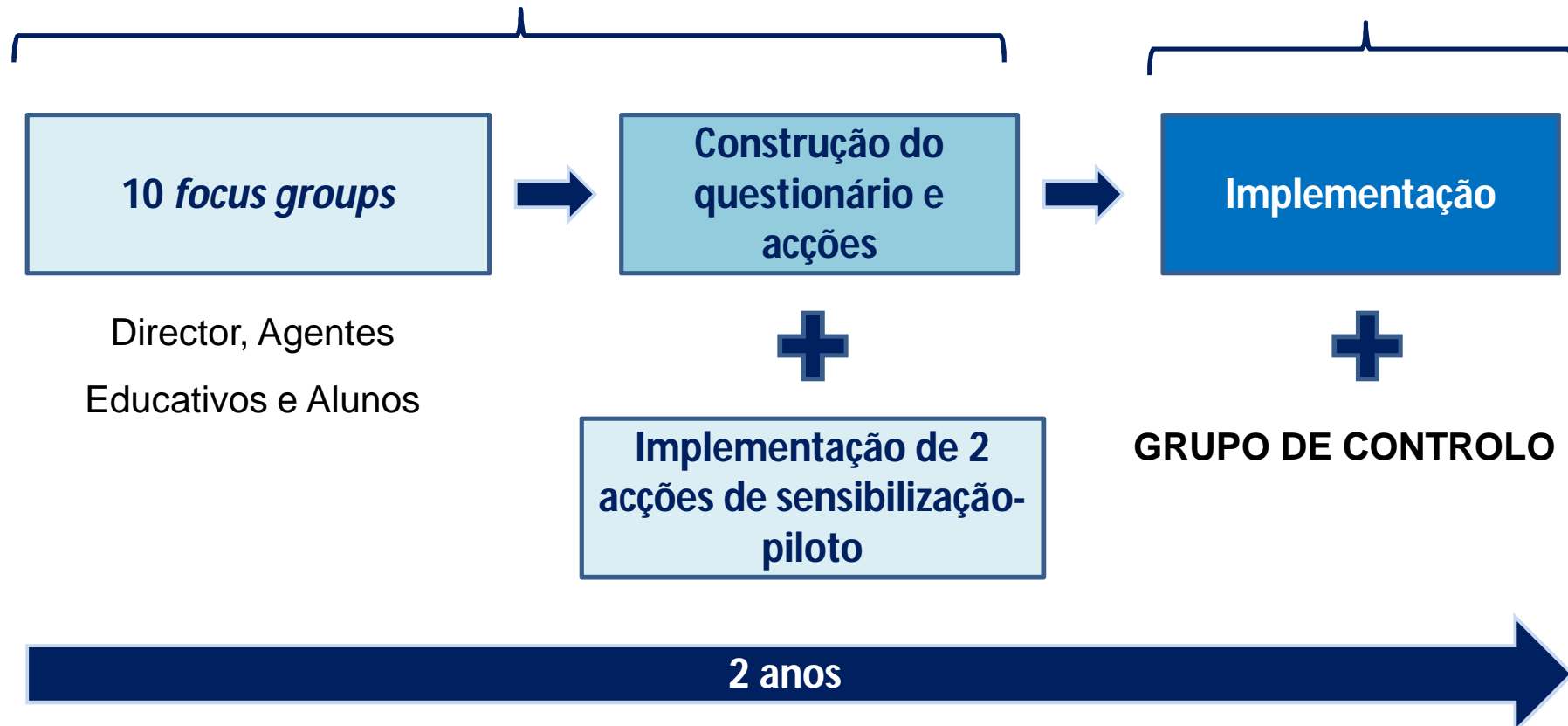
DESENHO DO ESTUDO

ESTUDO PILOTO

Novembro.2009 – Maio.2010

GRUPO EXPERIMENTAL

Setembro.2010 – Junho.2011





FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

CONHECIMENTOS - PERTURBAÇÃO MENTAL

Terminologias

“Atrasado”

Exemplos

“Depressão”

Características

“A pessoa não é independente”

Imagens ou
palavras
associadas

“É muito estranho”



FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

IMPACTO - PERTURBAÇÃO MENTAL

No próprio

“Entrava numa fase de negação”

Nas
pessoas
com PM

“Vão para o manicómio”

Nas
pessoas
próximas

“Iamos ficar sempre de pé atrás”



FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULDADES E DÚVIDAS EM RELAÇÃO AO TEMA

Definição
de PM

“Se me pedissem para definir
eu não sabia”

Definição
de saúde
mental

“Agora assim de repente... Não sei...”

Impacto do
diagnóstico

“Acho que as coisas mudam um bocado...
não sei bem como explicar”

Causas/
origens da
PM

“Acho que também pode ser hereditário
mas também não sei”



FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULDADES E DÚVIDAS EM RELAÇÃO AO TEMA | CONT.

Prognóstico
das PM

“Se calhar há pessoas suficientemente fortes... não sei!”

Tratamentos

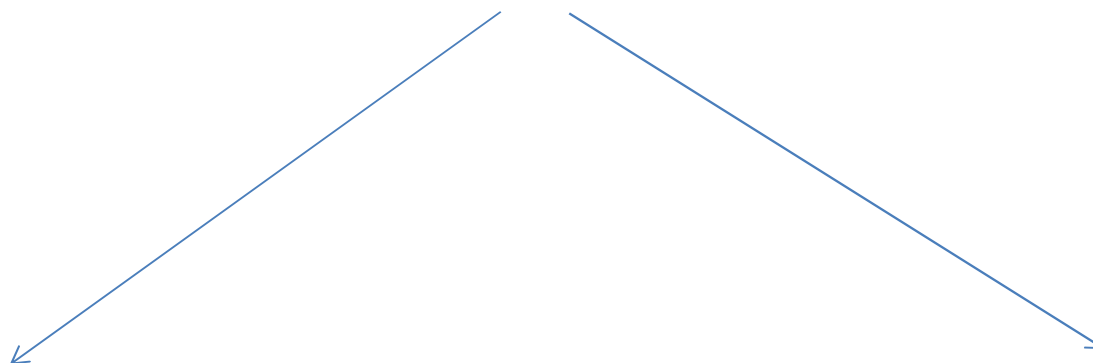
“Não sei se há tratamento...”

Exemplos
de PM

“O Alzheimer é uma doença mental?”



10 FOCUS GROUPS



QUESTIONÁRIO UPA

ACÇÕES UPA



ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PRÓ-SAÚDE MENTAL

CONSTITUÍDAS POR:

- 2 sessões (1h30 cada), implementadas com intervalo de 1 semana.

METODOLOGIA:

- Sessões interactivas, com recurso a dinâmicas de grupo e música, promovendo o debate, a reflexão, o esclarecimento de dúvidas, integradas nas disciplinas.

PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

- Sinais e sintomas
- Tipos de tratamento
- Crenças associadas

INTENÇÕES COMPORTAMENTAIS

- Procura de ajuda
- Iniciativa para ajudar

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

- Adopção de comportamentos promotores da Saúde Mental



NOVELO DE SENTIMENTOS

"Estou ansioso."

"Sinto-me tranquila."

"Estou preocupada."

"Sinto-me feliz!"



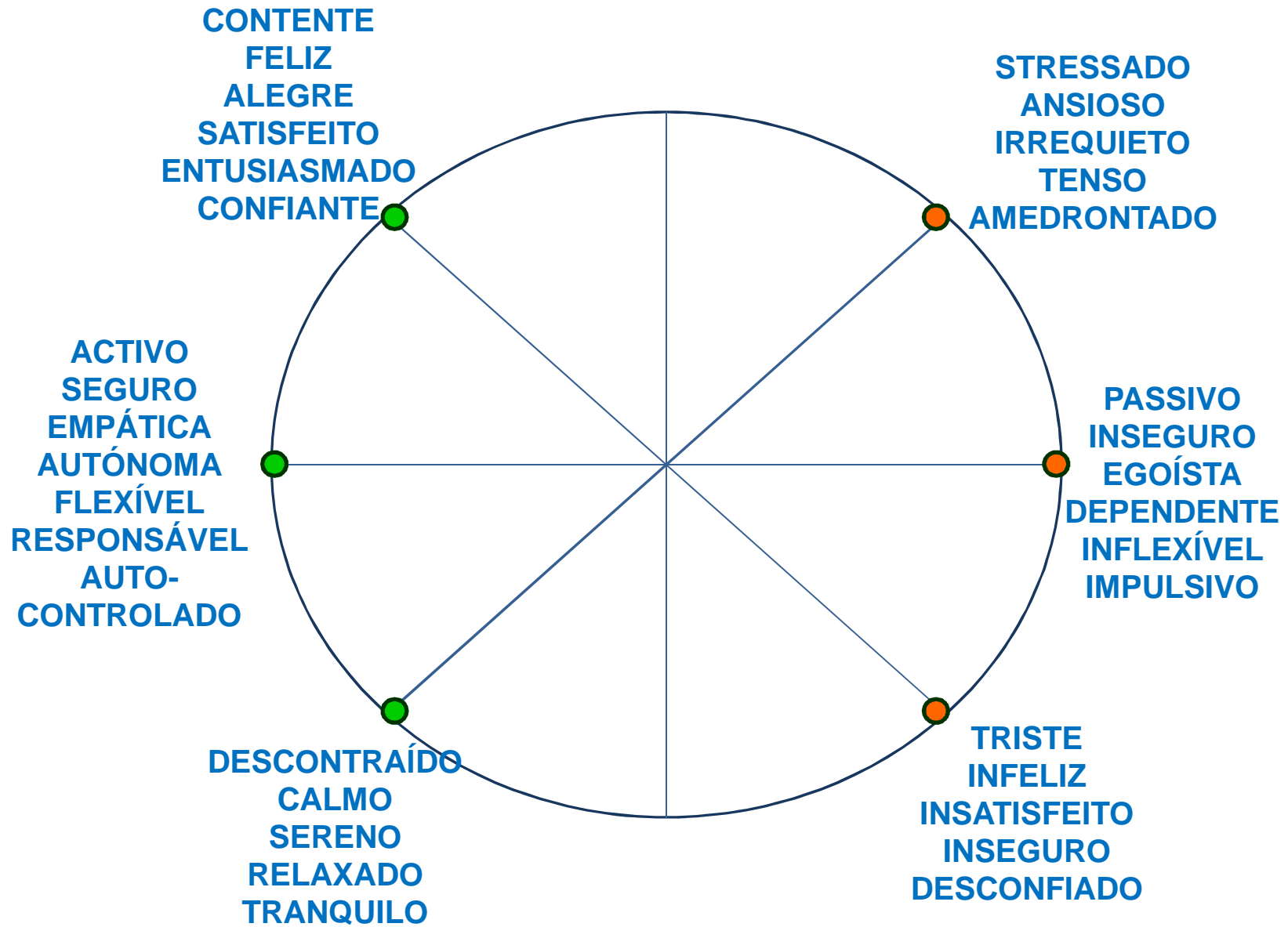
"Estou relaxada."

"Estou triste."

"Estou motivada."

"Estou bem-disposto."





BARÓMETRO



CONCORDO!

DISCORDO!

**“O CONSUMO DE DROGAS PODE
DESENCADear PERTURBAÇÕES
MENTAIS.”**





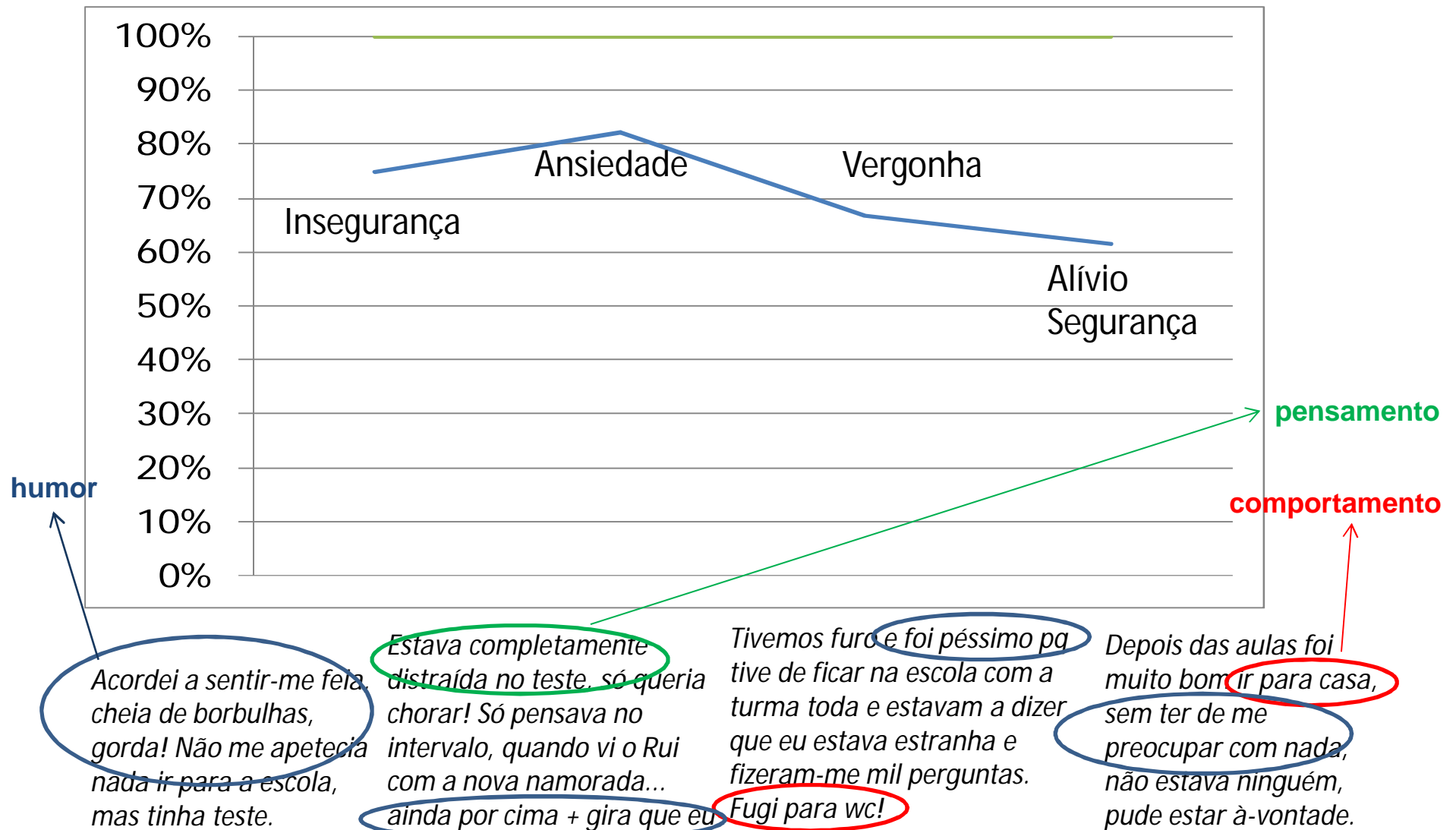
T...
P...
C...



Tarefa Para Cidadão UPA

- Considera o teu dia de ontem
- Regista os principais momentos
- Faz um gráfico

Exemplo Tarefa Para Cidadão UPA





Imagina...

Alguma coisa
não está bem
com alguém
que conheço...

O QUE DIZEM AS LETRAS?



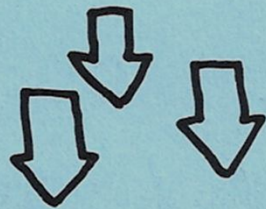


CIDADÃO UPA
STICKER ART BOOK

CONTRA A DISCRIMINAÇÃO
DAS DOENÇAS MENTAIS

COLA-TE A ESTA CAUSA

FOTOGRAFA E EXPÕE AS
TUAS INTERVENÇÕES. SABE COMO
EM WWW.UPAFAZADIFERENCA.ENCONTRARSE.PT



[login>](#)

Recebe a newsletter

[Novo Registo>](#)

e-mail



[Home](#)

[UPA Faz a Diferença](#)

[Saúde/Doença Mental](#)

[Cidadãos UPA](#)

[FAQs](#)

[Links](#)



[upa informa](#)



[clica para fazer download>](#)



[clica para ver as fotos>](#)

UPA Faz a Diferença

Não há saúde sem saúde mental.

A saúde mental é fundamental para a realização intelectual e emocional, bem como para uma adequada integração na escola, no trabalho e na sociedade. É a saúde mental que contribui para a prosperidade, solidariedade e justiça social das nossas sociedades. Em contrapartida, os problemas de saúde mental impõem perdas e sobrecargas às pessoas e aos sistemas sociais, bem como múltiplos custos.

ENCONTRAR+SE

A ENCONTRAR+SE - Associação de Apoio a Pessoas com Perturbação Mental Grave é uma Instituição Particular de Solidariedade Social



NÃO TE ESCONDAS.
ACEITA A JOUREÇA MENTAL
E TEM UMA VIDA NORMAL.

WWW.ENCONTRARSE.PT

Normal



facebook UPA Faz a Diferença



AMOSTRA

INSTITUIÇÕES PARTICIPANTES

Total de **13 escolas secundárias** da zona Norte de Portugal | 10 públicas, 3 privadas

N = 1171 ALUNOS

611 G. EXPERIMENTAL

560 G. CONTROLO

ANO DE ESCOLARIDADE:

390 (33.1%) – 10º ANO

355 (30.2%) – 11º ANO

432 (36.7%) – 12º ANO

IDADE:

$M=16.25$; $DP=0.99$

GÉNERO:

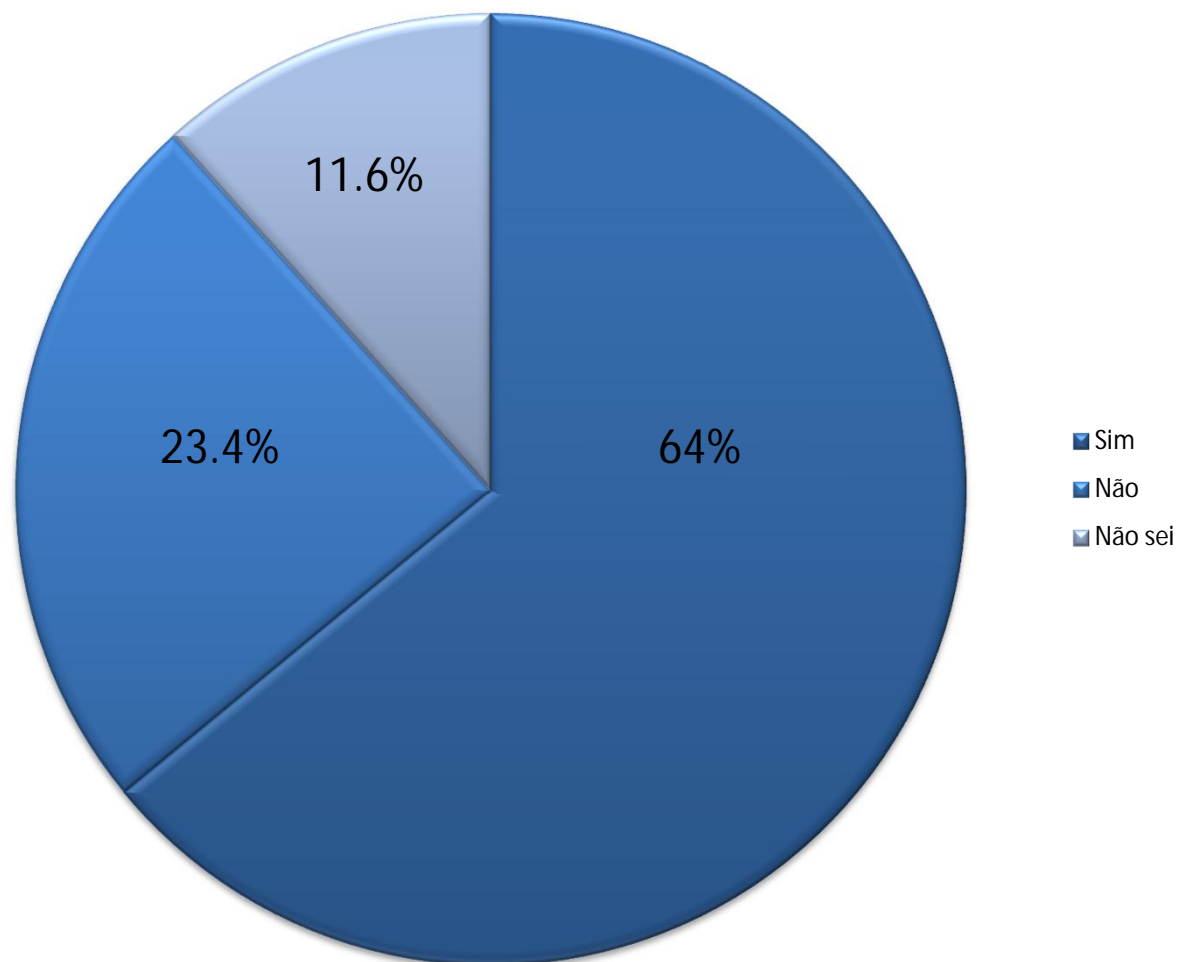
MASCULINO – 493 (41.9%)

FEMININO – 678 (57.6%)



AMOSTRA

“CONHECES ALGUÉM QUE SOFRE/ SOFREU DE UM PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL?”





AVALIAÇÃO DO IMPACTO DAS ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PRÓ-SAÚDE MENTAL

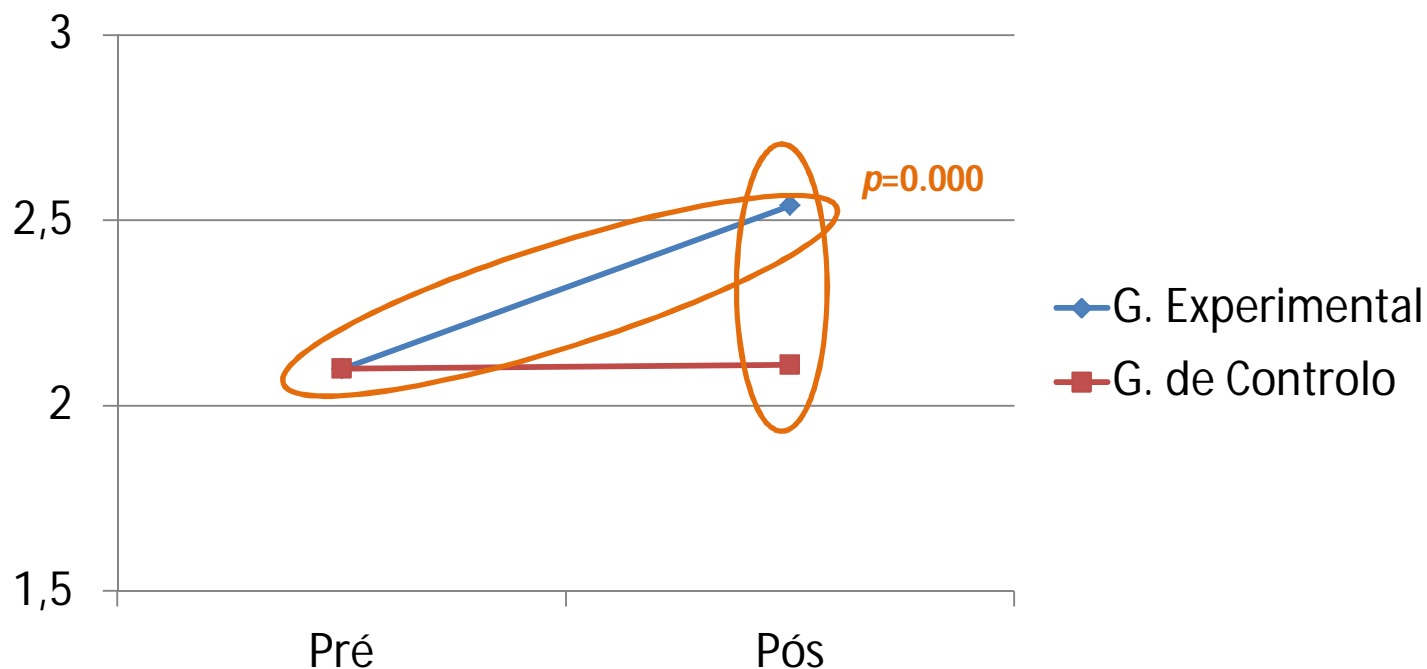
PÓS-INTERVENÇÃO



PÓS-INTERVENÇÃO

PERCEPÇÕES DE CONHECIMENTOS

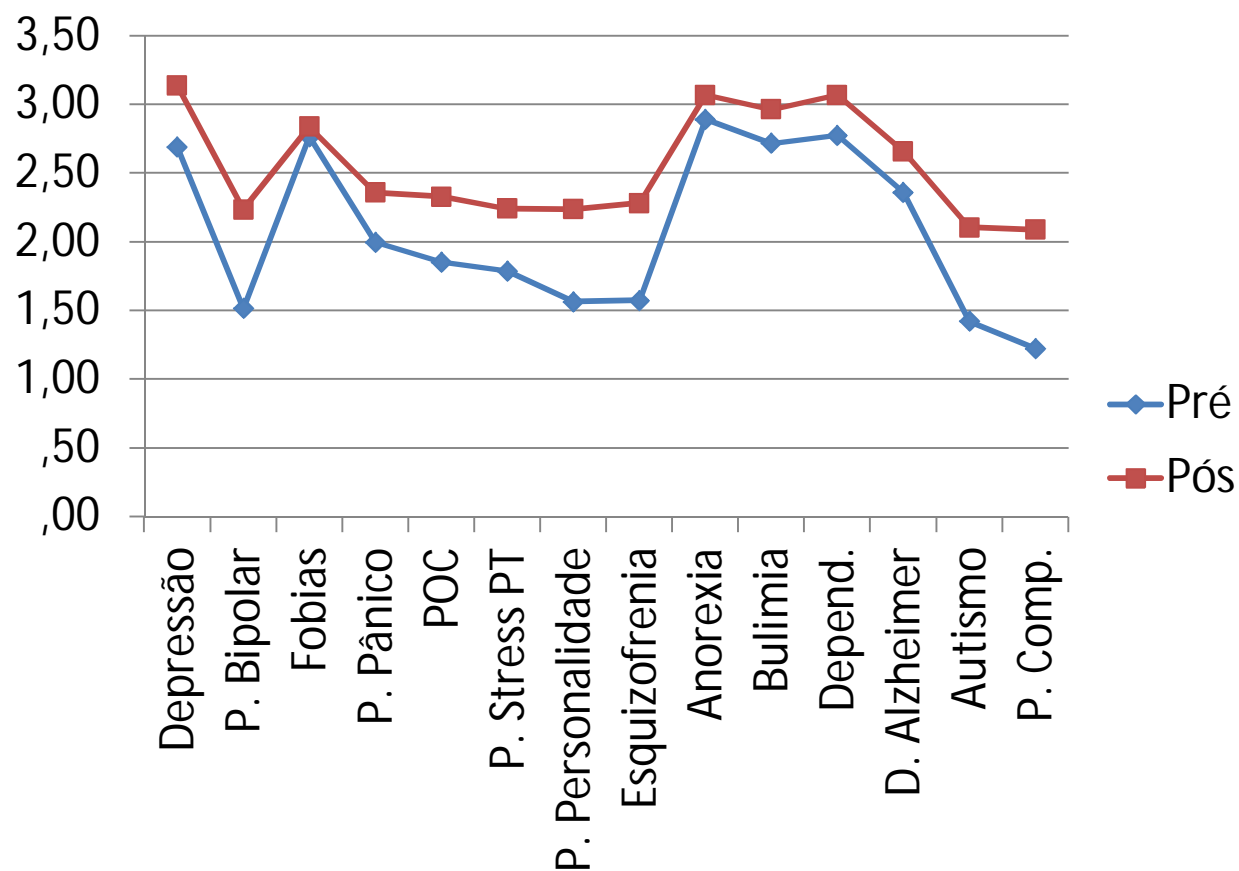
Os resultados do GLM para medidas repetidas apontam para um aumento muito significativo, entre o pré e o pós-teste ($p=.000$), no que respeita às percepções de conhecimentos, verificando-se uma interacção entre o factor tempo e o tipo de grupo ($p=.000$), concluindo-se que o GE (pré: $M=2.10$; $DP=0.65$; pós: $M=2.54$; $DP=0.68$) apresenta um aumento significativamente superior, quando comparado com o GC (pré: $M=2.10$, $DP=0.62$; pós: $M=2.11$, $DP=0.66$).





PÓS-INTERVENÇÃO

PERCEPÇÕES DE CONHECIMENTOS

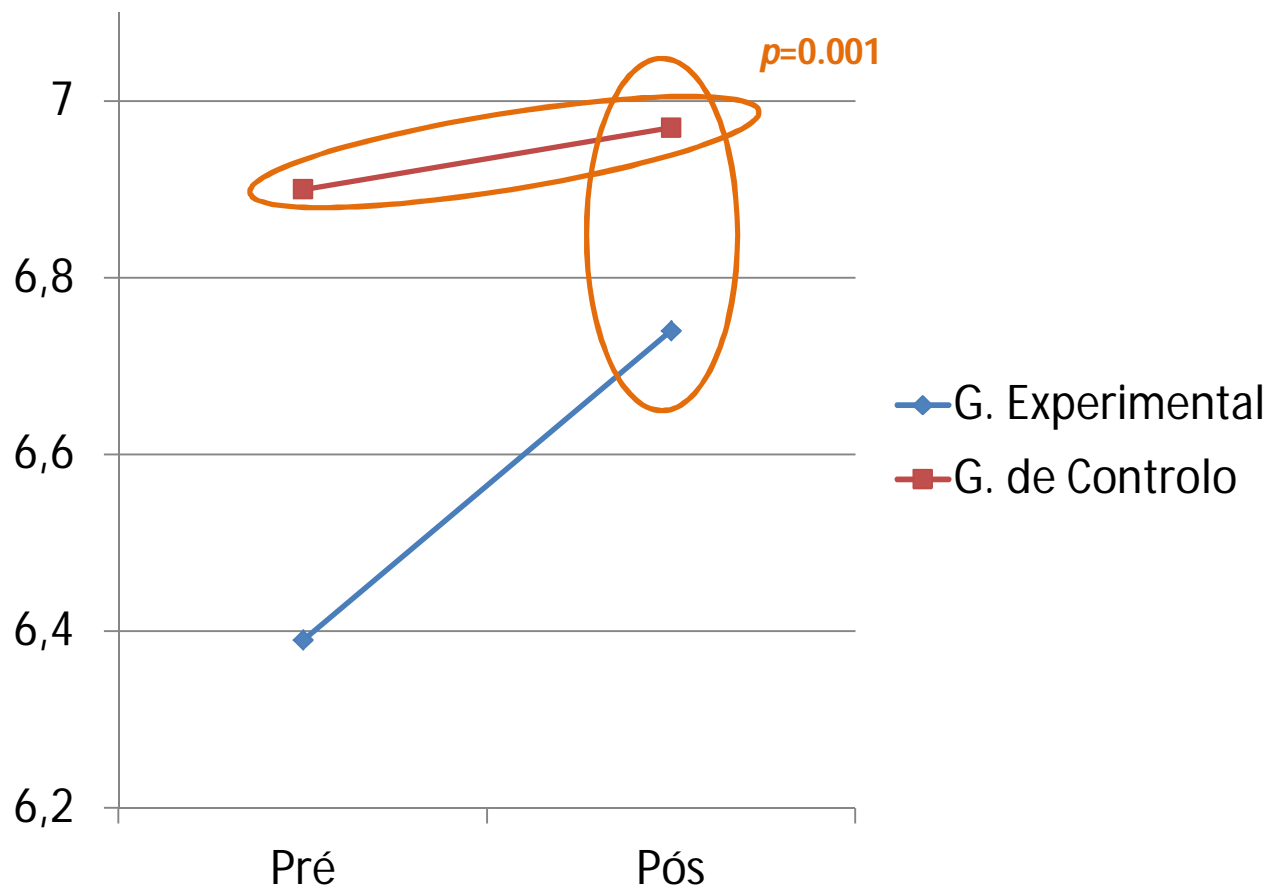


- P. Bipolar – Perturbação Bipolar
- P. Pânico – Perturbação de Pânico
- POC – Perturbação Obsessivo-Compulsiva
- P. *Stress* PT – Perturbação de *Stress* Pós-Traumático
- P. Personalidade – Perturbações de Personalidade
- Depend. – Dependências
- D. Alzheimer – Demência de Alzheimer
- P. Comp. – Perturbações do Comportamento e do Déficit de Atenção



PÓS-INTERVENÇÃO

PERCEPÇÃO DE CONHECIMENTOS | CAUSAS

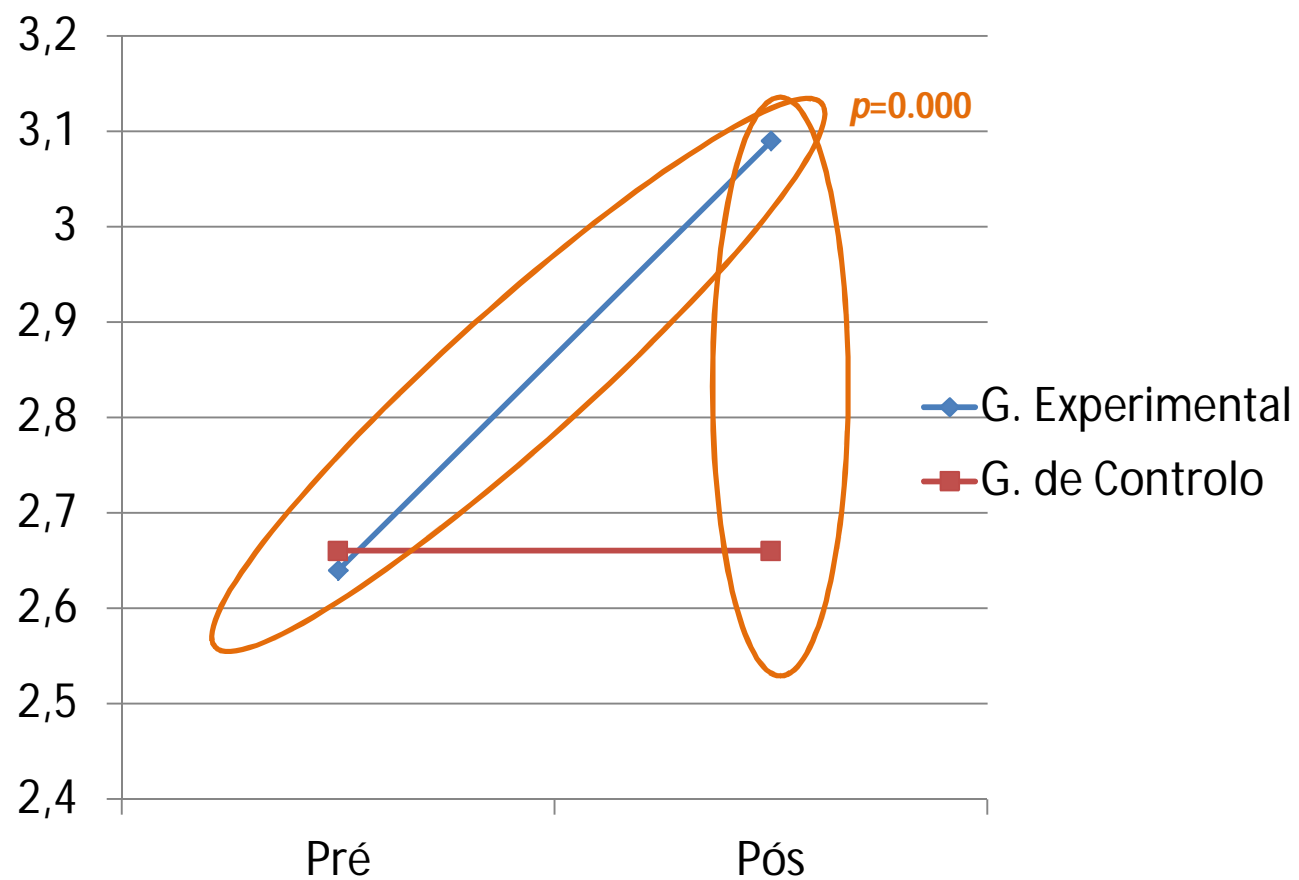




PÓS-INTERVENÇÃO

POSSIBILIDADE DE AS PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

TEREM UMA VIDA “COMO A DAS OUTRAS PESSOAS

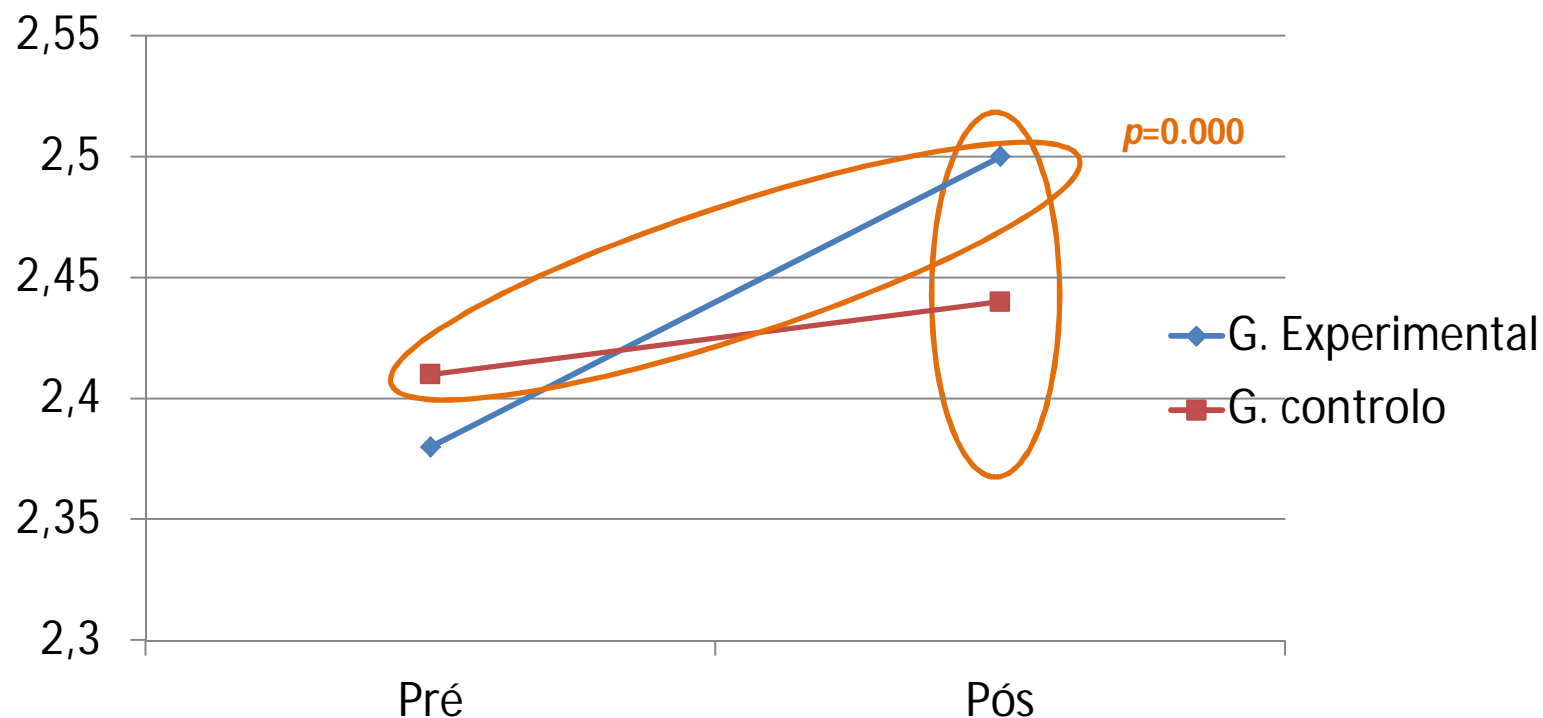




PÓS-INTERVENÇÃO

PERCEPÇÕES ESTIGMATIZANTES

Os resultados do GLM apontam para um aumento muito significativo, entre o pré e o pós-teste ($p=.000$), no que respeita às percepções estigmatizantes, verificando-se uma interacção entre o factor tempo e o tipo de grupo ($p=.000$), concluindo-se que o GE (pré: $M=2.38$; $DP=0.33$; pós: $M=2.50$; $DP=0.33$) apresenta um aumento significativamente superior, quando comparado com o GC (pré: $M=2.41$, $DP=0.32$; pós: $M=2.44$, $DP=0.34$).





PÓS-INTERVENÇÃO

INTENÇÕES COMPORTAMENTAIS | TIPOS DE AJUDA

Tipo de ajuda	Pré		Pós		χ^2	<i>p</i>
	N	%	N	%		
Pais	184	30.1	123	20.1	324.141	0.000
Outra pessoa	15	2.5	41	6.7		
Serviço	94	15.4	48	7.9		
Não sei	43	7.0	35	5.7		
Vários	182	29.8	205	33.6		



CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS

- QUESTIONÁRIO UPA FAZ A DIFERENÇA

CONSISTÊNCIA INTERNA

Secção 1 | Percepções estigmatizantes - *alpha de Cronbach* de 0.65;


Secção 2 | Percepção de conhecimentos - *alpha de Cronbach* de 0.86.

| Causas - *alpha de Cronbach* de 0.45.



CONCLUSÃO

Resultados das acções indicam impacto positivo das mesmas ao nível da *Mental Health Literacy* em contexto escolar.



“O UPA ajudou-me a perceber que eu como pessoa posso fazer a diferença, posso ser útil e uma mais valia para as pessoas que sofram de um problema de saúde mental.”

Aluno do 11º ano – pós-intervenção



OUTROS RESULTADOS

- Projecto distinguido com o 1º Prémio de Boas Práticas em Saúde Escolar, no âmbito do II Congresso da SPESE:





CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia



ENCONTRAR+SE



Abrir Espaço à Saúde Mental

FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

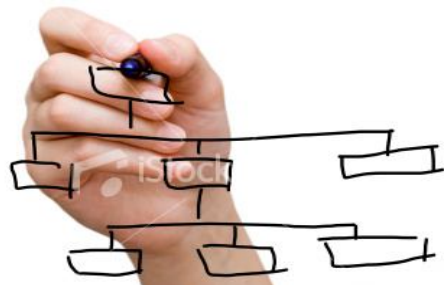


UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional

PÚBLICO - ALVO

- 450 alunos do ensino básico
(7^o, 8^o e 9^o anos)
- 8 escolas da Zona Norte do país



DESENHO DO ESTUDO

**ABRIL – DEZ.
2011**

**REVISÃO DA
LITERATURA**

**3 FOCUS
GROUPS**
alunos 7º, 8º e
9º anos

**INSTRUMENTO
DE AVALIAÇÃO
+
INTERVENÇÃO**

**JAN. – DEZ
2012**



**ESTUDO-
PILOTO**
Testar
instrumento e
intervenção

**Implementação
INTERVENÇÃO**

**JAN. – DEZ
2013**

**Continuação
implementação
INTERVENÇÃO**

FOLLOW –UP
6 meses

**Disseminação
dos
RESULTADOS**

**JAN. – ABRIL
2014**

**Continuação
disseminação
dos
RESULTADOS**



**EFICÁCIA
INTERVENÇÃO
+
CARACTERÍSTICAS
PSICOMÉTRICAS
INSTRUMENTO**

3 anos



Obrigada pela atenção

Luísa Campos | Filipa Palha | Pedro Dias | Elisa Veiga | Vânia S. Lima | Natália Costa | Ana Duarte



mcampos@porto.ucp.pt