

# Sensibilização pró-saúde mental em contexto escolar em Portugal

**Pedro Dias**

**Luísa Campos**

**Filipa Palha**

**Elisa Veiga**

**Vânia Sousa Lima**

**Faculdade de Educação e Psicologia**  
**Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano**



ENCONTRAR+SE



Alto Comissariado  
da Saúde



FUNDAÇÃO  
CALOUSTE  
GULBENKIAN





## EQUIPA DO PROJETO

---

Luísa Campos | Coordenadora do projeto

Filipa Palha

Pedro Dias

Elisa Veiga

Vânia Sousa Lima

Natália Costa

Ana Isabel Duarte



ENCONTRAR+SE



Alto Comissariado  
da Saúde



FUNDAÇÃO  
CALOUSTE  
GULBENKIAN



CATÓLICA  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Faculdade de Educação e Psicologia



## PERTINÊNCIA DO PROJETO

---

1 em cada 5 adolescentes irá passar pela experiência de um problema psicológico significativo durante a escolaridade (Stuart, 2006).

A maior parte dos problemas de saúde mental, ainda que apenas tratados mais tarde, aparecem durante a juventude (Kelly, Jorm & Wright, 2007; Patel, Flisher, Hetrick & McGorry, 2007).



JOVENS

**Grupo-alvo prioritário para o desenvolvimento de  
acções de promoção da Saúde Mental**

Mudança precoce de atitudes e comportamentos (Comissão Europeia e Ministério da Saúde Português, 2010)



## PERTINÊNCIA DO PROJETO

---

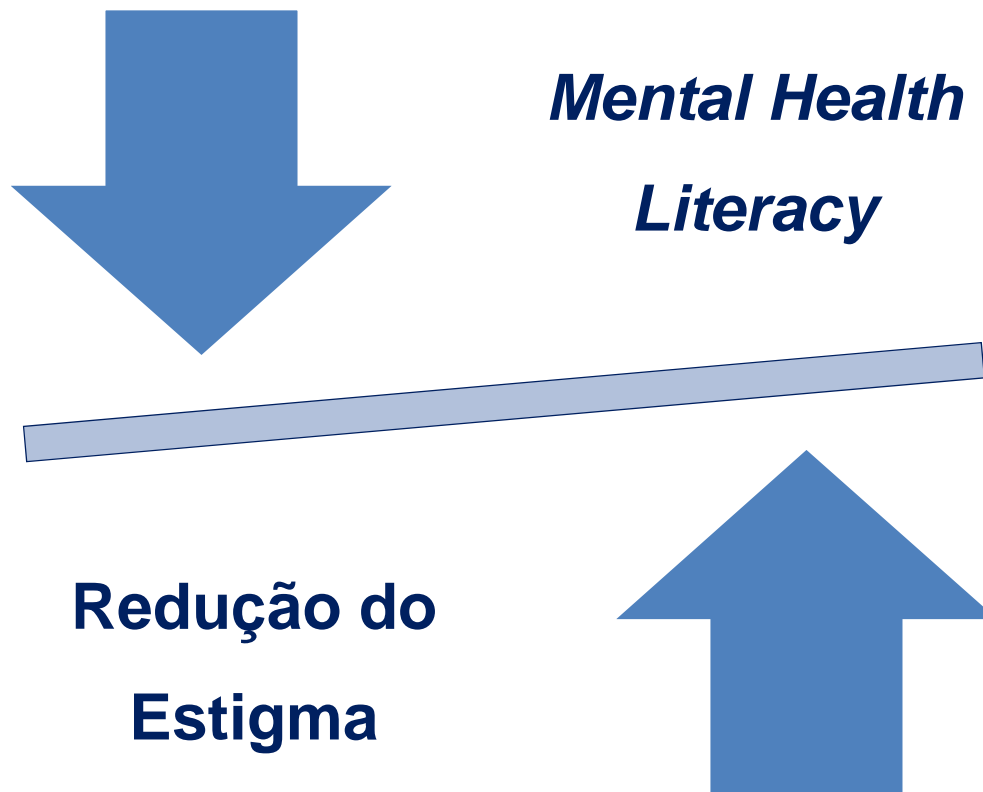






## PERTINÊNCIA DO PROJETO

---



# ESTADO DA ARTE | INTERNACIONAL

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

**ESCOLA** | Contexto privilegiado de acesso aos jovens

Kelly, Jorm & Wright, 2007; Wyn et al., 2000;

# ESTADO DA ARTE | INTERNACIONAL

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

### AUSTRÁLIA

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

***Beyoundblue Schools Research Initiative – mental health literacy component***  
Spence et al, 2005

***Mental Illness Education*** Richwood et al., 2004

# ESTADO DA ARTE | INTERNACIONAL

## 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

# ESTADO DA ARTE | PORTUGAL

## PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL em Portugal

- Grupo Aventura Social (Matos et al., 2007, Faculdade de Motricidade Humana)

Grupo tem vindo a desenvolver diversas investigações no domínio da promoção da saúde e comportamento social

# ESTADO DA ARTE | PORTUGAL

## MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO | 2007 |

Grupo de Trabalho para a Educação Sexual/ Educação para a Saúde (**GTES**)

Objectivo: assegurar que a Educação para a Saúde seria incluída nos currículos escolares até 2007



## **GTES IDENTIFICA 4 ÁREAS PRIORITÁRIAS:**

- 1) abuso de substâncias
- 2) doenças sexualmente transmissíveis
- 3) alimentação e actividade física
- 4) prevenção da violência e promoção do bem-estar/ **saúde mental**

# ESTADO DA ARTE | PORTUGAL

## SÍNTESE

1. **Não é clara** a forma como se pretende tratar as questões de saúde mental em contexto escolar
2. Até à data, desconhecemos a existência de intervenções sistematizadas destinadas a **combater o estigma** associado aos problemas de saúde mental junto de jovens estudantes

# OBJETIVOS

---

## Objetivo 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, bem como promover a adopção de comportamentos promotores de Saúde Mental.

## Objetivos Específicos

1. Avaliar os conhecimentos sobre PSM
2. Realizar o levantamento de mitos e crenças sobre PSM
3. Transmitir informações sobre os principais sinais e sintomas de alerta para o risco de perturbação mental
4. Divulgar o movimento UPA – Unidos para ajudar
5. Avaliar o impacto da intervenção e de necessidades futuras



## TAREFAS

---

**T1** Revisão da literatura

**T2** *Focus groups*

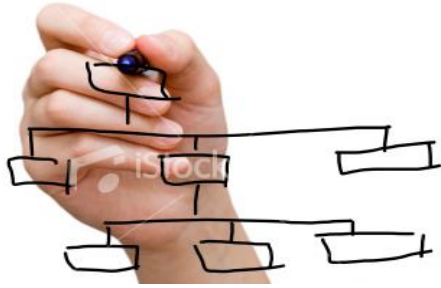
**T3** Construção do questionário e das acções

**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

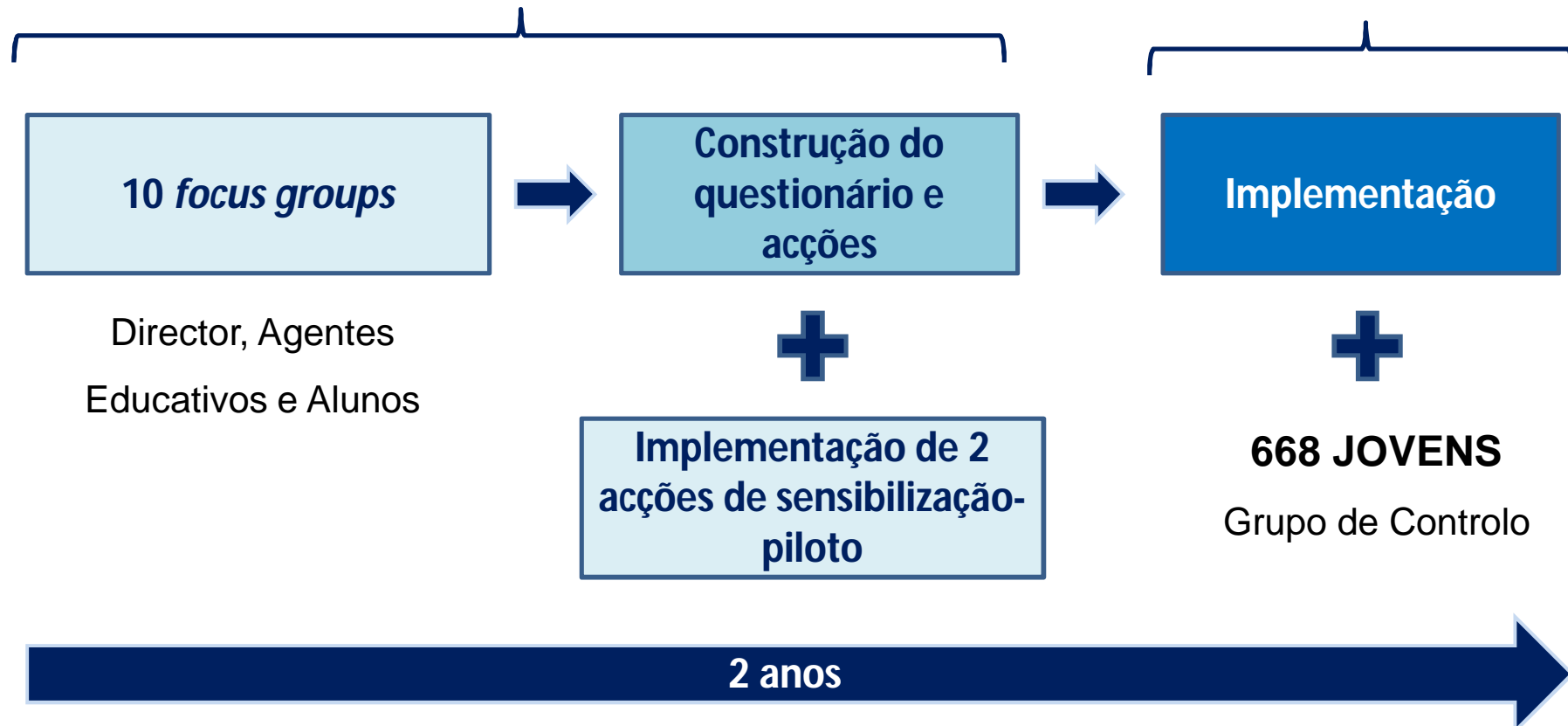
### ESTUDO PILOTO

Novembro.2009 – Maio.2010

### 643 JOVENS

Grupo Experimental

Setembro.2010 – Junho.2011





## INSTRUMENTOS

---

(1) Guião *focus groups*

(2) Questionário UPA Faz a Diferença

(3) Ficha de avaliação da satisfação com as sessões



## (1) GUIÃO *FOCUS GROUPS*

### ALUNOS

---

#### ÁREAS

Definição perturbação mental | Que imagem/palavra associam à perturbação mental?

Causas da perturbação mental | De onde “vem” a perturbação mental?

Riscos da perturbação mental | Há pessoas que correm mais risco de terem uma perturbação mental? Que tipo de situação(ões) põe uma pessoa em risco?

Impacto da perturbação mental | Como a perturbação mental interfere na vida? Tem consequências?

Diagnóstico/prognóstico/tratamento da perturbação mental | Como acham que as pessoas podem ser ajudadas? O que acham que acontece ao longo do tempo? Existe cura?



## (1) GUIÃO *FOCUS GROUPS*

### ALUNOS

---

**Intenções comportamentais | E se vos fosse diagnosticada uma perturbação mental? E se fosse diagnosticada a uma pessoa com quem vocês se relacionam? Como reagiriam?**

**Definição saúde mental | Qual é a ideia que têm sobre saúde mental?**

**Promoção de saúde mental | Do que é que acham que depende a nossa saúde mental / bem-estar?**

**Levantamento de necessidades | Alguma vez participaram ou tomaram conhecimento de algum programa de promoção da saúde mental? Se na vossa escola fosse criado um programa de promoção de saúde mental, o que achavam? ...**



## *FOCUS GROUPS - ALUNOS*

### RESULTADOS QUALITATIVOS

---

#### REACÇÃO AO CONVITE PARA PARTICIPAR NOS *FOCUS GROUPS*...

Curiosidade

"Tive curiosidade"

Interesse

"Achei interessante"

Incerteza

"Ainda pensei... faço, não faço"



## 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

---

#### TRATAMENTO – PERTURBAÇÕES MENTAIS

Existência ou  
não de  
tratamento

“Acho que pode haver tratamento”

Necessidade  
de tratamento

“As pessoas não conseguem ultrapassar  
o problema sozinhas”



## *FOCUS GROUPS - ALUNOS*

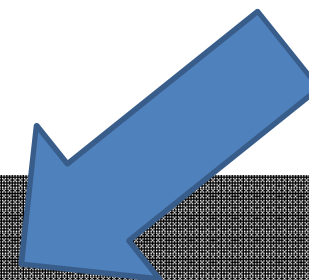
### RESULTADOS QUALITATIVOS

---

#### INTERVENÇÃO EM MEIO ESCOLAR

**Formato  
das  
sessões**

**“Levar um testemunho  
de qualquer pessoa que viveu”**



**Número de  
participantes**

**“Tinham de ser poucas pessoas”**

**Temas a  
abordar**

**“Primeiro definir o que é  
saúde e doença mental”**



## FOCUS GROUPS - ALUNOS

### RESULTADOS QUALITATIVOS

---

#### INTERVENÇÃO EM MEIO ESCOLAR | CONT.

Idade dos  
participantes

“A partir do 9º ano é mais aconselhável”

Opinião  
relativa à  
intervenção  
na escola

“Eu acho que era importante!”

Participação

“Participava. Eu acho”



## 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 bocadinho...  
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?”



## (2) QUESTIONÁRIO UPA FAZ A DIFERENÇA – PERCEPÇÕES DE ALUNOS FACE A PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

---

### **CONSTITUÍDO POR:**

- 1) Ficha sociodemográfica
- 2) Três secções que avaliam:
  - a) Percepções estigmatizantes
  - b) Percepções de conhecimentos
  - c) Intenções comportamentais



### Questionário “UPA faz a diferença”

#### Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

Código aluno: |x|x|x|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|      Código escola: \_\_\_\_\_  
 Formadores: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_      Data de Recolha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1 – Data de Nascimento \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_;      2 – Género:     Masculino     Feminino  
 3 – Estado civil:  Solteiro(a)       Outro \_\_\_\_\_;  
 4 – Ocupação/ Profissão:  Estudante     Trabalhador-estudante: \_\_\_\_\_;  
 5 – Ano de escolaridade:  10º     11º     12º  
 6 – Já alguma vez repetiste um ano?:  Não     Sim     1vez     +1 vez  
 7 – Área:       Ciências e tecnologias       Artes visuais

umanidades       Ciências sócio-económicas

:  
 1x semana     2x semana     +2x semana  
 1x semana     2x semana     +2x semana  
 Televisão     Cinema     Internet    Outra: \_\_\_\_\_

sa     Outra  
 \_\_\_\_\_;       Cidade     Vila     Aldeia

luxuoso     Bom bairro residencial     Rua Comercial  
 irro Social  
 Casa ou andar luxuoso, espaçoso e com máximo de conforto  
 çoso e confortável  
 om estado de conservação  
 íprio. Coabitação de várias famílias

nto familiar:     Herança       Lucro de empresas  
 Semanal     Diário     Tarefa  
 Privado



### Questionário “UPA faz a diferença”

#### Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

14 - Agregado Familiar. Em relação às pessoas com quem vives indica:

Grau de parentesco	Idade	Habilitações Literárias (4º-12º ano; curso profissional, bacharelato, licenciatura, mestrado...)	Profissão	Situação profissional (empregado, desempregado, reformado, subsídio...)

**Pedimos-te agora alguns minutos para responderes às perguntas que seguem. Responde de forma sincera, sem te preocupares em responder “certo”. O objectivo desta avaliação é percebermos melhor o que as pessoas da tua idade sabem/não sabem sobre o tema da saúde mental. Obrigado.**





## Questionário “UPA faz a diferença”

### Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

I – No quadro que se segue encontra-se uma série de afirmações com as quais podes, ou não, concordar. Em relação a cada uma delas, indica o quanto concordas ou discordas, colocando uma **X**. Se não perceberes alguma das afirmações, pedimos-te que assinales, sublinhando.

	Discordo totalmente (0)	Discordo (1)	Não concordo, nem discordo (2)	Concordo (3)	Concordo totalmente (4)
1. As pessoas com uma perturbação mental afastam-se dos seus familiares.					
2. Uma pessoa com uma perturbação mental pode, eventualmente, recuperar.					
3. É difícil falar com uma pessoa com uma perturbação mental.					
4. Uma pessoa com uma perturbação mental melhoraria se fosse tratada e apoiada.					
5. As pessoas com uma perturbação mental são rejeitadas socialmente.					
6. As pessoas são, de forma geral, simpáticas e atenciosas com as pessoas que sofrem de perturbação mental.					
7. As pessoas com uma perturbação mental afectam negativamente a vida das suas famílias.					
8. Uma pessoa com perturbação mental sente o que todos nós, por vezes, sentimos.					
9. As pessoas com uma perturbação mental afastam-se dos seus amigos.					
10. O tratamento pode ajudar as pessoas com perturbação mental a terem vidas normais.					
11. As pessoas com uma perturbação mental são rejeitadas pelas suas famílias.					
12. Qualquer pessoa pode ter, em algum momento da sua vida, uma perturbação mental.					
13. Uma pessoa com uma perturbação mental é imprevisível.					
14. Uma pessoa com uma perturbação mental pode ter o mesmo sucesso no trabalho que outra pessoa.					
15. Uma pessoa com uma perturbação mental é a única culpada pela sua situação.					
16. As pessoas com uma perturbação mental podem contribuir positivamente para a vida das suas famílias.					
17. Uma pessoa com uma perturbação mental é violenta para com as outras pessoas.					
18. Uma pessoa com uma perturbação mental, se quiser, pode recuperar.					
19. As pessoas com uma perturbação mental são rejeitadas pelos seus amigos.					



## Questionário “UPA faz a diferença”

### Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

II. Esta parte refere-se ao conhecimento que tens sobre alguns problemas de saúde mental.

1. Da lista de problemas de saúde mental que se segue, identifica o **grau de conhecimento** que consideras ter em relação a cada um deles, colocando uma **X**.

	Não conheço (0)	Conheço pouco (1)	Conheço razoavelmente (2)	Conheço bem (3)	Conheço muito bem (4)
1. Depressão					
2. Perturbação Bipolar					
3. Fobias					
4. Perturbação de Pânico					
5. Perturbação Obsessiva-Compulsiva					
6. <i>Stress</i> pós-traumático					
7. Perturbações de Personalidade					
8. Esquizofrenia					
9. Anorexia					
10. Bulimia					
11. Dependências					
12. Demência de Alzheimer					
13. Espectro do Autismo					
14. Perturbações disruptivas do comportamento e de défice de atenção					



### Questionário “UPA faz a diferença”

#### Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

1. Assinala com uma **X**, **a(s) causa(s)** que consideras poderem estar associadas ao aparecimento de problemas de saúde mental. Poderás assinalar uma ou mais causas.

Funcionamento Cerebral	Hereditariedade	Personalidade fraca	Fragilidade psicológica pessoal (ex. baixa auto-estima)	Acontecimentos de vida negativos causadores de <i>stress</i> (ex. reprovação, divórcio dos pais)	Problemas familiares	Consumo drogas/álcool	Preguiça	Não sei

2. Assinala com uma **X**, **a possibilidade** de uma pessoa com problemas de saúde mental ter uma “vida como a das outras pessoas” (a estudar/trabalhar, constituir família, etc.)

0 Impossível	1	2	3	4 Possível



### Questionário “UPA faz a diferença”

#### Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

III. Esta parte refere-se à forma como reagiriam perante problemas de saúde mental.

1. Se tivesses um problema de saúde mental, procurarias ajuda? (Assinala com uma X)

Definitivamente não procurararia ajuda	Provavelmente não procurararia ajuda	Não sei	Provavelmente procurararia ajuda	Definitivamente procurararia ajuda

2. Caso tenhas respondido **sim** à pergunta anterior, que tipo de ajuda procurarias?

- Procuraria ajuda dos meus pais
- Procuraria ajuda de outra pessoa      Quem? \_\_\_\_\_
- Procuraria ajuda de um serviço      Qual? \_\_\_\_\_
- Não sei

3. Se conhecesses alguém próximo (familiar, amigo, colega) com um problema de saúde mental, irias ter com ele para o ajudar?

- Sim
- Não
- Não sei



## Questionário “UPA faz a diferença”

### Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

IV – Para finalizarmos, gostávamos que nos respondesses a estas últimas questões:

1. Conheces alguém que sofre/sofreu de um problema de saúde mental?

- Sim       Não       Não sei

2. Caso tenhas respondido **sim** à pergunta anterior

5.1 Qual o problema de saúde mental? \_\_\_\_\_

5.2 Qual a relação que tens com essa pessoa?

- Eu próprio (a)  
 Familiar 1º grau (mãe, pai, irmão/irmã)  
 Outro familiar  
 Amigo(a)  
 Outra relação \_\_\_\_\_

3. Antes de teres contacto com o projecto “UPA faz a diferença”, já conhecias:

3.1. O Movimento UPA      Sim       Não

3.2. A ENCONTRAR+SE      Sim       Não



**Questionário “UPA faz a diferença”**

**Percepções de alunos face a problemas de saúde mental**

4. De que forma achas que podes contribuir para a promoção da saúde mental (tua e a dos outros)?

---

---

---

---

---



### UPA FAZ A DIFERENÇA – A minha opinião

A tua opinião é de extrema importância para nós pois, só assim, poderemos melhorar futuras iniciativas junto de pessoas da tua idade.

1. Achaste importante **falar-se sobre temas relativos à saúde mental**?

- Nada
- Pouco
- Mais ou menos
- Muito
  
- Não tenho opinião

2. Achas importante que estes temas **sejam abordados nas aulas**?

- Nada
- Pouco
- Mais ou menos
- Muito
  
- Não tenho opinião

3. Qual a tua opinião sobre **a forma como os temas foram abordados**?

- Não gostei
- Gostei pouco
- Gostei
- Gostei muito
  
- Não tenho opinião

4. De uma forma **geral**, como **avalias estas 2 sessões**?

- Mal
- Razoável
- Bem
- Muito bem
  
- Não tenho opinião

5. Se pudesses voltar atrás, voltarias a participar nas sessões?

Sim  Não

6. Recomendarias a um amigo que participasse?

Sim  Não

7. Na tua opinião, o que deveria/ poderia ser melhorado?

---

---

---

8. Por favor, utiliza o espaço que se segue para deixar qualquer outro comentário que gostasses de fazer sobre este projecto.

---

---

---

# SATISFAÇÃO

Muito obrigada pela tua colaboração!





# 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



## **1ª SESSÃO**

### **- OBJETIVOS**

- 1) Apresentar o projecto UPA Faz a Diferença, os formadores e os participantes
- 2) Definir regras de funcionamento das acções de sensibilização
- 3) Aplicar o questionário “UPA Faz a Diferença. Percepções face a problemas de saúde mental”
- 4) Explorar a vivência cognitivo-emocional
- 5) Discutir o que se entende por problemas de saúde mental
- 6) Compreender a fronteira entre saúde e perturbação mental
- 7) Identificar as causas e riscos da perturbação mental

## 2ª SESSÃO

### - OBJETIVOS

- 1) Explorar o impacto dos PSM
- 2) Debater aspectos relacionados com o tratamento e o prognóstico de PSM
- 3) Abordar as intenções comportamentais relativas aos PSM
- 4) Discutir o que se entende por saúde mental
- 5) Promover comportamentos não estigmatizantes face a PSM;
- 6) Aplicar o Questionário “UPA Faz a Diferença. Percepções face a problemas de saúde mental” no intuito de avaliar o impacto da intervenção.





# NOVELO DE SENTIMENTOS

"Estou ansioso."

"Sinto-me tranquila."

"Estou preocupada."

"Sinto-me feliz!"



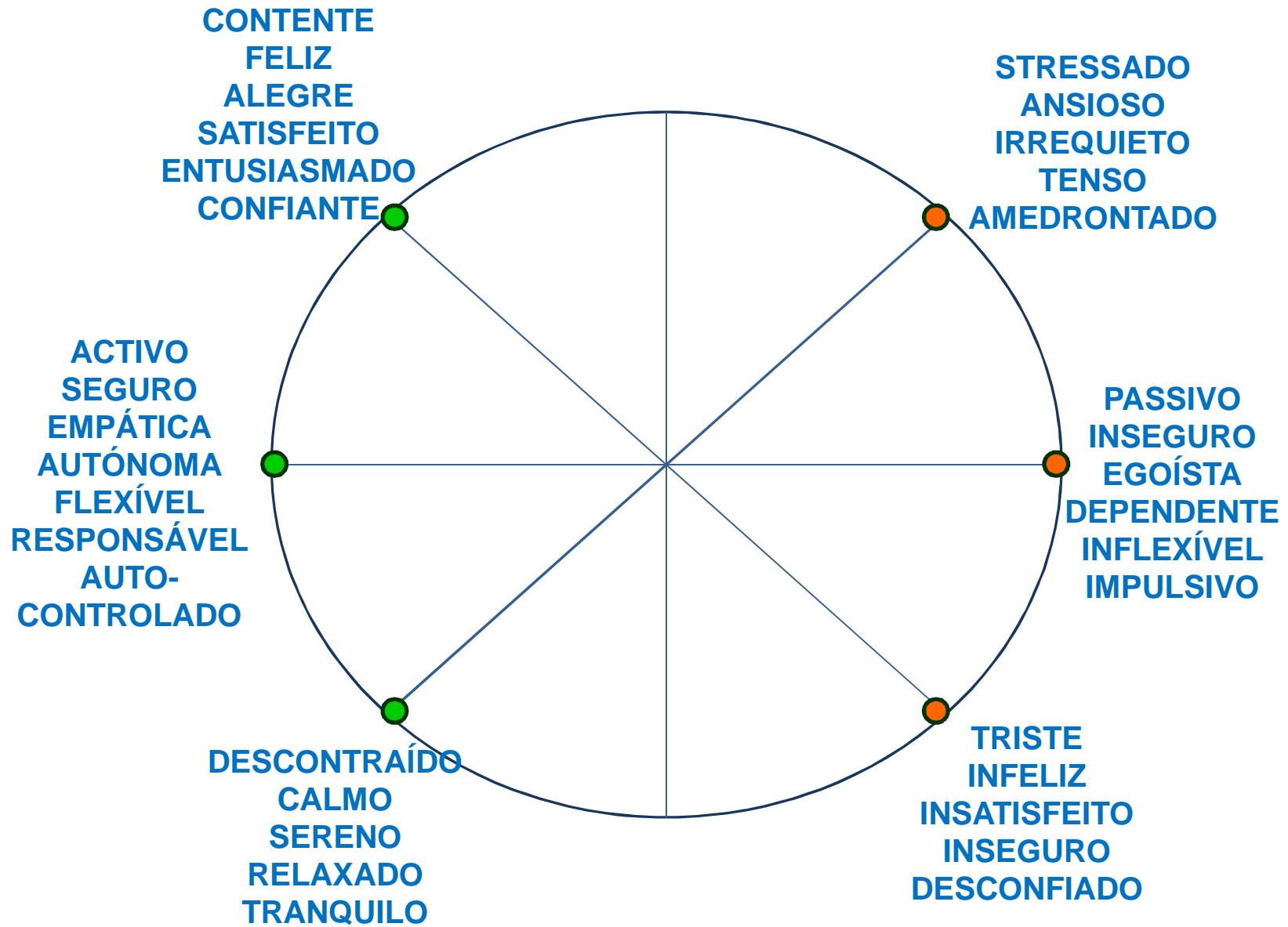
"Estou relaxada."

"Estou triste."

"Estou motivada."

"Estou bem-disposto."





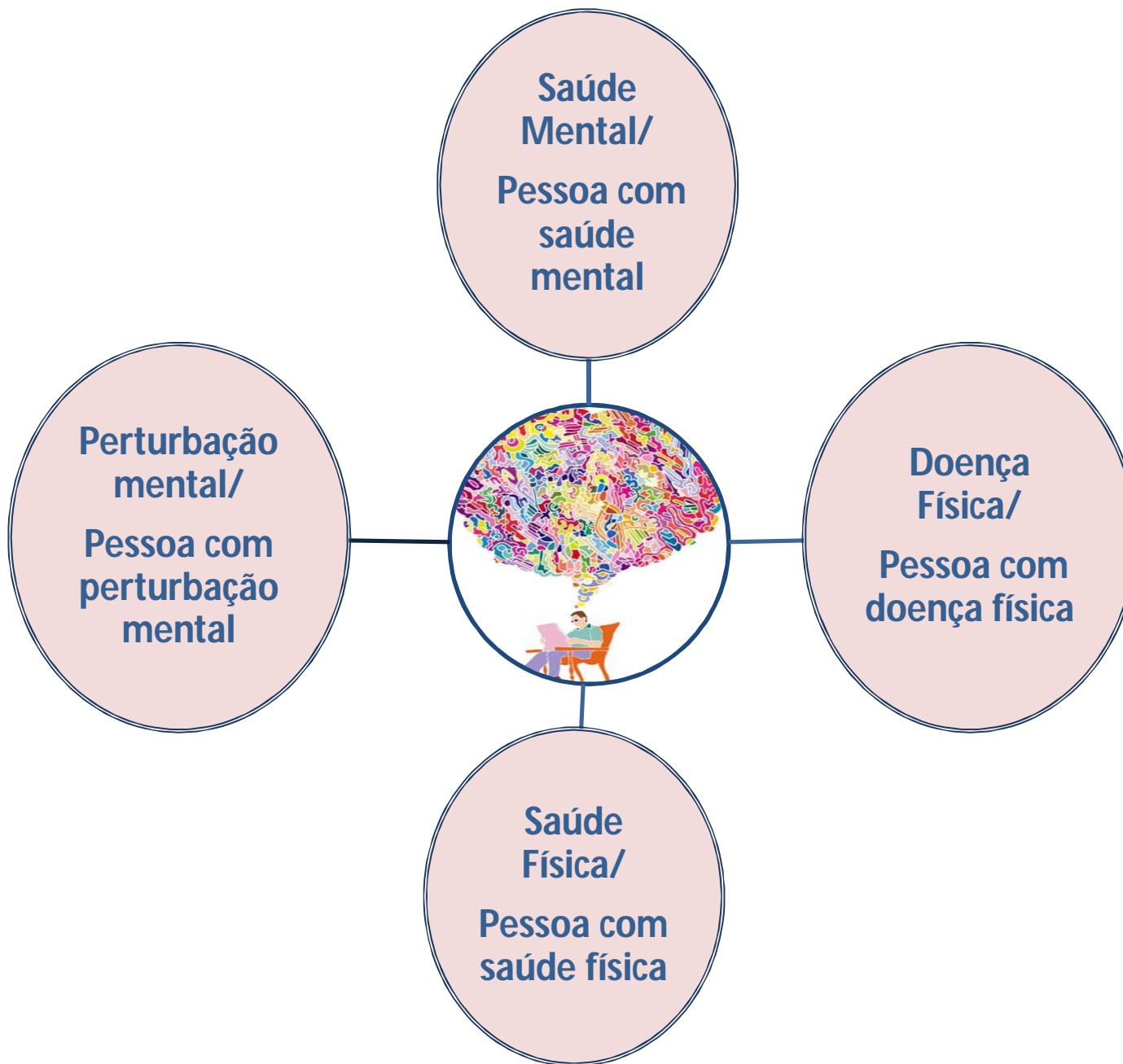


## Novelo de sentimentos | Objetivos

- (1)** Apresentação dos alunos
- (2)** Introdução à vivência cognitivo-emocional, através da identificação dos termos utilizados pelos alunos
- (3)** Abordagem inicial à expressão emocional, de forma a explorar mais facilmente outros conceitos relativos a PSM
- (4)** Demonstrar a dificuldade em exprimir o que se sente

# BRAIN \_ STORMING







## Brain-storming | Objetivos

- (1)** Explorar os aspectos centrais dos PSM, partindo das concepções apresentadas pelos alunos
- (2)** Clarificar o limite entre o normal e o patológico (emoções, cognição, humor, comportamento), criando paralelismos com a doença física
- (3)** Definir perturbação mental
- (4)** Explorar as características das PM



## Perturbação mental/ Pessoa com perturbação mental

Saúde física/ Pessoa



exercício

bem me

auto -

gimnásio

saúde

felicidade

lazer

MOURIS

Dinheiro

BOA

Desporto

AR -

MUSIC

DANO

Bem

- FRUS

- DISCR

- IMP

- DO

- TI

-

-

-

- Apoio

- Auto - conhecimento

- Psicologia

- Psiquiatria

- Depressão
- Bipolaridade
- Isolamento
- Alzeimer
- DOC (Doença Obsessiva Compulsiva)
- Incompreensão
- Stress
- Tristeza
- Ansiedade
- Baixa auto-estima
- Inconsciência
- Solidão
- Maledade
- Impulsividade
- Frustração
- Mudança
- Autismo
- Emotividade
- Solidão
- Apoio
- Auto - conhecimento
- Psicologia
- Psiquiatria

- Discriminação
- Exclusão social
- Negação
- Dependência
- Angústia

tal

# SAÚDE MENTAL

Estado de bem-estar no qual...

...percebemos o nosso próprio potencial;

...conseguimos lidar com o *stress* normal da vida;

...conseguimos estudar e trabalhar de forma produtiva.



É a SAÚDE MENTAL que nos permite a realização intelectual e emocional, bem como a integração na escola, no trabalho e na sociedade.



O **cérebro** é o órgão do corpo que controla os sentimentos, os pensamentos e os comportamentos. Alterações nas actividades cerebrais resultam em alterações nestas respostas.

Tal como acontece com as doenças cardiovasculares, a hipertensão ou a diabetes, a **hereditariedade** assume-se como um importante factor no desenvolvimento da problemas de saúde mental.





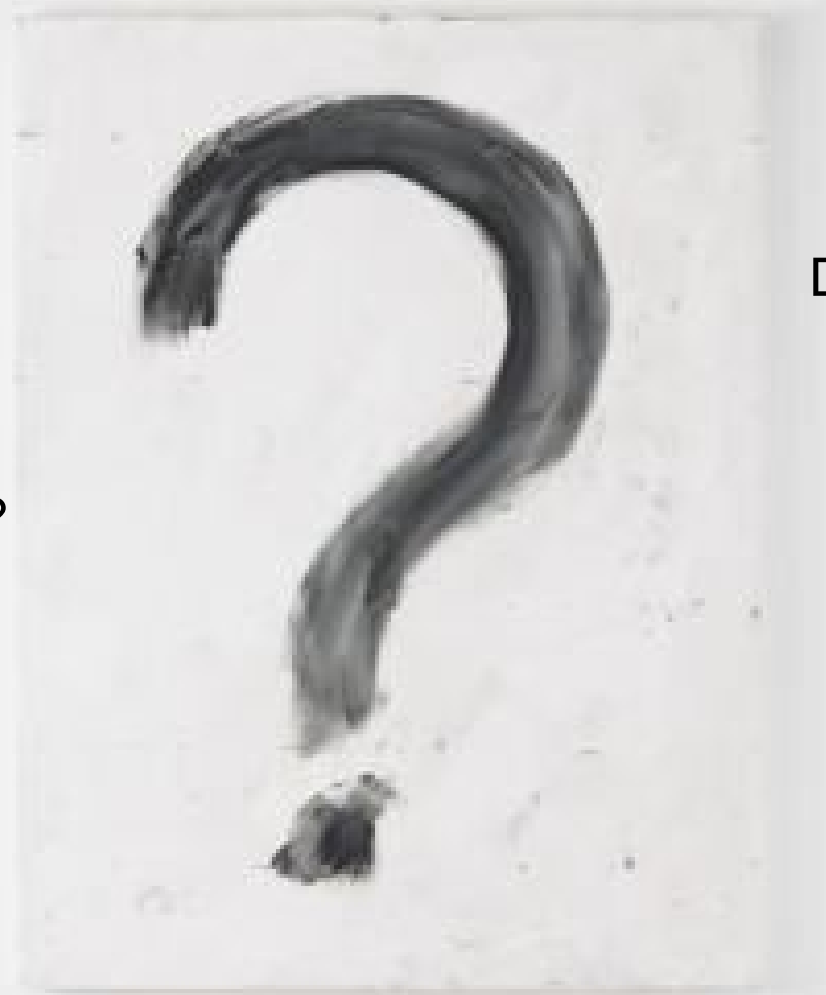
Os problemas de saúde mental podem durar pouco ou muito tempo. Algumas pessoas (1 em cada 5) têm uma perturbação mental num período das suas vidas e recuperam totalmente. Outras pessoas têm uma perturbação mental, crónica/para toda a vida, e têm de aprender a viver com ela (como as pessoas com diabetes ou asma, outras).



Como qualquer outra doença, os problemas de saúde mental diferem na gravidade, a qual irá condicionar a evolução.

Quanto mais cedo forem diagnosticados e tratados, melhor.

Anorexia?



Depressão?

Ansiedade?



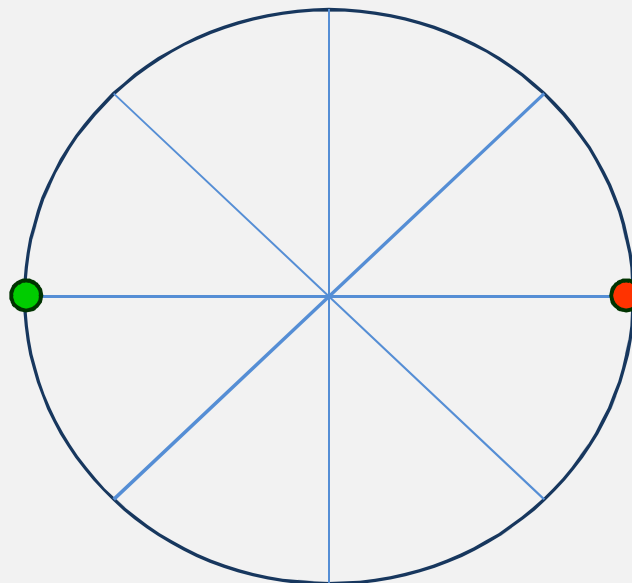
Esquizofrenia?



## PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE

- Fobia
- Pânico
- *Stress Pós-Traumático*
- Obsessivo-Compulsivo

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
**EXERCÍCIO FÍSICO EQUILIBRADO**  
**PERCEPÇÃO ADEQUADA DO**  
**TAMANHO E FORMAS**  
**CORPORAIS**



**DIETA RÍGIDA**  
**PERDA ACENTUADA DE PESO**  
**PERCEPÇÃO DISTORCIDA DO**  
**TAMANHO E FORMAS**  
**CORPORAIS**  
**EXERCÍCIO FÍSICO EXCESSIVO**

## **PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

- ANOREXIA NERVOSA
- BULIMIA NERVOSA



## Identificação das doenças/ perturbações mentais | Objetivos

(1) Identificar as PM agrupadas nas categorias do DSM-IV:

- Perturbações da Ansiedade [continuum da apreensão ao pânico (paralisar)];
- Perturbações do Humor (continuum da alegria à euforia, da alegria à tristeza, da tristeza à depressão);
- Psicoses (da realidade à percepção alterada da mesma (alucinações e delírios) (esquizofrenia)
- Dependências
- Perturbações alimentares (anorexia e bulimia)
- Demências (demência de Alzheimer)
- Perturbação Autística
- Perturbações disruptivas do comportamento

# BARÓMETRO



**CONCORDO!**

**DISCORDO!**

**“PERTURBAÇÃO MENTAL E DEFICIÊNCIA  
MENTAL SÃO A MESMA COISA.”**



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







## Barómetro | Objetivos

- (1) Identificar causas e riscos da perturbação mental
- (2) Abordar percepções sobre tratamento e prognóstico

## Fundamentação da actividade

- (1) Contrariar crenças existentes sobre perturbações mentais
- (2) Alertar para riscos
- (3) Informar sobre formas de obtenção de informação e apoio, com vista à promoção saúde mental.



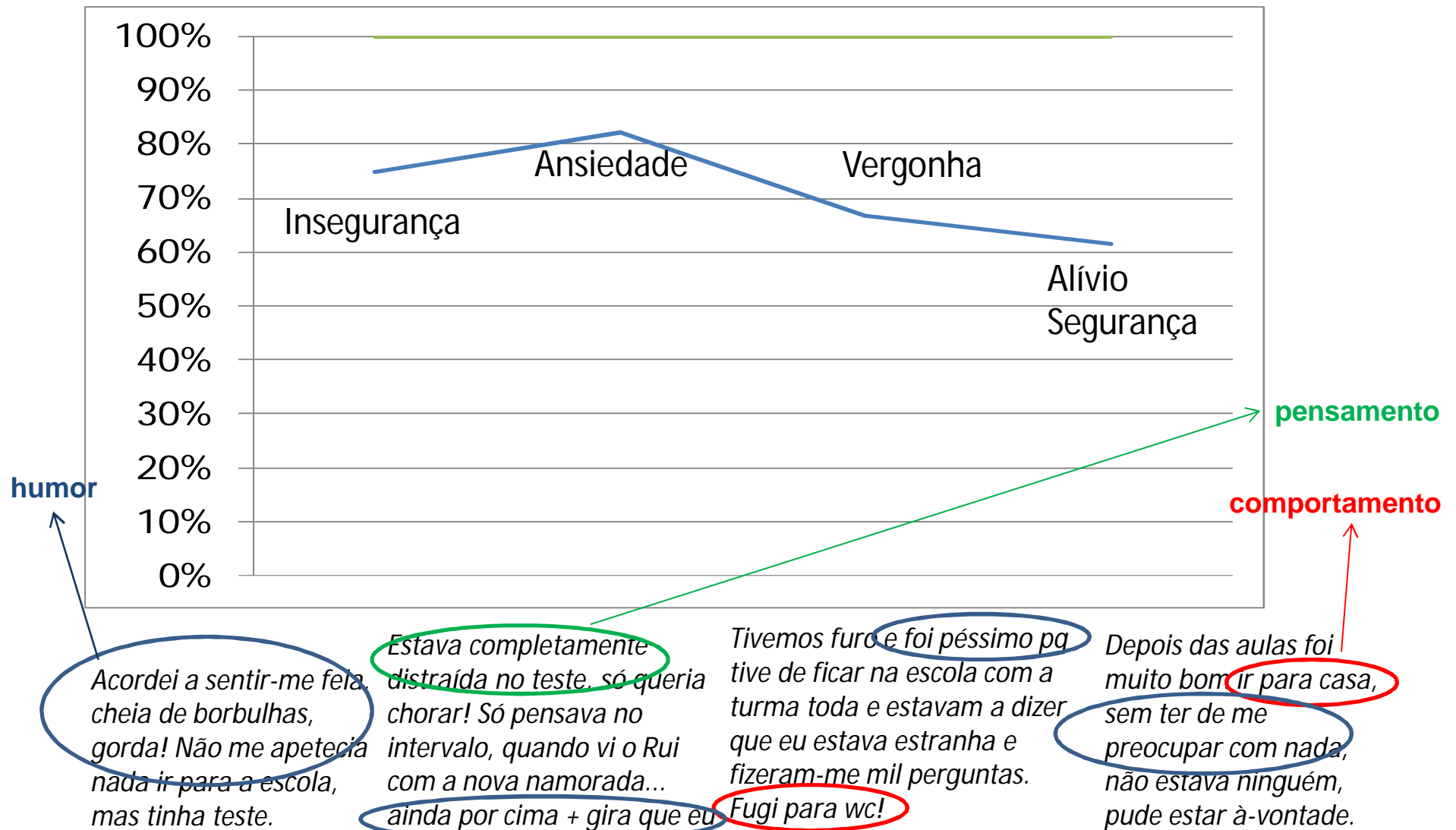
T...  
P...  
C...



# Tarefa Para Cidadão UPA

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

# Exemplo Tarefa Para Cidadão UPA





## TPC – Tarefa para Cidadão UPA | Objetivos

- (1) Promover a reflexão sobre o conteúdo da sessão
- (2)** Compreender como a consciencialização da vivência cognitivo-emocional funciona como ponto de partida para a mudança
- (3)** Assegurar a continuidade do trabalho realizado na sessão



*Imagina...*

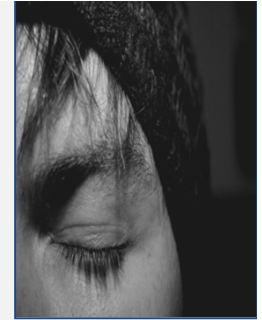
Alguma coisa  
não está bem  
com alguém  
que conheço...

Imagina que a Joana, a Teresa, o Tiago e o Mário são o teu grupo de amigos. Depois das aulas, encontram-se à saída da escola para prepararem a vossa ida ao Rock in Rio. Mas apercebes-te que falta o Mário. Tu ofereces-te para falar com ele e combinar tudo. Neste momento lembras-te que, de facto, o Mário não tem saído com o grupo. Sempre que marcam alguma coisa, ele diz que tem de estudar, que está cansado ou que simplesmente não lhe apetece. Da última vez que ele foi com vocês a uma festa esteve o tempo todo triste, abatido, não interagiu com ninguém e foi o primeiro a ir embora porque dizia estar cansado. Nas aulas já quase não participa e tem faltado pelo menos uma vez por semana. O Mário adora jogar futebol, mas já nem ao treino vai... Quando comentas estas coisas com os teus amigos todos concordam que o Mário anda muito estranho...

- “Eu tenho estado todos os dias no Messenger, ele não aparece nem responde aos comentários no Facebook...”, diz a Teresa.

- “Esta semana liguei-lhe a perguntar porque faltou às aulas e ele não atendeu o telemóvel”, diz a Joana.

- “Cheguei a pensar que poderia estar preocupado com a entrada na faculdade, mas agora acho que não pode ser só isso...”, comenta o Tiago.





## **Alguma coisa não está bem com alguém que conheço | Objetivos**

- (1)** Trabalhar as intenções comportamentais na presença de sinais de problemas de saúde mental
- (2)** Desenvolver a capacidade de empatia (outro), bem como a aceitação (eu)

### **Fundamentação da actividade**

- (1)** Sensibilizar os alunos para estarem atentos aos outros

# O QUE DIZEM AS LETRAS?



Ouve com atenção...



# O QUE DIZEM AS LETRAS...?

Com base na música que acabaram de ouvir,  
façam uma lista de:

Temas

Sentimentos

Comportamentos





# "Alguém me ouviu?"

Mariza & Boss AC

## Temas:

- Desorientação / Revolta
- Caragem / Percepção / Mudança

## Sentimentos:

- Angústia
- Desespero
- Revolta
- Sofrimento
- Tristeza
- Dor
- Insegurança
- Instabilidade
- Fracasso
- falta de auto-estima

- Caragem
- Ânimo
- Verdade de Mudar
- Esperança
- Orientação
- Força
- Determinação
- Mudança

## Comportamentos:

- Fuga
- Isolamento
- Agressividade
- Procura de ajuda
- Superar o problema
- Ouvir os outros
- Enfrentar os medos.

- Desilusão
- Angústia
- Tristeza
- Depressão
- Inibição
- Sentir-se não
- Ajudar

que des

Por detrás das músicas...



... as Pessoas!



## O que dizem as letras? | Objetivos

- (1) Sensibilizar os alunos para questões centrais acerca da saúde mental (sinais e sintomas; gravidade; duração; impacto; pedido de ajuda; atenção; aceitação; família, comunidade envolvente; prevenção; e promoção)
- (2) Promover o “contacto” com uma pessoa que passou pela experiência de um problema de saúde mental

## Fundamentação da actividade

- (1) Integrar as informações trabalhadas ao longo das sessões



DE QUE ESTÁS À ESPERA?!

LEVANTA-TE CONTRA A  
DISCRIMINAÇÃO DAS  
DOENÇAS MENTAIS!





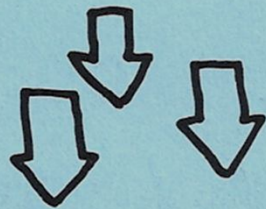
CIDADÃO UPA  
STICKER ART BOOK

---

CONTRA A DISCRIMINAÇÃO  
DAS DOENÇAS MENTAIS

COLA-TE A ESTA CAUSA

FOTOGRAFA E EXPÕE AS  
TUAS INTERVENÇÕES. SABE COMO  
EM [WWW.UPAFAZADIFERENCA.ENCONTRARSE.PT](http://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



**facebook** UPA Faz a Diferença



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

WWW.ENCONTRARSE.PT

Normal



# INSTITUIÇÕES PARTICIPANTES

## INSTITUIÇÕES PARTICIPANTES

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

ES da Senhora da Hora (Porto)

Externato Infante D. Henrique (Braga)

INED Nevogilde (Porto)

ES do Padrão da Légua (Porto)

ES D. Afonso Sanches (Vila do Conde)

E Dr. Manuel Laranjeira (Espinho)

ES Alberto Sampaio (Braga)

ES da Trofa

ES Garcia de Orta (Porto)

ES Santa Maria Maior (Viana do Castelo)

ES Camilo Castelo Branco (Vila Nova de Famalicão)

ES Augusto Gomes (Porto)

Colégio Nossa Senhora do Rosário (Porto)

**N PRETENDIDO = 500 ALUNOS**

**N RECOLHIDO = 1311 ALUNOS**

643 G. EXPERIMENTAL

668 G. CONTROLO



## DISSEMINAÇÃO DE RESULTADOS

---

- Publicações

Campos, L.; Costa, N.; & Palha, F. (2010). O Upa faz a diferença – acções de sensibilização pró-saúde mental. Parte 1 | Construção de guião de Focus Group. (pp. 355-358). *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11(S1), 177.



## DISSEMINAÇÃO DE RESULTADOS

---

- Artigos no prelo e em preparação

Campos, L.; Palha, F.; Veiga, E.; Dias, P; Sousa Lima, V.; Faria, S.; Mansilha, T.; Costa, N. & Duarte, A. (em preparação). UPA Faz a Diferença – Acções-piloto de sensibilização pró-saúde mental.

Campos, L.; Palha, F.; Veiga, E.; Dias, P; Sousa Lima, V.; et al. (no prelo). UPA hace la diferencia. Acciones de sensibilización pro-salud mental: Datos preliminares del estudio piloto. *Actas do II Congreso Internacional de Orientación Psicoeducativa: Escuela y Psicopatología*. Madrid: Universidad CEU-San Pablo.

Campos, L.; Costa, N. & Palha, F. (no prelo). UPA FAZ A DIFERENÇA – Acções de Sensibilização pró-saúde mental. Construção do questionário de avaliação. *Actas do II Congresso de Reabilitação e Inclusão na Saúde Mental*.



# RESULTADOS PRELIMINARES

## - QUESTIONÁRIO UPA FAZ A DIFERENÇA

---

### CONSISTÊNCIA INTERNA

Secção 1 | Percepções estigmatizantes - *alpha de Cronbach* de 0.75

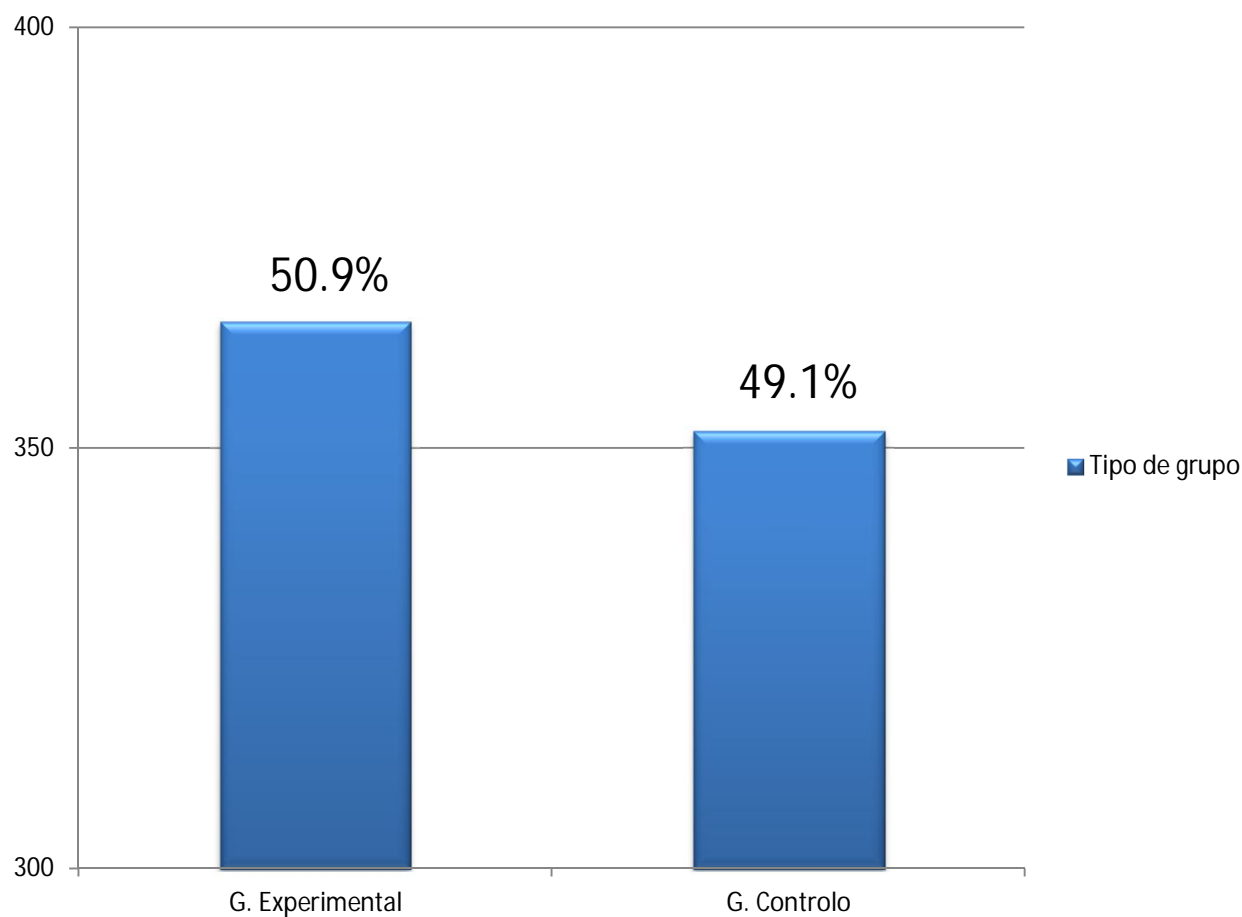
Secção 2 | Percepção de conhecimentos - *alpha de Cronbach* de 0.92



# RESULTADOS PRELIMINARES

## - ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

N = 717 alunos | GE = 365 alunos, GC = 352 alunos.

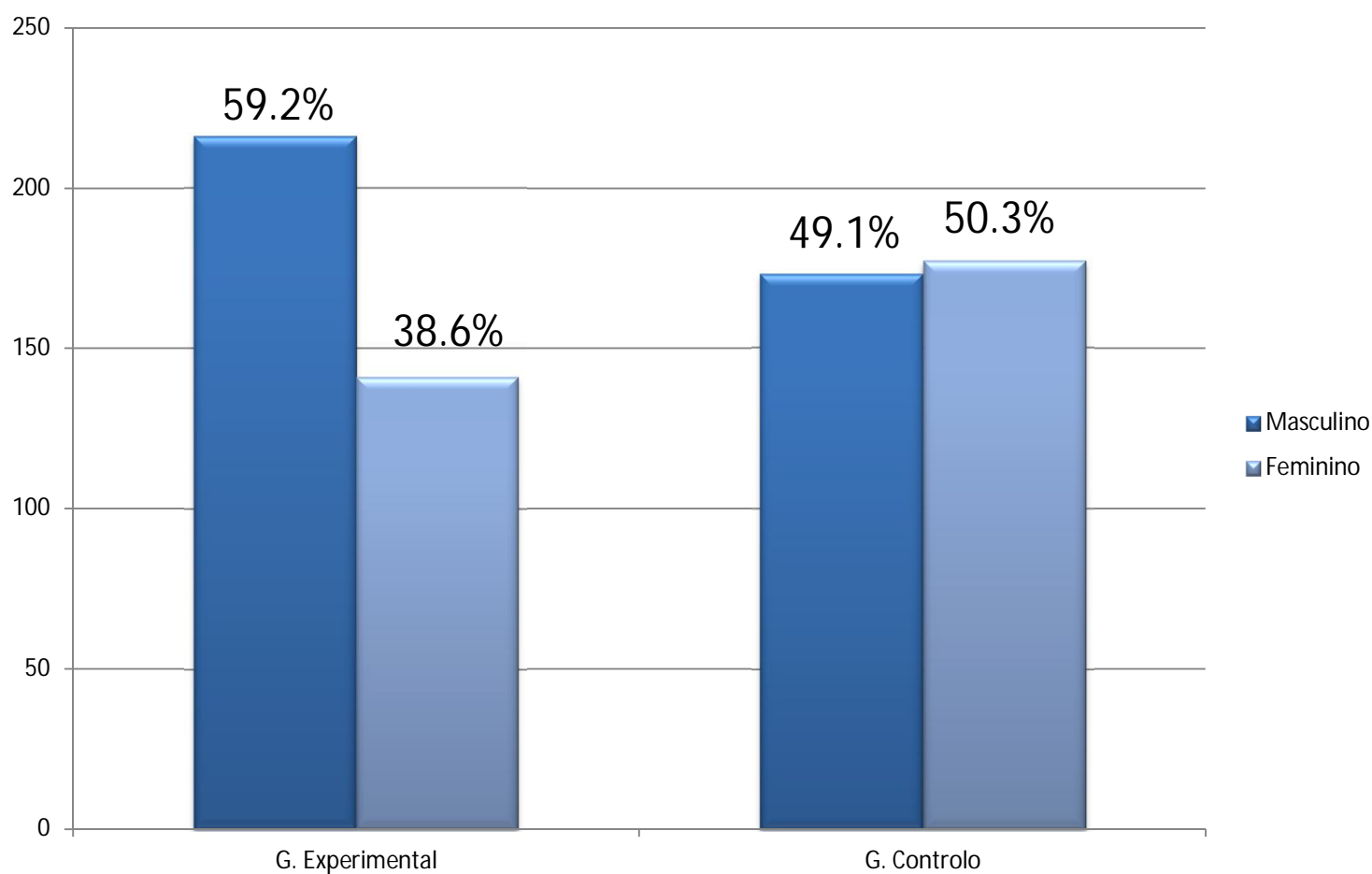




# RESULTADOS PRELIMINARES

## - ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Género | GE = 357 alunos, GC = 350 alunos.

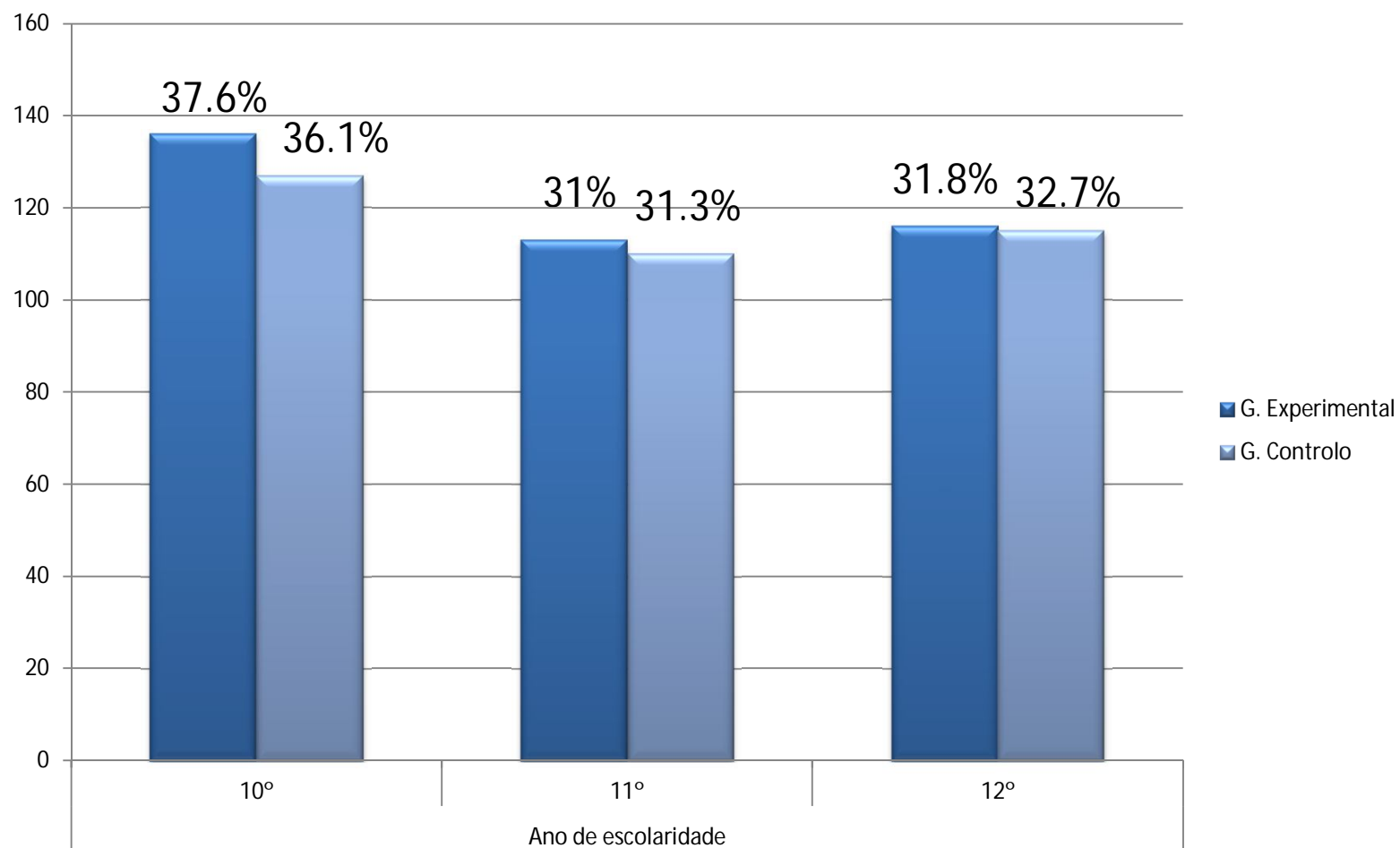




# RESULTADOS PRELIMINARES

## - ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Ano de escolaridade | GE = 365 alunos, GC = 352 alunos.

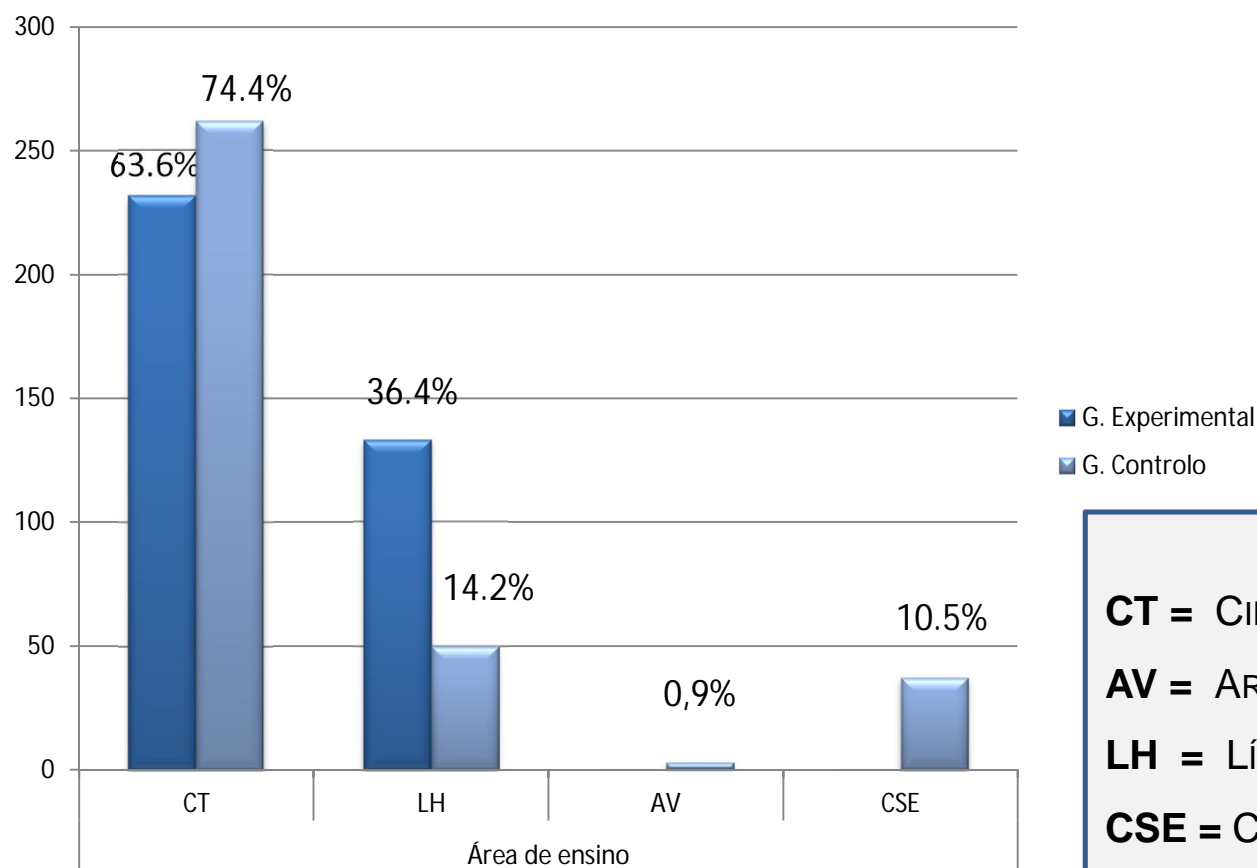




# RESULTADOS PRELIMINARES

## - ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Área de ensino | GE = 365 alunos, GC = 352 alunos.



**CT** = CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

**AV** = ARTES VISUAIS

**LH** = LÍNGUAS E HUMANIDADES

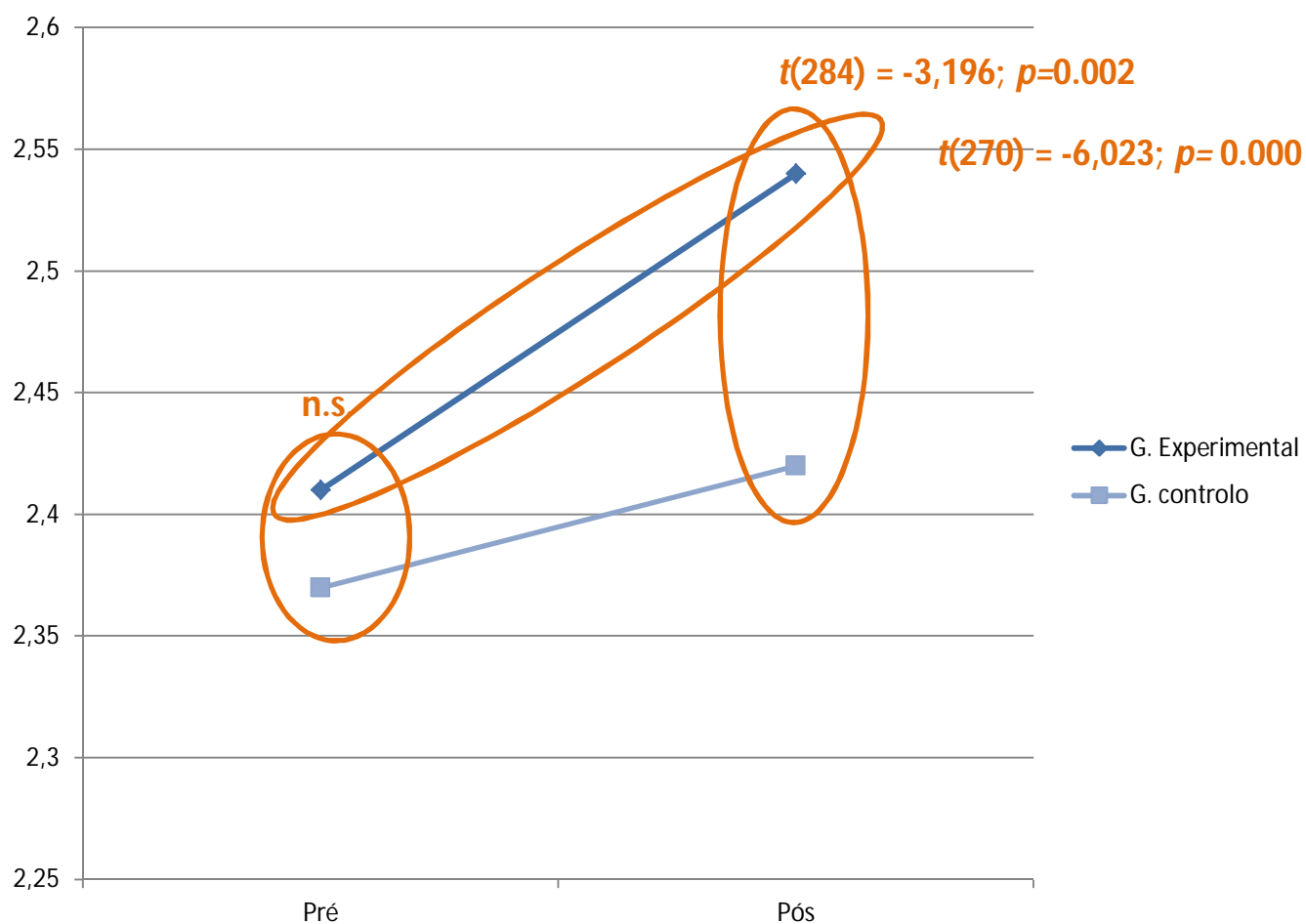
**CSE** = CIÊNCIAS SÓCIO-ECONÓMICAS



# RESULTADOS PRELIMINARES

## - ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Percepções estigmatizantes (atitudes positivas) | N GE = 271, CG = 285

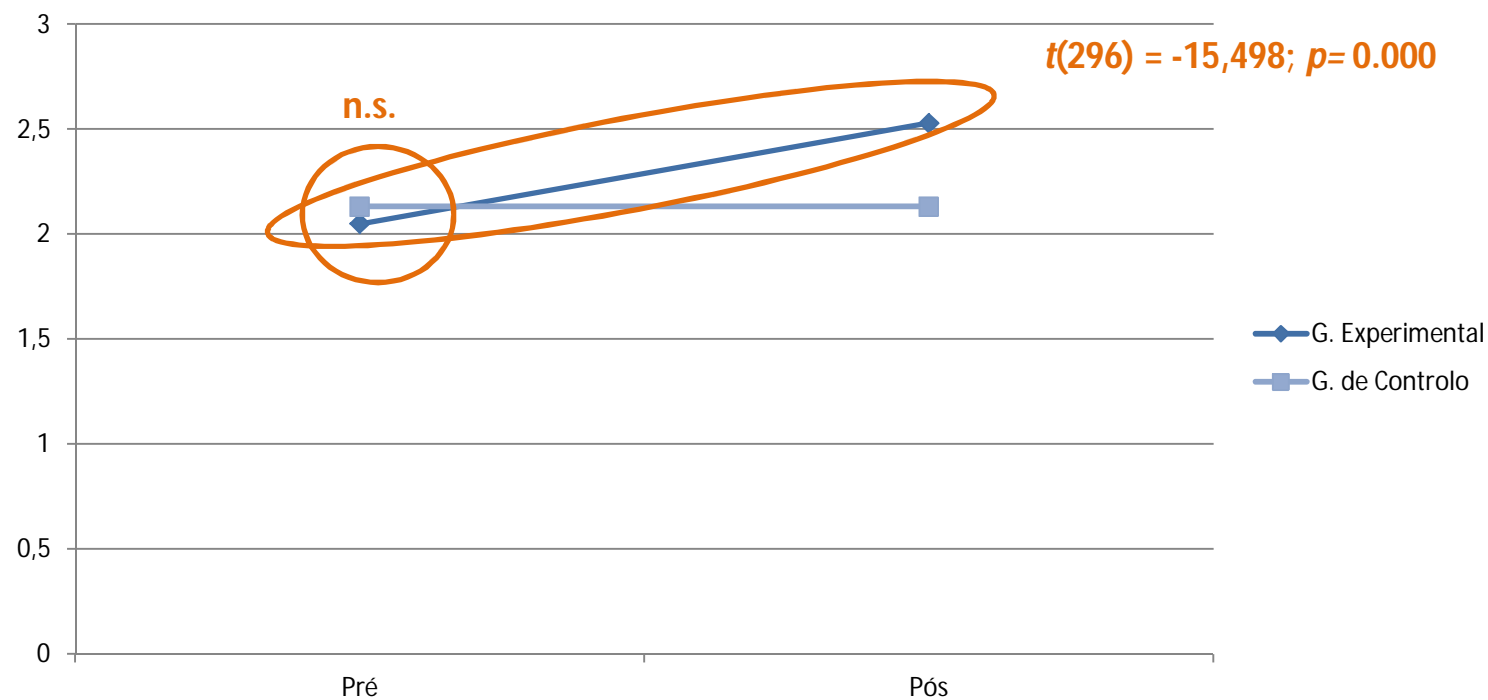




# RESULTADOS PRELIMINARES

## - ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Percepções de conhecimentos | N GE = 297, CG = 311





## CONCLUSÕES

---

Estudo preliminar das características psicométricas de 2 secções do Questionário UPA Faz a Diferença, dão indicação de ser uma medida fiável na avaliação da percepções de conhecimentos e percepções estigmatizantes face a problemas de saúde mental.

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



## OUTROS RESULTADOS

- Pedido de realização de 3 sessões extra, por parte de alunos que, em área de projecto, estavam a trabalhar o tema dos problemas de saúde mental.



### IMPORTANTE- Escola Secundária Dr. Manuel Laranjeira- Mara Oliveira

area projecto <projecto.ap.solidariedade@gmail.com>  
Para: encontrarse.geral@gmail.com

24 de janeiro de 2011 21:51

Dra. Natália, somos um grupo de alunos do 12ºD da escola secundária Dr. Manuel Laranjeira e no âmbito da disciplina de área de projecto gostávamos que viessem dar uma palestra para algumas das turmas do secundário que não estiveram envolvidas no projecto "upa faz a diferença".

Era do nosso interesse que mais alguns alunos tivessem acesso à informação "fiável" sobre doenças mentais, e que para alguns isso deixasse de ser um meio de diversão e brincadeira.

Agradecemos uma resposta.

Com os melhores cumprimentos:

Mara Oliveira

André Carvalho

Quintino Santos

Paulo Tavares



## OUTROS RESULTADOS

---



---

### Palestra\_perturbação obsessivo-compulsiva

---

CarolJoTinaLisa FerGoCuBel <pocdoctoc@hotmail.com>

Para: upafazadiferenca@gmail.com

Bom dia.

Fica então agendado para o dia 18 estas duas palestras.

Gostariamos que em ambas as sessões falassem um pouco sobre a doença mental, mas indincindo mais sobre a POC.

Gostariamos que fosse uma palestra interactiva e cativante, como tão bem vocês sabem fazer.

E também gostaríamos de saber se a Psicóloga Ana também vem ?

Obrigado,

o grupo "POCDOCTOC"



## 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

# Abrir Espaço à Saúde Mental

## *Finding Space to Mental Health*

*Promoting mental health in adolescents*

*(12 – 14 years old) in secondary schools:*

*development of and evaluation of an intervention*

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





# OBJETIVOS

---

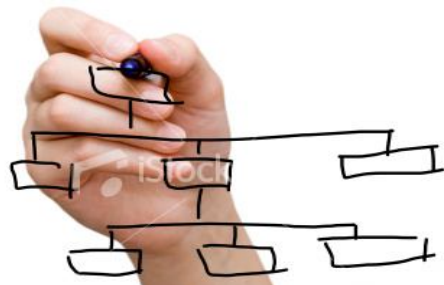
- 1) Desenvolvimento e avaliação da eficácia de uma intervenção centrada no aumento da *mental health literacy*, bem como na redução das percepções estigmatizantes associadas a problemas de saúde mental;
- 2) Desenvolvimento de um instrumento de avaliação rigoroso, capaz de avaliar os conhecimentos e percepções estigmatizantes dos jovens face a problemas de saúde mental, o qual sirva, simultaneamente, de medida de avaliação dos resultados da intervenção.

# PÚBLICO - ALVO

---

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





# DESENHO DO ESTUDO

**ABRIL – DEZ.  
2011**

REVISÃO DA  
LITERATURA

3 FOCUS  
GROUPS

alunos 7<sup>o</sup>, 8<sup>o</sup> e  
9<sup>o</sup> anos



INSTRUMENTO  
DE  
AVALIAÇÃO



INTERVENÇÃO

**JAN. – DEZ  
2012**

Continuação  
desenv.  
INTERVENÇÃO

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

# EQUIPA DO PROJETO

- Luísa Campos
- Filipa Palha
- Pedro Dias
- Elisa Veiga
- Ana Duarte

## **Agradecimentos:**

Teresa Mansilha  
Sofia Moura Faria  
Lígia Gomes  
Sílvia Magalhães  
Sónia Mesquita  
Joana Batouxas

**Alunos da FEP -  
UCP**

**Alunos e Escolas**



**CATÓLICA**  
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO  
Faculdade de Educação e Psicologia

# **Obrigado pela atenção**

## **Pedro Dias**

**pdias@porto.ucp.pt**

## **Coordenadora do Projeto: Luísa Campos**

**(mcampos@porto.ucp.pt)**



**ENCONTRAR+SE**



**Alto Comissariado  
da Saúde**



**FUNDAÇÃO  
CALOUSTE  
GULBENKIAN**

