



## 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



### EQUIPA DO PROJETO

Luísa Campos | Coordenadora do projeto  
Filipa Palha  
Pedro Dias  
Elisa Veiga  
Vânia Sousa Lima  
Natália Costa  
Ana Isabel Duarte



### 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, Fisher, 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)



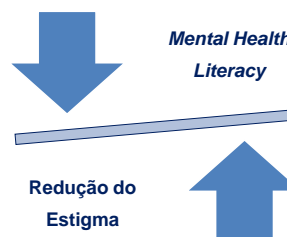
### PERTINÊNCIA DO PROJETO



Stuart, 2006; Pinfold, Stuart, Thornicroft, & Arboleda-Flórez, 2005; Schulze, Richter-Werling, Matschinger & Angermeyer, 2003



### 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

*Beyondblue 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

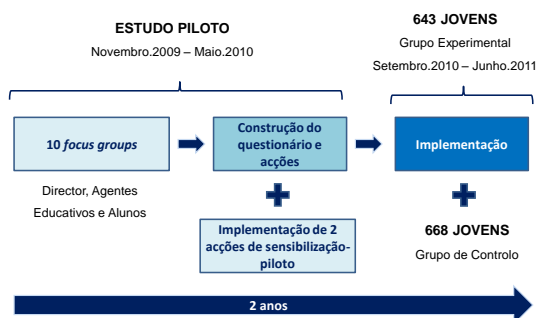
## TAREFAS



- 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



## 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	"Íamos 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: [\_\_\_\_\_] | Código escola: [\_\_\_\_\_] | Formulário: [\_\_\_\_\_] | Data de fecho: [\_\_\_\_\_] |

1 - Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ | 2 - Género:  Masculino  Feminino

3 - Estado civil:  Casado  Divorciado  Solteiro  Viúvo

4 - Ocupação/ Função:  Estudante  Trabalhador estudante

5 - Ano de escolaridade:  12º  13º  14º

6 - Já alguma vez repetiste um ano?  Não  Sim  1 vez  2 vezes  3 ou mais vezes

7 - Área:  Ciências e tecnologia  Artes visuais  Ciências sócio-económicas

8 - Anos de experiência:  0-2 anos  3-5 anos  6-10 anos  11-15 anos  16-20 anos  21-25 anos  26-30 anos  31-35 anos  36-40 anos  41-45 anos  46-50 anos  51-55 anos  56-60 anos  61-65 anos  66-70 anos  71-75 anos  76-80 anos  81-85 anos  86-90 anos  91-95 anos  96-100 anos

9 - Estado civil:  Casado  Divorciado  Solteiro  Viúvo

10 - Ocupação/ Função:  Estudante  Trabalhador estudante  Trabalhador  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

11 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

12 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

13 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

14 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

15 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

16 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

17 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

18 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

19 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

20 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

21 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

22 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

23 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

24 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

25 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

26 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

27 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

28 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

29 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

30 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

31 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

32 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

33 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

34 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

35 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

36 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

37 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

38 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

39 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

40 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

41 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

42 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

43 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

44 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

45 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

46 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

47 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

48 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

49 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

50 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

51 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

52 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

53 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

54 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

55 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

56 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

57 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

58 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

59 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

60 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

61 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

62 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

63 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

64 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

65 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

66 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

67 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

68 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

69 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

70 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

71 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

72 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

73 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

74 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

75 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

76 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

77 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

78 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

79 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

80 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

81 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

82 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

83 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

84 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

85 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

86 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

87 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

88 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

89 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

90 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

91 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

92 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

93 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

94 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

95 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

96 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

97 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

98 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

99 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro

100 - Situação profissional:  Emprego  Sem emprego  Desempregado  Reformado  Pensionista  Voluntário  Outro



**Questionário "UPA faz a diferença"**  
Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

1 - No quadro que se segue encontra uma série de afirmações com as quais podes, se rijo, 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 não respondas.

	Discordo totalmente (0)	Discordo (1)	Concordo (2)	Concordo totalmente (3)
1. As pessoas com uma perturbação mental afetam negativamente a vida das suas famílias.				
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 melhora-se ao longo do tempo e a vida melhora.				
5. As pessoas com uma perturbação mental são geralmente violentas.				
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 afetam negativamente a vida das suas famílias.				
8. Uma pessoa com uma perturbação mental sente-se que todos são, por vezes, contra ela.				
9. As pessoas com uma perturbação mental afetam negativamente a vida das suas famílias.				
10. O tratamento pode ajudar as pessoas com uma perturbação mental a terem vidas normais.				
11. As pessoas com uma perturbação mental são violentas para as 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 trabalho ou trabalhar que outra pessoa.				
15. Uma pessoa com uma perturbação mental é a única culpada pelo seu estado.				
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 respeitadas pelas suas famílias.				
20. As pessoas com uma perturbação mental são respeitadas pelas suas famílias.				



**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 conhece (0)	Conheço pouco (1)	Conheço razoavelmente (2)	Conheço bem (3)	Conheço muito bem (4)
1. Depressão					
2. Perturbação bipolar					
3. Fúria					
4. Perturbação de Pânico					
5. Perturbação Obsessivo-Compulsiva					
6. Síndroma pós-traumática					
7. Perturbação de Personalidade					
8. Esquizofrenia					
9. Anorexia					
10. Bulimia					
11. Dependências					
12. Síndrome de Alzheimer					
13. Espectro do Autismo					
14. Estratégias terapêuticas de intervenção comportamental e de defesa de ataques					



**Questionário "UPA faz a diferença"**  
Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

1. Assinala com uma **X** até 3 causas que consideras poderem estar associadas ao aparecimento de problemas de saúde mental. Poderás assinalar uma ou mais causas.

Funcionamento cerebral	Alterações biológicas	Personalidade	Exposição prévia a situações traumáticas	Acidentes/estilo de vida	Problemas familiares	Consumo de drogas/alcool	Préjuízo	Não sei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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	1	2	3	4
Impossível				Perfeito
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Questionário "UPA faz a diferença"**  
Percepções de alunos face a problemas de saúde mental

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

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

Definitivamente não procuraria ajuda	Provavelmente não procuraria ajuda	Não sei	Provavelmente procuraria ajuda	Definitivamente procuraria ajuda
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

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, gostávi-mos que nos respondesses a estas últimas questões:

1. Conheces alguém que sofreu/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 ENCONTRA-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 grande importância para nós, pois, se possível, poderemos melhorar futuras iniciativas para o projeto de tua saúde.

1. Achamos importante falar ou saber coisas relacionadas à saúde mental?

- Sim
- Não sei
- Não tenho opinião

2. Achas importante que estas coisas sejam abordadas nas aulas?

- Sim
- Não sei
- Não tenho opinião

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

- Muito bom
- Bom
- Regular
- Não sei
- Não tenho opinião

4. De uma forma geral, como avaliarias estas 2 semanas?

- Muito bom
- Bom
- Regular
- Não sei
- Não tenho opinião

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

- Sim
- Não

6. Recomendarias a um amigo que participasse?

- Sim
- Não

7. Se tua opinião é que deveria poderias ser melhorado?

---



---



---

8. Por favor, indica o espaço que se segue para deixar qualquer outro comentário que gostávi-mos de saber sobre este projeto.

---



---



---

Muito obrigado pela tua colaboração!

**SATISFAÇÃO**



**AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PRÓ-SAÚDE MENTAL**

**CONSTITUÍDAS POR:**

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

**METODOLOGIA:**

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

<b>PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL</b> - Sinais e sintomas; - Tipos de tratamento; - Crenças associadas.	<b>INTENÇÕES COMPORTAMENTAIS</b> - Procura de ajuda; - Iniciativa para ajudar.	<b>PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL</b> - Adopção de comportamentos promotores da Saúde Mental
---	--	---



**1ª SESSÃO**  
**- OBJETIVOS**

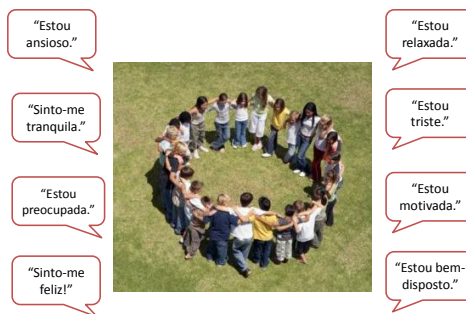
- 1) Apresentar o projecto UPA Faz a Diferença, os formadores e os participantes
- 2) Definir regras de funcionamento das acções de sensibilização
- 3) Aplicar o questionário "UPA Faz a Diferença. Percepções face a problemas de saúde mental"
- 4) Explorar a vivência cognitivo-emocional
- 5) Discutir 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**







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.

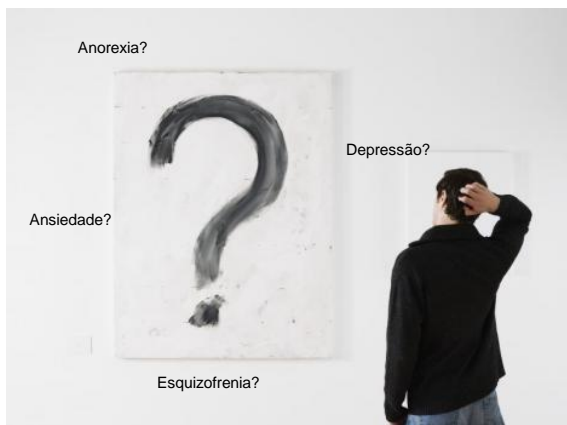


Os problemas de saúde mental podem durar pouco ou muito tempo. Algumas pessoas (1 em cada 5) têm uma perturbação mental num período das suas vidas e recuperam totalmente. Outras pessoas têm uma perturbação mental, crónica/para toda a vida, e têm de aprender a viver com ela (como as pessoas com diabetes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



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



“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.

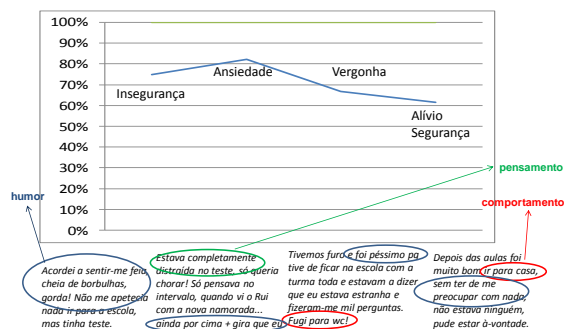


T...  
P...  
C...

## 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)

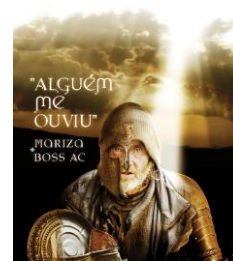
### Fundamentação da atividade

- (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



UPA "Alguém me ouviu?"  
Mariza & Boss AC

**Temas:**

- Desencanto / Realidade
- Esperança / Resiliência / Mudança

**Sentimentos:**

- Angústia → Doer
- Solidão → Insegurança
- Realidade → Instabilidade
- Tolerância → Focidade

**Comportamentos:**

- Esperança → Fugir
- Amor → Determinação
- Verdade da Realidade → Mudança
- Esperança → Mudança
- Desencanto

**Comportamentos:**

- Fuga
- Isolamento
- Agressividade
- Procura de ajuda
- Superar o problema
- Apoio em outros
- Gráficos em redes

## 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

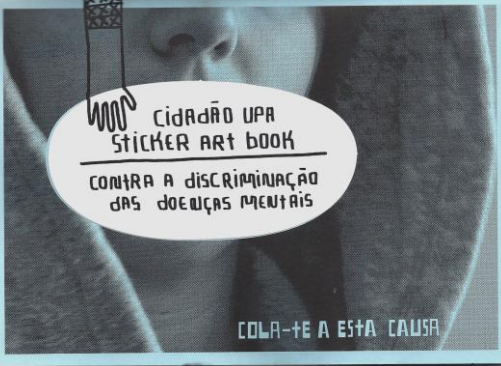
### Fundamentação da actividade

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



DE QUE ESTÁS À ESPERA?!

LEVANTA-TE CONTRA A DISCRIMINAÇÃO DAS DOENÇAS MENTAIS!


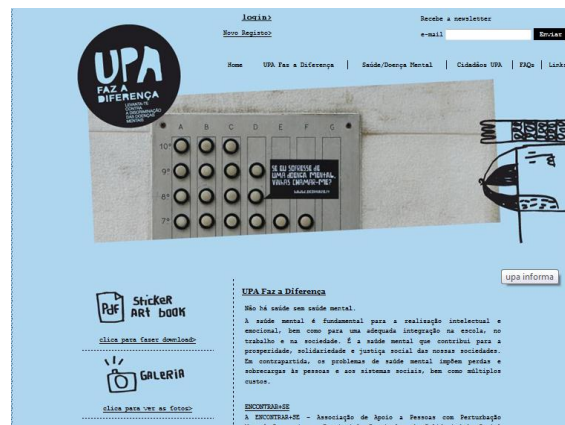



Cidadão UPA  
Sticker Art Book

CONTRA A DISCRIMINAÇÃO DAS DOENÇAS MENTAIS

COLA-TE A ESTA CAUSA

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

UPA FAZ A DIFERENÇA

Sticker Art Book

GALERIA

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 inserção no ensino, no trabalho e na sociedade. É a saúde mental que contribui para a prosperidade, solidariedade e justiça social das nossas sociedades. De contrapartida, os problemas de saúde mental implicam perda e sobrecarga às pessoas e aos sistemas sociais, bem como múltiplos custos.

ENCURTADO-SE

A ENCONTAR-SE - Associação de Apoio à Pessoa com Perturbação Mental Grave é uma Instituição Particular de Solidariedade Social

Marca a diferença

clica para saberes mais



facebook UPA Faz a Diferença





## 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 – ações 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 – Ações-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 – Ações 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

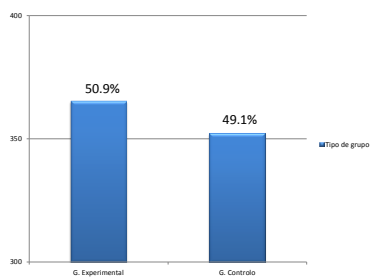
Secção 2 | Percepção de conhecimentos - *alpha de Cronbach* de 0.92



## RESULTADOS PRELIMINARES

### - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

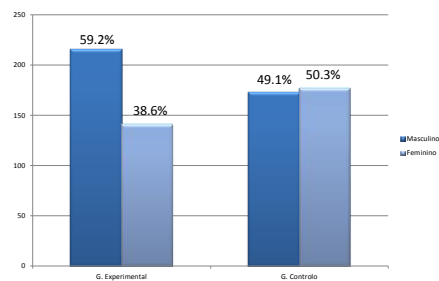
N = 717 alunos | GE = 365 alunos, GC = 352 alunos.



## RESULTADOS PRELIMINARES

### - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

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

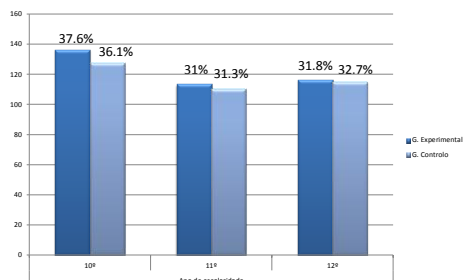




## RESULTADOS PRELIMINARES

### - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

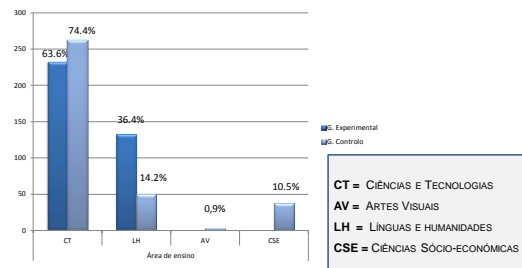
Ano de escolaridade | GE = 365 alunos, GC = 352 alunos.



## RESULTADOS PRELIMINARES

### - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

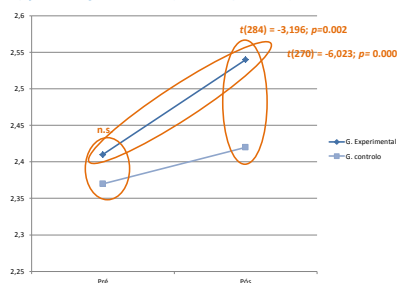
Área de ensino | GE = 365 alunos, GC = 352 alunos.



## RESULTADOS PRELIMINARES

### - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

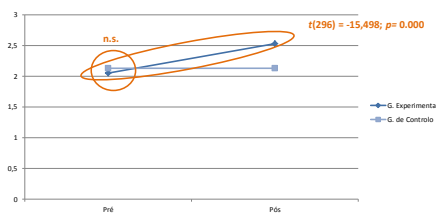
Percepções estigmatizantes (atitudes positivas) | N GE = 271, CG = 285



## RESULTADOS PRELIMINARES

### - AÇÕES 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.





## OUTROS RESULTADOS



### Palestra\_perturbação obsessivo-compulsiva

CaroJoTinaLisa FerGoCuBel <poctooc@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 incidindo mais sobre a POC.  
E também gostariamos de saber se a Psicóloga Ana também vem? como tão bem vocês sabem fazer

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:



## 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 (7º, 8º e 9º anos)
- 8 escolas da Zona Norte do país



## DESENHO DO ESTUDO



## 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



Obrigado pela atenção

**Pedro Dias**

[pdias@porto.ucp.pt](mailto:pdias@porto.ucp.pt)

Coordenadora do Projeto: **Luísa Campos**

[\(mcampos@porto.ucp.pt\)](mailto:mcampos@porto.ucp.pt)

