

## **Curso de Educação e Formação para a Vida Activa: um exemplo de psicoeducação em formato de b-learning**

S Sousa<sup>1,2,3,4,5</sup>, C Freitas<sup>3,4</sup>, R Almeida<sup>3,4</sup>, C Queirós<sup>2,3,5</sup> & António Marques<sup>2,3,4</sup>

1 Serviço de Psiquiatria do Hospital de S. João, E.P.E.

Porto, PORTUGAL

2 Grupo de Investigação em Reabilitação Psiquiátrica do Serviço de Psiquiatria do Hospital de S. João, E.P.E.

Porto, PORTUGAL

3 Laboratório de Reabilitação Psicossocial, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico do Porto e Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto,

Porto, PORTUGAL

4 Área Técnico Científica de Terapia Ocupacional, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico do Porto,

Vila Nova de Gaia, PORTUGAL

5 Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Vila Nova de Gaia, PORTUGAL

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2001) dois dos componentes essenciais para o tratamento da esquizofrenia são a psicoeducação e as intervenções psicossociais, que ajudam os doentes a gerir a doença e as suas complicações, bem como a evitar recaídas.

Num programa implementado durante 4 meses junto de 21 pessoas com doença mental grave, utentes da Unidade de Psiquiatria Comunitária e Hospitais de Dia do Serviço de Psiquiatria do Hospital de S. João, E.P.E, foi utilizado um modelo de b-

-se reduzir o auto-estigma, utilizando materiais concebidos em versão flash para a componente de e-learning individual (ensino à distância) e a metodologia do Sociodrama para as aulas presenciais em grupo. Entende-se que esta abordagem combinada é inovadora e promotora de empowerment, focando aspectos essenciais do auto-estigma na doença mental. Estes aspectos foram tratados em sessões sequenciais, destacando-se os mitos e estereótipos, a auto-estima, a auto-confiança, a prevenção de recaídas, o relacionamento com os outros, o sentimento de pertença à comunidade e as capacidades de pedir ajuda e de recuperação. São apresentados alguns exemplos dos conteúdos das sessões.