



**CATÓLICA PORTO**  
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

# **Promoção da Saúde Mental nos Adolescentes: Resultados de uma Estratégia de Intervenção**

Luísa Campos



**Centro de Estudos em  
Desenvolvimento  
Humano**

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

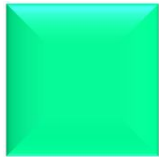


III Congresso Internacional da SPESM: da Investigação à Prática Clínica em Saúde Mental

Porto, 11 de Outubro de 2013



Contextualização



Jovens

*Grupo alvo prioritário*



3 projetos:

*1 estratégia de intervenção*



Principais resultados  
de 1 estratégia de intervenção

# CONTEXTUALIZAÇÃO





## Contextualização

Em 2008, a UE estimava que cerca de **50 milhões de pessoas** (cerca de 11% da população) tinham algum tipo de perturbação mental.

Portugal apresenta uma prevalência de perturbações mentais acima da média europeia.

(Conferência Europeia de Alto Nível, 2008; OPP, 2011)



# Contextualização

## MENTAL HEALTH LITERACY

**“Conhecimentos e crenças sobre perturbações mentais que auxiliam no seu reconhecimento, gestão e prevenção”.**

(Jorm *et al.*, 1997, p.182 *cit in* Jorm, 2000; 2011)



# Contextualização

O aumento da *Mental Health Literacy* permite:

- 1) aumentar a probabilidade da população aceder a **ajuda** mais adequada
- 2) promover a **recuperação** da pessoa com problemas de saúde mental
- 3) contribuir para a **redução do estigma**

(Burns & Rapee, 2006; Rethink, 2008)



# Contextualização



(Jorm, 2000; Corrigan & Watson, 2002; Pinfold, Stuart, Thornicroft & Arboleda-Flórez, 2005; Kelly, Jorm & Wright, 2007)

# JOVENS

Grupo alvo prioritário







**Grupo alvo prioritário?**

**Por que motivo?**



# Jovens

- *Grupo alvo prioritário*

**1 em cada 5 adolescentes** irá passar pela experiência de um problema psicológico significativo.



(Patel et al., 2007; Stuart, 2006)



# Jovens

- Grupo alvo prioritário



**¼ dos jovens** irá experienciar um problema de saúde mental ao longo da vida.

(WHO, 2008)



# Jovens

- *Grupo alvo prioritário*

A maior parte das perturbações mentais, ainda que apenas tratadas mais tarde, **aparecem durante a juventude.**



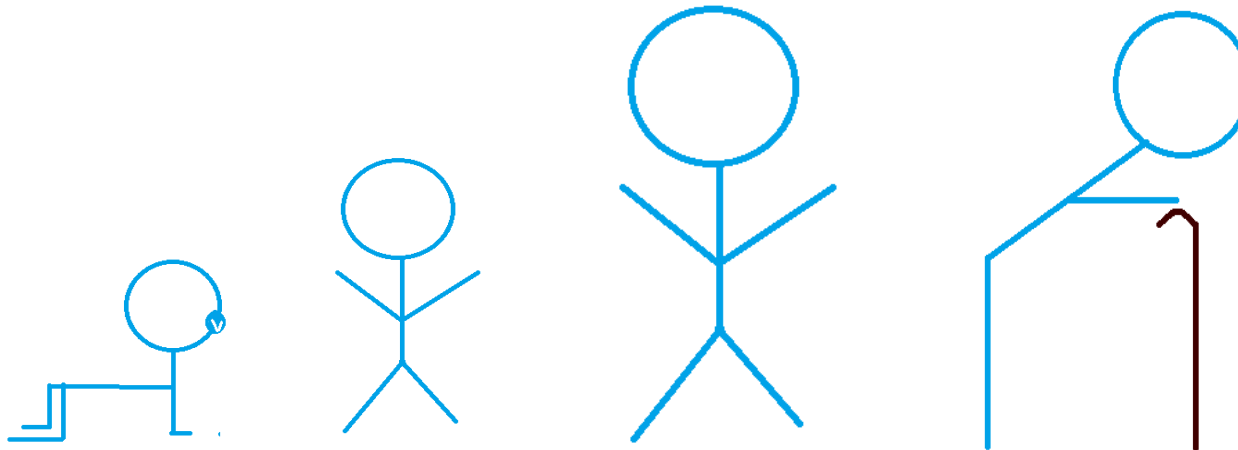
(Kelly et al., 2007; Patel et al., 2007)



# Jovens

- Grupo alvo prioritário

Atitudes em relação aos problemas de saúde mental são adquiridas, **gradualmente**, sendo que têm a sua **origem na infância**, consolidando-se durante a idade adulta.



(Wahl, 2002)



# Jovens

- *Grupo alvo prioritário*

## VANTAGEM DE INTERVIR DURANTE A JUVENTUDE



Altura em que as atitudes são ainda **maleáveis** e **modificáveis**.

(Wahl, 2002)



## Jovens

- Grupo alvo prioritário

**Estigma** associado a problemas de saúde mental parece surgir a partir dos **5 anos de idade**, sendo a adolescência uma fase em que as atitudes poderão ser alteradas.

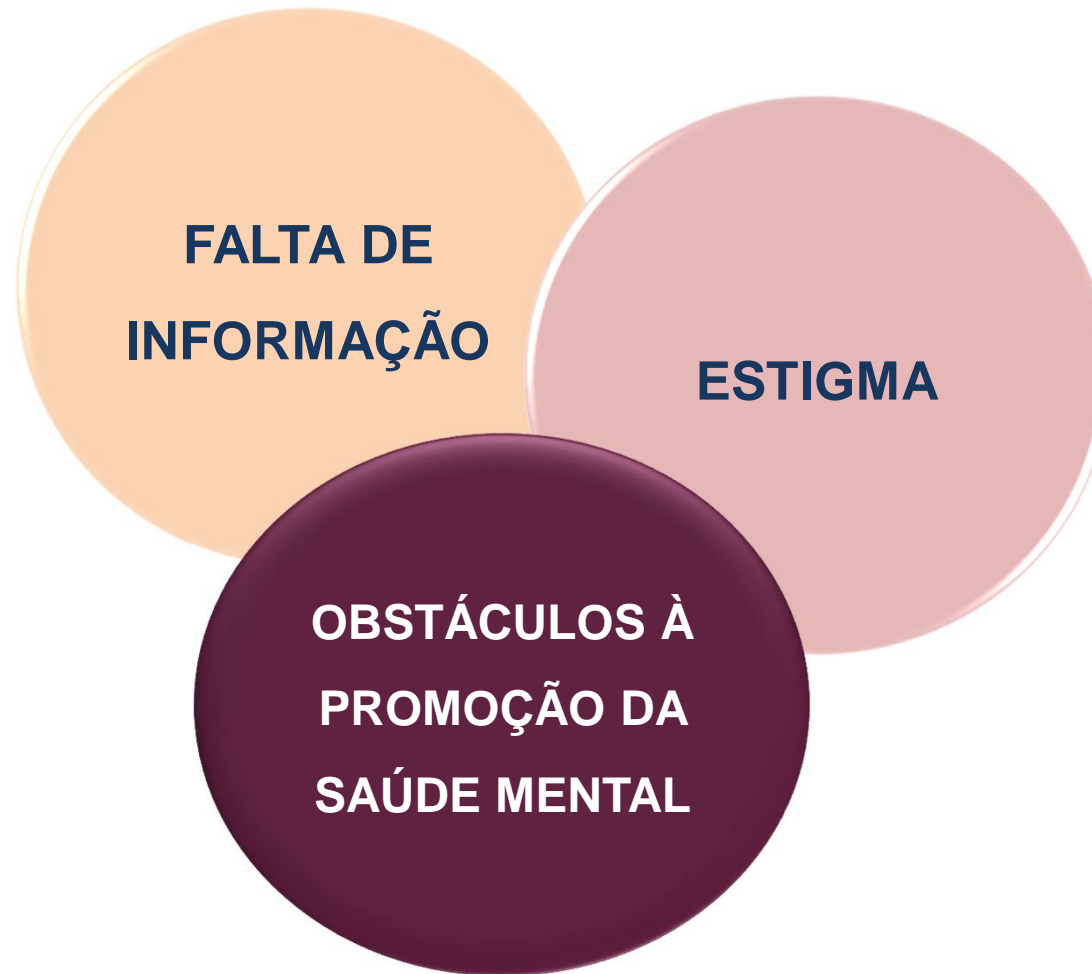


(Corrigan & Watson, 2002; European Commission & Portuguese Ministry of Health, 2010)



# Jovens

- Grupo alvo prioritário



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





# Jovens

- Grupo alvo prioritário



Deve ser fornecida **informação** sobre problemas de saúde mental, bem como possibilidades de ajuda e tratamento – é imperativo o desenvolvimento e implementação de um plano efetivo de **promoção da saúde mental**.

(Rickwood *et al.*, 2005; WHO, 2005c)



# Jovens

- Grupo alvo prioritário

## NECESSIDADE PREMENTE:

Aumentar a capacidade dos jovens de **reconhecimento dos sinais** e de **procura de ajuda**.



(WHO, 2001; Kelly, Jorm & Wright, 2007)

# 3 PROJETOS:

1 estratégia de intervenção





**ENCONTRAR+SE,**  
Alto Comissariado da Saúde,  
Fundação Calouste  
Gulbenkian, Lilly Portugal e  
BPI.  
Apoio científico CEDH–UCP.



**ENCONTRAR+SE e**  
Lilly Portugal.  
Apoio científico da  
CEDH – UCP.



**Faculdade de Educação e  
Psicologia da Universidade  
Católica Portuguesa,**  
Fundação para a Ciência e  
Tecnologia.  
Parceria ENCONTRAR+SE.



## OBJETIVO GERAL COMUM:

Contribuir para o aumento de conhecimentos sobre questões de saúde mental e diminuição do estigma associado às perturbações mentais – **MENTAL HEALTH LITERACY**.



15-18 ANOS



PROFESSORES



12-14 ANOS

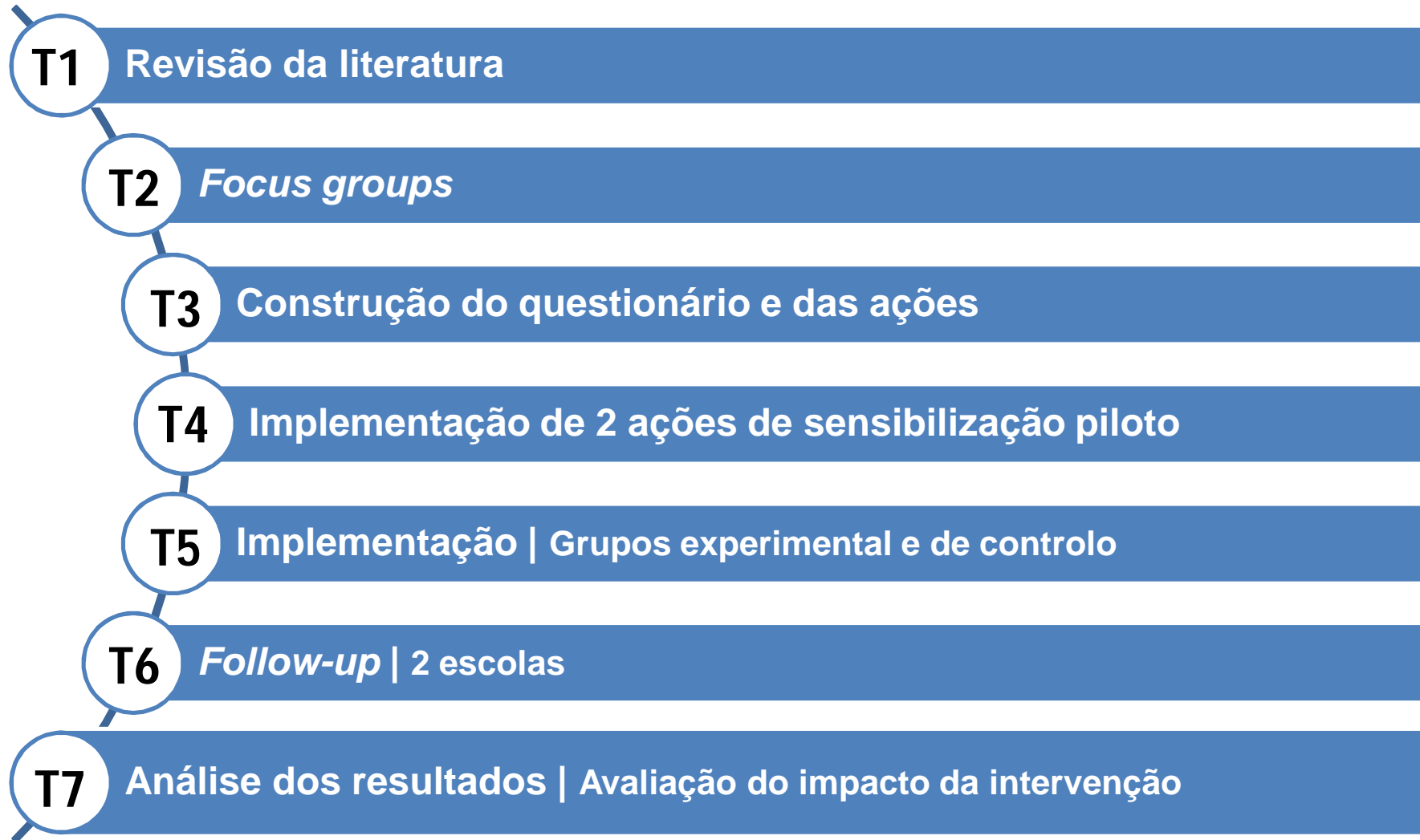
**PÚBLICO-ALVO:** jovens - quer direta, quer indiretamente.

*Projeto P'UPA destina-se a professores, embora tendo como pressuposto que a intervenção junto deste tipo de agentes educativos tem um efeito indireto - irradiativo e fundamental - nos jovens.*



## **METODOLOGIA:** 2 etapas

- 1. Estudo piloto*
- 2. Intervenção*







**METODOLOGIA:** 2 etapas

### ***1. Estudo piloto***

Desenvolvimento de *focus group* com os respetivos públicos-alvo

**(a)** construção dos instrumentos de avaliação e da estrutura e conteúdos das intervenções;

**(b)** estudo psicométrico dos instrumentos de avaliação e a melhoria das intervenções desenvolvidas



**METODOLOGIA:** 2 etapas

## ***2. Intervenção***

- 2 sessões, realizadas com um intervalo de uma semana.
- Metodologia interativa - dinâmicas de grupo, vídeos, música, sendo promovido o debate e o esclarecimento de dúvidas.

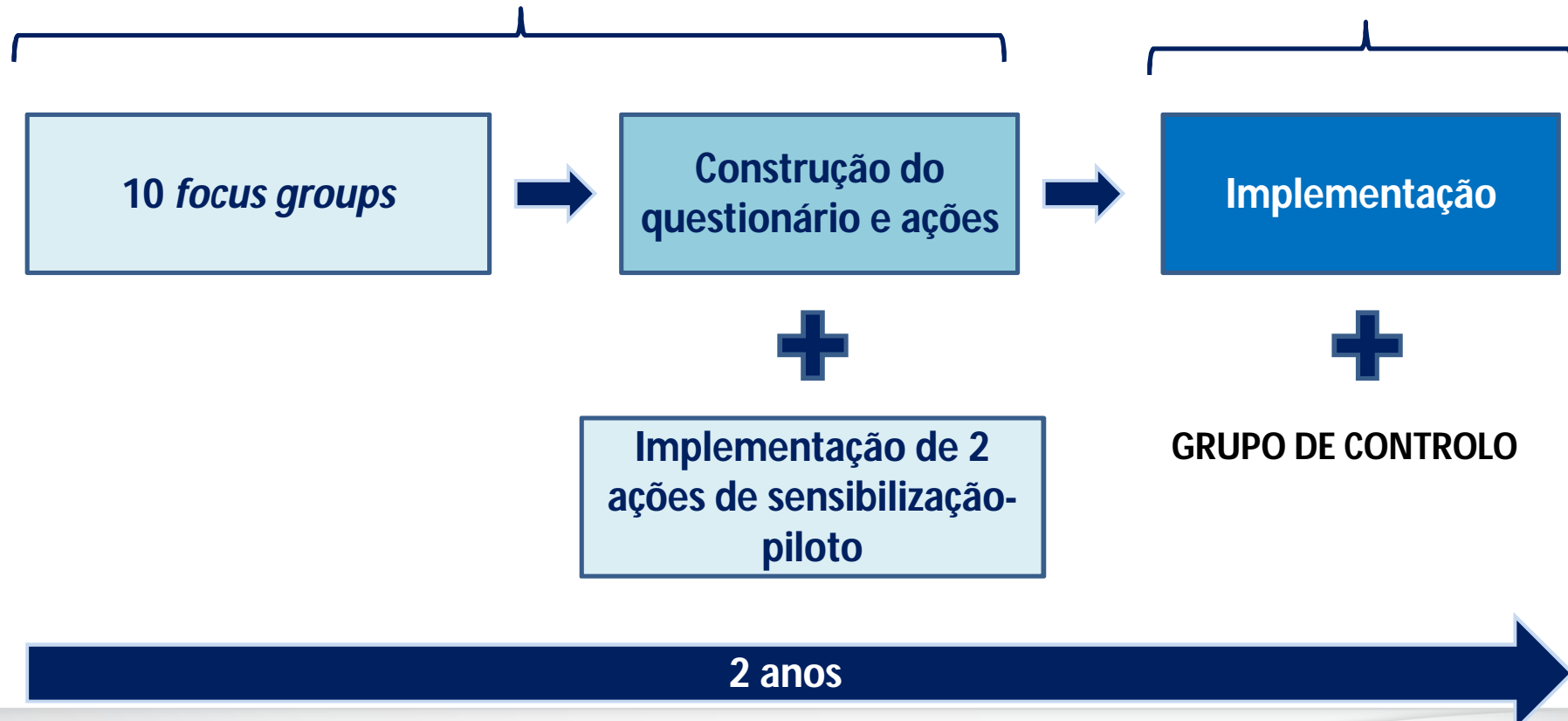


## ESTUDO PILOTO

Novembro, 2009 – Maio, 2010

## GRUPO EXPERIMENTAL

Setembro, 2010 – Junho, 2011





“Estou ansioso.”

“Sinto-me tranquila.”

“Estou preocupada.”

“Sinto-me feliz!”

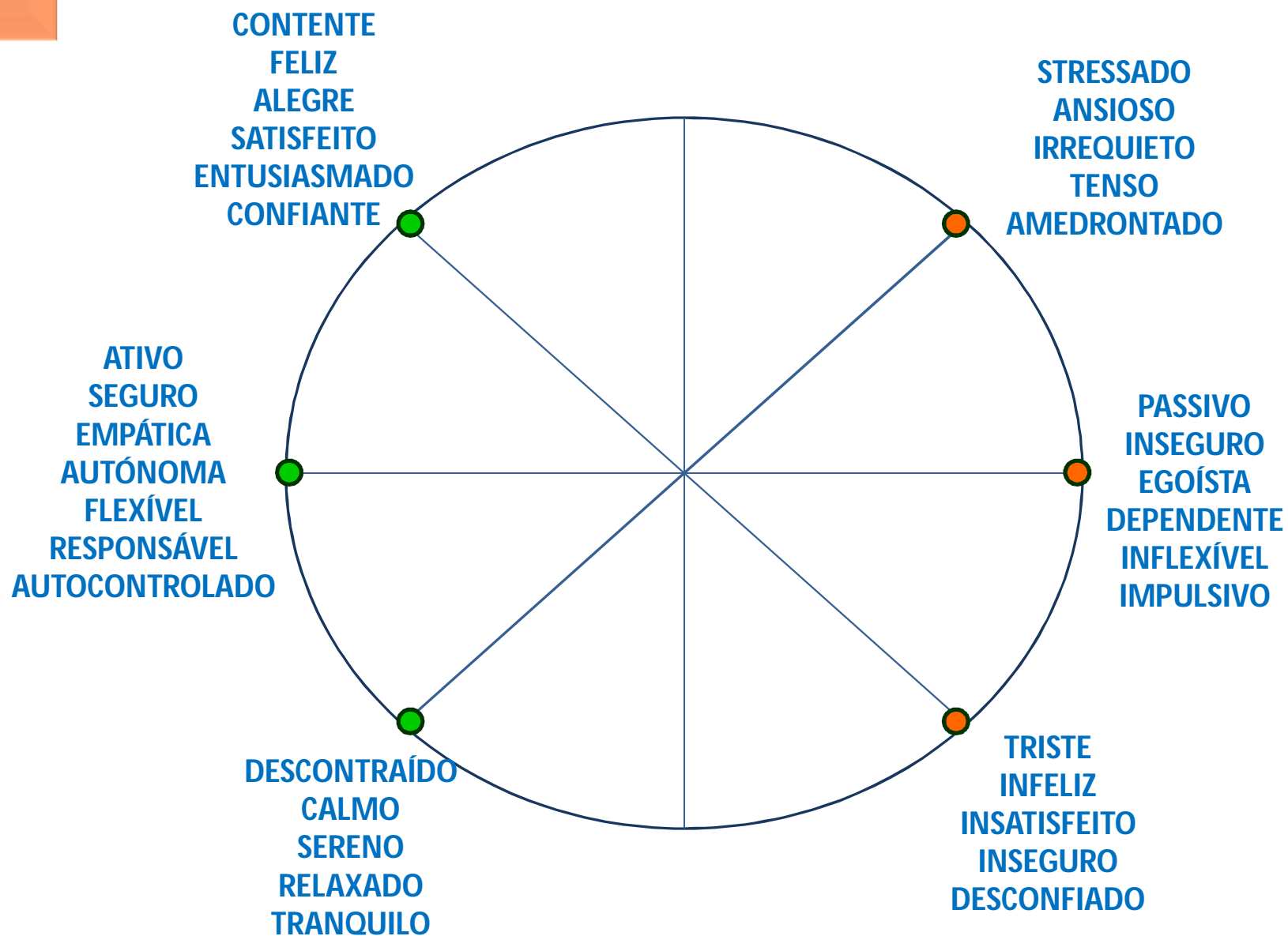


“Estou relaxada.”

“Estou triste.”

“Estou motivada.”

“Estou bem-disposto.”





1) **Intensidade**



2) **Duração**



3) **Impacto na vida diária**





# Perturbações do Humor

## Depressão



**Video**



T...

P...

C...

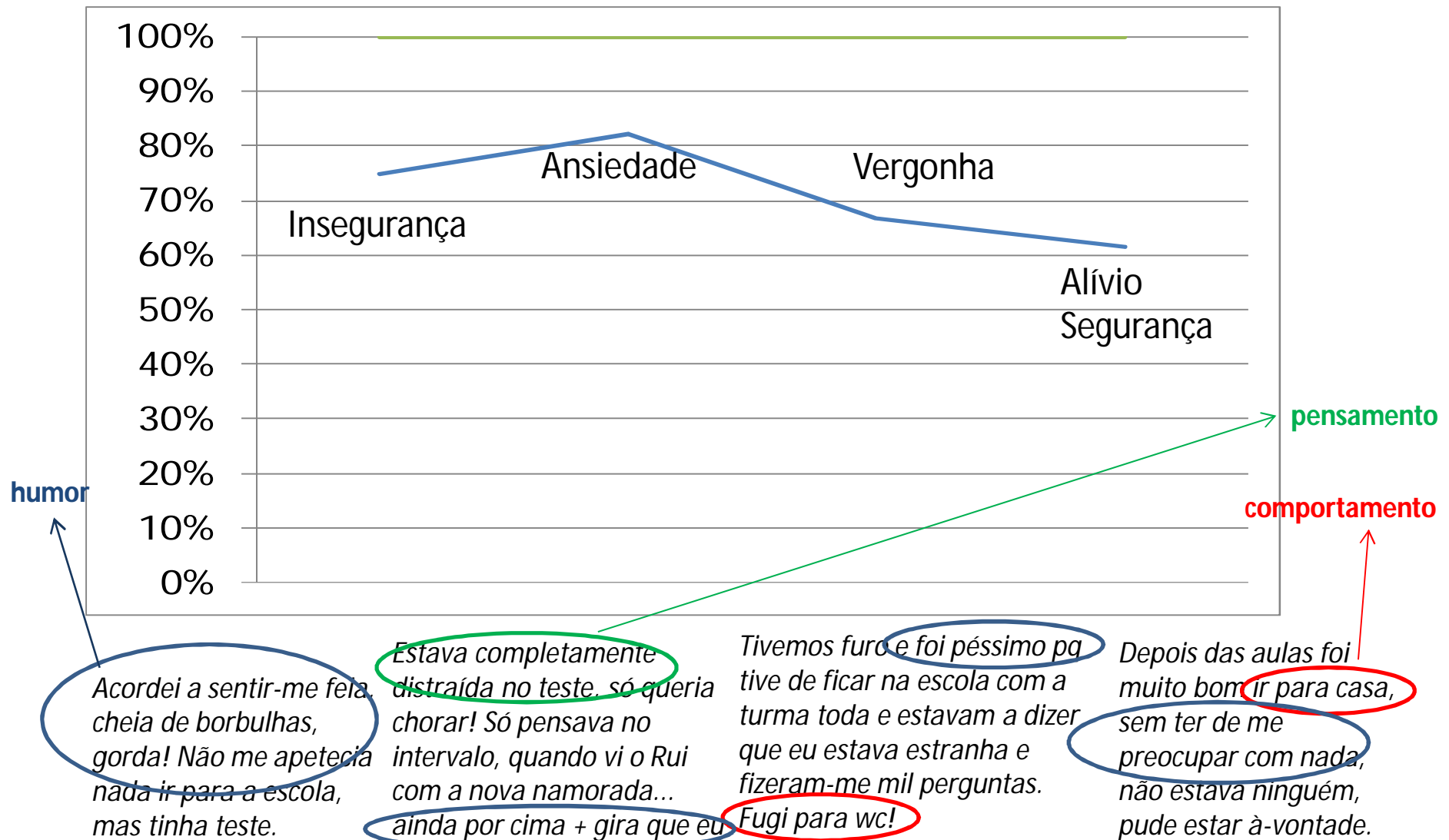


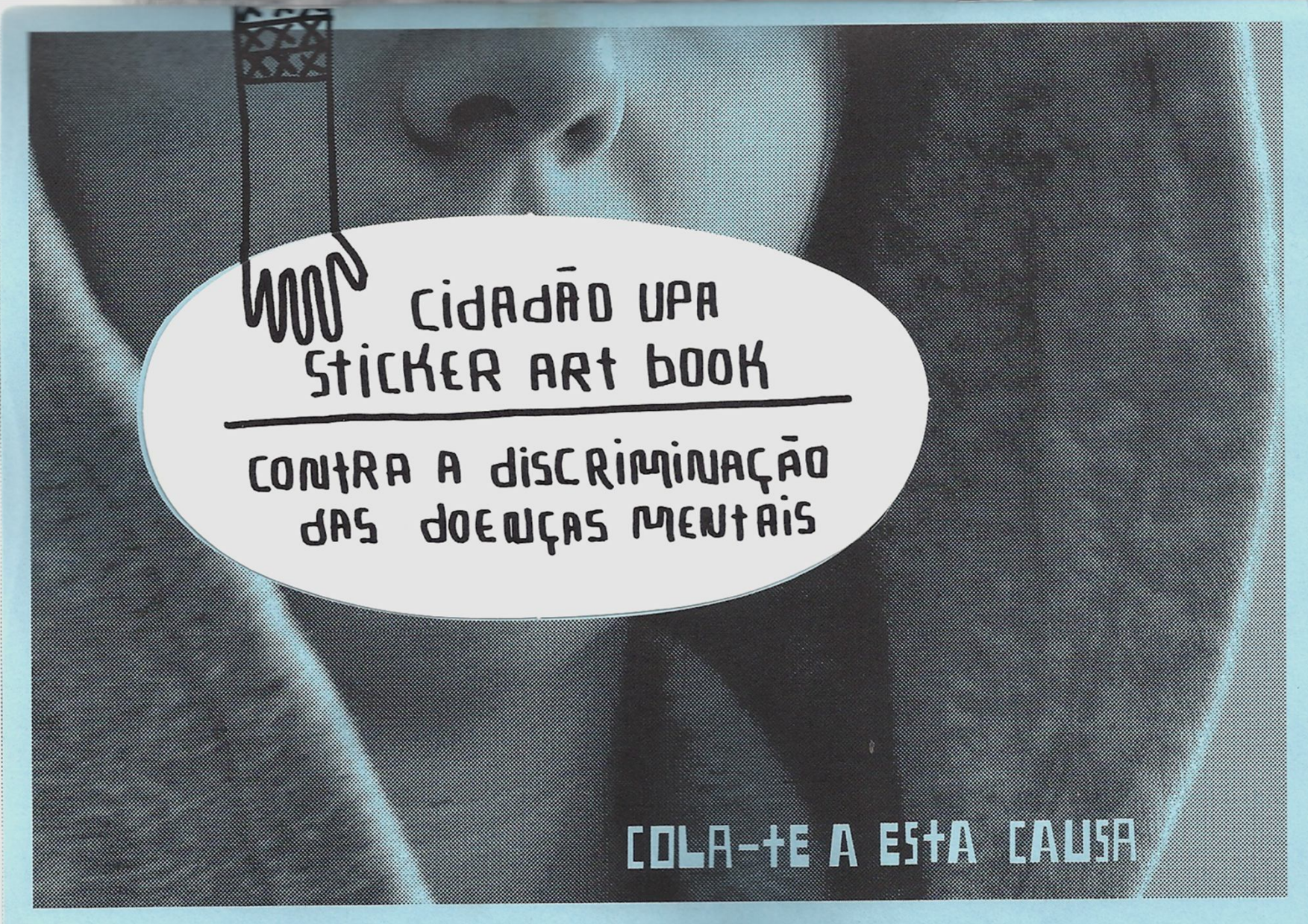


# Tarefa Para Cidadão UPA

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

# Exemplo Tarefa Para Cidadão UPA





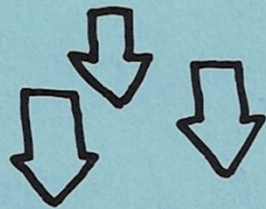
CIDADÃO UPA  
STICKER ART BOOK

---

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



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

WWW.ENCONTRARSE.PT

Normal

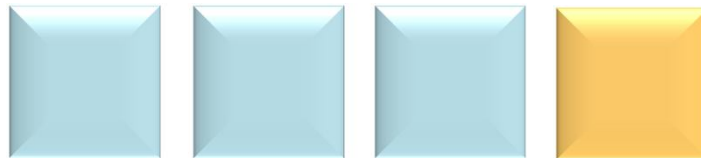


**facebook**

**UPA Faz a Diferença**

# PRINCIPAIS RESULTADOS

de uma estratégia de intervenção







## **AVALIAÇÃO DO IMPACTO DAS INTERVENÇÕES:**

- Divisão dos participantes em 2 grupos – experimental e controlo
- Aplicação dos questionários no início e no final das sessões



**N = 1177 ESTUDANTES**

611 GRUPO EXPERIMENTAL (GE)

560 GRUPO DE CONTROLO (GC)

**ANOS DE ESCOLARIDADE:**

390 (33.1%) – 10<sup>o</sup> ano

355 (30.2%) – 11<sup>o</sup> ano

432 (36.7%) – 12<sup>o</sup> ano

**IDADE:**

*M*=16.25; *SD*=0.99

**GENÉRO:**

*MASCULINO* – 493 (41.9%)

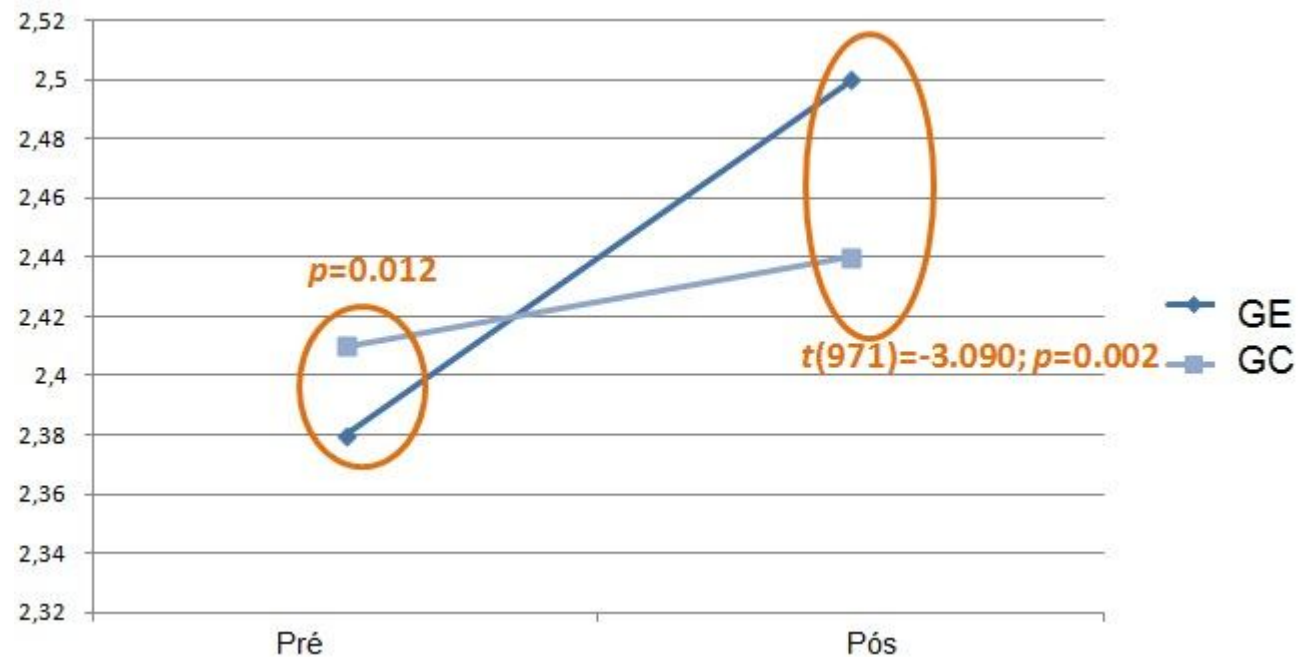
*FEMININO* – 678 (57.6%)



GE (pré: M=2.38, DP=0.33; pós: M=2.50; DP=0.33) mostra um aumento significativo nas percepções positivas, quando comparados com o GC (pré: M=2.41, DP=0.32; pós: M=2.44, DP=0.34).

General Linear Model (GLM)

## PERCEÇÕES ESTIGMATIZANTES

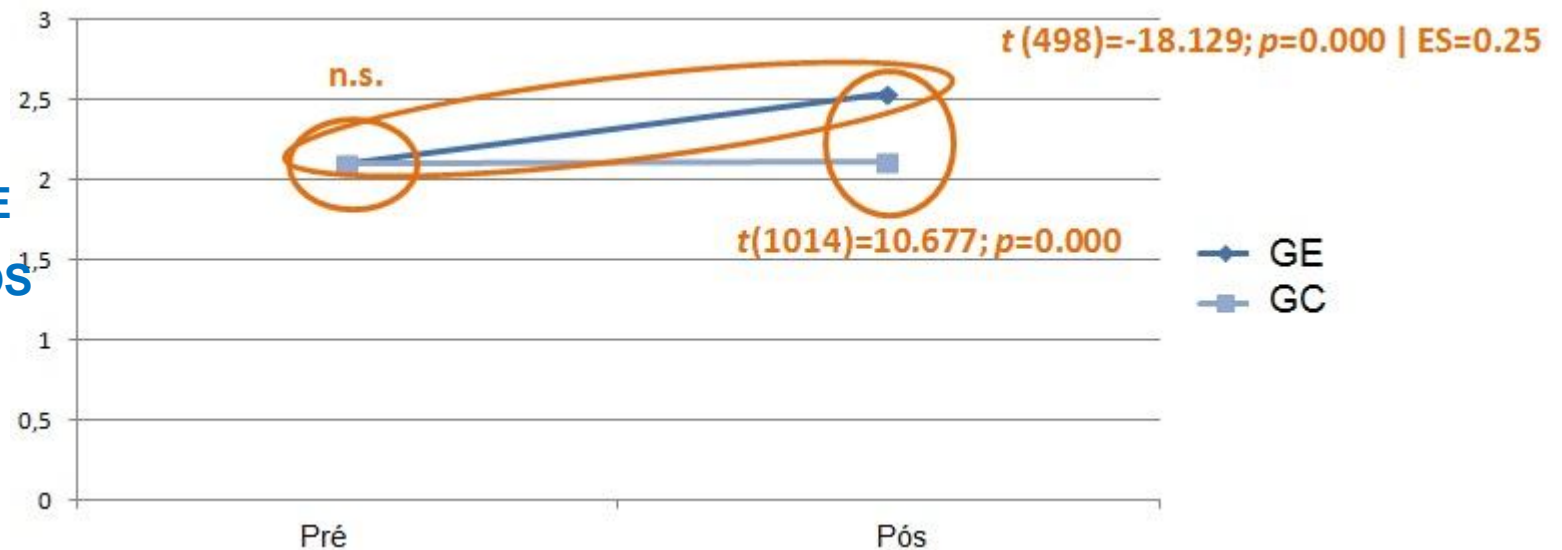


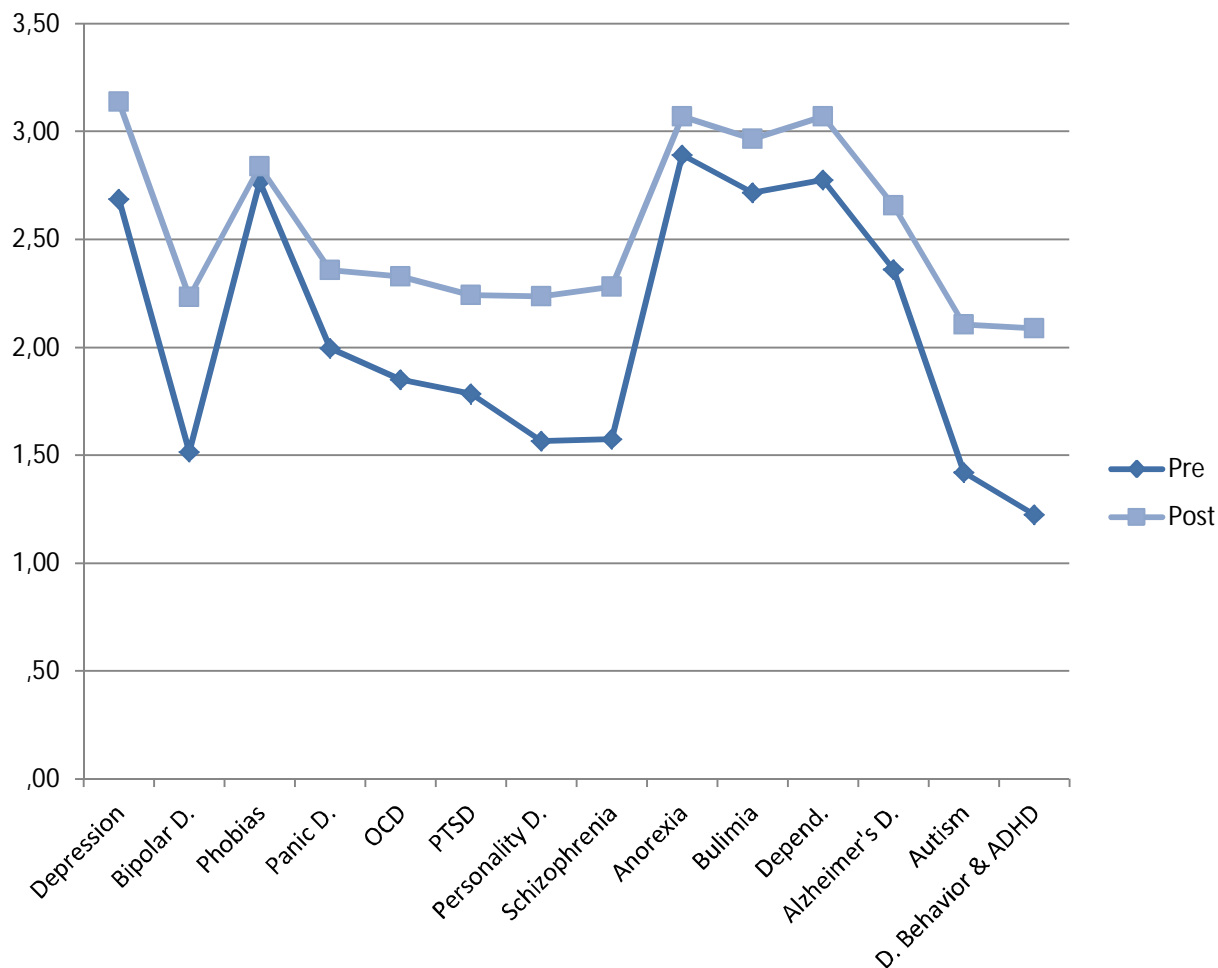


As análises demonstram um aumento muito significativo, entre o pré-teste e o pós teste ( $F=224.54$ ;  $p=.000$ ), no que diz respeito às percepções de conhecimentos, demonstrado ainda uma interação entre o fator tempo e fator tipo de grupo ( $F=214.61$ ;  $p=.000$ ), concluindo que o GE (pré:  $M=2.10$ ;  $DP=0.65$ ; pós:  $M=2.54$ ;  $DP=0.68$ ) apresenta um ganho significativo quando comparado com o GC (pré:  $M=2.10$ ,  $DP=0.62$ ; pós:  $M=2.11$ ,  $DP=0.66$ ).

General Linear Model (GLM)

## PERCEÇÕES DE CONHECIMENTOS

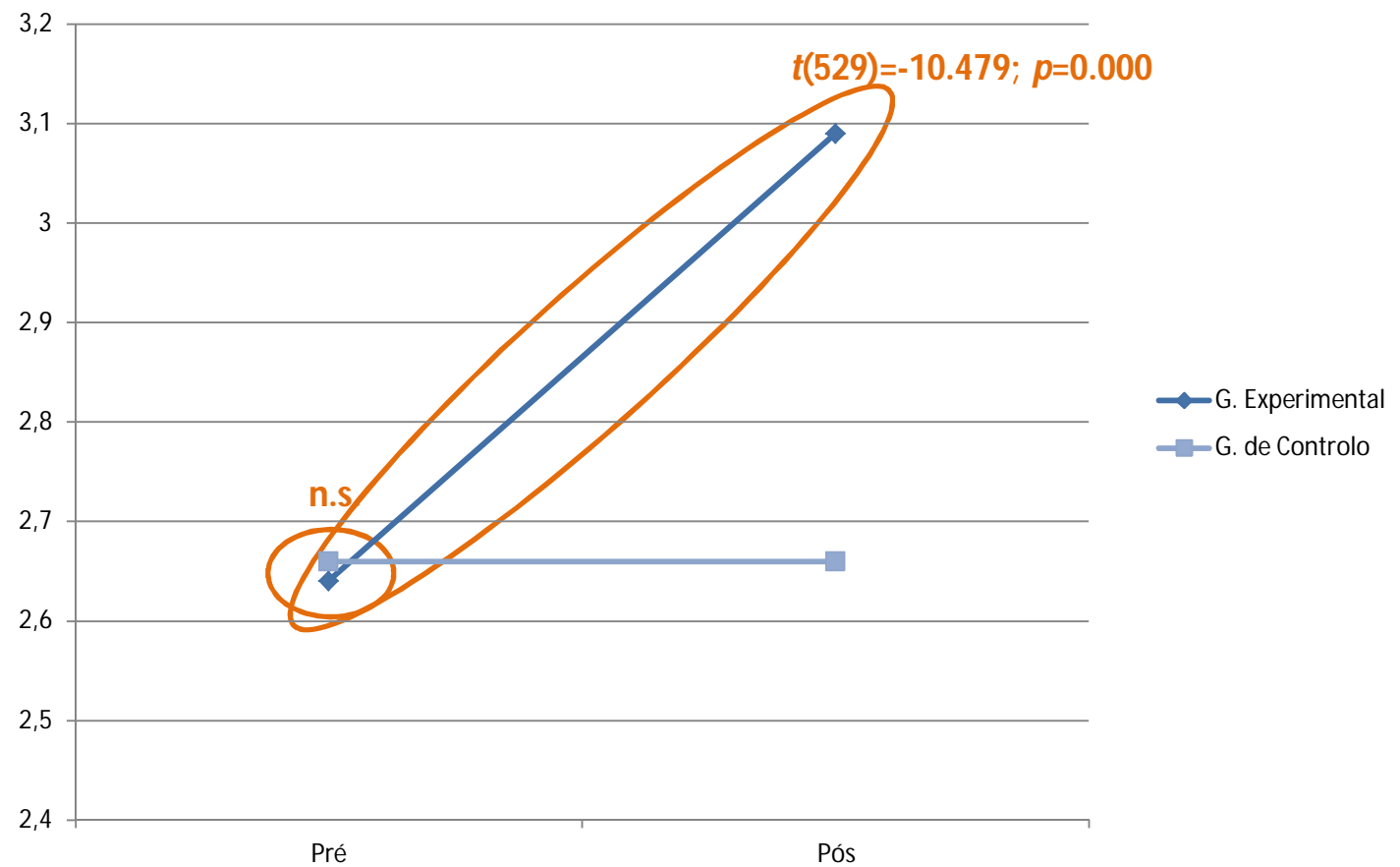




Bipolar D. – Perturb. Bipolar  
Panic D. – Perturb. de Pânico  
OCD – Perturb. Obsessiva-compulsiva  
PTSD – Perturb. Stress Pós-Traumático  
Personality D. – Perturb. Personalidade  
Depend. – Dependências  
Alzheimer's D. – Alzheimer  
D. Behavior & ADHD – Perturb. Disruptiva do Comportamento e do Défice de Atenção



Possibilidade de  
uma pessoa com  
problemas de saúde  
mental ter “uma  
vida como as outras”





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

Aluno do 11º ano – pós-intervenção



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







**N Final=** 84 professores

**Idade:**

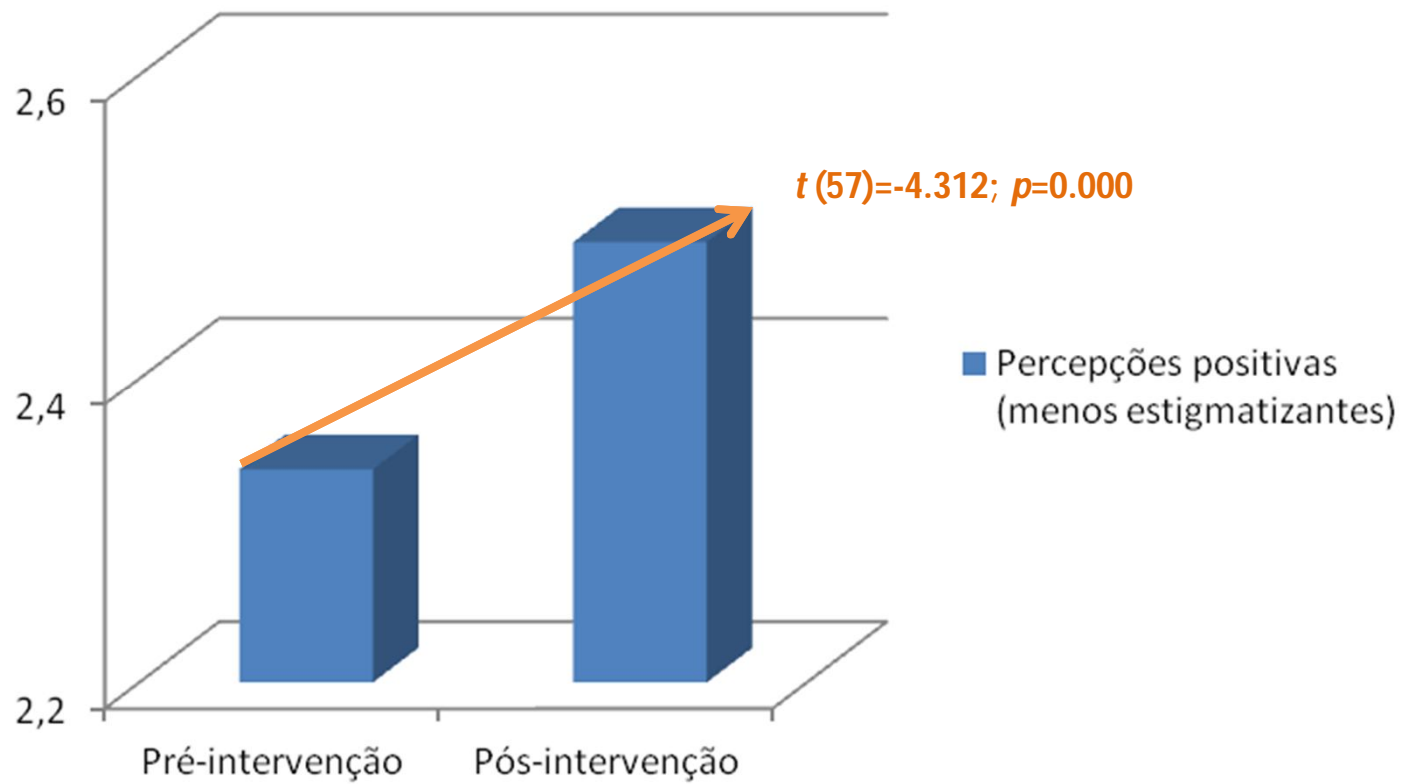
*M=46.55; DP=9.63*

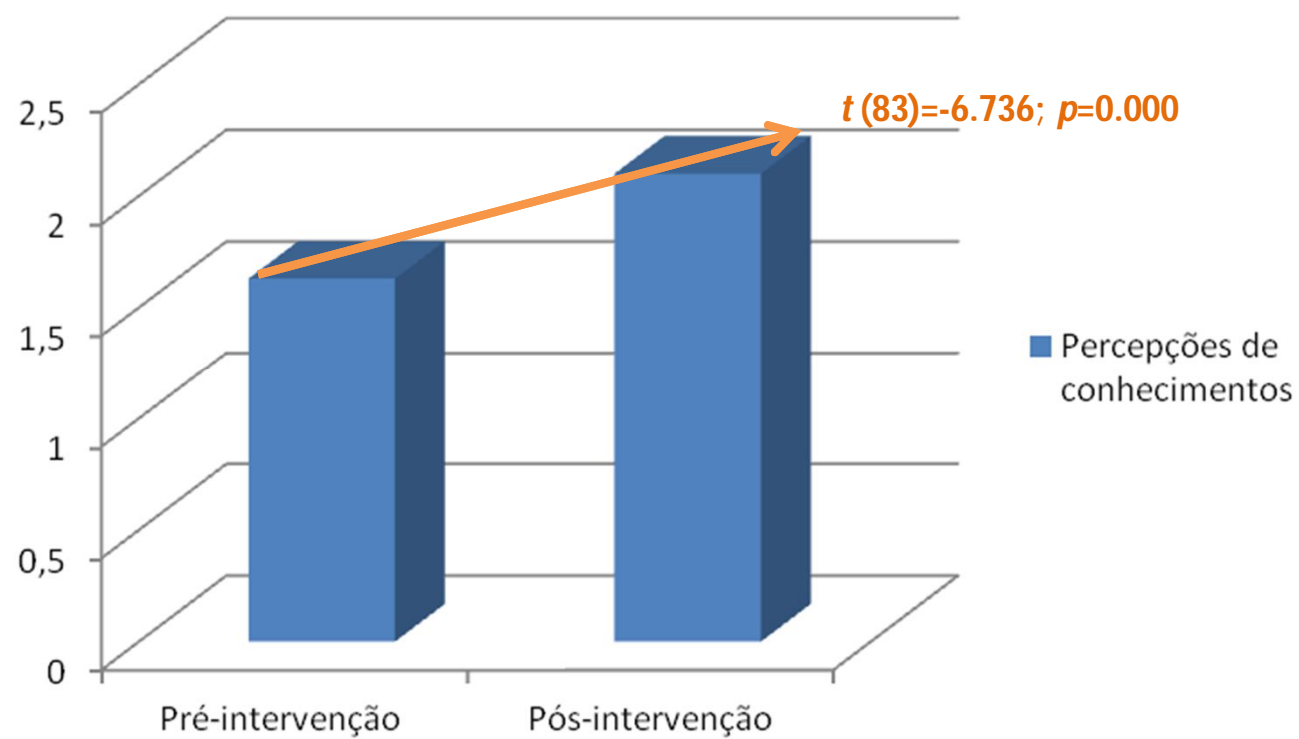
**Género:**

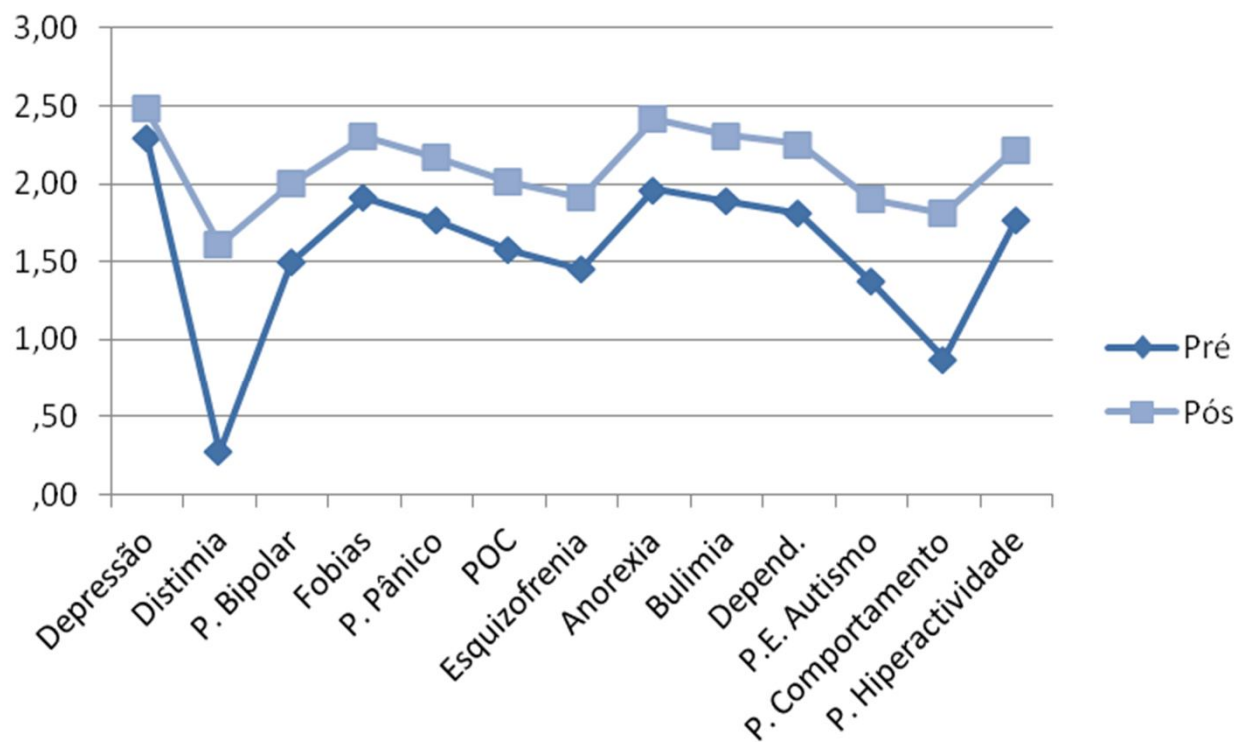
*Masculino – 12 (11.9%)*

*Feminino – 87 (86.1%)*











# ESTUDO PILOTO



**N = 70 JOVENS DO 7º, 8º e 9º ANOS**

## **ANOS DE ESCOLARIDADE:**

7º ano - 38.6%

8º ano - 41.8%

9º ano - 20%

## **IDADE:**

*M=13.11; DP=0.81*

## **GENÉRO:**

*MASCULINO – 39 (55.7%)*

*FEMININO – 28 (40%)*

PROJECTOS UPA PROMOVIDOS PELA **ENCONTRAR+SE**  
[www.encontrarse.pt](http://www.encontrarse.pt) (parceria com CEDH-UCP)

PROJECTO **ABRIR ESPAÇO À SAÚDE MENTAL** – FEP-UCP, FINANCIADO  
PELA FCT (parceria com ENCONTRAR+SE)

**EQUIPA UPA FAZ A DIFERENÇA:** Luísa Campos;  
Filipa Palha; Pedro Dias, Elisa Veiga, Vânia Sousa  
Lima, Natália Costa, Ana Isabel Duarte

**EQUIPA PROFESSORES UPA:** Luísa Campos,  
Filipa Palha, Pedro Dias, Natália Costa

**EQUIPA ABRIR ESPAÇO:** Luísa Campos, Filipa  
Palha, Pedro Dias, Elisa Veiga, Ana Isabel  
Duarte

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

