



ENCONTRAR+SE



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia



UPA faz a diferença

Acções de sensibilização pro-saúde mental junto de jovens entre os 15 e os 18 anos: diferenças de género

Luísa Campos

Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano - UCP

Faculdade de Educação e Psicologia – UCP

ENCONTRAR+SE





Saúde mental. Promover?

Quando começar?

Projecto Upa faz a diferença

Resultados preliminares | Diferenças de género

SAÚDE MENTAL. PROMOVER?





SAÚDE MENTAL. PROMOVER?

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

www.who.com



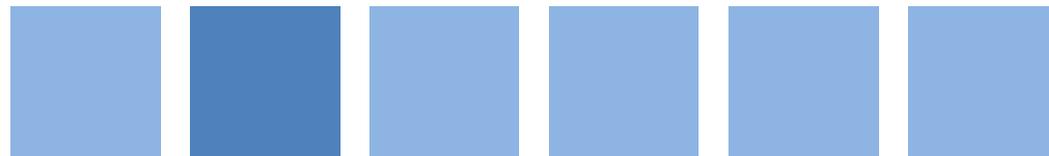
SAÚDE MENTAL. PROMOVER?

Falta de informação + Estigma

São um importante obstáculo à “promoção da saúde mental”

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

QUANDO COMEÇAR?





QUANDO COMEÇAR?

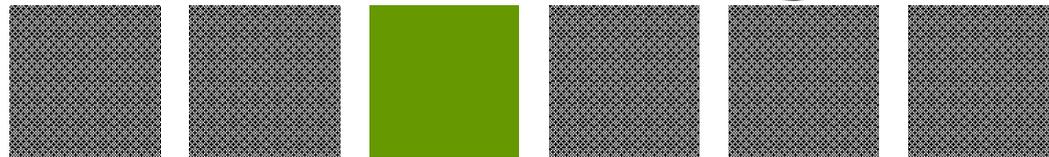
3 IMPORTANTES RAZÕES:

1. Risco natural de poderem vir a desenvolver uma perturbação mental.
2. Maior parte dos problemas de saúde mental, ainda que apenas tratados mais tarde, desenvolvem-se durante a **juventude** (Kelly, Jorm & Wright, 2007; Patel, *et al.*, 2007).
3. Estigma associado a problemas de saúde mental parece **surgir a partir dos 5 anos de idade** (European Commission & Portuguese Ministry of Health, 2010), **sendo a adolescência uma fase em que as atitudes poderão ser alteradas** (Corrigan & Watson, 2002).





PROJECTO UPA FAZ A DIFERENÇA





ENCONTRAR+SE

UPA Faz a Diferença

Acções de Sensibilização Pró-Saúde Mental



FUNDAÇÃO
CALOUSTE
GULBENKIAN



CATÓLICA
UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA | PORTO
Faculdade de Educação e Psicologia

1

ENCONTRAR+SE

2

Movimento UPA'08 - Unidos Para Ajudar

UPA = Unidos Para Ajudar

“Levanta-te contra a discriminação das perturbações mentais”

OBJECTIVO GERAL

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

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



TAREFAS

T1 Revisão da literatura

T2 *Focus groups*

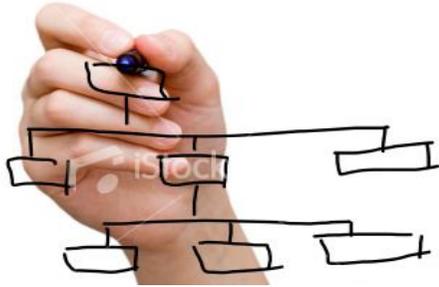
T3 Construção do questionário e das acções

T4 Implementação de 2 acções de sensibilização piloto

T5 Implementação | Grupos experimental e de controlo

T6 *Follow-up* | 2 escolas

T7 Análise dos resultados | Avaliação do impacto da intervenção



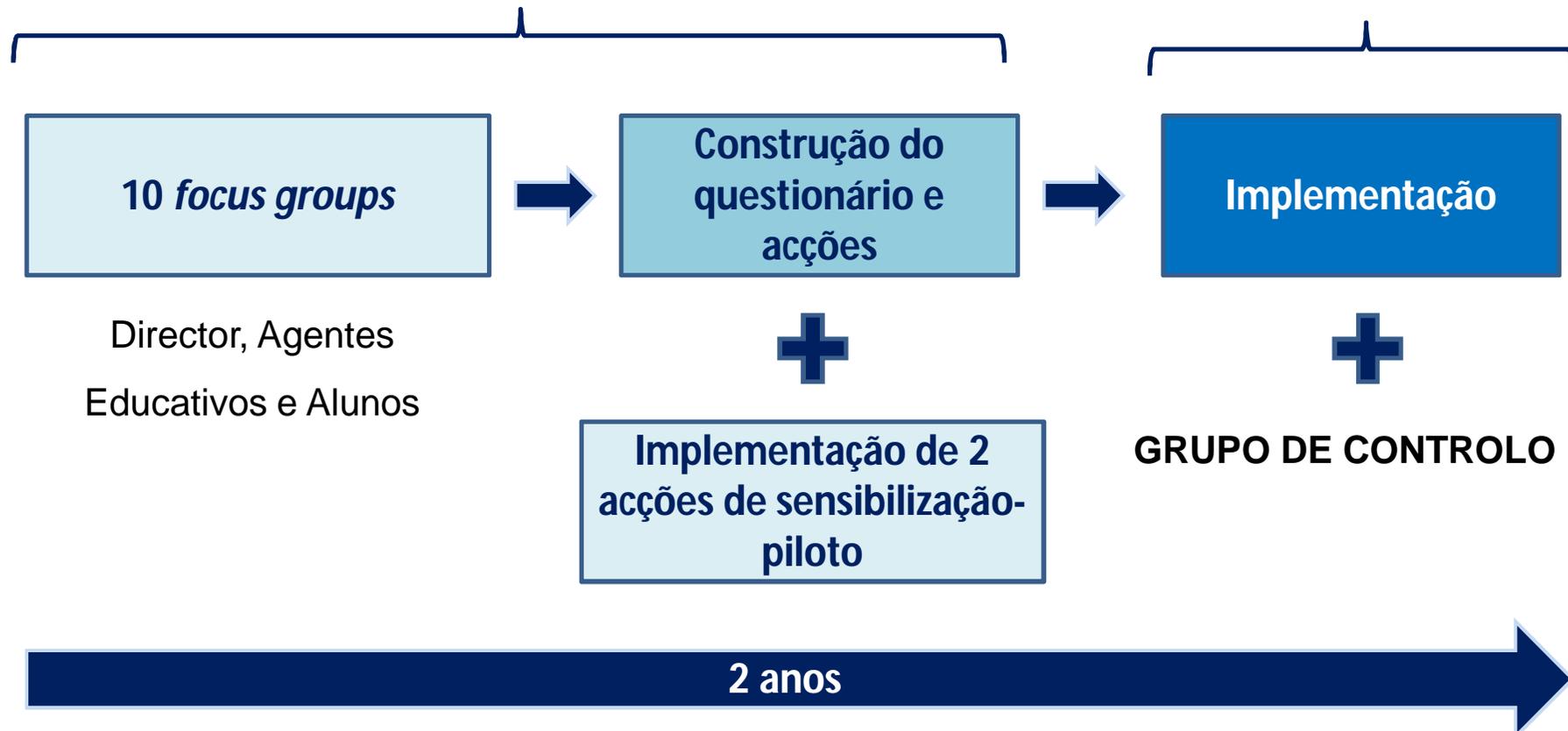
DESENHO DO ESTUDO

ESTUDO PILOTO

Novembro.2009 – Maio.2010

GRUPO EXPERIMENTAL

Setembro.2010 – Junho.2011





FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

CONHECIMENTOS - PERTURBAÇÃO MENTAL

Terminologias

"Atrasado"

Exemplos

"Depressão"

Características

"A pessoa não é independente"

Imagens ou
palavras
associadas

"É muito estranho"



FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

IMPACTO - PERTURBAÇÃO MENTAL

No próprio

"Entrava numa fase de negação"

Nas
pessoas
com PM

"Vão para o manicómio"

Nas
pessoas
próximas

"Iamos ficar sempre de pé atrás"



FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULDADES E DÚVIDAS EM RELAÇÃO AO TEMA

Definição
de PM

"Se me pedissem para definir
eu não sabia"

Definição
de saúde
mental

"Agora assim de repente... Não sei..."

Impacto do
diagnóstico

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

Causas/
origens da
PM

"Acho que também pode ser hereditário
mas também não sei"



FOCUS GROUPS - ALUNOS

RESULTADOS QUALITATIVOS

DIFICULDADES E DÚVIDAS EM RELAÇÃO AO TEMA | CONT.

Prognóstico
das PM

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

Tratamentos

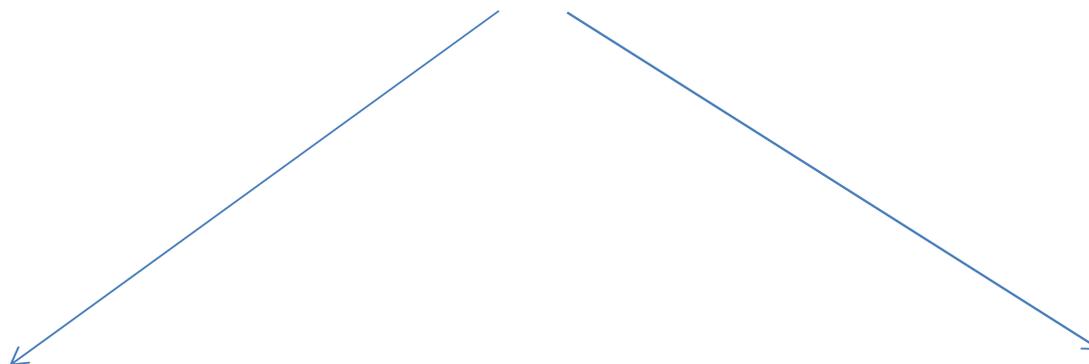
“Não sei se há tratamento...”

Exemplos
de PM

“O Alzheimer é uma doença mental?”



10 FOCUS GROUPS



QUESTIONÁRIO UPA

ACÇÕES UPA



ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO PRÓ-SAÚDE MENTAL

CONSTITUÍDAS POR:

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

METODOLOGIA:

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

PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

- Sinais e sintomas
- Tipos de tratamento
- Crenças associadas

INTENÇÕES COMPORTAMENTAIS

- Procura de ajuda
- Iniciativa para ajudar

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

- Adopção de comportamentos promotores da Saúde Mental



NOVELO DE SENTIMENTOS

"Estou ansioso."

"Sinto-me tranquila."

"Estou preocupada."

"Sinto-me feliz!"

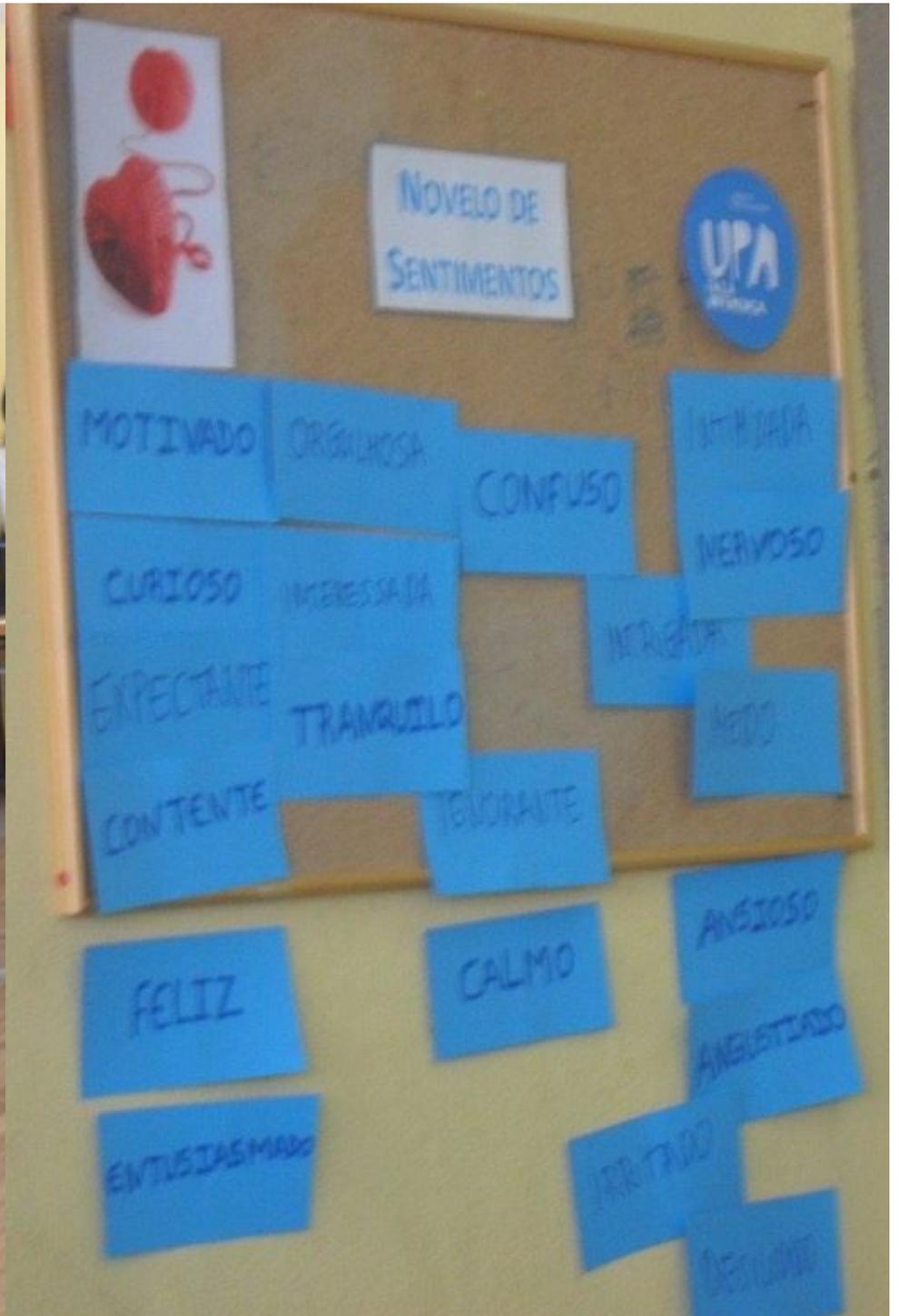


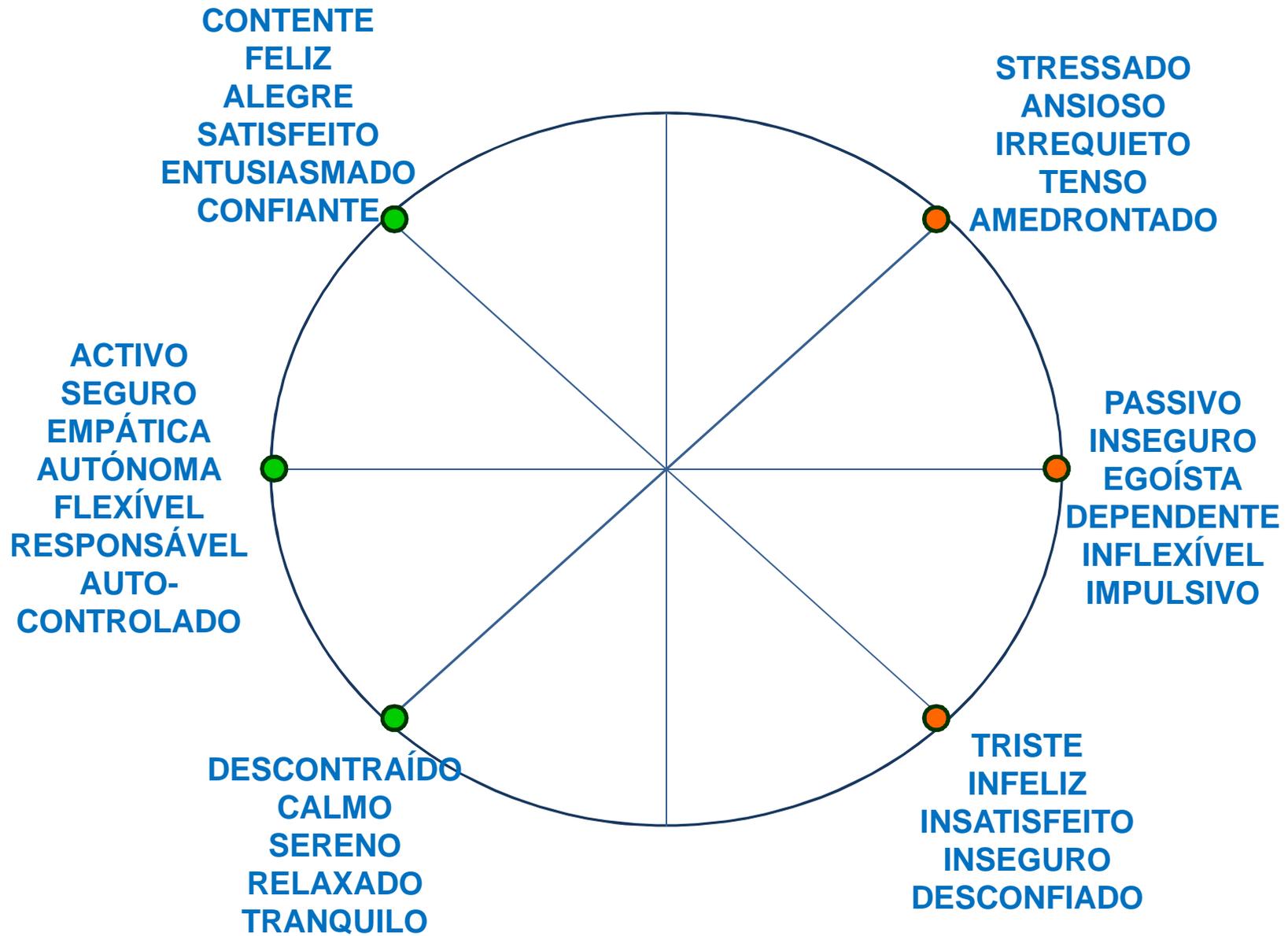
"Estou relaxada."

"Estou triste."

"Estou motivada."

"Estou bem-disposto."





BARÓMETRO



CONCORDO!

DISCORDO!

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





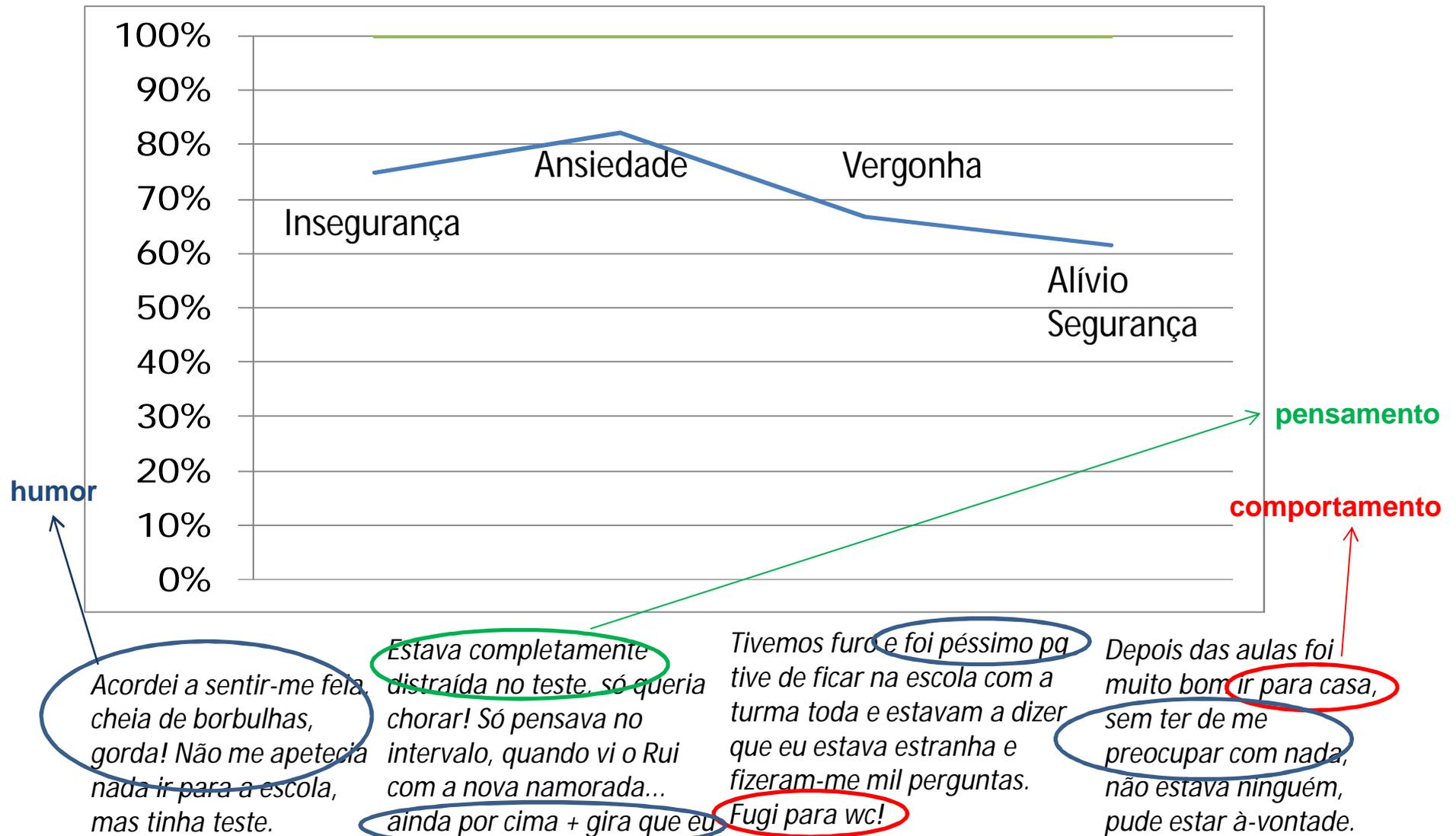
T...
P...
C...



Tarefa Para Cidadão UPA

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

Exemplo Tarefa Para Cidadão UPA



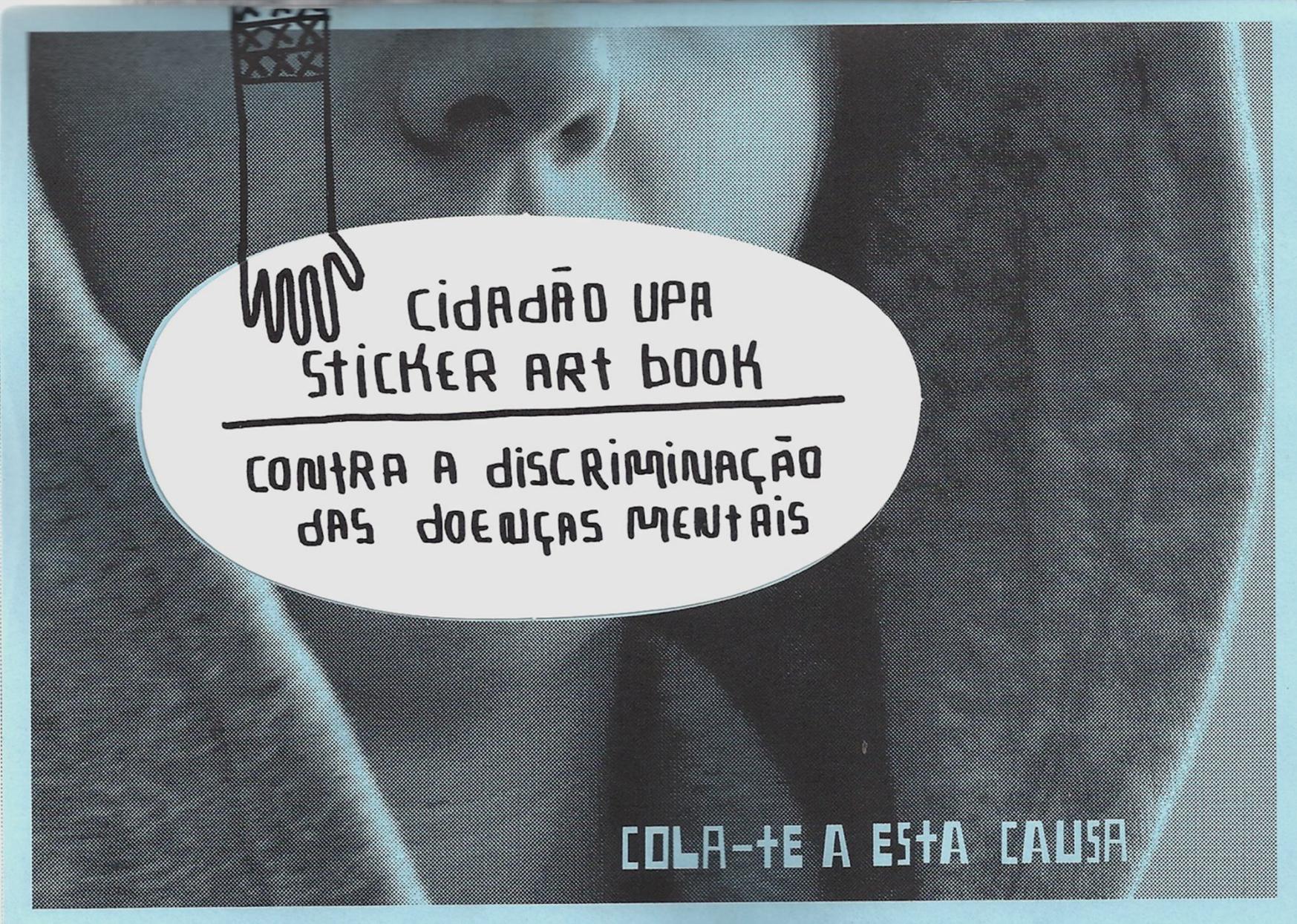


Imagina...

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

O QUE DIZEM AS LETRAS?



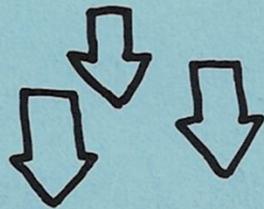


CIDADÃO UPA
STICKER ART BOOK

CONTRA A DISCRIMINAÇÃO
DAS DOENÇAS MENTAIS

COLA-TE A ESTA CAUSA

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



[login>](#)

Recebe a newsletter

[Novo Registo>](#)

e-mail



[Home](#)

[UPA Faz a Diferença](#)

[Saúde/Doença Mental](#)

[Cidadãos UPA](#)

[FAQs](#)

[Links](#)



[upa informa](#)



[clica para fazer download>](#)



[clica para ver as fotos>](#)

UPA Faz a Diferença

Não há saúde sem saúde mental.

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

ENCONTRAR+SE

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



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

WWW.ENCONTRARSE.PT

Normal



facebook

UPA Faz a Diferença



AMOSTRA

N = 407 ALUNOS

156 (38.9%) GÉNERO MASCULINO

245 (61.1%) GÉNERO FEMININO

7 ESCOLAS SECUNDÁRIAS (ENSINO PÚBLICO)

ANO DE ESCOLARIDADE:

155 (38.1%) – 10º ANO

126 (31%) – 11º ANO

126 (31%) – 12º ANO

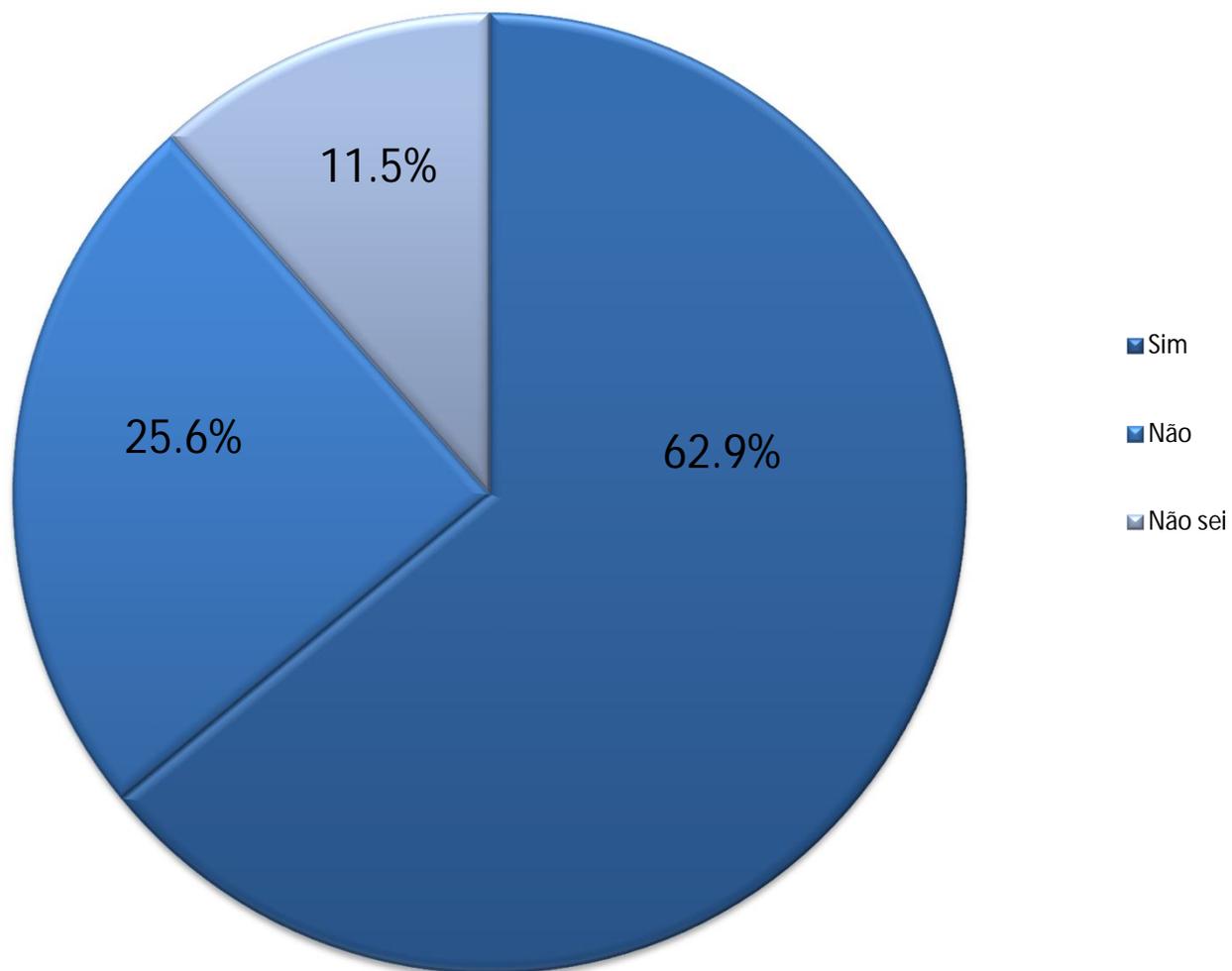
IDADE:

M=16.22; DP=0.96



AMOSTRA | DIFERENÇAS DE GÉNERO

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





PRÉ-INTERVENÇÃO

PERCEPÇÕES ESTIGMATIZANTES – Tanto os participantes do género masculino ($M=2.39$; $DP=0.33$), como os do género feminino ($M=2.36$; $DP=0.31$) evidenciam **percepções neutras** face a pessoas com problemas de saúde mental ($p=.465$).

PERCEPÇÕES DE CONHECIMENTOS – Em média, os participantes do género masculino ($M=2.00$; $DP=0.67$) e do género feminino ($M=2.04$; $DP=0.63$), **percepcionam conhecer razoavelmente** as perturbações mentais listadas ($p=.601$).

**GRUPOS
SEMELHANTES, LOGO
COMPARÁVEIS**



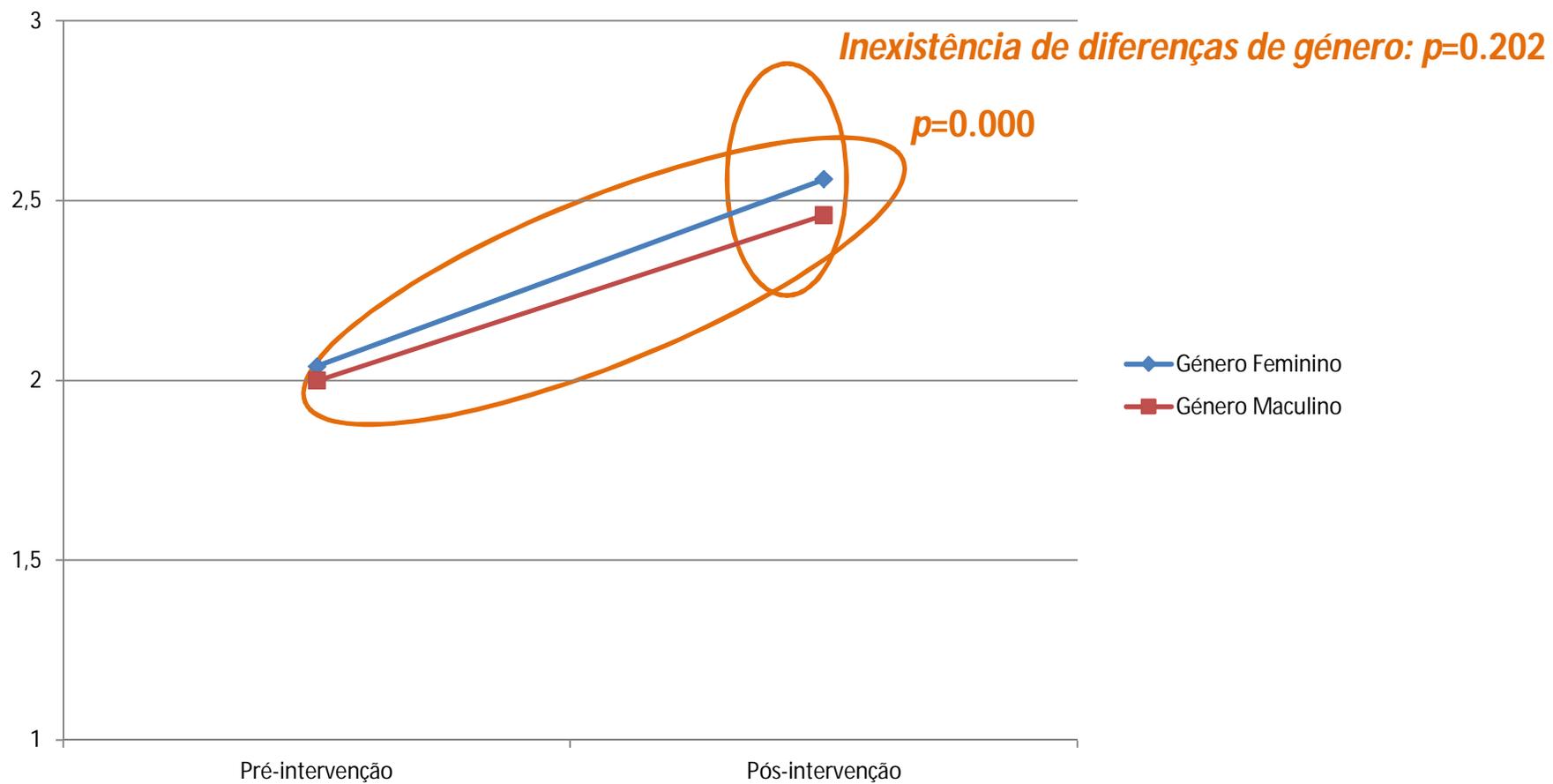
DIFERENÇAS DE GÉNERO

RESULTADOS PRELIMINARES



PÓS-INTERVENÇÃO

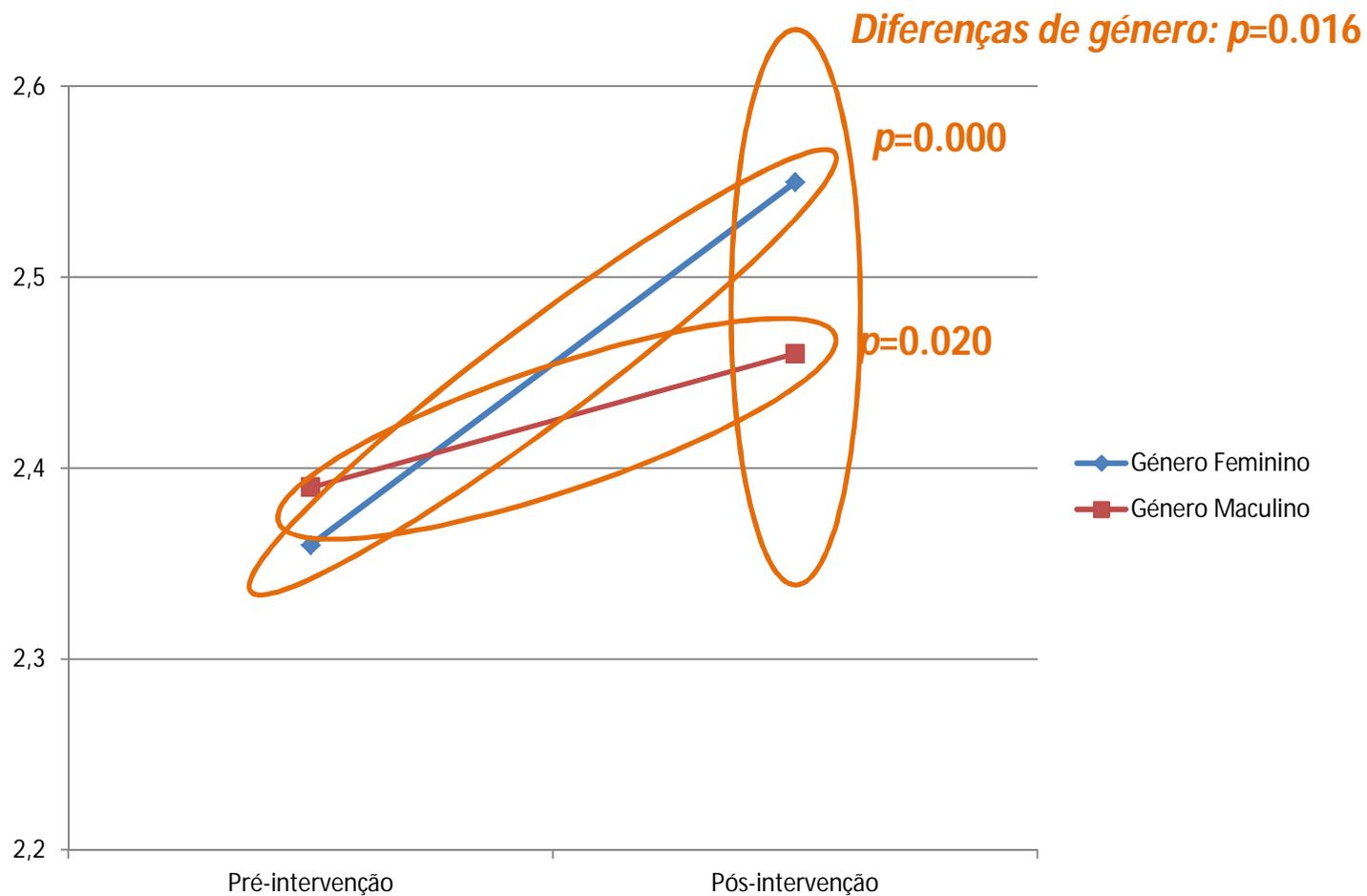
PERCEPÇÕES DE CONHECIMENTOS





PÓS-INTERVENÇÃO

PERCEPÇÕES ESTIGMATIZANTES





CONCLUSÃO

PÓS-INTERVENÇÃO

Percepções de conhecimentos | *Aumento muito significativo das percepções de conhecimentos em ambos os grupos.*

Percepções estigmatizantes | *Aumento muito significativo de percepções positivas (menos estigmatizantes) em ambos os grupos, embora mais significativo no género feminino.*



As acções de sensibilização parecem ser mais efectivas na diminuição das percepções estigmatizantes junto do género feminino.

(Sue et al., 2006)



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

Aluno do 11º ano – pós-intervenção



OUTROS RESULTADOS

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





Obrigada pela atenção

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



[BOSSAC_MARIZA.wmv](#)

mcampos@porto.ucp.pt

