



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

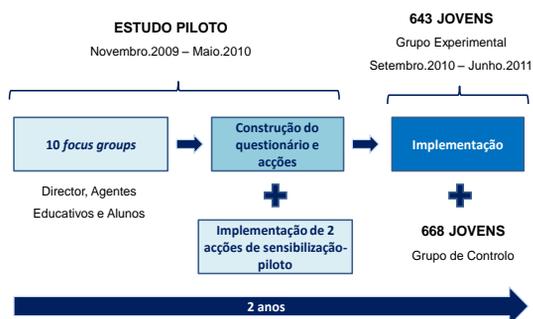
TAREFAS



- 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 preenchimento: [____/____/____]

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 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 Mais de 10 anos

9 - Tipologia: Clínica Diagn. Outros

11 - Agregado familiar: Em relação às pessoas com quem vives indica:

Grav. de parentesco	Idade	Habilidades Específicas (UPA para a população: deficientes, incapacitados, mobilidade reduzida)	Profissão	Situação profissional (emprego, desemprego, situação vacante)

Podemos ter agora alguns minutos para responderes às perguntas que seguem. Responde de forma sincera, sem te preocupares em responder "certo". O objetivo desta avaliação é percebermos melhor o que as pessoas da tua idade sabem/fazem sobre o tema da saúde mental. Obrigada!

10 - Onde: Casa Escola Outdoors Outros

11 - Como: Em grupo Individual Em grupo Individual

12 - Onde: Casa Escola Outdoors Outros

13 - Como: Em grupo Individual Em grupo Individual



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 sobre 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 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 sucesso no trabalho 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 (farmacológicas, psicológicas e de apoio)					



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 Escolar	Intervenção/Atividade	Personalidade	Exposição prévia/trauma pessoal ou familiar (até 3 causas)	Accidentaridade de vida (ex: situações excecionais de stress ou separação, divórcio dos pais)	Problemas familiares	Consumo (drogas/álcool)	Prejuízo	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	1	2	3	4
Impossível				Proável



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

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, amigos, colegas) 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/sou 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

8. Não acredito, de nenhuma maneira, que este seja o meu futuro. (Assinala com uma X)

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

- Muito
- Muito pouco
- Nem tanto
- Não tenho opinião

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

- Muito
- Muito pouco
- Nem tanto
- Não tenho opinião

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

- Muito
- Muito pouco
- Nem tanto
- Não tenho opinião

4. De uma forma geral, como avaliarias estes 2 sessões?

- Muito
- Muito pouco
- Nem tanto
- 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. Se tua opinião, o que deves? poderias ser melhorado?

8. Por favor, indica o espaço que se segue para deixar qualquer outro comentário que gostasses de fazer sobre estas sessões.

Muito obrigado pela tua colaboração!

SATISFAÇÃO



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



1ª SESSÃO
- OBJETIVOS

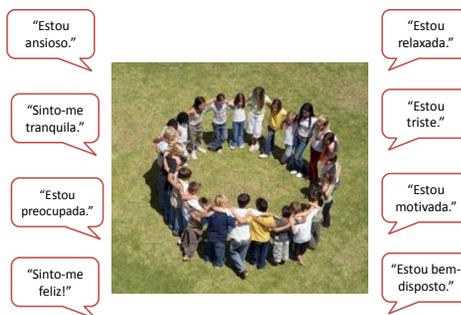
- 1) Apresentar o projecto UPA Faz a Diferença, os formadores e os participantes
- 2) Definir regras de funcionamento das acções de sensibilização
- 3) Aplicar o questionário "UPA Faz a Diferença. Percepções face a problemas de saúde mental"
- 4) Explorar a vivência cognitivo-emocional
- 5) Discutir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

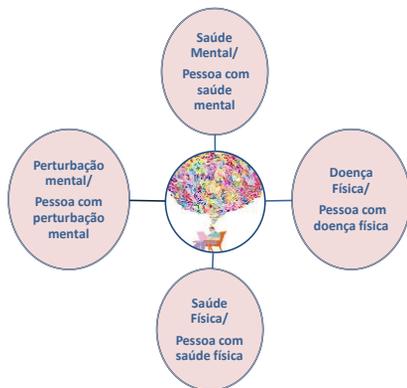




Novelo de sentimentos | Objetivos

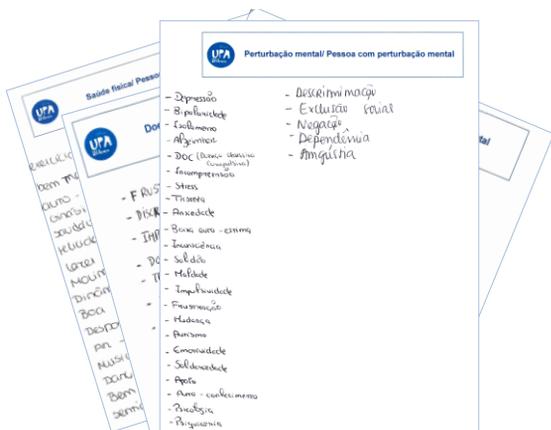
- (1) Apresentação dos alunos
- (2) Introdução à vivência cognitivo-emocional, através da identificação dos termos utilizados pelos alunos
- (3) Abordagem inicial à expressão emocional, de forma a explorar mais facilmente outros conceitos relativos a PSM
- (4) Demonstrar a dificuldade em exprimir o que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



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.

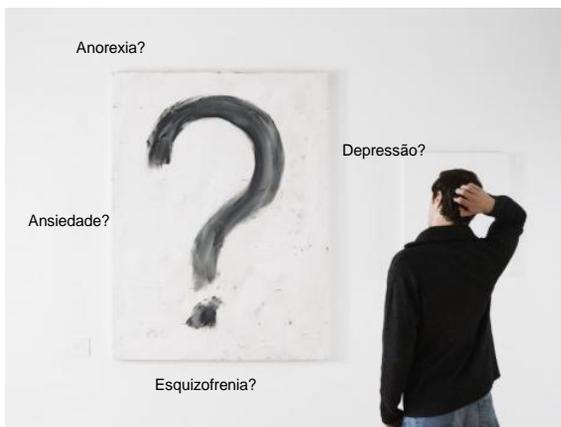


Os problemas de saúde mental podem durar pouco ou muito tempo. Algumas pessoas (1 em cada 5) têm uma perturbação mental num período das suas vidas e recuperam totalmente. Outras pessoas têm uma perturbação mental, crónica/para toda a vida, e têm de aprender a viver com ela (como as pessoas com diabetes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



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.

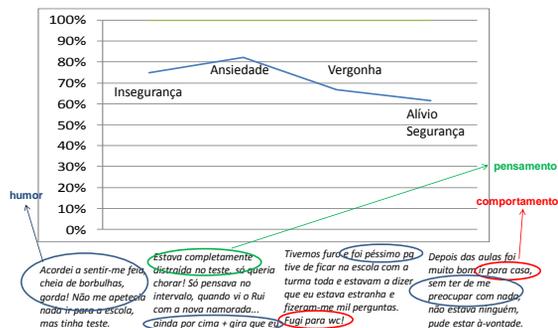


T...
P...
C...

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)

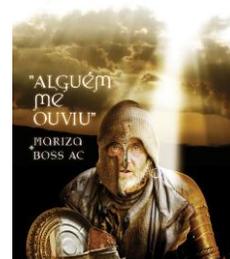
Fundamentação da atividade

- (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 / Recálculo
- Crenças / Recalculação / Rutina

Sentimentos:

- Angústia → Doer
- Solidão → Insegurança
- Recálculo → Instabilidade
- Tédio → Incoerência
- Tédio → Efeito de auto - estímulos

Comportamentos:

- Crenças → Fuga
- Amor → Desencanto
- Verbo de al. Rutina → Desencanto
- Espereza → Rutina
- Desencanto

Comportamentos:

- Fuga → Procura de ajuda
- Isolamento → Superar o problema
- Agressividade → Auto - estímulos
- Estímulos em meios

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

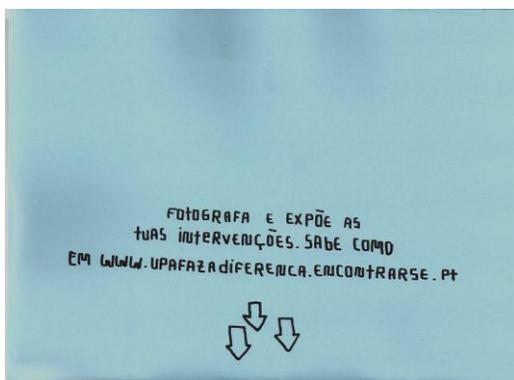
- (1) Integrar as informações trabalhadas ao longo das sessões



DE QUE ESTÁS À ESPERA?!



LEVANTA-TE CONTRA A DISCRIMINAÇÃO DAS DOENÇAS MENTAIS!



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

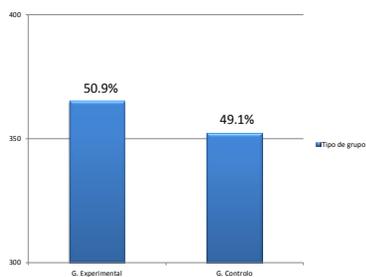
Secção 2 | Percepção de conhecimentos - *alpha de Cronbach* de 0.92



RESULTADOS PRELIMINARES

- AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

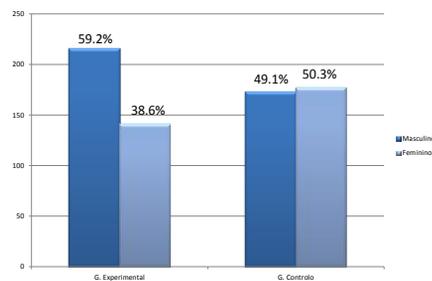
N = 717 alunos | GE = 365 alunos, GC = 352 alunos.



RESULTADOS PRELIMINARES

- AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

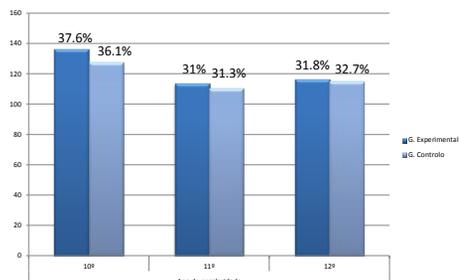
Género | GE = 357 alunos, GC = 350 alunos.





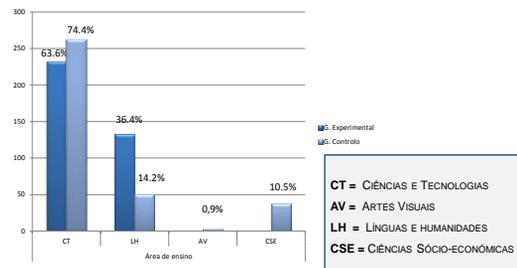
RESULTADOS PRELIMINARES - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

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



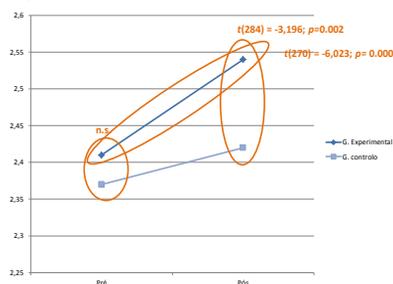
RESULTADOS PRELIMINARES - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

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



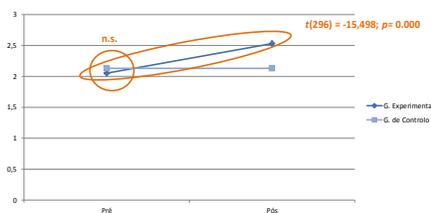
RESULTADOS PRELIMINARES - AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

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

Coordenadora do Projeto: **Luísa Campos**

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

