



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Tânia Arêde Ferreira

**O PAPEL DA PEDAGOGIA NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE MENTAL
FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO NO CONTEXTO
ESCOLAR E FAMILIAR**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da
Educação, orientado pela Professora Doutora Maria do Rosário
Moura Pinheiro e apresentado à Faculdade de Psicologia e de
Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.**

julho de 2021



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Tânia Arêde Ferreira

**O PAPEL DA PEDAGOGIA NA PROMOÇÃO DA
SAÚDE MENTAL**
FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO NO CONTEXTO
ESCOLAR E FAMILIAR

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Ciências da
Educação, orientado pela Professora Doutora Maria do Rosário
Moura Pinheiro e apresentado à Faculdade de Psicologia e de
Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.**

julho de 2021

“Quanto pior a qualidade da educação, mais importante será o papel da psiquiatria. A educação é o alicerce da qualidade de vida.”

Augusto Cury

Agradecimentos

Quero agradecer à minha orientadora, a Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro, pela oportunidade, pelos ensinamentos, e por acreditar no papel de mudança que as Ciências da Educação têm no mundo.

Agradeço mais uma vez à Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro, na qualidade de Coordenadora do Projeto SMS, em conjunto com a Professora Doutora Ana Paula Matos, o Professor Doutor José Joaquim, o Professor Doutor Mário Zenha-Rela, pela oportunidade de aprendizagem e crescimento profissional ao integrar a equipa colaboradora do Projeto SMS, no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação.

Agradeço à equipa com quem partilhei meses de trabalho, esforço e dedicação, àquilo que acreditamos fazer a diferença. Em especial à Ana Sousa, à Marta e à Raquel, com quem vivi experiências riquíssimas, de conhecimento e aprendizagem, mas também de felicidade e orgulho, resultado do esforço depositado em cada tarefa executada.

Um agradecimento especial à turma do 10ºF Profissional Técnico de Ação Educativa, e à Professora Fátima Pereira, que confiaram no meu trabalho e me receberam semanalmente com entusiasmo e curiosidade. À minha orientadora escolar, Dra. Leonilde Inácio que me recebeu de forma calorosa e ofereceu todo o seu apoio. À Professora Ester, Bibliotecária e Coordenadora de Projetos do AEFN, que me abriu sempre a porta da sua “casa” que é a biblioteca, e auxiliou em diversos momentos. Ao Diretor do AEFN, Maomede Muagi Cabrá, que recebeu o Projeto SMS por acreditar na importância e impacto da promoção da saúde mental nas escolas, e ser uma presença ativa na vida escolar dos seus alunos. E a todas as funcionárias do AEFN, sempre prestáveis e carinhosas.

A quem, para além de acreditar no meu potencial enquanto profissional, acreditou na minha capacidade superação e me motivou a não desistir, o meu sincero obrigada. À Viviana, colega de casa, melhor amiga, e ombro amigo, durante meses de teletrabalho e superação diária. À Nuria, conselheira nos momentos mais desafiantes, que me encorajou a agir perante as adversidades e celebrou comigo as vitórias. À Cátia e à Ana Rita, compreensivas perante as minhas dificuldades e sempre com uma palavra amiga. À Iris, que me lembrou a

importância de acreditar no poder da mudança guiada pela educação. À Ana Teresa, ao Dorin, à Sara, à Rita, à Tatiana e à Gabi que me apoiaram incondicionalmente.

Ao meu psicólogo clínico e psicóloga de aconselhamento e orientação de carreira, que me permitiram reencontrar diversas vezes, tornando claro a direção do meu percurso quando a visão se tornava turva.

À minha família, que apoiou o meu percurso educativo e tornou possível o meu desenvolvimento e formação profissional e acadêmica. À minha mãe pelo amor e apoio diários e constantes, por lutar e acreditar em mim, mesmo quando eu não acreditava, e por aceitar ser a minha cobaia ao longo das edições do Programa SMSEducadores. À minha irmã, que me põe à prova no limbo entre a aprendizagem e o ensinamento e que me faz ter certezas daquilo que mais duvido, de mim própria. À minha avó Lice, porque sem se dar conta, me acalma nos momentos de stress com a sua voz doce e paciência. À minha tia Fátima, por ser o meu porto de abrigo quando precisei da distância e serenidade de um lar. Um eterno Obrigada.

Resumo

O presente relatório é referente ao trabalho desenvolvido durante o estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O estágio foi realizado no Agrupamento de Escolas Figueira Norte, especificamente nas escolas EB1 Alhadas e ES 3ºCEB Cristina Torres, no âmbito do “Projeto SMS – Sucesso, Mente e Saúde” (POISE-03-4639-FSE-000836), no ano letivo 2020/2021.

São expostos aqui, os Programas desenvolvidos pelo Projeto SMS, o Programa SMSJovens e o Programa SMSEducadores, ambos baseados no modelo cognitivo-comportamental, organizados numa intervenção estruturada com o objetivo de aumentar a resiliência dos adolescentes, enquanto promove competências parentais na promoção da saúde mental dos educandos, reduzindo os principais fatores de risco cognitivo-comportamentais que podem levar à depressão, ansiedade e insucesso escolar.

No âmbito do Projeto SMS serão abordadas outras componentes de suporte aos programas dinamizados, como o Clube SMS, as Redes Sociais do Projeto SMS, a Plataforma SMS, Formações de Professores e outros profissionais, e o SMS Express.

A exposição efetuada irá apresentar uma nova componente integrante do Projeto SMS, resultante do trabalho de estágio aqui relatado, o SMSPro, que assenta nas mesmas premissas dos Programas SMSJovens e SMSEducadores, procurando conciliar uma vertente interventiva e educativa de formação, com um público diferenciado pelo seu percurso profissional de Técnico/a de Ação Educativa.

Palavras-chave: Saúde mental, Saúde mental em meio escolar, Educação por pares, Parentalidade positiva, Prevenção da Depressão

Abstract

This report refers to the work developed during the curricular internship of the Masters in Educational Sciences of the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra.

The internship was held at the Figueira Norte School Group, specifically at the EB1 Alhadas and ES 3ºCEB Cristina Torres schools, under the “SMS Project – Success, Mind and Health” (POISE-03-4639-FSE-000836), in the school year 2020/2021.

Exhibited here are the Programs developed by the SMS Project, the SMSJovens Program and the SMSEducadores Program, both based on the cognitive-behavioral model, organized in a structured intervention with the objective of increasing the resilience of adolescents, while promoting parenting skills in promoting mental health of students, reducing the main cognitive-behavioral risk factors that can lead to depression, anxiety and school failure.

Within the scope of the SMS Project, other components to support the dynamic programs will be addressed, such as the SMS Club, the SMS Project Social Networks, the SMS Platform, Training for Teachers and other professionals, and SMS Express.

The exhibition will present a new component of the SMS Project, resulting from the internship work reported here, the SMSPro, which is based on the same premises of the SMSJovens and SMSEducadores Programs, seeking to reconcile an interventional and educational aspect of training, with a public differentiated by the his professional career as an Educational Action Technician.

Key-words: Mental health, School-based mental health, Peer education, Positive parenting, Depression prevention

Sumário:

Introdução	1
1. A saúde mental no contexto educacional.....	3
1.1. Educação para a saúde em meio escolar: políticas e áreas de intervenção	3
1.2. Promoção da saúde mental em meio escolar	5
1.3. Educação pelos pares como estratégia de educação e promoção da saúde ...	10
2. Projeto SMS - Sucesso, Mente e Saúde.....	12
2.1. Caracterização do Projeto, Entidades Parceiras e Equipa	12
2.1.1. Projeto SMS	12
2.1.2. Agrupamento de Escolas Figueira Norte	13
2.2. Programa SMSJOVENS.....	16
2.3. Programa SMSEDUCADORES.....	18
2.4. Clube SMS.....	19
2.5. Redes Sociais	20
2.6. Plataforma SMS.....	21
2.7. Formação de professores e outros profissionais	21
2.8. Projeto SMS em tempos de pandemia	22
2.9. SMS Express	23
3. Atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto SMS	24
3.1. Da planificação à prática	24
3.2. Programa SMSJOVENS.....	24
3.3. Programa SMSEDUCADORES.....	26
3.4. Clube SMS	27
3.4.1. Implementação do Clube SMS	27
3.4.2. Inserção do SMS PRO.....	28
3.4.3. Outras atividades do Clube SMS	28
3.5. Redes Sociais	29
3.6. Plataforma SMS.....	30
3.7. Formação de professores e outros profissionais	30
3.8. Projeto SMS em tempos de pandemia	32
3.9. SMS Express	33
4. SMS PRO	34

4.1. Resposta a uma necessidade	34
4.2. Projeto de intervenção.....	34
4.3. Implementação.....	35
4.4. Avaliação	36
4.5. Sustentabilidade do Projeto.....	39
4.6. Calendarização SMSPro	39
5. Avaliação	41
Considerações Finais	43
Referências bibliográficas	44
Anexos.....	46

Lista de Abreviaturas utilizadas

PAPES – Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde

RES – Referencial de Educação para a Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

SMS – Sucesso, Mente e Saúde

CINEICC - Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

FPCEUC - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

FCTUC-UC – Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra

UC – Universidade de Coimbra

AEFN - Agrupamento de Escolas Figueira Norte

CLAS - Conselho Local de Ação Social

GTEM - Grupos de Trabalho Temáticos

Introdução

O presente documento relata as atividades realizadas na unidade curricular de estágio, integrada no plano de estudos do Mestrado em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O estágio decorreu durante o ano letivo 2020/2021, tendo sido iniciado em setembro de 2020, e terminado em maio de 2021, passando por períodos de readaptação, devido à pandemia mundial resultante do surto do vírus Covid-19, sendo por isso, um obstáculo à implementação dos Programas SMS e das outras componentes do Projeto SMS como planificadas inicialmente para o formato presencial, ao mesmo tempo que, obrigou a equipa a desenhar e desenvolver novas estratégias para a aplicação do Projeto SMS, em formato online, tornando-o mais completo e acessível.

A temática apresentada divide-se de forma estruturada, em 5 pontos: A Saúde Mental no Contexto Educacional; Projeto SMS – Sucesso, Mente e saúde; Atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto SMS; SMSPro; e Avaliação.

No primeiro ponto, *A Saúde Mental no Contexto Educacional*, é feita uma revisão da literatura de forma exaustiva sobre a Educação para a Saúde em Meio Escolar, e quais as políticas e áreas de intervenção atuais. São exploradas as práticas de Promoção da Saúde Mental em Meio Escolar. E é apresentada a Educação pelos Pares como estratégia de Educação e Promoção da Saúde.

No segundo ponto, *Projeto SMS – Sucesso, mente e Saúde*, é feita a caracterização do Projeto SMS, onde são apresentadas as Entidades Parceiras e a equipa coordenadora do Projeto, e é retratado o Agrupamento de Escolas Figueira Norte como instituição acolhedora do Projeto SMS. Neste ponto pretende dar-se a conhecer os Programas SMSJovens e SMSEducadores, e as outras componentes integrantes do Projeto, o Clube SMS, as redes sociais, a Plataforma SMS, as Formações de Professores e outros profissionais realizadas ao longo do processo de formação de equipas dinamizadoras do Projeto, o SMSExpress e é ainda relatado o percurso do Projeto no reajustamento aos tempos de pandemia que atravessámos durante o ano letivo.

No terceiro ponto, *Atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto SMS*, é descrito na primeira pessoa o trabalho desenvolvido enquanto estagiária do Projeto SMS e enquanto pedagoga, começando pela fase de planificação até à prática, abordando os Programas SMSJovens e SMSEducadores, tal como as outras componentes do Projeto, das quais pude

fazer parte e estar envolvida direta ou indiretamente, havendo espaço para uma reflexão final acerca do desempenho obtido.

O quarto ponto, *SMS PRO*, vem dar a conhecer um projeto concebido durante a realização do estágio curricular, como resposta a uma necessidade, dando início a um projeto de intervenção, como é explicado, a sua implementação, avaliação, sustentabilidade e calendarização.

No final do relatório é feita a autoavaliação do meu percurso enquanto profissional na área de educação, e enquanto colaboradora num projeto de saúde mental, refletindo sobre o papel da Ciências da Educação na construção e gestão de projetos cujo alcance educacional tem um impacto transcendente à escola, alcançando toda a comunidade.

1. A saúde mental no contexto educacional

1.1. Educação para a saúde em meio escolar: políticas e áreas de intervenção

A alínea b) do artigo 3.º da Lei de Bases do Sistema Educativo, decretada no ano de 1986, refere que o sistema educativo está organizado de forma a “Contribuir para a realização do educando, através do pleno desenvolvimento da personalidade, da formação do carácter e da cidadania, preparando-o para uma reflexão consciente sobre os valores espirituais, estéticos, morais e cívicos e proporcionando-lhe um equilibrado desenvolvimento físico” (Lei de Bases do Sistema Educativo Português, 1986, p.2), ainda assim a promoção da educação para a saúde em meio escolar teve o seu maior desenvolvimento apenas em 2006, com a criação do Protocolo para a Saúde Escolar, assinado por Maria de Lurdes Rodrigues e pelo Ministro da Saúde, à data, Correia de Campos.

Sentida a necessidade de clarificar as políticas educativas e desenvolver atividades de promoção da educação para a saúde, as escolas podiam agora contar com um guia de princípios e práticas promotoras de saúde em meio escolar, que atuasse ao nível do currículo de ensino, da sensibilização de entidades parceiras, da abordagem de temáticas muitas vezes negligenciadas, como a saúde mental, as relações interpessoais, a educação alimentar, a educação sexual, a prevenção do consumo de substâncias lícitas e ilícitas, e o VIH e outras IST, e ainda medidas de criação de recursos, disponíveis à comunidade escolar, como um gabinete de apoio aos alunos no âmbito da educação sexual, assim como um programa de educação sexual, adequado às faixas etárias e tendo por base um modelo pedagógico compreensivo que envolva toda a comunidade educativa, desde pais e educadores, e os serviços de saúde e entidades externas devidamente credenciadas (Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde, 2006).

Da parceria entre os Ministérios da Educação e da Saúde, que integraram a Rede Europeia de Escolas Promotoras da Saúde, nasceu a Rede Nacional de Escolas Promotoras da Saúde, que em 2009, deu resultado a um guião de diretrizes para promover a saúde em meio escolar – Construindo Escolas Promotoras de Saúde (Construindo Escolas Promotoras de Saúde: Diretrizes para Promover a Saúde em Meio Escolar, 2009.), concretiza parcerias entre profissionais de saúde e de educação, e fornece, orientações baseadas em evidência

científica, estratégicas, da promoção da saúde em meio escolar. As escolas promotoras de saúde têm como finalidade, melhorar os resultados escolares e facilitar ações promotoras de saúde, selecionando seis elementos essenciais na promoção da saúde, sendo estes, políticas de escolas saudáveis, que se definem em documentos guias para práticas de alimentação saudável na escola, e minimização do *bullying*; ambiente físico da escola, desde a concepção dos edifícios aos espaços de recreio e equipamentos do recinto escolar, o acesso a luz natural e sombra adequada e espaços dedicados à atividade física, a higiene sanitária e disponibilidade de água potável e ar fresco, assim como ausência de contaminantes ambientais; o ambiente social da escola, que combina a qualidade das relações no seio pessoal, entre os alunos, e entre toda a comunidade escolar e educativa; competências individuais de saúde e competências para a ação, presentes no currículo formal e informal de cada aluno e transmitidas através de atividades para a aquisição de conhecimentos e habilidades que melhoram a sua saúde e de toda a comunidade estudantil, melhorando os resultados escolares; ligação à comunidade, não só as relações escola família, mas parcerias com grupos e entidades locais capazes de dar suporte aos alunos e à rede escolar; e serviços de saúde, de cada escola, e locais, que prestem serviços diretos aos alunos, desde rastreios médicos a serviços de saúde mental.

Já em 2014 foi criado um Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde (PAPES) (2014), que tem como finalidade o incentivo das escolas para a promoção da literacia em saúde e de comportamentos saudáveis, a valorização de um estilo de vida saudável e a criação de condições ambientais para uma escola promotora de saúde, através de um conjunto de ações de sensibilização, criação de instrumentos de monitorização dos projetos nas escolas, da divulgação nos meios digitais, e da formação.

Uma das áreas de competências, pertencentes ao perfil que deve ter um aluno, à saída da escolaridade obrigatória engloba bem-estar, saúde e ambiente, que “dizem respeito à promoção, criação e transformação da qualidade de vida do indivíduo e da sociedade.” (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, 2017). Espera-se que um aluno, no final da sua formação curricular, seja capaz de adquirir comportamentos e hábitos, que contribuam para a sua saúde e bem-estar, começando pela alimentação, exercício físico, sexualidade, relação com o ambiente e a vida em sociedade, assim como, cuidados com os consumos. Espera-se responsabilidade e consciência para as consequências dos seus atos e

decisões, que possam influenciar a própria saúde, bem-estar e ambiente, a dos outros e do contexto que os rodeia.

Para alcançar estas competências, são implementadas ações práticas, desde a abordagem dos conteúdos, associação a situações reais, atividades práticas e cooperativas, a procura e análise de informação de forma crítica, e promover a intervenção livre, a escolha autónoma do aluno e valorizar as suas aprendizagens.

O mais recente e atualizado documento guia da educação para a saúde, o Referencial da Educação para a Saúde (RES) (2017) resulta da parceria entre a Direção-Geral da Educação e a Direção-Geral de Saúde.

Uma “ferramenta educativa flexível, de adoção voluntária”, que vem organizar por temas, subtemas e objetivos, conteúdos sobre saúde, adequados a cada nível de ensino e, de desenvolvimento e faixa etária dos alunos a quem se destina.

Os temas globais dividem-se em cinco áreas, começando pela saúde mental e prevenção da violência, educação alimentar, atividade física, comportamentos aditivos e dependências, e por fim, os afetos e educação para a sexualidade. Cada um destes temas engloba subtemas aos quais corresponde um objetivo específico de acordo com o ano de escolaridade ao qual o subtema é dirigido.

1.2. Promoção da saúde mental em meio escolar

Segundo o referencial de educação para a saúde, a escola é um contexto privilegiado para a prevenção da saúde mental das crianças e jovens, que é um tema transversal a todas as áreas da saúde e bem-estar. Segundo o RES, a saúde mental “permite lidar, de forma mais eficaz, com as emoções, os sentimentos, as frustrações e usufruir do seu contributo para a capacidade de pensar e de tomar decisões.” (p.8)

Não é por acaso que a saúde mental é o primeiro grande tema a ser abordado neste referencial, que se subdivide posteriormente em doze subtemas, que abrangem múltiplas áreas de autoconhecimento, desde questões de identidade, pertença, comunicação, emoções, autonomia, interação, risco, proteção, violência, escolhas desafios e perdas, valores e resiliência.

A adoção das orientações do RES por parte dos professores pretende: que desde cedo, a criança reconheça a sua individualidade, aceite as suas diferenças e as dos outros, e as valorize como características únicas; transmitir o sentido de pertença, seja na família, escola ou comunidade, onde cada um de nós faz parte de algo maior, é um sentimento que nos dá segurança e confiança.

Entender a comunicação e os vários processos através dos quais ela atua, os estilos e como ter em conta o outro no ato de comunicar, evitando aplicar estilos de comunicação agressivos ou manipulativos e adotar uma comunicação positiva, eficaz e assertiva, capaz de mediar situações de conflito e expressar sentimentos e afetos

Identificar aquilo que estamos a sentir é muitas vezes um desafio, que, quando não é conseguido gera frustração e dificuldade em lidar com as próprias emoções, pelo que o autoconhecimento, sobre emoções e sentimentos, e especialmente, sobre como expressá-los e, relacioná-los com as experiências vividas são chave para o crescimento pessoal e inteligência emocional.

Ser autónomo, apesar de não poder ser considerado como um objetivo a alcançar, é um valor em torno do qual, o desenvolvimento da capacidade de separação, a criação de uma identidade e a capacidade de tomar decisões, são competências que podem ser trabalhadas e melhoradas de acordo com a faixa etária do aluno.

Interagir de forma positiva, socialmente e com o meio ambiente, permite desenvolver o nosso autoconceito e melhorar a autoestima, são trabalhados os conceitos de sensibilidade, respeito, compreensão, tolerância e satisfação, que nos permitem estabelecer relações saudáveis.

Conhecer e prevenir comportamentos de risco, pois, estes estão associados à procura de afirmação da identidade, e atingem maior importância na fase da adolescência, e, requerem por isso, maior sensibilização para os riscos individuais, situacionais e ambientais, para as capacidades protetoras desses riscos e como gerir situações de risco.

Criar uma rede de proteção e apoio, identificando fatores de proteção no contexto envolvente, que promovam a segurança, a confiança e a esperança da criança, ao mesmo tempo que reduzem o desenvolvimento de fatores de risco.

Promover um ambiente sem violência, ao identificar situações e comportamentos agressivos para com os outros ou para com o próprio, exprimir sentimentos de negação, medo, vergonha e culpa, que maior parte das vezes são o gatilho para estes comportamentos, e adotar uma resposta positiva em situações de violência, promotoras do respeito e tolerância entre os jovens.

Facilitar o processo de tomar decisões e lidar com os resultados negativos, em todas as áreas, desde a pessoal, à profissional, é necessário saber lidar com as emoções e enfrentar desafios diários que podem trazer consequências positivas ou negativas, para as quais a aceitação e compreensão do fenómeno de perda é exigido, trabalhar para o sucesso implica adaptação emocional à perda.

Desenvolver valores, transversais à cultura, mas integrados num processo íntimo, de definição de cidadania, respeito, compreensão e solidariedade, pelo ambiente, pelo outro e pelo próprio.

Capacitar para o desenvolvimento na adversidade, ou seja, desenvolver resiliência, ao construir mecanismos de resistência e adaptação a situações negativas, capacitar para a resolução de problemas e lidar positivamente com dificuldades, ultrapassando desafios adversos sem dano.

Alguns programas destinados à promoção de competências sociais, durante a infância, em intervenções com grupos de risco, como divórcio parental, abuso de substâncias pelos educadores e depressão (Melo e Moreira, 2005), vieram comprovar a importância da prevenção e promoção da saúde mental em contexto escolar.

O programa de treino de assertividade (Rotheram, Armstrong & Boomraem, 1982), foi realizado com crianças que frequentavam o 4º, 5º e 6º ano, e que participaram em sessões de treino da assertividade, onde se verificaram efeitos não só na promoção das competências sociais, mas também, no rendimento académico.

O programa Crescer e Brincar (Moreira, 2001), deriva de vários modelos teóricos (de competências, de fatores de risco e de proteção, de aprendizagem social de Bandura, da Estima de Caplan, e modelos narrativos), e visa a promoção do ajustamento psicológico em formato de banda desenhada e jogos interativos, e foi desenhado para crianças do 1º ciclo do ensino básico.

Tem como objetivos trabalhar variáveis socio afetivas envolvendo professores e famílias nas atividades promovidas, abordando um vasto leque de conteúdos, desde motivação, consciência corporal, diferenciação emocional e cognitiva, gestão de emoções e pensamentos, autoconceito e autoestima, pressão de pares, decisões e consequências, (in)vulnerabilidade percebida, estilos de comunicação e assertividade, distinção entre factos e crenças, clarificação de valores, papel ativo dos sujeitos na construção do conhecimento,

generalização das aprendizagens e aprendizagem vicariante, figuras de vinculação invisíveis e o poder das histórias como condensadoras de significados.

A eficácia deste projeto previu-se nas estratégias adotadas que passam por adquirir uma rede suporte desde as autarquias, escolas e famílias, para a constituição de equipas de trabalho e implementação do projeto; dar formação específica aos técnicos e professores dinamizadores do projeto; e implementar e desenvolver os conteúdos do programa através de manuais.

A Universidade do Minho efetuou estudos sobre o programa Crescer a Brincar que demonstram resultados muito positivos, começando pela diminuição da sintomatologia depressiva, o aumento dos índices de autoconceito e autoestima, aumento da resistência à pressão dos pares e o aumento da assertividade e competências sociais.

Foram também realizados estudos na promoção do sucesso académico, que mostraram uma relação recíproca entre o sucesso académico e a depressão precoce, que pode ser um fator preditor para o abuso de substâncias. Uma Intervenção Preventiva Epidemiológica e Comunitária: aprendizagem de mestria e jogo do Bom comportamento (Dolan. e col., 1993; Kellam & Rebok, 1992).

Em 19 escolas de Baltimor, Maryland, 70 alunos receberam uma componente de "good behavior", para que o seu comportamento positivo resultasse na atribuição de pontos, e mais tarde foi inserida a componente "mastery learning", onde professores adotaram a aprendizagens em grupo e uma correção flexível, na qual os alunos não atingiam níveis superiores, até 80% da turma atingir 80-85% dos objetivos da unidade. Este método trouxe um aumento do rendimento na leitura, essencialmente em alunos que tinham demonstrado anteriormente, sintomatologia depressiva, e revelou ainda efeitos positivos na agressividade e timidez dos alunos.

O programa Anos Incríveis (Webster Stratton, 2002), fez parte da lista de programas de prevenção de perturbação de comportamento e é um programa de prevenção e intervenção precoce de perturbações de oposição e desafio e/ou perturbações de comportamento, para pais, professores e crianças entre os dois e os oito anos, diagnosticadas com perturbações (ou sintomas) do comportamento ou de oposição ou desafio.

Com aplicações diferenciadas e indicadas para cada grupo, os resultados do programa, no grupo de pais, demonstraram uma melhoria significativa nas atitudes e interações com os filhos, a diminuição do comportamento de crítica e agressividade dos pais e consequente

redução dos comportamentos problemáticos das crianças. Já no grupo de professores, o trabalho das competências académicas e sociais na sala de aula, promoveram relações mais positivas entre colegas, e reduziram problemas de comportamento na escola e em casa. As crianças obtiveram melhorias significativas na resolução de problemas e gestão de conflitos.

A Intervenção na adolescência, por sua vez, tem como objetivos: melhorar o desempenho e comportamento escolar; prevenir o abuso de substâncias; e prevenir a perturbação do comportamento. As estratégias utilizadas passam por treinar competências sociais, atrasar o consumo, mudar normas, e recorrer a estratégias comportamentais.

Num Programa destinado a prevenir perturbações do comportamento: Intervenção preventiva baseada no comportamento (Bry, 1982), o alvo da intervenção foi um grupo de adolescentes com problemas académicos e de comportamento escolar, onde foi aplicado o uso de reforço positivo, tabelas de comportamento, e a coordenação entre professores e pais para analisarem e discutirem o comportamento dos alunos. O resultado demonstrou efeitos positivos na prevenção de comportamentos delinquentes tardios.

A prevenção da depressão e da ansiedade foi analisada através de um programa de Treino de Inoculação do Stress I (Hains, 1992), onde alunos do ensino secundário com sintomas de ansiedade, depressão e fraco controlo da raiva participaram em treze sessões de reestruturação cognitiva, resolução de problemas e técnicas de gestão da ansiedade, com o objetivo de reduzir a ativação emocional negativa e outros problemas psicológicos associados ao stress. Resultaram, mudanças significativas na sintomatologia depressivo-ansiosa, principalmente nos alunos com maiores níveis de stress.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 20% dos jovens apresenta problemas de saúde mental antes dos 18 anos, que podem manifestar-se em diferentes fases do desenvolvimento, como podemos ver no Quadro 1:

Perturbação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Vinculação	■	■	■															
Global do desenvolvimento	■	■	■	■	■	■												
Disruptiva do comportamento			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Humor/ansiedade						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Abuso de substâncias												■	■	■	■	■	■	■
Psicose															■	■	■	■

Quadro 1: Child and adolescent mental health policies and plans. Geneva, World Health Organization, 2005 (Mental Health Policy and Service Guidance Package)

1.3. Educação pelos pares como estratégia de educação e promoção da saúde

O termo Educação pelos pares surgiu na década de 50, onde se realizaram programas de educação pelos pares por todo o mundo, desde a Europa, aos Estados Unidos e Austrália, em que se pretendia dissipar pelas comunidades jovens, mensagens relacionadas com saúde (Aguiar, 2015).

A educação pelos pares vem facilitar a transmissão e compreensão da informação, uma vez que o educador de pares e os grupos-alvo (seus pares) partilham características sociodemográficas e culturais, interesses e estilos de vida similares (Green, 2001; Sloane & Zimmer, 1993).

Os grupos de pares têm influência na mudança e adoção de novos comportamentos, uma vez que a informação divulgada num contexto informal e numa relação de confiança, é melhor aceite do que as recomendações ou instruções de alguém superior, ou não pertencente ao mesmo grupo (Carvalho e Pinheiro, 2018).

Outras vantagens da estratégia de educação pelos pares são as semelhanças, ao nível da linguagem, os valores que defendem, as normas que seguem e os modelos de compreensão, que colocam os educadores de pares numa posição privilegiada.

A informação é partilhada numa perspetiva compreensiva e integrada nos seus estilos de vida e padrões culturais sem realizarem julgamentos ou avaliações negativas, o que faz com que os indivíduos confiem, e deem mais credibilidade.

A influência dos pares assume uma importância ainda mais significativa durante a adolescência. No processo de conquista de independência, a imagem dos adultos é muitas das vezes associada a figuras de autoridade distantes, que podem perder credibilidade. Os pares tornam-se assim durante a adolescência um ponto de referência, proporcionando um sentimento de independência, identidade e reconhecimento, que reflete a natureza subjacente à educação pelos pares (Dias, 2006).

Os educadores de pares podem também ser uma influência social que modifique comportamentos de risco e forneça o suporte emocional para a mudança e para lidar com outros problemas das suas vidas (Trautmann, 1995).

Segundo a OMS, os fatores de risco e proteção em saúde mental no contexto escolar podem surgir nos diferentes domínios: biológico, psicológico e social (WHO, 2005).

O social subdivide-se em três grandes áreas: a família, a escola e a comunidade. Sendo que a segunda assume como fatores de risco o insucesso escolar, a ausência de um ambiente escolar adequado que promova a frequência e aprendizagem e a provisão de educação inadequada.

Os fatores de proteção são a oportunidade de envolvimento na vida escolar, o reforço positivo pelo sucesso escolar e a identificação com a escola ou valorização do percurso escolar.

Para além do sucesso escolar, a aceitação de um grupo de pares é de extrema importância, principalmente, na adolescência, em que práticas de *bullynig* ou *cyberbullying* podem comprometer gravemente a saúde mental, e é de extrema importância o apoio, que não só a comunidade escolar, mas também os pares, podem dar à vítima, para minimizar o impacto do problema de saúde mental, no rendimento escolar, e na vida social e pessoal (Direção-Geral da Educação, 2014).

2. Projeto SMS - Sucesso, Mente e Saúde

2.1. Caracterização do Projeto, Entidades Parceiras e Equipa

2.1.1. Projeto SMS

O Projeto SMS – Sucesso, Mente e Saúde (POISE-03-4639-FSE-000836), é um programa de prevenção da depressão na adolescência, financiado pelo Programa Parcerias para o Impacto/Inovação Social/Portugal 2020 em conjunto com o Município da Figueira da Foz.

Este programa tem como objetivo “diminuir a sintomatologia depressiva antes dos 15 anos de forma a prevenir o aparecimento da depressão clínica nos jovens, problema que acarreta graves consequências, incluindo o insucesso escolar.” (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019).

Após mais de 10 anos de investigação, a equipa de psicólogos e investigadores do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC), sediada na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), em colaboração com os consultores estrangeiros: Eiríkur Arnarson (docente da Universidade da Islândia) e Edward Craighead (docente da Universidade de Emory, Atlanta, EUA), e com a equipa coordenadora do projeto: Prof. Doutora Ana Paula Soares Matos (Psicóloga clínica e professora associada da FPCEUC), Prof. Doutora Rosário Pinheiro (Psicóloga clínica, Pedagoga e professora auxiliar na FPCEUC), Prof. Doutor José Joaquim (Psicólogo e Professor auxiliar da FPCEUC), e Prof. Doutor Mário Zenha-Rela (Engenheiro Informático e Investigador no Centro de Informática e Sistemas da UC), elaboraram um “projeto é influenciado pelo modelo de abordagem “escola integral” desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde e enfatiza a importância de criar um ambiente que “promova a saúde” para todos os participantes.” (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019, p.4).

Foram desenhados dois Programas de Promoção do Sucesso, Mente e Saúde – SMS para Jovens e SMS para Educadores, a serem implementados no Agrupamento de Escolas Figueira Norte, na Escola Básica 2/3 Pintor Mário Augusto e na Escola Secundária/3º ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres. Ambos foram projetados para a aplicação presencial, que foi mais tarde alterada e adaptada para uma implementação online em ambos os grupos de participantes.

Através de uma intervenção grupal, de 10 sessões, cada programa está organizado e dividido por temáticas de várias áreas, a serem trabalhadas ao longo de uma formação de cerca de 15 horas, divididas semanalmente com o objetivo de melhorar as condições de funcionalidade da mente e os indicadores de resiliência e bem-estar psicológico e social dos jovens. As sessões tiveram uma avaliação pré-interventiva, antes da formação, que finalizou com a avaliação pós-intervenção, do impacto e sustentabilidade.

Cada sessão tinha início com a revisão da sessão anterior, das temáticas que foram abordadas e das atividades propostas para a semana, e terminava com uma apreciação da satisfação da mesma (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019). Durante o decorrer das sessões, era proposta a execução de atividades individuais e grupais, desde exercícios reflexivos, discussões e partilhas de opiniões, e ainda jogos ou dinâmicas de grupo (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019).

Na componente parental, a intervenção é incluída no programa como resposta às evidências científicas presentes na literatura que reconheciam os pais e as mães como preditores da sintomatologia depressiva (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019).

Tendo em vista uma lógica de prevenção universal, este programa objetiva a prevenção da totalidade dos adolescentes da escola, permitindo assim alcançar melhores resultados e uma taxa de sucesso superior (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019). Assim sendo, esta aposta, aumentará o impacto social do programa que procura diminuir o sofrimento e produzir mudança.

Em termos de avaliação, este programa de educação para a saúde, pretende realizar um processo avaliativo contínuo, recorrendo ao uso de *follow-up*, com o intuito de se compreender se os resultados se mantêm após o final da sua aplicação. (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019).

2.1.2. Agrupamento de Escolas Figueira Norte

Como foi anteriormente referido, o Projeto SMS foi implementado em duas das escolas do Agrupamento de Escolas Figueira Norte (AEFN), sendo elas a Escola com 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Pintor Mário Augusto, localizada numa freguesia não urbana, em Alhadas, sendo esta, a maior instituição na freguesia, e, na Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres, que é a escola sede do Agrupamento, na Figueira

da Foz (AEFN, 2015), que, em articulação com o projeto Educativo do Agrupamento e com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, permitiram a integração do Programa SMS para Jovens no Plano Plurianual de Atividades, que promove diversas áreas da educação para a saúde, desde a saúde mental e prevenção da violência; educação alimentar e atividade física; comportamentos aditivos e dependências; e, afetos e educação para a sexualidade.

O Projeto Educativo do AEFN trabalha com o objetivo de proporcionar aos seus alunos um ambiente escolar adequado não só ao desenvolvimento académico, mas ao seu crescimento enquanto pessoas e cidadãos de pleno direito. A escola assume-se como promotora de atividades pertinentes para a criação de um ambiente saudável e acolhedor, onde é garantido o acesso à igualdade de oportunidades a todos os alunos, incluindo aqueles com Necessidades Educativas Especiais de Carácter Permanente. (Pg. 10)

Tendo como missão “Inspirar e educar todos os alunos para que utilizem todo o seu potencial e sejam cidadãos responsáveis e interventivos na sociedade” (Pg. 27), o AEFN aposta na gestão de recursos que garanta um funcionamento eficaz e eficiente da organização do mesmo, maximizando o impacto, não só dos resultados escolares, mas das atividades educativas, tendo como lema unificador “Por um Agrupamento de referência” (Pg. 27), e incentivando à participação, espírito crítico, iniciativa, imaginação e pesquisa de soluções dos seus alunos.

Enquanto instituição, este agrupamento visa a promoção de uma cultura inclusiva, com uma oferta formativa diversificada, promotora da inserção de alunos com necessidades educativas especiais na vida adulta, promotora da educação para a saúde, que valorize a liberdade, solidariedade e justiça, formando jovens conscientes dos seus deveres de cidadania na sua dimensão pessoal, social e ambiental, com o objetivo último de os preparar para os desafios futuros (Pg. 27).

Dos vários valores que constam neste projeto educativo, o AEFN, defende o direito à educação, o respeito por si e pelos outros, o direito à diferença assim como a igualdade de direitos e oportunidades, independentes da classe social, etnia e religião. A solidariedade e intervenção, a abertura a realidades culturais diferentes, entre outros, são também valores que representam esta instituição.

Dentro dos objetivos e das metas propostas pelo projeto educativo, definiram-se princípios orientadores, começando pela promoção e oferta de um ensino de qualidade, onde os objetivos se prendem com a promoção do sucesso escolar, o desenvolvimento da procura de soluções aos problemas encontrados, e finalmente o combate ao abandono escolar. O princípio da promoção do relacionamento interpessoal, tem como objetivos o reforço da participação dos alunos nas atividades escolares, a comunicação entre a comunidade assim como o bom relacionamento entre a mesma, trabalhando para o desenvolvimento de um sentimento de pertença que seja preventiva do abandono escolar. Também o desenvolvimento de condições de segurança, não só da comunidade, mas também dos bens da escola, trabalhando ainda com foco numa escola ecologicamente mais sustentável, e promotora de um estilo de vida ativa, saudável e responsável, que envolva alunos e professoras nos mesmo projetos, e ainda construa uma dinâmica da vida escolar capaz de envolver pais e encarregados de educação, que ajudem na reflexão sobre uma vida saudável ao mesmo tempo que controla os riscos. Promover a saúde e prevenir doenças, com estratégias educativas que levem à adoção de comportamentos saudáveis por parte dos jovens, como a discussão de temas relacionados com a alimentação, sexualidade, dependências, segurança, ambiente, violência e saúde em geral é um dos objetivos.

O AEFN assume uma estreita ligação à comunidade, através de parcerias e protocolos que ajudem na sua integração e aproximação à população. Começando por integrar a Rede Social do Concelho da Figueira da Foz, sendo representado no Conselho Local de Ação Social (CLAS) pela Técnica Superior de Serviço Social do Agrupamento, que faz articulação entre as problemáticas escolares e os diferentes parceiros capazes de dar resposta às necessidades.

Entre outras entidades parceiras, também o Centro de Saúde de Buarcos estabeleceu um protocolo com o Agrupamento, que concretiza eventos sobre saúde e educação sexual e, procedeu ainda à implementação de um programa de alimentação saudável (p.16).

A Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação é o mais recente membro, desta lista de parcerias, que veio contribuir, através da implementação do Projeto SMS nas duas escolas do agrupamento acima referidas, para o cumprimento dos objetivos e princípios orientadores, dos valores, visão e missão desta instituição. Um projeto que teve início no dia 13 de outubro, e que em articulação com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, e

com o apoio da coordenadora, Inês Mendes, e da restante equipa docente da rede escolar tem vindo a promover a saúde mental e prevenir a depressão na adolescência através de atividades dirigidas aos adolescentes do 3º ciclo do Agrupamento de Escolas Figueira Norte, às suas famílias e a toda a comunidade escolar, uma vez que para este agrupamento “a relação entre escola família tem passado por grandes transformações, no entanto, a família tem sido apontada, cada vez mais, como parte fundamental do sucesso escolar dos jovens” (pg7).

O projeto educativo apresenta ainda uma proposta de atividades integrante de vários projetos e clubes, que promova a autonomia dos professores na sua implementação e desenvolvimento, contribuindo para o sucesso escolar dos alunos (Pg. 72), entre os quais está agora integrado o Clube SMS, que irei dar a conhecer no ponto 2. 4..

2.2. Programa SMSJOVENS

Baseado no Modelo Cognitivo-comportamental, o Programa SMSJovens consiste numa intervenção estruturada com o objetivo de “aumentar a resiliência dos adolescentes, reduzindo os principais fatores de risco cognitivo-comportamentais para a depressão (p. ex., pensamentos perturbadores, desregulação emocional e problemas comportamentais) e integrando os princípios da abordagem de resolução de problemas” (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019), promover a saúde mental e consequentemente, combater o insucesso escolar.

Pensado para o público jovem/adolescente a intervenção aborda temas como, pensamentos, comportamentos e emoções; bem-estar e atividades de lazer; objetivos adequados; mindfulness; auto-perceção; compaixão; comunicação positiva e escuta ativa; e resolução de problemas. Abordados ao longo de várias sessões realizadas semanalmente, os conteúdos são trabalhados em formação, dada por psicólogos, pedagogos ou outros profissionais com formação no Programa SMS, utilizando um manual para formador e outro para os alunos, para além de fichas, powerpoints, vídeos e outros recursos criados no âmbito das sessões de formação, que abordam os tópicos das sessões de forma atrativa, com atividades grupais e outros desafios individuais, como jogos, exercícios de reflexão, análise de textos ou vídeos, e debates em grupo.

Cada sessão tem início com a revisão da anterior e dos temas nela abordados, por forma a fazer uma revisão do que foi anteriormente falado, depois é abordado o tema geral da sessão, seguindo-se o esquema de organização dos temas, como podemos ver na tabela 1., onde cada tema é guiado por objetivos. No final da sessão é feita a avaliação da satisfação da sessão, e são propostas atividades para casa, aos alunos, como por exemplo, o diário de humor.

Sessão	Tema
Sessão 1	Pensamento, comportamento e emoção I
Sessão 2	Pensamento, comportamento e emoção II
Sessão 3	Comportamento e emoções I
Sessão 4	Comportamentos e emoções II
Sessão 5	Pensamentos e emoções I
Sessão 6	Pensamentos e emoções II
Sessão 7	Pensamentos e emoções III
Sessão 8	Comunicação I
Sessão 9	Comunicação II
Sessão 10	Reconhecer sintomas e problemas futuros

Tabela 1. Sessões SMSJovens: Temas

O Programa SMSJovens decorreu nas duas escolas do AEFN acima referidas, ao longo do ano letivo 2020/2021, e durante 14 semanas, foram dinamizadas nas aulas de Cidadania, e em colaboração com os docentes da disciplina, sessões de 50 minutos para os alunos do 7.º, 8.º e 9.º ano, que se seguiram de sessões de reforço, 2 a 4 meses após o final de cada edição do programa, para garantir a manutenção das competências aprendidas no mesmo.

O Projeto pretende dar à instituição que o acolheu, supervisão no ano letivo seguinte, de 2021/2022 para garantir a continuidade de aplicação dos Programas numa 4ª edição, planeada para o 7.º ano de cada escola, de forma autónoma, por parte do Agrupamento.

2.3. Programa SMSEEDUCADORES

O Programa SMSEducadores assenta no mesmo Modelo Cognitivo-comportamental do Programa SMSJovens, e centra-se numa abordagem de aceitação e compaixão. Na sua aplicação utiliza estratégias de treino de validação emocional, *mindfulness*, *coaching* parental e dinâmicas de grupo e é destinado a pais, encarregados de educação e educadores dos adolescentes que integram o Programa SMSJovens (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019).

Os objetivos do Programa SMSEducadores são aumentar os níveis de literacia dos adolescentes e dos educadores, e assim, melhorar a qualidade dos relacionamentos entre os mesmos; trabalhar competências de comunicação, escuta ativa e resolução de problemas; e dar aos educadores ferramentas de *mindfulness*, validação emocional, aceitação e compaixão, e ajudá-los na procura de suporte social (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019).

Desenhado para uma intervenção grupal, o Programa está dividido em 10 sessões temáticas, onde cada uma transmite uma mensagem central, como se pode ver na Tabela 2. Desde a promoção do bem-estar em jovens adolescentes, não só o bem-estar psicológico, mas também o físico e o social, trabalhando as emoções, o pensamento, o comportamento e os sentimentos numa primeira fase, seguindo-se do relaxamento através das técnicas de *mindfulness*, e ainda trabalhar a comunicação e a escuta ativa com o objetivo de melhorar as relações com os outros. Espera-se que esta formação ensine os educadores a gerirem melhor o seu dia-a-dia, a resolverem problemas e conflitos, e o mais importante, aprendam a lidar com as suas emoções e como elas os fazem sentir.

Sessão	Tema	Mensagem-chave
Sessão 1	Adolescência, saúde mental e depressão – Fatores de risco e de proteção	<i>Toda a moeda tem duas faces</i>
Sessão 2	Prática de bem-estar e atividades de lazer	<i>Podemos ter um humor mais positivo</i>
Sessão 3	Pensamento, comportamento e emoção	<i>Todos temos recursos</i>
Sessão 4	Pensamentos automáticos e irracionais	<i>Podemos mudar os pensamentos e os comportamentos</i>
Sessão 5	Comunicação e escuta ativa	<i>Escutar é ver, ouvir e perguntar</i>
Sessão 6	Resolução de problemas e de conflitos	<i>Todos temos forças e oportunidades</i>
Sessão 7	Validação emocional e treino de emoções	<i>Todos temos armas e bagagem emocional</i>
Sessão 8	Aceitação e compaixão	<i>Mantenha a visão positiva de si e dos outros</i>
Sessão 9	Adolescentes e família: Resiliência e suporte social	<i>Juntos nos bons e nos maus momentos</i>
Sessão 10	Avaliação do investimento e ganhos com S1 / o programa	<i>Avaliar é preciso!</i>
Sessão 11	Entrega de certificados e confraternização	<i>Amigos para sempre!</i>

Tabela 2. Sessões SMSEducadores: Temas e Mensagem Chave

Este Programa defende ainda 5 princípios fundamentais para o bom funcionamento das sessões parentais, o 1º é a participação, onde o contributo individual dos participantes é importante; 2º é a aceitação, estar presente sem juízos de valor, adotando uma postura de abertura e compreensão para com o grupo; o respeito é o 3º princípio, não só pelas opiniões dos outros, mas pela sua forma de pensar e acima de tudo, por aquilo que ele sente, pois, todas as emoções são válidas; em 4º está a confidencialidade, uma vez que o grupo deve ser um lugar seguro e por isso tem de existir proteção da informação, por parte de todos os integrantes do mesmo; por fim, o 5º princípio é o apoio, a ajuda mútua de todos para melhorar a comunicação com os outros.

Durante o ano letivo 2020/2021 decorreram 3 edições do Programa SMSEducadores, uma em cada período escolar, direcionadas para os educadores de cada ano do 3º ciclo, que ao mesmo tempo frequentavam as edições do Programa SMSJovens. Cada edição, realizada semanalmente em formato online, contou com sessões organizadas por objetivos específicos, onde foram dinamizadas várias atividades, desde jogos, exercícios, análises, reflexões, debates, etc. Nos materiais utilizados, ao longo da formação foram utilizados diversos recursos, desde *powerpoints*, infográficos, folhetos, vídeos, questionários online, que serviram também para a avaliação pré e pós programa. Tal como na edição dos jovens, seguiram-se ainda sessões de reforço, nos 4 meses que se seguiram ao término do programa, que foi dinamizado pela equipa coordenadora do Projeto SMS.

2.4. Clube SMS

Uma das apostas inovadoras do Projeto SMS, é o *Clube Escolar SMS – Sucesso, Mente e Saúde*, que pretende contribuir para a promoção da saúde mental, em toda a comunidade escolar, acolhendo todos os alunos da escola e não apenas os alunos que frequentam o 3.º ciclo e seus educadores, e consequentemente, a quem se direcionam os Programas SMS. Seguindo os princípios de uma Escola Promotora de Saúde (EPS), o Clube SMS vem implementar no currículo escolar, a criação de atividades complementares e de reforço aos Programas SMSJovens e SMSEducadores, que difundam a temática sobre saúde mental, entre os alunos, os docentes, os funcionários e a restante comunidade escolar.

Tal como no Programa SMSJovens, o Clube SMS vai adotar uma estratégia educativa de educação pelos pares, que, se prevê, que terá um efeito multiplicador não só da informação partilhada, mas da sensibilização e impacto no outro, assim como da motivação na participação das atividades. Com esta estratégia, espera-se também influenciar os comportamentos dos alunos, aumentando comportamentos protetores da saúde mental, e diminuindo os de risco.

Para desenhar o plano de atividades anual, o Clube SMS propôs ainda a constituição de grupos GTEM, Grupos de Trabalho Temático, em que estejam inseridos alunos, professores, psicólogos, elementos da equipa do Projeto SMS, assistentes operacionais das escolas, encarregados de educação e pais dos alunos, e ainda profissionais de áreas de serviço de referência para o AEFN.

A acontecer nas duas escolas já mencionadas, que acolheram o Projeto SMS, o Clube SMS espera realizar atividades formativas e culturais, abordar diversos temas dentro do tema central, saúde mental e promover o desenvolvimento de competências individuais emocionais de resiliência. Para fomentar a participação dos estudantes, ao mesmo tempo que se promovem dinâmicas de relação dentro e fora da comunidade escolar, o Clube SMS e o Município da Figueira da Foz uniram esforços para oferecer aos alunos que participem nas atividades desenvolvidas, bolsas de atividades desportivas, como por exemplo, aulas de surf na Figueira da Foz.

Espera-se que a implementação do Clube SMS no ano letivo 2020/2021 assuma um funcionamento presencial e semanal, em ambas as escolas, sob a vigilância e cooperação de vários docentes envolvidos, e responsáveis pela integração da docência escolar, na coordenação do Clube, uma vez que este terá como dinamizadores responsáveis a equipa coordenadora e colaboradora do Projeto SMS.

2.5. Redes Sociais

As redes sociais são hoje, mais que uma forma de comunicação rápida e de fácil acesso, uma ferramenta de informação e sensibilização, capaz de chegar a um público maior e com mais facilidade. O Projeto SMS, está hoje presente nesta comunidade online, através do Facebook, Instagram e E-mail do Projeto.

Criadas com o objetivo de divulgar informações sobre o Projeto SMS, as páginas de Facebook e Instagram, divulgam desde vídeos, notícias, infográficos, informações sobre ações e eventos que se vão realizar, informações sobre a equipa coordenadora do projeto, temas trabalhados nas sessões dos Programas SMS, atividades realizadas nas sessões do Programa SMSJovens, testemunhos de alunos que participaram no programa, publicações informativas, ferramentas que qualquer pessoa pode utilizar e aplicar no seu dia a dia, estudos realizados na área da saúde mental, assim como outras ferramentas úteis sobre a mesma temática, fotos de atividades realizadas nas escolas, divulgação da equipa colaboradora do Projeto e ainda atividades dirigidas à própria comunidade online.

As redes sociais do Projeto SMS são:

Facebook - @SucessoMenteESaude

Instagram - @projeto_sms

E-mail – sucesso.mente.saude@fpce.uc.pt

2.6. Plataforma SMS

A Plataforma SMS – *SMS eSaúde*, é a proposta de ferramenta complementar aos Programas SMSJovens e SMSEducadores. Para além de uma plataforma web aberta à comunidade digital, uma vez que disponibiliza conteúdos de promoção da saúde mental, como vídeos, jogos, áudios de mindfulness, fóruns, e informações sobre linhas de apoio e serviços de apoio psicológico, os participantes dos programas poderão ter acesso a uma área reservada, com conteúdos exclusivos sobre cada sessão do programa, assim como ferramentas extra, atividades e jogos, um fórum de conversação online para a comunidade participante dos programas, intitulado “SMS – FÓRUM RESILIÊNCIA” (SMS – Saúde, Mente e Sucesso, 2019)., e ainda cadeias de short *message* (SMS).

2.7. Formação de professores e outros profissionais

A implementação dos Programas SMS, ocorreu de forma faseada em ambas as escolas, onde previamente, decorreu o processo de formação e capacitação das equipas dinamizadoras do Projeto.

As ações de capacitação ocorreram em ambas as escolas, e para ambos os Programas, SMSJovens e SMSEducadores, tendo a duração de 7 horas cada, onde no final, os

participantes obtiveram um certificado que os habilita a aplicar os programas SMS, por um período de 5 anos consecutivos.

Os objetivos da formação eram sobretudo dar a conhecer o Projeto SMS, assim como os Programas, SMSJovens e SMSEducadores; a equipa e as entidades parceiras; a estrutura de funcionamento, horário e local; os temas e métodos de aplicação dos Programas; e os conteúdos abordados em cada sessão, assim como vídeos, infográficos e outros recursos utilizados ao longo da intervenção.

Nestas ações foram realizadas diversas atividades que constam nos Programas SMS, não só como divulgação dos recursos criados e utilizados ao longo das sessões, mas de maneira a pôr em prática as competências do dinamizador aprendidas ao longo da sessão de capacitação.

2.8. Projeto SMS em tempos de pandemia

Inicialmente projetados para uma intervenção presencial, os Programa SMS sofreram alterações contínuas ao longo de todo o ano letivo 2020/2021.

Embora o primeiro período tivesse iniciado como o previsto, com sessões presenciais para o Programa SMSJovens, com o agravar da situação pandémica em Portugal foi necessária a adaptação das sessões para o formato online, tal como as aulas escolares, pelo que, todos os materiais inicialmente pensados para atividades presenciais deixaram de ser utilizados, sendo substituídos por questionários online, vídeos, jogos e plataformas que permitissem a concretização de tarefas individuais de acompanhamento da formação.

No Programa SMSEducadores a adaptação ao novo contexto foi idealizada precocemente, de forma a que a 1ª edição do programa parental se iniciasse já de forma remota, utilizando a plataforma de aulas online do agrupamento, a *classroom do google*, também utilizada no Programa SMSJovens, que mais tarde foi substituída pela plataforma *zoom*, na formação dos educadores.

Apesar da presença física ser um obstáculo, o contacto e proximidade dos grupos não foram afetados, uma vez que todas as dinâmicas e atividades se concretizaram, tal como a avaliação feita ao longo de todas as sessões, de ambos os programas.

2.9. SMS Express

A última iniciativa de sensibilização na implementação do Projeto SMS nas escolas do AEFN foi o "SMS Express – Sucesso, Mente e Saúde - Workshop de literacia em saúde mental" (Pg.10), com o objetivo de mais uma vez, contribuir, para a capacitação das escolas promotoras de saúde.

O SMS Express, veio dar a conhecer o Projeto SMS à comunidade escolar, desde a sua criação, os elementos fundadores do projeto, a equipa coordenadora e ainda a equipa colaboradora do mesmo; apresentar os objetivos e o funcionamento dos Programas SMSJovens e SMSEducadores, abordando os temas que deles fazem parte; e foi feita a apresentação das redes sociais do Projeto.

Numa segunda fase do *workshop* falou-se da importância da saúde mental, através da análise de um caso fictício, a história da Inês, que contava a história de uma adolescente que apresentava sinais de uma saúde mental danificada, no caso, depressão, e em que se pediu aos participantes do workshop que tentassem identificar os sinais de alerta que poderiam identificar uma sintomatologia depressiva, como poderia a Inês ser ajudada, o que faria para a ajudar, e caso estivesse a passar por uma situação idêntica, o que o levaria a procura ajuda profissional.

No final fez-se uma reflexão acerca dos comportamentos a ter, para cuidar da nossa saúde mental, recorrendo a uma das ferramentas do Programa SMSJovens, o cartão ANIMA, que nos dá dicas sobre o que fazer quando encontrarmos na nossa vida, alguém que precise da nossa ajuda para enfrentar problemas de saúde mental.

3. Atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto SMS

3.1. Da planificação à prática

Conheci o Projeto SMS no meu 1º ano de mestrado, quando substituí uma cadeira opcional por um projeto de investigação, no qual me foquei no estudo da importância da componente parental e das competências de comunicação e escuta ativa em programas de prevenção da depressão.

Durante um semestre estudei a depressão e as suas particularidades, como está presente esta sintomatologia na adolescência, quais os fatores de proteção e de risco, e como pode a componente parental contribuir para a eficácia de programas de prevenção da depressão em adolescentes, nomeadamente, dos Programas SMSJovens e SMSEducadores, inseridos no Projeto SMS. A conclusão deste estudo resultou numa proposta de recurso a utilizar nas sessões dos Programas, ou exteriormente, com o objetivo de promover uma parentalidade positiva. O “Jogo da Glória – Educar a Mente” (Anexo 1), pretende trabalhar os processos comunicacionais e padrões de comportamento saudáveis e protetores entre os educadores e os jovens para além de consolidar as aprendizagens feitas ao longo das sessões, resultando no fim último do programa, a prevenção da sistematologia depressiva.

Em setembro de 2020, quando iniciei o estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação tive a oportunidade de conhecer melhor o Projeto SMS, desde a sua origem, à aplicação.

Nos próximos pontos vou falar sobre o meu contributo enquanto estagiária e colaboradora do projeto, de atividades em que participei e desenvolvi no âmbito das diversas áreas de atuação do Projeto SMS.

3.2. Programa SMSJOVENS

O meu contributo inicial no Programa SMSJovens prendeu-se com as planificações das sessões (Anexo 2), que são o primeiro passo na realização da formação interventiva.

Durante o 1º período escolar do ano letivo 2020/2021, decorreu a 1ª edição do Programa SMSJovens, período durante o qual eu estive a receber formação no mesmo, estando presente nas sessões dinamizadas, com 3 das 5 turmas do 9º ano de escolaridade, da Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres.

No 2º período escolar do mesmo ano letivo, pude juntar-me á equipa dinamizadora das sessões do Programa SMSJovens e acompanhar duas das turmas participantes da 2ª edição do programa, que acompanhou o 8º ano de escolaridade das duas escolas do Agrupamento.

Na Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres acompanhei o 8º D e na Escola com 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Pintor Mário Augusto, acompanhei o 8º F, ao longo de 13 sessões do Programa SMSJovens, em formato presencial, e online.

Ainda no âmbito do Programa SMSJovens, criei um recurso: o cartão ANIMA (Anexo 3), um cartão de bolso, com a sigla ANIMA de: Atenção, Não julgar, Informar, Manter Contacto e Apoiar, com o objetivo de ajudar alguém que esteja a sofrer de sintomatologia depressiva.

Reflexão final:

O Programa SMSJovens foi para mim, o maior desafio que o Projeto SMS trouxe, pela particularidade das idades do público alvo, e foi, no final, dos desafios mais gratificantes. A adolescência, para além de ser uma fase de mudança, é uma fase de questionamento e onde surgem novos pensamentos e formas de interpretar as situações vividas em todos os contextos da vida, tendo presentes a insegurança e a vulnerabilidade, que podem resultar numa perspetiva negativa dos acontecimentos e experiências da vida.

A participação no Programa SMSJovens veio oferecer a estes adolescentes, ferramentas que facilitam o seu processo de construção e exploração nesta fase da vida, capacitando-os para enfrentar adversidades e situações de conflito, e encarar os desafios do dia a dia como um contributo para a construção da sua melhor versão, ao invés de uma batalha que se perde ou se vence.

Apesar do Programa SMSJovens estar construído de forma a oferecer aos alunos materiais e competências úteis, vejo como uma ameaça à sua eficácia, a obrigação de

participação no programa, uma vez que este foi dinamizado na substituição de uma disciplina, ao invés de como estava inicialmente previsto, ser facultativo, permitindo àqueles interessados, uma participação plena na experiência, resultado da vontade do próprio. Ainda assim, reconheço a capacidade de aceitação por parte da maioria dos alunos das turmas que pude acompanhar, onde a motivação e participação foi aumentando de sessão para sessão, tornando este trabalho mais que gratificante.

3.3. Programa SMSEUCADORES

A minha participação no Programa SMSEducadores começou com a criação de recursos para as sessões, começando pelas planificações das sessões (Anexo 4), e o design gráfico dos *powerpoints* (Anexo 5), elaborados a partir do conteúdo dos materiais do Programa Parental, propriedade intelectual do programa, assim como de outros recursos desenvolvidos para as sessões, criados de raiz, e elaborados sob a orientação técnico-científica da equipa de investigadores do projeto: Vídeos, infográficos (Anexo 6, 7 e 8), cartões de bolso (Anexo 9), imagens (Anexo 10 3 11) e fichas técnicas (Anexo 12), e o último recurso criado no âmbito do Projeto SMS, uma versão do Jogo da Glória, o “Glória SMS” (Anexo 13), adaptado para o formato online, com o objetivo de rever todos os temas abordados ao longo do Programa SMSEducadores, na sessão de reforço.

No seguimento da 1ª edição do Programa SMSJovens iniciou-se a 1ª edição do Programa SMSEducadores, dirigida aos pais e encarregados de educação de todos os alunos do 9º ano de escolaridade, participantes do programa para os jovens a decorrer ao mesmo tempo, nas escolas, assim foi formado um grupo com 10 participantes, que semanalmente, às quartas-feiras, se reunia via *classroom* do *google*, durante cerca de 3h, onde pude, não só estar presente e receber formação, mas também participar da intervenção na qualidade de pedagoga.

Reflexão final:

Após a minha participação nas diferentes vertentes do Projetos SMS, senti que o Programa SMSEducadores é realmente o mais impactante, não só na vida dos participantes, mas no seu contexto, desde familiar, profissional e pessoal. As contribuições e aprendizagens com o programa, revelavam-se instantaneamente no quotidiano dos

educadores participantes, que nos fizeram chegar relatos de mudança, nas relações com os filhos, nas relações de trabalho e até na relação para consigo próprios. Desde a construção de hábitos de compreensão e comunicação com os filhos, à compaixão com o outro, e à prática de atividades de lazer e autocuidado.

A minha intervenção assumiu duas vertentes no Programa SMSEducadores, enquanto pedagoga, pude trabalhar competências de interpretação do pensamento, emoção e comportamento, comunicação e resolução de conflitos, treino emocional, práticas de bem-estar, aceitação e compaixão, e resiliência. Enquanto filha, pude partilhar com os educadores a perspetiva do pensamento que tem um adolescente e facilitar a compreensão de certas atitudes e experiências que eles vivenciam.

A maior gratificação do trabalho com os grupos de educadores foi assistir à mudança de hábitos e à utilização dos recursos produzidos para o programa, e receber testemunhos reais do impacto positivo que o Programa SMSEducadores teve nas suas vidas.

3.4. Clube SMS

3.4.1. Implementação do Clube SMS

A implementação de um Clube Escolar pressupõe a sua criação num estabelecimento de educação, neste caso, nas duas escolas que acolheram o Projeto SMS, no Agrupamento de Escolas Figueira Norte, seguidamente da sua aprovação no Conselho Pedagógico, para que futuramente passe a constar do Plano de Atividade da instituição.

A coordenação do clube deve ficar ao encargo dos docentes, pelo que na Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres, a docente responsável é a Psicóloga Leonilde Inácio juntamente com a Professora Fátima Pereira, e na Escola com 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Pintor Mário Augusto, o docente responsável é o Psicólogo Paulo Saraiva, docentes com os quais trabalhei ao longo do ano de estágio.

Enquanto colaboradora do projeto, pude acompanhar desde o início, desde a criação do regulamento interno do clube, até à participação em atividades realizadas no seu âmbito, como irei a seguir mencionar.

3.4.2. Inserção do SMS PRO

Na resposta a uma necessidade por parte da escola, de intervir com uma turma de 10º ano Técnico de Ação Educativa, o Projeto SMS recorreu ao Clube SMS e integrou as sessões dinamizadas com a turma como a primeira atividade dinamizada no âmbito do Clube SMS, uma vez que, no plano de candidatura do projeto, a aplicação do Programa SMSJovens pressupunha apenas a realização da intervenção com as turmas do 3º ciclo, ou seja, 7º, 8º e 9º ano.

Desta forma pôde ser aplicado um plano de atividades, realizadas consoante as necessidades do grupo-alvo, ao contrário do Programa SMSJovens que segue uma intervenção estruturada. Da mesma forma, que a metodologia utilizada ao longo das sessões se diferencia das sessões dos Programas originais, tal como, a avaliação do mesmo, que foi designado de SMSPro, como irei novamente mencionar mais à frente neste trabalho.

3.4.3. Outras atividades do Clube SMS

Workshop “Infograficamente Falando sobre Saúde Mental”

Uma das atividades realizadas no âmbito do Clube SMS foi o Workshop “Infograficamente Falando sobre Saúde Mental” (Anexo 14 e 15), destinado à turma do 10º ano de Técnico de Ação Educativa, com o objetivo de criar um infográfico, com a ferramenta CANVA, enquanto se aborda a temática das bandeiras vermelhas à depressão e como agir perante os comportamentos, através da visualização de um vídeo sobre o mesmo tema.

O workshop ocorreu no dia 24 de fevereiro, online, onde participaram 9 alunas, e teve a duração de 2h. O resultado final deu origem a vários infográficos realizados pelas alunas durante a sessão de workshop, que mais tarde foram partilhados nas páginas das redes sociais do Projeto SMS.

SMS: Escola Saudável

Para assinalar o dia mundial da saúde a 7 de abril, o Clube SMS organizou a campanha “SMS: Escola Saudável” nos dias 5, 6 e 7 de abril, onde os alunos do 8º e do 9º ano e da turma do 10º ano do curso profissional de Técnico de Ação Educativa, que já frequentaram os Programas SMSJovens e SMSPro, tiveram a oportunidade de desenvolver

atividades alusivas aos temas da saúde mental, do combate ao estigma e das aprendizagens adquiridas ao longo da sua participação no Projeto, como por exemplo: autocompaixão, mindfulness, resiliência, relação entre pensamento, comportamento e emoção, comunicação e resolução de problemas.

No final da semana de campanha, um júri constituído por representantes das escolas e do Município da Figueira da Foz, investidor social do projeto SMS selecionou os melhores trabalhos entre 121 submetidos pelos alunos, para que, no dia 7 de abril, no evento de celebração do dia mundial da saúde, fossem atribuídos 8 prémios na Escola Secundária com 3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres, e 7 prémios na Escola com 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico Pintor Mário Augusto, aos melhores projetos desenvolvidos nos ateliers.

3.5. Redes Sociais

As redes sociais tornaram-se uma ferramenta de divulgação à qual recorri diversas vezes durante a minha atividade no projeto. Desde a partilha de vídeos temáticos, à publicação de recursos de apoio às sessões, como o cartão “ANIMA” (Anexo 3), cartazes (Anexo 14), infográficos (Anexo 16), imagens (Anexo 10 e 11) para partilhar no grupo dos educadores do WhatsApp, e ainda para partilhar alguns momentos e atividades realizadas, como por exemplo uma foto de grupo dos participantes do *Workshop* “Infograficamente falando” (Anexo 17).

A apresentação dos membros da equipa também foi feita através das redes sociais (Anexo 18), tal como a divulgação semanal dos temas trabalhados nos Programas SMSJovens, SMSEducadores, SMSPro e do Clube SMS.

Recorrendo à mais atual e dinâmica ferramenta do Instagram e Facebook, apresento um recurso criado no âmbito do SMSPro, a “*checklist* do bem-estar” (Anexo 19), construído para a sessão nº 4, cujos temas abordados foram a resiliência e suporte social, pensamentos, comportamentos e emoção, e atividades de lazer e mindfulness, e que tinha como objetivo para o final da sessão que as alunas criassem a sua própria *checklist* do bem-estar e a partilhassem através das suas redes sociais, com as redes do Projeto, divulgando a atividade e incentivando toda a comunidade a refletir acerca do bem-estar e das atividades de lazer que podem praticar no seu dia a dia promovendo a própria saúde mental.

3.6. Plataforma SMS

Os conteúdos fornecidos na plataforma necessitam de revisão e atualização constante por parte dos autores. Tal como nos Programas SMS, a plataforma oferece áudios de mindfulness, vídeos informativos, bandas desenhadas, fóruns, *quizzes*, jogos, e cadeias de mensagens. Existem ainda conteúdos exclusivos para os participantes dos programas SMS, como atividades de auto registo: a agenda semanal de atividades, o diário de humor, gráficos de frequência de atividades de lazer e emoções, o gráfico de meditação, e questionários de avaliação.

A minha participação deu-se na revisão dos conteúdos específicos do Programa SMSEducadores, onde foram revistos e adaptados para a plataforma, todos os materiais para as sessões de acordo com critérios específicos de utilização da plataforma: “título da sessão”, “subtítulo”, “descrição”, “cenas”, “vídeos” e “URL”, por onde foram distribuídos os conteúdos, como objetivos, infográficos, imagens, recursos externos ao Programa, como vídeos de outras páginas web, vídeos do Programa SMSJovens, áudios e powerpoints, para cada sessão.

3.7. Formação de professores e outros profissionais

A primeira ação de formação decorreu no dia 4 de setembro de 2020, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, da qual eu participei enquanto formanda do projeto SMS, onde os formadores Ana Paula Matos (Coordenadora do projeto SMS, Professora Associada da FPCE-UC), Mário Zenha-Rela (Membro da equipa do projeto SMS, Professor Auxiliar da FCTUC-UC), e Inês Lopes (Mestranda em Engenharia Informática da FCTUC-UC, colaboradora do projeto SMS) dinamizaram um workshop: “Capacitação em literacia digital: a plataforma SMS eSaúde”, onde apresentaram os objetivos, o funcionamento e as secções da plataforma SMS eSaúde, com o objetivo de avaliar a sua utilidade, funcionalidade e a relevância dos recursos digitais do projeto.

Posteriormente, pude também ter formação no “Workshop de planeamento da implementação do SMS nas escolas”, no dia 7 de outubro, ainda em formato presencial, dinamizado pela equipa coordenadora do projeto, onde para além da apresentação do projeto, da sua história e resultados anteriormente obtidos, características e metodologia dos programas, se pretendia abordar e discutir a o cronograma de implementação das atividades

do projeto e conseqüentemente as edições dos Programas SMS, a iniciar no ano letivo de 2020/2021 e a terminar no ano letivo de 2021/2022.

A 14 de janeiro de 2021, já em formato online, decorreu o curso de formação básica: SMSJovens para Promoção da Saúde Mental: Programa de Formação para Profissionais, do qual pude não só receber formação, mas participar enquanto pedagoga e colaboradora do Projeto SMS. Os objetivos da formação prendiam-se com dar a conhecer o Projeto SMS aos profissionais que atuam direta ou indiretamente com os adolescentes, que frequentam o Agrupamento de Escolas Figueira Norte, assim como os Programas integrados: SMSJovens e SMSEducadores, potenciando a sua ação enquanto futuros dinamizadores do Projeto SMS, e para tal foi criado o infográfico “Competências do Dinamizador” (Anexo 20).

A última ação de formação em que pude participar nas mesmas qualidades acima referidas, foi o "Curso de formação básica SMS Educadores para Promoção da Saúde Mental: Programa de Formação para Profissionais", também em formato online, realizado no dia 8 de março, onde os objetivos se prendiam com dar a conhecer o Programa SMSEducadores e os recursos do mesmo programa, destinado a membros e colaboradores do Projeto SMS, agentes ligados à saúde e educação.

Reflexão final:

As formações dos profissionais associados ao Projeto SMS fazem completo sentido, uma vez que os conteúdos e temas abordados tanto nos Programas SMSJovens, SMSEducadores e SMSPro, e nas restantes atividades do Projeto SMS assumem uma perspetiva nunca antes lecionada nas escolas, em que a educação do aluno passa diretamente pelo seu bem-estar. Enquanto pedagoga senti, nestas ações de formação, muita necessidade por parte dos docentes em receber formação nas áreas abordadas pelo Projeto SMS e na prevenção da saúde mental, não só na adolescência, mas até à fase adulta, em que não só os educadores beneficiarão desta intervenção, como os próprios dinamizadores dos programas, neste caso os profissionais associados ao Projeto SMS.

3.8. Projeto SMS em tempos de pandemia

A situação pandémica que ainda vivemos, trouxe a nível global, a necessidade de adaptação da educação ao contexto online, e por isso, o Projeto SMS trabalhou no sentido de adequar e combinar a intervenção presencial com online, tentando sempre garantir a qualidade de participação nos Programas e atividades do Projeto SMS.

Apesar da preferência pela intervenção presencial como resultado de uma melhor adesão e qualidade do trabalho desenvolvido, a formação online foi a alternativa viável, capaz de garantir a continuidade dos programas já iniciados, como no caso da 2ª edição do Programa SMSJovens a decorrer com os alunos do 8º ano de escolaridade, e das formações para profissionais associados ao Projeto SMS. Também a intervenção SMSPro sofreu uma mudança de contexto, que dificultou a adesão da turma por inteiro, uma vez que certos ambientes das alunas da turma não tinham as condições criadas para a frequência de aulas em formato digital.

A formação parental do Programa SMSEducadores adotou desde início a componente digital na sua totalidade, sendo que todas as edições foram dinamizadas em formato digital, tal como os workshops de apresentação do Projeto SMS à comunidade parental.

Ao longo do ano letivo, as atividades desenvolvidas pelo Projeto SMS foram sendo ajustadas ao período de desconfinamento pelo qual o país, e posteriormente, o concelho atravessava e houve, portanto, oportunidade de desenvolver ainda, diversas dinâmicas em formato presencial, sendo que outras foram criadas com o propósito, não de substituição, mas de aproveitamento, dos recursos tecnológicos ao nosso dispor, como no caso do workshop: Infograficamente falando sobre Saúde Mental.

Reflexão final:

A minha intervenção enquanto aplicadora dos Programas SMSJovens e SMSPro iniciaram ainda em formato presencial, mas logo foram transferidas para o formato online, onde durante cerca de 4 meses pude acompanhar duas turmas do 8.º ano de escolaridade e uma turma do 10.º ano de escolaridade.

Apesar de ser proporcionado aos alunos a continuidade da intervenção a partir de casa durante os meses de confinamento, foi notória a diferença aquando da volta para o ensino presencial, no entusiasmo e participação ao longo das sessões e atividades dinamizadas, mas acima de tudo na relação que é construída com o grupo, a comunicação facilitada, a colaboração mais ativa e a criatividade mais desenvolvida, o que contribuiu para a assimilação dos conteúdos abordados e a sua transferência para a rotina diária, tanto na escola como na vida pessoal, permitindo alcançar os objetivos do Projeto SMS, de promover as competências socio emocionais trabalhadas ao longo das sessões dos programas.

3.9. SMS Express

Os workshops SMS Express foram pensados como primeiro passo na apresentação do Projeto SMS ao público-alvo de intervenção, funcionando como palestra de demonstração da formação nos programas, e como workshop de capacitação de literacia em saúde mental.

Enquanto membro da equipa, pude contribuir para a dinamização destes *workshops* através da criação de recursos pedagógicos, como o *PowerPoint* de demonstração, e o vídeo de apresentação dos temas das sessões (Anexo 21), que suscita sempre a curiosidade dos educadores participantes, devido à abordagem de conteúdos acerca de saúde mental, e conceitos como depressão e suicídio.

Reflexão final:

Os *workshops* SMS Express são uma mais valia ao programa por captarem desde cedo a atenção dos pais/educadores participantes, com atividades e dinâmicas participativas, mas principalmente pela forma como são abordadas as temáticas e questões, que todos os pais têm, mas nem sempre têm a coragem de fazer. Apesar de desafiante, o Programa SMS Educadores torna-se apelativo, quando apresentado no *workshop*, fornecendo desde o primeiro contacto, o acesso a recursos úteis para o dia a dia, no cuidado da nossa saúde mental.

4. SMS PRO¹

4.1. Resposta a uma necessidade

Após o *Workshop* de Planeamento da Implementação do Projeto SMS nas escolas, no dia 7 de outubro, a docente Fátima Pereira, professora de Psicologia no Agrupamento de Escolas Figueira Norte, procurou a equipa do Projeto SMS demonstrando preocupação com uma das turmas a que lecionava, no sentido de que a intervenção no grupo poderia ser uma resposta às dificuldades sentidas por parte da turma.

O Projeto SMS, não indiferente ao pedido de ajuda da docente, e assumiu o compromisso de ajudar esta turma durante o ano letivo 2020/2021, nascendo assim o SMSPro.

4.2. Projeto de intervenção

Após a implementação do Programa SMSJovens e do Programa SMSEducadores conforme o previsto, ao longo do 1º período escolar, iniciou-se o planeamento da intervenção com a turma do 10º F, Profissional Técnico de Ação Educativa.

Na primeira reunião com a Professora Fátima Pereira, ficámos a perceber que se tratava de uma turma multicultural, com alunas provenientes de contextos diversos, muitos deles difíceis, com famílias disfuncionais e infâncias problemáticas. Um passado e contexto de risco onde a escola é muitas vezes o único fator de proteção destas crianças/jovens.

Uma vez que se tratava de uma turma de 10º ano, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, estávamos na maioria dos casos, perante alunas com uma previsão de futuro, em que o curso em questão, visa cuidar de crianças e jovens, apoiando-as no seu desenvolvimento integral e na execução de atividades do quotidiano. Perante isto, a estratégia adotada foi uma intervenção que juntasse o Programa SMSJovens com a formação que é dada no Programa SMSEducadores e trabalhar com estas jovens nas duas vertentes, a de quem aprende e a de quem educa.

¹ Atividade integrada no Clube SMS, internamente apelidada de SMS PRO, que pretende designar o 10º Profissional Técnico de Ação Educativa.

4.3. Implementação

O primeiro contacto com a turma do 10º. F aconteceu na sessão de apresentação do Projeto SMS à turma, em que foi apresentada a temática abordada pelo projeto, a sua origem e criação, a equipa coordenadora e a equipa colaboradora. A turma ficou a conhecer os programas já existentes e a metodologia de intervenção de cada um deles, enquanto se apresentou e deu a conhecer através de uma dinâmica de quebra gelo. No final, todas as alunas foram convidadas a fazer parte do Clube SMS, que seria a sua porta de entrada para a participação nas sessões do SMSPro.

Na segunda reunião com o grupo foi dinamizada uma atividade de incentivo à discussão de temas e debate de ideias, em pequenos grupos e de seguida, no grupo turma, para que pudesse ser feito o levantamento das necessidades do grupo-alvo. Assim, a turma foi dividida em grupos de 3 elementos, que iriam receber 3 temas cada, de forma aleatória e discuti-los entre si durante 5 minutos para que no final todos partilhassem as suas ideias com a turma. Os temas em questão foram: sucesso, funcionamento da mente e saúde, e as alunas tinham como perguntas guias o que gostariam de aprender e o que gostariam de ensinar acerca daquele tema. No final estavam recolhidas as informações necessárias para dar início à construção de um plano de intervenção adequado às alunas do 10º F. (Anexo 22)

Após o trabalho de campo foi preciso trabalhar em conjunto com a Professora Fátima Pereira, que cedeu aulas da disciplina de Psicologia para a intervenção do Projeto SMS acontecer, e por isso, a cooperação entre as duas áreas tornou-se uma tarefa obrigatória, que resultou numa planificação colaborativa dos conteúdos lecionados pela docente (Anexo 23), e os conteúdos abordados na intervenção SMSPro, onde cada sessão foi inserida nos módulos e temas abordados na disciplina de psicologia.

A metodologia de planeamento da intervenção SMSPro teve como ponto de partida a avaliação de interesses, necessidades e expectativas das jovens do curso Profissional a partir da apresentação que lhes foi feita do Projeto SMS – Sucesso, Mente e Saúde, a desenvolver no agrupamento de escolas, especificamente dos Programas SMSJovens e SMSEducadores que, conhecendo as temáticas dos Programas, foram as informantes chave, juntamente com a sua professora, acerca dos temas a abordar ao longo das sessões de intervenção.

Cada sessão foi planeada e pensada tendo em conta as necessidades encontradas no início do ano, com a turma, tentando que os conteúdos abordados na sessão seguinte estivessem ligados aos conteúdos da sessão anterior, criando um fio condutor que desse significado a toda a intervenção, como podemos ver na matriz de planificação SMSPRO – Sucesso, Mente e Saúde para jovens Integrado nas aulas de Psicologia (Anexo 24), onde é definido o tema, a data, o local, o tempo previsto, a equipa formadora, o grupo-alvo, os pré-requisitos de participação, o objetivo geral, o domínio temático em que se insere no programa disciplinar de Psicologia do 10º ano, os conteúdos específicos que vão ser abordados, e as atividades que a realizar em cada sessão.

Assim, para além da criação dos materiais necessários para o funcionamento das sessões, de forma similar aos Programas SMSJovens e SMSEducadores, foi necessário criar recursos adaptados aos novos e diferentes conteúdos abordados nesta intervenção, permitindo a replicação da intervenção SMSPRO. Desde powerpoints (Anexo 25), Infográficos (Anexo 26), vídeos, publicações para o Instagram, cartazes, questionários (Anexo 27) realizados, não com o intuito de avaliar mas sim, de perceber como abordar o tema tratado, tendo em conta o conhecimento que as alunas já possuíam dele, e outras atividades, como dinâmicas de grupo e práticas de mindfulness, que futuramente se tornem ferramentas não só para o seu dia-a-dia, mas para os seus contextos laborais, um workshop – “Infograficamente falando sobre Saúde Mental”, e um GTEM – grupo de trabalho temático – constituído pelas alunas da turma, pela professora da turma e por mim, enquanto elemento da equipa do Projeto SMS, com o objetivo de planificar e dinamizar uma ação de sensibilização no âmbito da prevenção do *bullying* nas escolas.

4.4. Avaliação

A avaliação da intervenção com o SMSPRO é uma avaliação de feedback, na qual recorri a um questionário de avaliação das sessões do programa, e a exercícios de reflexão sobre os temas abordados com o objetivo de avaliar, não só o impacto do programa, mas, perceber o significado que ele teve na vida das alunas, o que as fez sentir, as suas motivações para participar, preocupações ou expectativas que tivessem inicialmente, e perceber se foram correspondidas.

Com o questionário de avaliação pretendia-se avaliar de forma quantitativa a satisfação das participantes com o SMSPro, o quanto elas aprenderam com a intervenção, a utilidade do Projeto SMS para se conhecerem melhor a elas próprias, a utilidade do Projeto SMS para melhorar a sua relação com os outros, e a utilidade do Projeto SMS para o seu futuro profissional. Foi-lhes também questionado, quais os temas mais úteis abordados ao longo da intervenção, quais os recursos apresentados que consideram mais úteis, tal como das atividades nas quais participaram, qual a maior dificuldade sentida, e qual a maior aprendizagem que retiraram. Por fim foi-lhes pedido que dessem sugestões de melhoria, e que descrevessem o Projeto SMS num adjetivo.

Os resultados deste questionário mostraram que, no geral, a turma gostou bastante de participar nesta intervenção e aprendeu muito com os conteúdos abordados, todas demonstraram que contribuiu de facto para o autoconhecimento, e que melhorou a forma de se relacionarem com os outros. No seu futuro profissional, sentem que o Projeto SMS vai ter utilidade.

Quanto aos temas abordados, a depressão e ansiedade são os que mais utilidade e relevância tiveram, para além de temas como resiliência, pensamentos e emoções, pensamentos automáticos negativos, espirais positivas e negativas, pirâmide de pensamento, emoção e comportamento, atividades de lazer, mindfulness, armadilhas do pensamento e perturbações alimentares.

Dos recursos utilizados durante as sessões, aqueles que foram mais úteis foram os infográficos, nomeadamente o infográfico “*O que fazer perante uma crise de ansiedade*” (Anexo 24), construído especificamente para a intervenção SMSPro, os vídeos apresentados e os áudios de mindfulness, do Programa SMSJovens.

Das atividades realizadas, as alunas mostraram maior interesse em atividades de participação ativa e debate, como análise de vídeos, exercícios de reconhecer mitos e verdades, e práticas de mindfulness, ao invés da leitura e análise de casos específicos e do preenchimento de questionários.

No geral, a turma não sentiu qualquer dificuldade ao longo do programa, e mais de metade da turma leva como aprendizagem: “tudo, porque tudo o que aprendemos foi útil” (resposta anónima de uma das alunas à pergunta qual é a maior aprendizagem que levas do Projeto SMS?), enquanto outras alunas referem a importância de se falar de depressão, ansiedade e perturbações nas escolas.

As sugestões de melhoria da turma demonstram uma satisfação geral, que não requer alterações, para além da duração que limita os conteúdos e temas abordados.

A descrição do Projeto SMS num adjetivo, revelou-se muito positiva e repleta de elogios que dão sentido ao trabalho desenvolvido no SMSPro: vantajoso, maravilhoso, necessário, importante, ajuda, excelente, giro, útil, espetacular, inspirador e interativo.

O grupo focal foi realizado com o propósito avaliativo, de forma a “Colecionar dados detalhados sobre questões de avaliação específicas e determinar o sucesso ou progresso do programa” (p. 3), através de uma entrevista guiada (Anexo 28), onde as questões pretendiam avaliar a aplicação das aprendizagens, as experiências formativas, a perceção de mudança no próprio, o impacto e a sustentabilidade das aprendizagens.

Após a análise, os resultados do grupo focal mostraram que as alunas já aplicaram os conhecimentos adquiridos nas sessões da intervenção SMSPro, fora das sessões, nas relações entre pares, assumindo uma postura de compreensão e escuta ativa, e na sua rotina diária, como por exemplo com a prática de mindfulness.

À pergunta, qual a importância da saúde mental para vocês, as alunas referiram que era importante falar de saúde mental nas escolas, e desde cedo, sendo a entrada no 1º ano de escolaridade o ponto de partida para a prevenção e cuidado da nossa própria saúde mental, até ao final da escolaridade obrigatória, pois, nas diferentes fases da vida, são necessárias ferramentas mais adequadas ao desenvolvimento e estágio de cada um.

As mudanças individuais foram sentidas através das emoções que a intervenção foi despertando ao longo das sessões, caracterizadas pela turma como emoções de cuidado, e atenção, a si próprias, ao ambiente que as rodeia e àqueles à sua volta, àquilo que não se vê e por isso, a presença da compaixão tornou-se notória.

O impacto das aprendizagens com o SMSPro deteve-se com os novos conteúdos, não lecionados na escola, como as perturbações mentais e a resposta à doença mental, em nós próprios e nos outros, como podemos contribuir para cuidar da nossa saúde mental, mas também para cuidar daqueles à nossa volta. Também os recursos utilizados tiveram impacto nas aprendizagens, sendo os vídeos e os infográficos os maiores captadores de atenção e que permitem uma fácil assimilação dos conteúdos.

Quando questionadas sobre quem mais beneficiaria com o Programa SMS, a resposta foi unânime, sendo que as alunas acreditam que não há idade para praticar o cuidado da

nossa saúde mental, pois apesar de ser importante começar desde cedo, nunca se é tarde para aprender nem para pôr em prática ferramentas de autocuidado e autorregulação.

O grupo focal foi não só uma ferramenta de recolhas de dados, mas resultou também num reconhecimento da importância do trabalho enquanto pedagoga, devido à valorização do trabalho desenvolvido durante os meses (Tabela 3: Calendarização SMSPro) de formação e realização de atividades no âmbito da saúde mental, mas acima de tudo, promotoras de resiliência, em ambientes com elevada presença de fatores de risco.

4.5. Sustentabilidade do Projeto

A intervenção SMSPro assume a responsabilidade de integrar diretrizes de orientação e prevenção, não só da depressão, mas de perturbações mentais e outros fatores de risco, desenvolvidos em contextos problemáticos e situações de vida difíceis.

A sustentabilidade do Projeto é uma preocupação devido à necessidade de resposta destes públicos, e por isso, ao longo da intervenção foram construídos materiais e recursos, intemporais e adaptáveis à aplicação do SMSPro como programa individual e independente dos Programas SMSJovens e SMSEducadores.

Cada sessão é composta pela sua matriz de planificação, *PowerPoint* de apresentação, e recursos necessários, desde vídeos, infográficos, questionários, cartões de bolso, *posts* informativos, *templates*, planificação e guião de entrevista para o grupo focal e planificação da ação de sensibilização do GTEM. No final há ainda a certificação de participação das alunas no SMSPro, como componente integrante do Clube SMS, no âmbito do Projeto SMS.

4.6. Calendarização SMSPro

Atividade	Título	Conteúdos	Data	Janeiro	Fevereiro	março	abril	maio
Apresentação do Projeto SMS	Sessão de apresentação	Apresentação do Projeto SMS e equipa; Apresentação da turma	6.1.2021					
Sessão 0	Feedback e introdução	Dinâmica para discussão de temas; Levantamento de necessidades	12.1.2021					

Sessão 1	Adolescência e saúde mental	Bandeiras vermelhas à depressão; Questionário sobre o caso da Inês	19.1.2021					
Sessão 2	Fatores de risco e de proteção na depressão na adolescência	Análise do questionário sobre o caso da Inês; Cartão ANIMA; Questionário sobre resiliência	10.2.2021					
Sessão 3	Resiliência e suporte social	Análise do questionário sobre resiliência; Pensamentos distorcidos; Pensamentos e emoções	17.2.2021					
Sessão 4	Pensamentos, comportamentos e emoções	Relação entre pensamento, comportamento e emoção; Atividades de lazer como mudança de comportamento que melhora as emoções	24.2.2021					
Workshop 1	“Infograficamente falando sobre Saúde Mental”	Bandeiras vermelhas e bandeiras verdes à depressão; Como criar um infográfico	24.2.2021					
Sessão 5	Saúde mental e depressão	Depressão; Como agir com alguém que sofre de depressão	3.3.2021					
Sessão 6	Medo e ansiedade	Ansiedade; Infográfico: “Pensamentos não são factos” Prática de mindfulness	10.3.2021					
Sessão 7	“Perante uma crise de ansiedade”	Armadilhas do pensamento; Infográfico: “Perante uma crise de ansiedade”	17.3.2021					
Sessão 8	Perturbações alimentares	Tipos de perturbação alimentar; Prática de mindfulness	24.3.2021					
Sessão 9	Avaliação das sessões SMSPro	Prática de mindfulness; Questionário de avaliação;	14.4.2021					
Sessão 10	Grupo focal	Discussão em grupo sobre o impacto da intervenção SMSPro	27.4.2021					
Sessão 11	SMS-GTEM: Violência e bullying	Violência; Bullying e Cyberbullying; Visualização de vídeos sobre internet segura	5.5.2021					
Sessão 12	SMS-GTEM: Violência e bullying	Planificação de uma ação de sensibilização no âmbito da sensibilização e prevenção do bullying nas escolas	12.5.2021					
Sessão 13	SMS-GTEM: Violência e bullying	Dinamização de uma ação de sensibilização no âmbito da prevenção do bullying nas escolas	19.5.2021					

Tabela 3: Calendarização do SMSPro

5. Avaliação

A apreciação do meu desempenho enquanto estagiária colaboradora no Projeto SMS, visa uma análise pessoal das minhas competências pessoais e profissionais, adquiridas ao longo do meu percurso formativo nas áreas da Ciências da Educação, e noutras áreas de desenvolvimento, e procede a uma lógica reflexiva de melhoria, utilizando, para o efeito, o instrumento de análise SWOT, apresentado na imagem seguinte (Figura 1), que avalia os Pontos Fortes, Oportunidades, Ameaças e Pontos Fracos, tendo em conta a presença de fatores internos e externos, e positivos e negativos, capazes de influenciar o desempenho na atividade realizada.



Figura 1: Pesquisa Google Imagens. (n.d.)

Como Pontos Fortes destaco a minha criatividade durante o processo de criação e construção dos materiais, para além de gosto pessoal, a sensibilidade na transmissão da informação é fundamental para produzir conteúdos que captem a atenção e consigam transmitir a mensagem pretendida. Durante o estágio consegui adaptar-me facilmente aos meios e contextos existentes e por isso considero a capacidade de adaptação um ponto forte, tal como o pensamento crítico, que esteve presente em todas as áreas e fases do trabalho desenvolvido.

As Oportunidades encontradas prendem-se com a possibilidade de colocar em prática as competências adquiridas ao longo do meu percurso académico e profissional, e consequentemente a responsabilidade que me foi depositada. Trabalhar diretamente com o

público-alvo, foi também um fator determinante para o aumento da minha motivação e empenho. E por último, considero uma Oportunidade poder atuar enquanto profissional, numa das minhas áreas de maior interesse e estudo, como a psicopedagogia e educação familiar.

Inevitavelmente, a situação pandémica vivida por todos nós, tornou-se numa Ameaça exterior para o sucesso não só do estágio, mas do Projeto uma vez que condicionou a aplicação dos Programas e das suas componentes conforme o que estava inicialmente previsto, para o âmbito de formação presencial, promotora de comunicação, interação e educação entre pares. Outra Ameaça que identifiquei foi a dificuldade de articulação, entre as equipas coordenadoras e colaboradores do Projeto, o que dificultou a coordenação de horários e o trabalho em equipa, pondo em risco a realização de atividades.

Por fim, os Pontos Fracos cingem-se com a dificuldade de estabelecer rotinas de trabalho e organização, e a urgência de executar múltiplas tarefas, de diferentes áreas, em curtos espaços de tempo, que resultaram, por vezes, em desmotivação e sentido de frustração com a realização de algumas tarefas.

Considerações Finais

A promoção da saúde mental está diretamente associada a fatores sociais, psicológicos e biológicos que se podem assumir como fatores de proteção ou de risco para o desenvolvimento da doença mental.

O Projeto SMS pretendeu através da intervenção direta com jovens e educadores, atuar nos contextos escolar e familiar, de forma a diminuir os fatores de risco e aumentar os fatores de proteção, através do treino de validação emocional, seguindo abordagens do modelo cognitivo comportamental, centradas na aceitação e compaixão, vistas como essenciais à construção de um suporte familiar capaz de responder às necessidades dos jovens que atravessem a fase de adolescência.

Com a ajuda da intervenção do Programa SMSEducadores, o adulto educador conseguiu trabalhar diversas áreas de promoção da qualidade de vida que influenciam diretamente a sua relação com o jovem, desde a compaixão, a aceitação, validação emocional (...), e comunicação, tornando o contexto familiar estável e seguro, para o melhor desenvolvimento do adolescente.

A escola enquanto contexto influenciador do bem-estar global da criança, deve não só promover o rendimento escolar, mas também competências como resiliência, regulação emocional e comportamental, resolução de problemas e promoção da saúde mental. Assim, o Programa SMSJovens foi uma mais valia para os jovens que participaram da intervenção, ao desenvolverem estratégias de controlo de fatores de risco para a depressão e outros problemas emocionais e comportamentais.

Conclui-se, portanto, que a implementação de um Programa de Promoção do Sucesso, Mente e Saúde, capaz de envolver toda a comunidade escolar e criar redes de trabalho, não só ao nível da escola, mas também da Autarquia e outros parceiros, tem impactos positivos no desenvolvimento de práticas promotoras do bem-estar psicológico.

Referências bibliográficas

Agrupamento de Escolas Figueira Norte (2015). *Projeto educativo*. Disponível em:

http://www.aefigueiranorte.pt/site/images/Documentos/Doc_Estruturantes/Projeto%20Educativo%2015-19%20AEFN.pdf

Aguiar, A., (2015) *A educação de pares como forma de aproximação humana a situações de toxicodependência: a experiência da etnografia numa instituição de redução de riscos*. Porto. Disponível em:

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/80785/2/36782.pdf>

ARIA, (2016) *SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E JOVENS A RECUPERAÇÃO EM CONTEXTO ESCOLAR*. Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, a Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar e a Logframe - Consultoria e Formação, e co-financiado pelo Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (EEA Grants).

Carvalho, C., & Pinheiro, M. (2018) *De igual para igual: a Educação pelos Pares como estratégia educativa, transformadora e emancipatória*. Cadernos UniFOA, Volta Redonda, n. 38, p. 81-90.

Dias, S., (2006) *Educação pelos pares: Uma estratégia na promoção da saúde*. Universidade Nova de Lisboa. Instituto de Higiene e Medicina Tropical Unidade de Saúde e Desenvolvimento Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais.

Direção-Geral da Educação (2009). *Construindo Escolas Promotoras de Saúde: Diretrizes para promover a saúde em meio escolar*. Disponível em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/iuhpe_hps_guidelinesii_2009_portuguese.pdf

Direção-Geral de Educação (2014). *Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde*. Disponível em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/papes_doc.pdf

Direção-Geral de Educação (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*.

Disponível em:

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Direção-Geral de Educação (2017). *Referencial de educação para a saúde*. Disponível em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf

Melo, A., & Moreira, P. (2005) *Saúde Mental: Do Tratamento à Prevenção*. Porto: Porto Editora, pp. 261-300.

Ministério da Educação & Ministério da Saúde (2006). *Protocolo para a Saúde Escolar*.

Disponível em: https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2016/10/ProtocoloME_MS.pdf

Nagle, B. & Williams, N. (2013). Methodology Brief: Introduction to Focus Groups. Center for Assessment, Planning & Accountability. Disponível em:

<http://www.mmgconnect.com/projects/userfiles/file/focusgroupbrief.pdf>

SMS – Saúde, Mente e Sucesso (2019). *Plano de Desenvolvimento*. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. (Documento não publicado).

World Health Organization. (2005) *Child and adolescent mental health policies and plans*. Geneva, Mental Health Policy and Service Guidance Package

Legislação:

Lei n.º 46/86, de 14 de outubro de 1986. Diário da República, 1ª série n.º 237, (1986), Portugal – referente à Lei de Bases do Sistema Educativo Português. Disponível em:

<https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/70328402/202106071538/70486655/diplomaExpandido>

Anexos

Anexo 1 – “Jogo da Glória – Educar a Mente” (Tabuleiro do jogo)



Anexo 2 – Planificação da Sessão 1 do Programa SMSJovens



EDUCAÇÃO



Cofinanciado por:



SMSJovens – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens Integrado nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento		
Planificação		
Ano: 9º	Turmas: A, B, C, D, E	Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMSJovens – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Ação	Sessão 1 – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Pensamento, comportamento e emoção
Datas	20/10/2020 e 22/10/2020
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres e EB 2/3 Pintor Mário Augusto
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMSJovens
Grupo-alvo	9º A, B, C, D e E
Pré-requisitos	Frequentarem o 9º ano de escolaridade
Objetivo Geral	No final da sessão 1 cada participante deve ser capaz de: - Conhecer a estrutura de funcionamento do programa Sucesso, Mente e Saúde - Identificar e aplicar as regras de comunicação para uma comunicação mais eficaz e positiva
Tarefa de transferência de aprendizagem fundamental	Durante a semana, cada participante deverá procurar comunicar recorrendo aos conteúdos apreendidos na primeira sessão do programa SMSJovens

Cidadania e Desenvolvimento

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/Intervenientes	Objetivos	Atividades	Calendarização/dur ação
1º Grupo Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação, exercício físico)	Saúde Mental	Equipa SMSJovens, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª CD	Construir uma reação positiva face aos acontecimentos do seu dia-a-dia Examinar aquilo que está a sentir Desenvolver uma melhor comunicação com os outros	Visualização de uma apresentação sobre regras da comunicação Visualização de vídeos sobre comunicação Questionário de avaliação Avaliação qualitativa da sessão	1º P (20/10/2020) (22/10/2020)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sessão 1 – Sucesso, Mente e Saúde			

Anexo 3 – Cartão de bolso Programa SMSJovens “ANIMA”



✉ sucesso.mente.saude@fpce.uc.pt

📷 @projeto_sms

📘 SucessoMenteESaude

Anexo 4 - Planificação da Sessão 1 do Programa SMSEducadores

	Programa	SMS EDUCADORES Sessão #1
	SMS CHAVE	#1 <i>Toda a moeda tem duas faces</i>
	Tema	Adolescência, saúde mental e depressão: Fatores de risco e proteção
	Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer o programa smseducadores 2. Conhecer os indicadores da saúde mental na adolescência 3. Identificar fatores de risco e de proteção em relação à depressão na adolescência
	Conteúdos a enfatizar	<p>Adolescência e saúde mental</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adolescência - Saúde Mental - A importância da prevenção e da promoção da saúde mental: Programas dirigidos a adolescentes e programas dirigidos a pais - Como podemos ser educadores mais eficazes? - Como funciona o SMSe? <p>Depressão na adolescência: Fatores de risco e de proteção:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porque é que uns adolescentes deprimem e outros não? - Fatores de Risco e Proteção: As duas faces da moeda - Sintomas clínicos e sub-clínicos da depressão - Viver com um inimigo? Piloto automático e ruminação
	Recursos	<p>PPT: Sessão 1</p> <p>Dinâmica de grupo: Eu positivo</p> <p>Vídeo: O que eu gostava que os meus pais soubessem</p> <p>Infográfico: SMS NA ESCOLA</p> <p>Infográfico: 10 coisas que @s adolescentes gostavam que @s educador@s soubessem</p> <p>História: Caso da Inês</p>

	Visita ao SMS Jovens	Caso da Inês				
	Momentos-Chave	1. Sensibilização	2. Informação	3. Aplicação	4. Desafio para a mudança	5. Debriefing e Avaliação
	Recursos *Disponível em Plataforma	- Dinâmica de grupo: Eu positivo	- Ppt: Sessão 1 : apresentar objetivos da sessão e os conteúdos a enfatizar - Vídeo: O que eu gostava que os meus pais soubessem - Infográfico: SMS NA ESCOLA	Como aplicar o que sabemos sobre saúde mental e depressão: - Caso da Inês	- Como ser um educador mais eficaz? - Infográfico: 10 coisas que @s adolescentes gostavam que @s educador@s soubessem	- Reflexão final - Questionários de avaliação da sessão https://apps.fpce.uc.pt/limesurvey/index.php/533338?lang=pt

Anexo 5 – Design Gráfico SMSEducadores

SMS e **SMS EDUCADORES**

Sucesso, Mente e Saúde

Programa de promoção da saúde mental e prevenção da depressão em adolescentes

SMS e **SMS EDUCADORES**

Sucesso, Mente e Saúde

Programa de promoção da saúde mental e prevenção da depressão em adolescentes

Autoras:
Professora Doutora Ana Paula Matos
Professora Doutora Maria do Rosário Pinheiro

Design Pedagógico: Pedagoga Tânia Ferreira

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Financiado por:
Portugal INOVAÇÃO SOCIAL, PO ISE, Portugal 2020, União Europeia, Figueira, Universidade de Coimbra, CINEICC

Adolescência e Depressão Fatores de Risco e de Proteção

Tópicos:

1. A depressão na adolescência: sintomas?
2. Problemas associados
3. Depressão na adolescência e problemas na escola: que relação existe?
4. Porque é importante prevenir?
5. A importância do envolvimento parental
6. Fatores de Risco e Fatores de Proteção: porque é que uns deprimem e outros não?

Mensagem-Chave

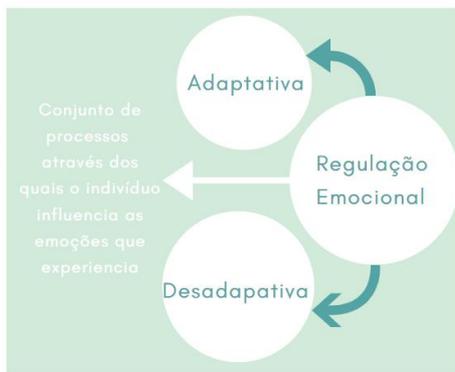
TODA A MOEDA
TEM DUAS
FACES



Regulação Emocional



Os indivíduos necessitam de aprender a regular as suas experiências e expressões emocionais



SINTOMAS DA DEPRESSÃO CLÍNICA



1. Estar de mau humor, irritado a maior parte dos dias.
2. Sentir-se triste ou deprimido, aborrecido ou desesperado
3. Indiferença geral e problemas em gozar a vida/acontecimentos agradáveis
4. Ganhar/perder peso sem acompanhamento ou sentir mais /menos apetite
5. Insónia ou hipersónia
6. Irritabilidade ou facilmente conflituoso
7. Cansaço ou perda de energia quase todos os dias
8. Sentimentos de culpa e de inutilidade
9. Problemas em raciocinar, concentrar-se e tomar decisões
10. Pensamentos sobre morte e suicídio.

Ruminação

Ideias ou temas que se repetem, excluindo outros tipos de atividade mental, focando-se nos sintomas de depressão e nas possíveis causas e consequências desses sintomas

Remete para uma atitude passiva face aos sintomas de depressão

- Isolamento
- Reflexão persistente, sobre o problema, sem se tomar a iniciativa para o resolver

MINDFULNESS - CONCEITO

A maior parte do tempo estamos a funcionar em modo de "Piloto Automático"

O nosso bem-estar pode ser melhorado através da diminuição deste modo automático, procurando estar mais atento aceitando o momento presente tal como ele se apresenta

"Prestar atenção de um modo particular: com um propósito, no momento presente, sem julgamento" (Kabat-Zinn, 1994)

Resposta Mindful

ACONTECIEMTOS NEGATIVOS

Resposta Não-Mindful

PERMITIR / ACEITAR QUALQUER SENSACÃO

EVITAMENTO / SUPRESSÃO

NÃO-JULGAR

DISTRAÇÃO

DEIXAR ESTAR/ DEIXAR IR...

PENSAMENTOS NEGATIVOS/ RUMINAÇÃO

Anexo 6 – Infográfico “Pensamentos não são Factos”

SMS *Pensamentos Não São Factos*

Os pensamentos são eventos mentais, que influenciam o nosso humor.
Perante uma situação todos produzimos pensamentos.
As emoções e as mudanças do nosso estado de humor são uma indicação de que um pensamento passou pela nossa cabeça.
Por vezes surgem pensamentos negativos, que nos põe emocionalmente em baixo e influenciam negativamente o nosso comportamento.
Podemos mesmo entrar em espirais negativas! É preciso dar a volta à espiral!

O que podemos fazer?
Que tal fazermos perguntas aos nossos pensamentos?

EM QUE É QUE EU ESTAVA A PENSAR?

Muitos pensamentos negativos são pensamentos automáticos! Aparecem sem serem convidados!
O problema é que muitas vezes concordamos com eles sem os criticarmos, deixando que perturbem o nosso bem-estar psicológico, social e físico.

É ABSOLUTAMENTE VERDADE?

Muitos pensamentos negativos são irracionais ou distorcidos.
Eles não mostram a realidade, e não se relacionam com os factos.
Traduzem interpretações erradas, generalizações e exigências impossíveis

COMO É QUE ESTE PENSAMENTO ME FAZ SENTIR?

Identifique o seu pensamento negativo e dedique-se a observar e a nomear as suas emoções e sentimentos (ex. tristeza, raiva, ciúme, mágoa).

COMO SERIA SE EU PENSASSE DE OUTRA FORMA?

Imagine possíveis benefícios que um pensamento diferente, positivo e construtivo, teria na forma como se sente. É a melhor maneira de dar a volta à espiral!
Pensamentos e comportamentos construtivos, geram bem-estar emocional e têm consequências positivas.

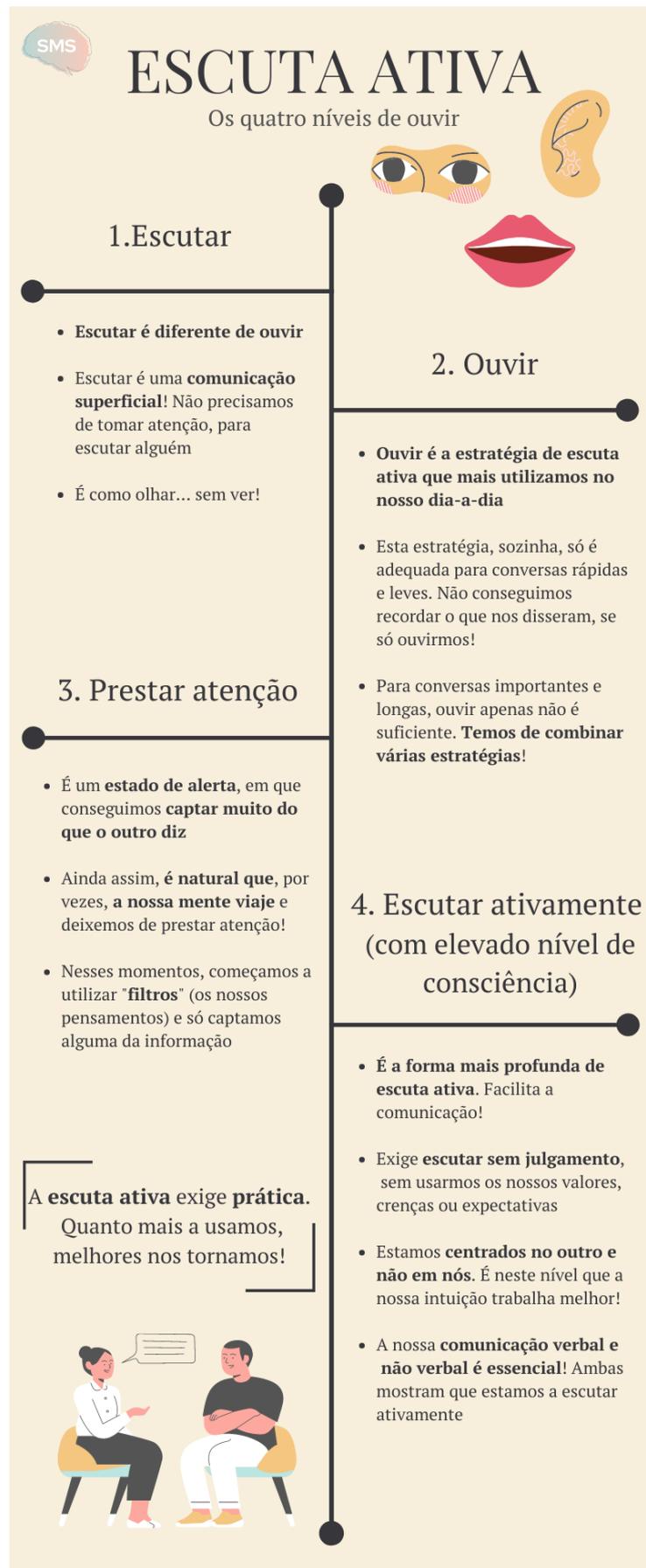
PENSAMENTOS SÃO SÓ PENSAMENTOS

Projeto SMSeducadores
Adaptado de mindful, healthy mind, healthy life - Daily Practices, por Elisha Goldstein (2016). Thoughts are not facts.
Disponível em: <https://www.mindful.org/thoughts-are-not-facts/>

Colaboradores:

INTEGRAÇÃO SOCIAL, PO ISE, ANITUAL 2020, EUROPEAN UNION, Figueira, COMIMBRA, CINEICC

Anexo 7 – Infográfico “Escuta Ativa”



SMS

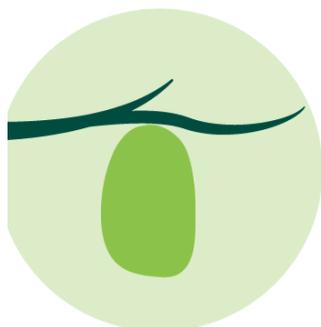
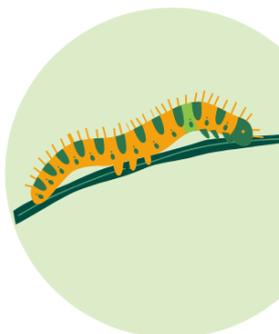
A BORBOLETA E O CASULO

UMA HISTÓRIA DE DESAFIOS QUE FORTALECEM
E AJUDAS QUE ENFRAQUECEM

A LAGARTA

Quando a lagarta, tornada crisálida, conclui a sua transformação em lepidóptero, resta-lhe passar por um desafio para se tornar borboleta.

Tem de conseguir romper o casulo, no seio do qual se operou a transformação, a fim de se libertar e iniciar o seu voo.



O CASULO

Se a lagarta teceu o seu casulo pouco a pouco, de forma progressiva, a futura borboleta não pode libertar-se dele da mesma forma.

Desta vez tem de congregiar força suficiente nas asas, para conseguir romper, de uma assentada, a sua gola de seda.

A BORBOLETA

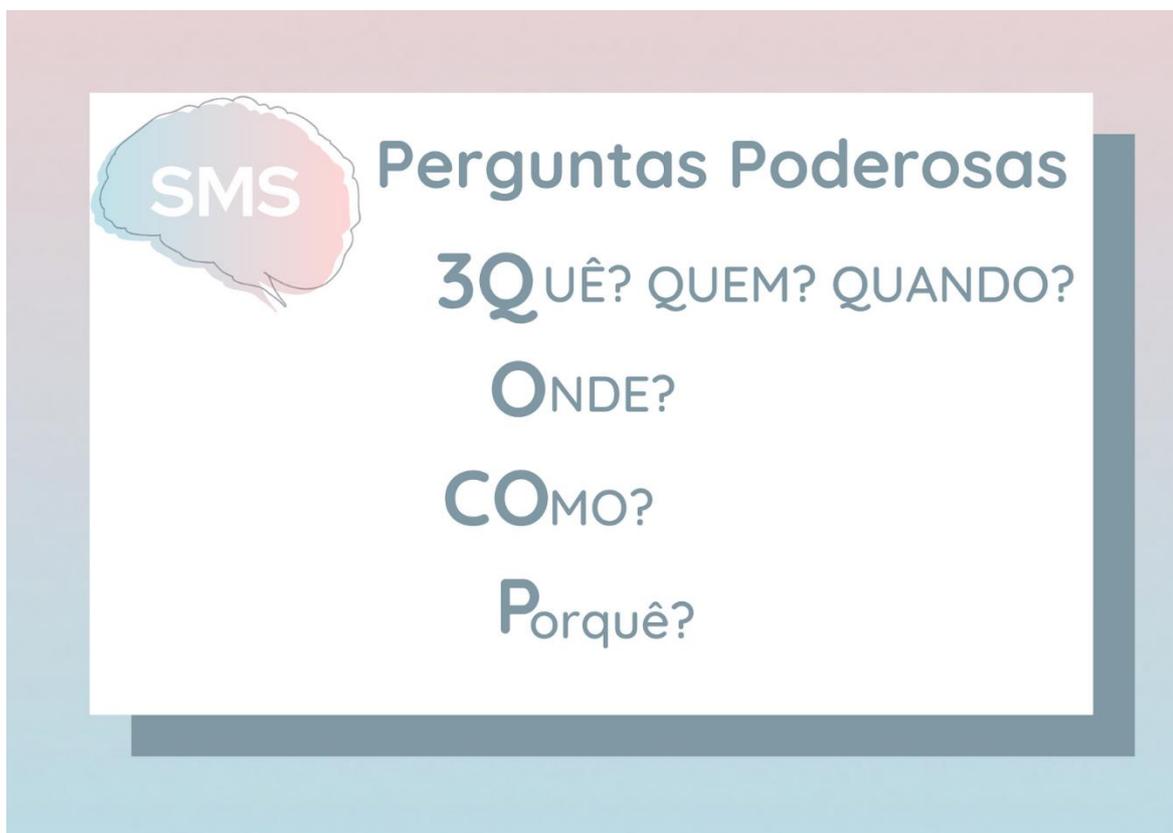
É precisamente graças a este último desafio, e à força que ele exige que a borboleta acumule nas suas jovens asas, que ela desenvolve a musculatura de que terá necessidade depois para voar.



Quem ignorar este dado importante e ‘ajudar’ uma borboleta a nascer, rompendo o casulo em seu lugar, assistirá ao nascimento de um lepidóptero totalmente incapaz de voar.

Esta, não terá conseguido utilizar a resistência da sua sedosa ‘prisão’ para construir a força de que teria necessidade para romper o casulo e lançar-se seguidamente no céu.

Projeto SMSeducadores
Adaptado de Clerc, O. (2005). A rã que não sabia que tinha sido cozida e outras lições de vida.
Lisboa: Publicações Europa-América.



Sessão 5 - Comunicação e Escuta Ativa

Comunicar é ver, ouvir e perguntar



✉ sucesso.mente.saude@fpce.uc.pt

📷 @projeto_sms

📘 SucessoMenteESaude

Escuta Ativa

Porções e procedimentos de cozedura

PARA COMUNICAR SÃO PRECISOS OS
SEGUINTE INGREDIENTES

- 2 olhos para ver
- 2 ouvidos para ouvir
- 1 boca para falar
- 1 cabeça para acenar
- 1 mão cheia de atenção
- 1 pacote de perguntas



Modo de preparação:

Numa conversa coloque o dois olhos bem abertos, de modo a manter o contacto ocular com quem está a falar.

De seguida junte os dois ouvidos e a mão cheia de atenção e obtenha uma mistura homogénea.

Vá juntando aos poucos uma pitada de “sim” e “acene com a cabeça” q.b.
Junte uma pergunta de cada vez, e envolva lentamente.



Anexo 11 – História da Águia e da Galinha Programa SMSEducadores



A ÁGUIA E A GALINHA

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Mk9UK2ULIJE](https://www.youtube.com/watch?v=Mk9UK2ULIJE)
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=YT_Ioukwvek](https://www.youtube.com/watch?v=YT_Ioukwvek)



Um camponês criou um filhote de águia junto com as suas galinhas, tratando-a da mesma maneira que tratava as galinhas, de modo que ela pensasse que também era uma galinha.

Dava a mesma comida jogada no chão, a mesma água num bebedouro rente ao solo, e fazendo-a ciscar para complementar a alimentação, como se fosse uma galinha. E a águia passou a se portar como se galinha fosse. Certo dia, passou por sua casa um naturalista, que vendo a águia ciscando no chão, foi falar com o camponês:

- Isto não é uma galinha, é uma águia!

O camponês retrucou:

- Agora ela não é mais uma águia, agora ela é uma galinha!

O naturalista disse:

- Não, uma águia é sempre uma águia, vamos ver uma coisa...

Levou-a para cima da casa do camponês e elevou-a nos braços e disse:

- Voa, você é uma águia, assumo sua natureza !

- Mas a águia não voou, e o camponês disse:

- Eu não falei que ela agora era uma galinha !

O naturalista disse:

- Amanhã, veremos...

No dia seguinte, logo de manhã, eles subiram até o alto de uma montanha. O naturalista levantou a águia e disse:

- Águia, veja este horizonte, veja o sol lá em cima, e os campos verdes lá em baixo, veja, todas estas nuvens podem ser suas. Desperte para sua natureza, e voe como águia que é...

A águia começou a ver tudo aquilo, e foi ficando maravilhada com a beleza das coisas que nunca tinha visto, ficou um pouco confusa no início, sem entender o porquê de ter ficado tanto tempo alienada.

Então, ela sentiu seu sangue de águia correr nas veias, perfilou de vagar, suas asas e partiu num voo lindo, até que desapareceu no horizonte azul."

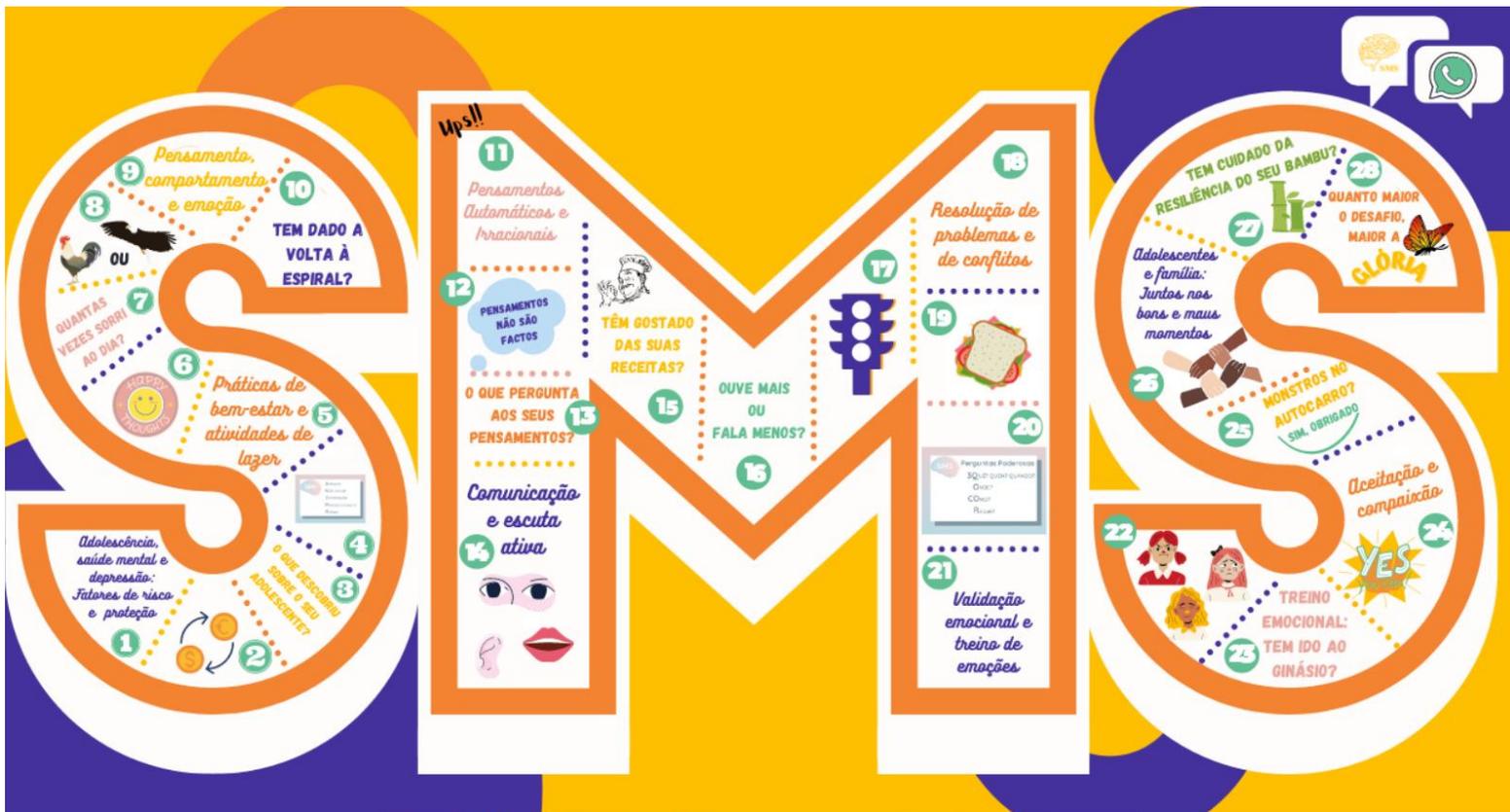


Projeto SMSEducadores
Adaptado de A águia e a galinha. L. Boff. por Prof. Ricardo Lengruber (2020). A águia e a galinha. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Mk9UK2ULIJE>

Anexo 12 – Ficha Técnica Projeto SMS

SMS	SÍMBOLO	METÁFORA	CAPÍTULO
		Favorito	Mensagem-Chave
		Novo SMS	Objetivos
		Iniciar Conversa	Sensibilização ou Pré-teste
		Pré-visualizar Mensagem	Apresentação da sessão
		Conversa	Atividades
		Balões de Texto consoante os diferentes temas	Temas
		Relatório de Entrega	Partilhas
		Convidar amigos/mensagem resposta	
		Mensagens Arquivadas	Avaliação
		Notificações	Referências
		Pesquisa Chamada Ajuda e comentários	Aplicação

Anexo 13 – Jogo da Glória “Glória SMS”





INFOGRÁFICAMENTE FALANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Já fizeste alguma apresentação utilizando o recurso infográfico?

Gostavas de aumentar as tuas skills e criar infográficos informativos e atrativos?

WORKSHOP
24.02 ÀS 15H
COM O 10.º TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA

Anexo 15 – Planificação do Workshop “Infograficamente Falando sobre Saúde Mental”



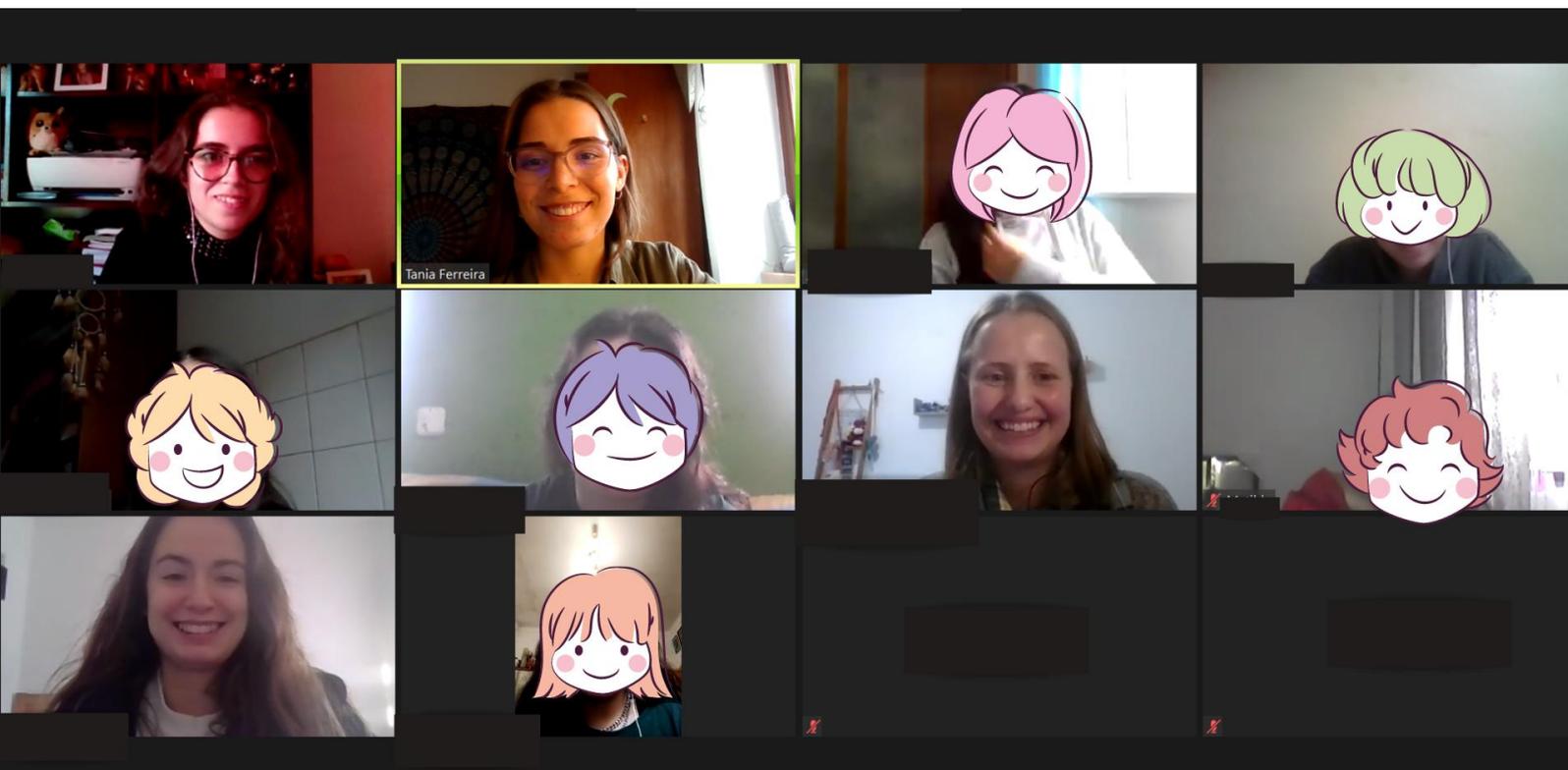
Clube SMS – Sucesso, Mente e Saúde	
Workshop: Infograficamente Falando sobre Saúde Mental	
Ano Letivo: 2020/2021	
Projeto	Clube SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Ação	Workshop: Infograficamente Falando sobre Saúde Mental
Tema	Bandeiras vermelhas à depressão
Datas	24/2/2021
Local	Online
Tempo Previsto	60 min
Formadoras	Tânia Ferreira Equipa coordenadora do clube SMS
Grupo-alvo	Alunos do Agrupamento de escolas Figueira Norte
Pré-requisitos	Frequentarem o 3º ciclo ou ensino secundário
Objetivo Geral	No final do workshop cada participante deve ser capaz de: Criar um infográfico autonomamente

Momento/Tempo	Objetivos específicos No final da sessão os formandos deverão...	Conteúdos Pontos-chave	Método/Estratégias/Técnicas	Recursos	Atividades dos formandos
20 min	1. Conhecer-se melhor	1. Dinâmica de apresentação	2. Ativo (realização de atividade grupal)	1. Computador; 2. Zoom.	1. Identificar características das colegas de turma
10 min	1. Identificar as Bandeiras vermelhas à depressão	1. Bandeiras vermelhas à depressão	1. Expositivo (exposição de conhecimentos e debate); 2. Demonstrativo.	1. Computador; 2. Zoom.	1. Os formandos escutam a exposição dos conteúdos.
5 min	1. Criar conta no canva	1. Como criar conta no canva	1. Ativo (realização individual de uma tarefa)	1. Computador; 2. Conta Canva; 3. Zoom.	1. Exercício individual de criação de conta numa plataforma digital
5 min	1. Selecionar themeplate adequado aos conteúdos abordados	1. Como selecionar o themeplate adequado aos conteúdos	1. Expositivo (debate); 2. Interrogativo;	1. Computador; 2. Conta Canva; 3. Zoom.	1. Discussão em grande grupo, sobre a escolha da melhor ferramenta.
20 min	1. Ordenar e agrupar os conteúdos	1. Como organizar a informação	1. Expositivo (exposição de conhecimentos)	1. Computador; 2. Conta Canva; 3. Zoom.	1. Exercício individual de criação de organização da informação
5 min	1. Adicionar elementos ao infográfico de acordo com o tema abordado	1. Como selecionar os elementos adequados e oportunos à informação exposta	1. Expositivo (debate); 2. Interrogativo;	1. Computador; 2. Conta Canva; 3. Zoom.	1. Exercício individual de seleção de elementos adequados à informação exposta
5 min	1. Partilhar o trabalho final	1. Exposição do trabalho produzido no workshop	1. Ativo (realização individual de uma atividade)	1. Computador; 2. Conta Canva; 3. Zoom.	1. Exercício individual de partilha de conteúdos
5 min	1. Preencher questionário de avaliação	1. Avaliação da sessão	1. Ativo (realização individual de uma tarefa)	1. Computador; 2. Zoom; 3. Google forms	1. Exercício individual de avaliação da sessão

Anexo 16 – Infográfico “Programa SMS na Escola”



Anexo 17 – Foto de grupo do Workshop “Infograficamente Falando sobre Saúde Mental”



Anexo 18 – Apresentação da equipa colaboradora nas redes sociais



Tânia Ferreira

É pedagoga e está no último ano de Mestrado em Ciências da Educação, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. É colaboradora do Projeto SMS - Sucesso, Mente e Saúde.

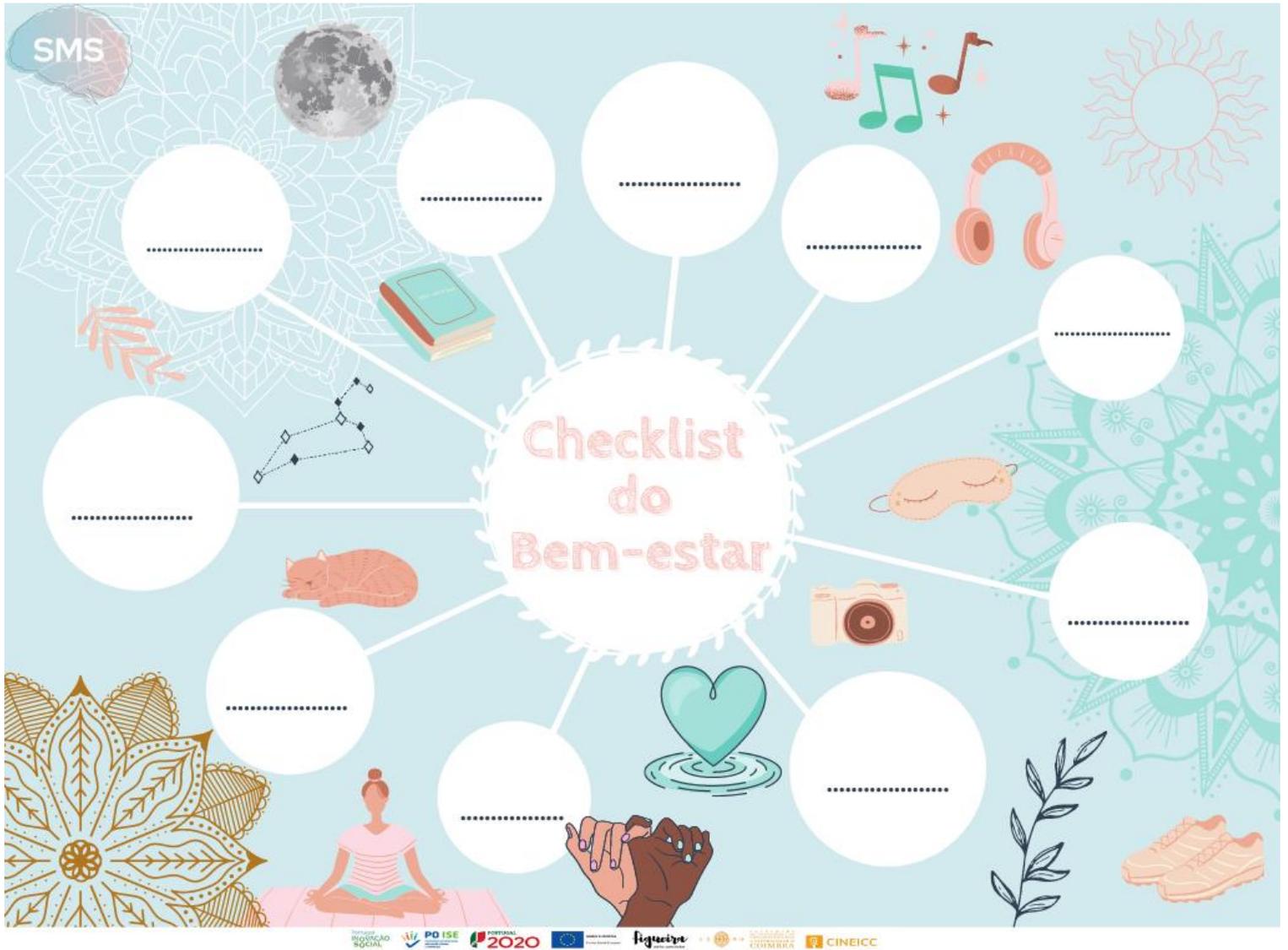
Curiosidades:

Cuida da tua saúde mental como se fosse a tua melhor amiga e nunca te sentirás sozinha. É esta mensagem que tenta passar aos outros e lembrar-se dela todos os dias.

É muito ligada ao desporto e às artes, e por isso, ambos fazem parte da sua rotina diária. Se pudesse escolher um lugar para viver, seria perto da praia.

Portugal INOVAÇÃO SOCIAL PO ISE PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu *figueira* da faz para todos FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE DE COIMBRA CINEICC

Anexo 19 – Checklist do Bem-estar



Anexo 20 – Infográfico “Competências de um Dinamizador”

SMS **COMPETÊNCIAS DO DINAMIZADOR**

ESPECÍFICAS E TRANSVERSAIS



Planificação e organização

Capacidade de determinar eficazmente os fins, metas, objetivos e prioridades da tarefa a desempenhar organizando as atividades, os prazos e os recursos necessários e controlando os processos estabelecidos



Utilização de tecnologias de informação e comunicação (TIC) no âmbito dos estudos e do contexto profissional

Capacidade de utilizar as TIC como ferramenta para a expressão, comunicação, acesso a fontes de informação e meio de arquivo de dados e documentos, para tarefas de apresentação, aprendizagem, investigação e trabalho



Resolução de problemas e tomada de decisões

Capacidade de identificar, analisar e definir os elementos significativos que constituem um problema para o resolver com critério e de forma efetiva



Reconhecimento e respeito em relação à diversidade e multiculturalidade

Capacidade de compreender e aceitar a diversidade social e cultural, a fim de desenvolver a convivência entre as pessoas, sem distinção de sexo, idade, religião, etnia, condição social e política



Habilidades interpessoais

Capacidade de relacionar-se positivamente com as pessoas, através da escuta empática e da expressão clara e assertiva o que pensa e sente por meios verbais e não verbais



Compromisso ético

Comportamento consequente com os valores pessoais e o código deontológico



Criatividade

Capacidade para modificar ou pensar as coisas de diferentes perspetivas oferecendo soluções novas e diferentes



Liderança

Capacidade de influenciar indivíduos e grupos e contribuir para o seu desenvolvimento, antecipando-se na iniciativa e resoluções



Iniciativa e espírito empreendedor

Disposição para atuar de forma proactiva, pondo em ação as ideias em forma de atividades e projetos com o fim de explorar ao máximo as oportunidades e assumindo os riscos necessários



Abertura face à aprendizagem ao longo de toda a vida

Capacidade para procurar e partilhar informação, com o fim de favorecer o seu desenvolvimento pessoal e profissional modificando de forma flexível e contínua os esquemas mentais para compreender e transformar a realidade

Anexo 21 -Vídeo temático sobre o Programa SMSEducadores



Toda a moeda tem duas faces

SESSÃO 1
ADOLESCÊNCIA, SAÚDE MENTAL
E DEPRESSÃO: FATORES DE
RISCO E DE PROTEÇÃO

Podemos
ter um
humor mais
positivo



POSITIVITEA



SESSÃO 2
PRÁTICA DE BEM ESTAR E ATIVIDADES
DE LAZER

TODOS TEMOS RECURSOS

SESSÃO 3
PENSAMENTO,
COMPORTAMENTO E
EMOÇÃO



PODEMOS MUDAR OS PENSAMENTOS
E OS COMPORTAMENTOS

SESSÃO 4
PENSAMENTO,
COMPORTAMENTO
E EMOÇÃO



SESSÃO 5
COMUNICAÇÃO
E ESCUTA
ATIVA

VER OUVIR PERGUNTAR



TODOS TEMOS
FORÇAS E
OPORTUNIDADES

SESSÃO 6
RESOLUÇÃO DE
PROBLEMAS E DE
CONFLITOS



TODOS TEMOS
ARMAS E
BAGAGEM
EMOCIONAL

SESSÃO 7
VALIDAÇÃO EMOCIONAL
E TREINO DE EMOÇÕES



MANTENHA
A VISÃO
POSITIVA
DE SI E DOS
OUTROS

SESSÃO 8
ACEITAÇÃO
E
COMPAIXÃO



JUNTOS NOS BONS E NOS MAUS
MOMENTOS

SESSÃO 9 - ADOLESCENTES E FAMÍLIA:
RESILIÊNCIA E SUPORTE SOCIAL



AVALIAR É
PRECISO!

SESSÃO 10 - AVALIAÇÃO DO
INVESTIMENTO E GANHOS COM O
PROGRAMA SMSEducadores



Anexo 22 – Temas propostos pela turma 10º Técnico de ação educativa

Grupos Temáticos	Temas que as alunas sugeriram para serem abordados
Saúde	<ul style="list-style-type: none">- Doenças mais comuns da mente: como agir- Depressão- Relação Mente – Corpo- Psicólogos e o seu papel- Dieta + alimentação + exercício físico
Funcionamento da Mente	<ul style="list-style-type: none">- Controlo da mente- Criatividade- Pensamento positivos + meditação + mindfulness- Desenvolvimento da mente e o seu funcionamento- Depressão e ansiedade
Sucesso	<ul style="list-style-type: none">- Valore e objetivos- Motivação- Diferentes perspetivas do sucesso- Como lidar com o sucesso

Anexo 23 – Conteúdos abordados no módulo 2 da disciplina de Psicologia



EDUCAÇÃO

Curso Profissional
TAL - 9378013 / TAE - 9378017
ANO LETIVO 2020 / 2021
10º F - 1º ano de formação

Módulo / UFCD			Conteúdos de cada módulo
n.º e nome	Horas	Tempos (50')	
2- O desenvolvimento humano	24	29	<p>1. Conceito e factores de desenvolvimento</p> <p>1.1. O conceito de desenvolvimento: natureza e cultura – hereditariedade e meio; crescimento e maturação</p> <p>1.2. Níveis de desenvolvimento: filogénese, ontogénese e epigénese</p> <p>1.3. Bases biológicas do comportamento: anatomia e fisiologia do sistema nervoso</p> <p>1.4. Estádios de desenvolvimento e desenvolvimento <i>life-span</i></p> <p>2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos</p> <p>2.1. Teorias do Desenvolvimento</p> <p>2.1.1. Piaget e o desenvolvimento cognitivo</p> <p>2.1.2. Freud e o desenvolvimento psicosssexual</p> <p>2.1.3. Erik Erikson e o desenvolvimento psicossocial</p> <p>2.1.4. Donald Super e o desenvolvimento vocacional</p> <p>2.2. Etapas do desenvolvimento: período pré-natal, infância, adolescência, idade adulta e velhice</p> <p>2.3. Algumas particularidades no curso do desenvolvimento</p> <p>2.3.1. na infância</p> <p>2.3.1.1. o crescimento físico e o desenvolvimento psicomotor</p> <p>2.3.1.2. a capacidade de representação e a função simbólica</p> <p>2.3.1.3. o desenvolvimento da linguagem</p> <p>2.3.2. na adolescência</p> <p>2.3.2.1. as transformações físicas e a puberdade</p> <p>2.3.2.2. a identidade e o desenvolvimento sócio-afectivo</p> <p>2.3.2.3. o raciocínio formal e o pensamento hipotético-dedutivo</p> <p>2.3.2.4. a exploração e as primeiras experiências profissionais</p> <p>2.3.3. na idade adulta</p> <p>2.3.3.1. a passagem da juventude para a idade adulta</p> <p>2.3.3.2. os papéis sociais, familiares e profissionais</p> <p>2.3.4. na velhice</p> <p>2.3.4.1. as transformações cognitivas e a sabedoria</p> <p>2.3.4.2. as transformações sócio-afectivas (descompromisso profissional, aposentação, viuvez, abandono familiar e idoso institucionalizado)</p> <p>2.3.4.3. o envelhecimento activo e a promoção do bem-estar e da qualidade de vida</p> <p>3. A transição como processo presente ao longo da vida:</p> <p>3.1. As transições programadas e as transições imprevistas</p> <p>3.2. O papel do desenvolvimento de projectos na preparação das transições</p> <p>3.3. A transição do contexto de escola para o mundo do trabalho.</p>

Planificação Anual

Disciplina de Psicologia

Fátima Pereira

Cofinanciado por:



Anexo 24 – Matrizes de planificação das sessões do SMSPro



EDUCAÇÃO



Financiado por:



SMSPRO – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º

Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	19/1/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Identificar os fatores de risco e de proteção da depressão

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Adolescências e saúde mental - Adolescência - Saúde Mental - A importância da prevenção e da promoção da saúde mental Depressão na adolescência: Fatores de risco e de proteção: - Porque é que uns adolescentes deprimem e outros não? - Sintomas clínicos e subclínicos	Visualização do vídeo: “O que eu gostava que os meus pais soubessem” Exercício: Bandeiras vermelhas à depressão Avaliação: Caso da Inês Análise do infográfico: Sintomas da depressão	2º P (19/1/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			



SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	9/2/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Identificar as bandeiras vermelhas à depressão - Utilizar o recurso ANIMA consigo próprio e com os outros

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Adolescências e saúde mental - Adolescência - Saúde Mental - A importância da prevenção e da promoção da saúde mental Depressão na adolescência: Fatores de risco e de proteção: - Porque é que uns adolescentes deprimem e outros não? - Sintomas clínicos e sub-clínicos	Questionário: Já ouviste falar sobre resiliência Relembrar: Caso da Inês Bandeiras vermelhas à depressão Análise do questionário: A história da Inês Análise do Cartão: Anima	2º P (26 /1/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º

Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	17/2/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Saber o significado de resiliência - Transformar uma espiral descendente numa espiral ascendente

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Resiliência e Suporte Social: - Métodos para diferenciar uma emoção de um pensamento - Pensamentos automáticos Pensamentos, comportamento e emoção - Espiral ascendente e descendente	Análise do questionário: Já ouviste falar sobre resiliência Vídeo sobre resiliência Discussão Espirais Ascendente e Descendente	2º P (17/1/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º

Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	24/2/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Reconhecer a influência do comportamento no pensamento e emoção - Criar a própria checklist do bem-estar

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Resiliência e Suporte Social: - Distinção entre fatores ambientais, pensamento e emoção Pensamentos, comportamento e emoção - Interação entre pensamento, comportamento e emoção - Quais os nossos recursos - Como identificar situações, pensamentos, comportamentos e emoções - Espiral ascendente e descendente Atividades de lazer e Mindfulness	Discussão: Relação entre resiliência e Espirais Ascendente e Descendente Prática de mindfulness Checklist do Bem-estar	2º P (24/1/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	3/3/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Agir perante sintomas depressivos com os outros ou o próprio - Implementar bandeiras verdes à depressão no dia-a-dia

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Saúde mental e depressão: - Diferenciar empatia de simpatia - Como ser empático com a depressão - Bandeiras vermelhas à depressão - Como agir perante sintomas depressivos -Bandeiras verdes à depressão	Prática de mindfulness Vídeo sobre Empatia e simpatia Análise do infográfico “Bandeiras vermelhas à depressão e como agir perante estes comportamentos” Bandeiras verdes à depressão	2º P (3/3/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

**SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia**

Planificação

Ano: 10º

Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	10/3/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Diferenciar medo de ansiedade - Aplicar estratégias para lidar com a ansiedade

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Medo e ansiedade: - Fuga, luta, congelamento - Enfrentamento - Quando é que a ansiedade passa o limite do que é normal? - Sintomas e perturbações - Estratégias para lidar com a ansiedade	Análise do infográfico: Pensamentos não são factos Prática de mindfulness	2º P (10/3/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	17/3/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Ajudar alguém perante uma crise de ansiedade - Reconhecer pensamentos automáticos negativos

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Ansiedade: - Como agir perante uma crise de ansiedade Pensamentos, comportamento e emoção - Interação entre pensamento, comportamento e emoção Pensamentos automáticos negativos - Armadilhas do pensamento	Análise do infográfico “Perante uma crise de ansiedade” Exercício: reconhecer comportamentos, pensamentos e emoções Explorar aplicações úteis para a saúde mental	2º P (17/3/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	24/3/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Identificar uma perturbação alimentar - Diferenciar uma perturbação alimentar de uma alimentação não saudável

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Perturbações alimentares: - O que são? - Diferentes tipos de perturbação - Mitos e verdades sobre as perturbações	Prática de mindfulness Vídeo testemunho sobre bulimia Sugestão de filme sobre perturbações alimentares Discussão sobre mitos e verdades nas perturbações alimentares	2º P (24/3/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

**SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia**

Planificação

Ano: 10º

Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	14/4/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Reconhecer a importância de cuidar da saúde mental - Avaliar a utilidade e o impacto do Projeto SMS na sua vida

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Avaliação do programa SMSPRO	Prática de mindfulness Questionário de avaliação do programa Dinâmica: Verdade ou mentira	2º P (14/4/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

**SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia**

Grupo Focal

Ano: 10º

Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Ação	Grupo Focal
Tema	Saúde Mental
Datas	27/4/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Pedagoga Tânia Ferreira
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Partilhar as experiências e dificuldades sentidas ao longo do programa SMSPRO

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Grupo focal: - Objetivos - Consentimento informado - Aplicação das aprendizagens - Importância da saúde mental - Emoções despertadas pelo programa - Aprendizagens com o programa - Atividades realizadas no programa - Benefícios do programa	Dinâmica “se eu fosse um animal, qual seria?” Discussão em grupo sobre o impacto do Programa SMSPRO	2º P (27/4/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

**SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia**

Planificação

Ano: 10º Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	5/5/2021 e 12/5/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Identificar situações de bullying com os outros ou para com o próprio - Saber como agir perante uma situação de bullying

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	Violência e bullying: - Definição de violência - Diferentes conceitos e formas de violência - Bullying - Características dos Bulliies - Características das vítimas - Consequências do bullying - Sinais de alerta - Sensibilização e prevenção	Dinâmica sobre os diferentes tipos de violência Discussão em turma sobre os sinais de alerta Visualização de vídeos sobre a internet segura	2º P (5/5/2021 e 12/5/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

SMSPro – Sucesso, Mente e Saúde para Jovens
Integrado nas aulas de Psicologia

Planificação

Ano: 10º Turmas: F

Ano Letivo: 2020/2021

Projeto	SMS – Sucesso, Mente e Saúde
Tema	Saúde Mental
Datas	19/5/2021
Local	Agrupamento de Escolas Figueira Norte – Escola Secundária/3.º Ciclo do Ensino Básico de Cristina Torres
Tempo Previsto	50 min
Formadoras	Equipa de formadoras do SMS
Grupo-alvo	10º F
Pré-requisitos	Frequentarem o curso Profissional de Técnico/a de ação educativa
Objetivo Geral	No final da sessão cada participante deve ser capaz de: - Promover e dinamizar atividades de sensibilização e prevenção do bullying nas escolas

Psicologia

Grupos/Domínios	Tema/subtemas	Parcerias/ Intervenientes	Conteúdos	Atividades	Calendarização/dur ação
2 Grupo - O desenvolvimento humano	2. Etapas do desenvolvimento humano, suas características e fundamentos teóricos	Equipa SMS, FPCE.UC.PT Participantes Prof.ª Psicologia	SMS-GTEM: - Grupo de trabalho temático constituído pela equipa SMS, a turma do 10º Técnico de Ação Educativa, e a professora da disciplina de psicologia, Fátima Pereira	Planificação de uma ação de sensibilização no âmbito da sensibilização e prevenção do bullying nas escolas Dinamização de uma ação de sensibilização no âmbito da sensibilização e prevenção do bullying nas escolas a uma turma do 11º ano profissional	2º P (19/5/2021)

Avaliação

	Atividades/Projetos com mais impacto	Atividades/Projetos com reduzido impacto	Comentários
Sucesso, Mente e Saúde			

Anexo 25 – Design Gráfico das sessões do SMSPRO

Sessão 1

SMS Sucesso, Mente e Saúde
PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Depressão

O QUE EU GOSTAVA QUE OS MEUS PAIS SOUBESSEM

- O que é a depressão?
- Bandeiras vermelhas à depressão
- O quê que eu acho que é importante os adolescentes saberem?

Bandeiras vermelhas à depressão

Vamos conhecer a Inês

A Inês tem 17 anos e há algum tempo que anda um pouco "abatida". Nas últimas semanas tem-se sentido excecionalmente triste. Sente-se sempre muito cansada, mas, mesmo assim, tem dificuldades em adormecer e manter o sono. Perdeu o apetite e ultimamente tem vindo a perder peso. Ela não consegue concentrar-se nos estudos e as suas notas têm vindo a piorar progressivamente. Tem dificuldades em tomar decisões e até as pequenas tarefas diárias parecem-lhe difíceis de realizar.

A situação chamou a atenção de pais e amigos que estão muito preocupados com ela.

NA TUA OPINIÃO, O QUE É QUE SE PASSA COM A INÊS?

QUEM PODE AJUDAR A INÊS?

O QUE FARIAS PARA AJUDAR A INÊS?

O QUE TE AJUDARIA A PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL?

QUE COMPORTAMENTOS SÃO IMPORTANTES PARA TERMOS BOA SAÚDE MENTAL?

SMS

INSTAGRAM:
@PROJETO_SMS

FACEBOOK:
@SUCESSOMENTEESAUDE

E-MAIL:
SUCESSO.MENTE.SAUDE@FPCE.UC.PT

Sessão 2

SMS CLUBE SMS
Sucesso, Mente e Saúde
 PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Já ouviste falar sobre resiliência? Vai ser o tema da próxima sessão
<https://forms.gle/1A49p30tW07N6>

E das bandeiras vermelhas à depressão?
 A Inês tem 17 anos e há algum tempo que anda um pouco "abatida".

Abatida

Encontras mais bandeiras vermelhas?
 Nas últimas semanas tem-se sentido excepcionalmente triste. Sente-se sempre muito cansada, mas, mesmo assim, tem dificuldades em adormecer e manter o sono.

Lembras-te da história da Inês?

E das bandeiras vermelhas à depressão?
 A Inês tem 17 anos e há algum tempo que anda um pouco "abatida".

Encontras mais bandeiras vermelhas?
 Nas últimas semanas tem-se sentido excepcionalmente triste. Sente-se sempre muito cansada, mas, mesmo assim, tem dificuldades em adormecer e manter o sono.

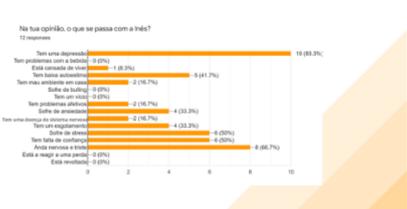
- Triste;
- Cansada;
- Com dificuldades em adormecer e manter o sono

E agora?
 Perdeu o apetite e ultimamente tem vindo a perder peso. Ela não consegue concentrar-se nos estudos e as suas notas têm vindo a piorar progressivamente.

E agora?
 Perdeu o apetite e ultimamente tem vindo a perder peso. Ela não consegue concentrar-se nos estudos e as suas notas têm vindo a piorar progressivamente.

- Pierda de apetite e de peso;
- Não consegue concentrar-se;
- Insucesso escolar

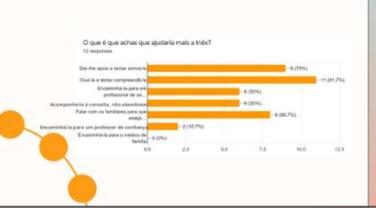
E ainda?
 Tem dificuldades em tomar decisões e até as pequenas tarefas diárias parecem-lhe difíceis de realizar. A situação chamou a atenção de pais e amigos que estão muito preocupados com ela.



E ainda?
 Tem dificuldades em tomar decisões e até as pequenas tarefas diárias parecem-lhe difíceis de realizar. A situação chamou a atenção de pais e amigos que estão muito preocupados com ela.

- Dificuldades em tomar decisões
- Chamou a atenção de pais e amigos

A tua opinião é muito importante!



Cartão ANIMA

SMS
 ATENÇÃO
 NÃO JULGAR
 INFORMAR
 MANTER CONTACTO
 APOIAR

Atenção
 • Para, escuta e olha! Escolhe o tempo e local certo para falar. "O que se está a passar contigo? Andas mesmo preocupada..."

Não julgar
 • Dá espaço para quem está mesmo bem falar e respeita o que a pessoa precisa e sente! "Queres falar sobre isto?" "Voy que está a ser difícil para ti hoje..."

Informar
 • Que ajuda procurar? Quem pode ajudar? Rede social, linhas de apoio e consultas

Mantem contacto
 • Planos para cuidar de si? "Que amigos tens que te podem ajudar?" "O que pensas fazer nos próximos dias em relação a esse problema?"

Apoiar
 • Resistir à tentação de resolver o problema pelo outro! Estar presente! Papel positivo de profissionais em tempos difíceis! "Posso acompanhar-te ao psicólogo?"

Sessão 3

SMS CLUBE SMS

Sucesso, Mente e Saúde

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

SMS

ATENÇÃO
NÃO JULGAR
INFORMAÇÃO
MANTER CONTACTO
A POIAR

SMS

RESILIÊNCIA

ESPIRAIS POSITIVAS E NEGATIVAS

RESILIÊNCIA

Já ouviste falar sobre resiliência?

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DQYJHK_RTBI](https://www.youtube.com/watch?v=DQYJHK_RTBI)

Sinto-me orgulhos@ por ter alcançado objetivos na minha vida

15 respostas

Resposta	Porcentagem
Concordo Totalmente	20%
Concordo Muito	73.3%
Concordo	0%
Não Concordo nem Discordo	0%
Discordo	0%
Discordo Muito	0%
Discordo Totalmente	0%

Sou amig@ de mim própri@

15 respostas

Resposta	Porcentagem
Concordo Totalmente	13.3%
Concordo Muito	20%
Concordo	33.3%
Não Concordo nem Discordo	26.7%
Discordo	0%
Discordo Muito	0%
Discordo Totalmente	0%

Sou determinad@

15 respostas

Resposta	Porcentagem
Concordo Totalmente	13.3%
Concordo Muito	13.3%
Concordo	20%
Não Concordo nem Discordo	46.7%
Discordo	0%
Discordo Muito	0%
Discordo Totalmente	0%

Mantenho-me interessad@ nas coisas

15 respostas

Resposta	Porcentagem
Concordo Totalmente	20%
Concordo Muito	33.3%
Concordo	46.7%
Não Concordo nem Discordo	0%
Discordo	0%
Discordo Muito	0%
Discordo Totalmente	0%

Pensamentos Não São Factos

COMO É QUE ESTE PENSAMENTO ME FAZ SENTIR?

COMO SERIA SE EU PENSASSE DE OUTRA FORMA?

PENSAMENTOS SÃO SÓ PENSAMENTOS

ESPIRAL ASCENDENTE OU POSITIVA

Pensamentos e comportamentos positivos têm consequências positivas.

ESPIRAL DESCENDENTE OU NEGATIVA

Pensamentos e comportamentos negativos têm consequências negativas.

Como davas a volta à espiral?

O quê que é preciso para transformar-mos uma espiral negativa numa espiral positiva?

...

<https://forms.gle/zCNLkLhUe6LPhAKX8>



CLUBE SMS

SMS Sucesso, Mente e Saúde

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES



“ [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MSRB8LkDA4K](https://www.youtube.com/watch?v=MSRB8LkDA4K) ”

NOVACÇÃO SOCIAL PO ISE PORTUGAL 2020 SAÚDE COMUNITÁRIA figueira SAÚDE COMUNITÁRIA CINEICC

Empatia VS Simpatia



VS

https://www.youtube.com/watch?v=FVstAFkTq-Q&fbclid=IwAR3ptFu4s59kv50TwxLQNO-T0MCskjZJcXITH4ZJ_vyDGS-ITOXdpqKM

BANDEIRAS VERMELHAS À DEPRESSÃO

VERSUS

COMO AGIR PERANTE ESTES COMPORTAMENTOS?

Afastamento Falta de interesse em atividades que gostava antes	Dar o nosso apoio, e oferecer ajuda Manter uma rotina do sono saudável	Sentir-se sem valor Humor irritável	Fazer algo que nos faça sentir bem Ter uma atitude positiva
Mudança de hábitos de sono	Manter uma rotina do sono saudável	Oscilações de peso	Procurar ajuda especializada
Experimentar novas atividades	Isolamento	Hipersensibilidade	Ter empatia pelo outro e ser compreensiv@
Recorrer ao cartão ANIMA			

Sinais e sintomas

SMS NA ESCOLA SUCESSO, MENTE E SAÚDE PARA TODOS

SINTOMAS DA DEPRESSÃO

1. **IRRITABILIDADE**
2. **INSÔNIA**
3. **PERDA DE PESO**
4. **PERDA DE INTERESSE**
5. **ISOLAMENTO**
6. **IDEIAS NEGATIVAS**
7. **SENTIR-SE SEM VALOR**
8. **COMPORTAMENTOS DE RISCO**
9. **PERDA DE INTERESSE**
10. **IDEIAS NEGATIVAS**
11. **ISOLAMENTO**
12. **IDEIAS NEGATIVAS**

SINAIS DE ALERTA

PROBLEMAS ASSOCIADOS

Principais Fatores de Risco e de Proteção na Depressão

Fatores Sociais, **Fatores Psicológicos**, **Fatores Biológicos**

Problemas Associados: Dificuldades na Aprendizagem, Atividade Académica e Concentração, Isolamento, Dúvidas, Comportamentos de Risco, Consumo de Substâncias, Perturbações Alimentares, Tentativas de Suicídio.

Bandeiras verdes à Depressão

O que é que tu, podes fazer, por ti?

Bandeiras verdes à Depressão

- Ouvir ativamente e perceber a importância de expressar as tuas emoções
- Encontrar argumentos contra os pensamentos negativos
- Aumentar a tua competência nas amizades e melhorar a tua comunicação com os outros
- Procurar soluções e resolver problemas
- Ser determinado

Bandeiras verdes à Depressão

- Ter objetivos e valores na vida
- Ter amor próprio (autoestima e autocuidado)
- Persistir nas tarefas que nos conduzem aos nossos objetivos
- Ter autoconfiança
- Orientar os meus objetivos pelos meus valores
- Fazer atividades GAP (gostamos, animam, prazerosas)

SMS CLUBE SMS
Sucesso, Mente e Saúde
 PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

MEDO & ANSIEDADE

QUANDO PODEM SER ÚTEIS?

O medo e a ansiedade podem ser úteis?

FUGA
 LUTA
 CONGELAMENTO

O que acontece quando enfrentamos a situação

O que acontece quando evitamos a situação

Em que outras situações do dia-a-dia pode surgir a ansiedade?

- TESTES
- APRESENTAÇÕES
- MEDO DE PERDER ALGUÉM

Quando é que a ansiedade passa o limite do que é normal?
 E se torna patológica?

Quando interfere nas nossas atividades diárias
 Quando prejudica a nossa concentração
 Quando aciona em nós respostas físicas do medo

SINTOMAS DA ANSIEDADE

- Sensação de falta de ar ou respirar;
- Transpirações
- Palpitações
- Sensação de tontura, desequilíbrio ou desmaio
- Tremores
- Sensações de muito frio/calor

PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE

AGORAFOBIA

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO
 "Eu vou morrer"
 "Ninguém me vai ajudar"

FOBIA SOCIAL
 "Eu vou ser criticada"
 "Sou tão aborrecida"

FOBIA ESPECÍFICA
 "Este cão é mau"
 "Não vou conseguir parar"

ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO
 "Se a minha mãe não estiver comigo, vai acontecer algo mau."
 "Não consigo ir sozinha"

PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA
 "O teste vai ser mesmo difícil"
 "Não entendo nada"

Estratégias para lidar com a ansiedade

ESTRATÉGIAS COGNITIVAS
 Resiliência, Compaixão, Pensamentos positivos, Confiança

ESTRATÉGIAS COMPORTAMENTAIS
 - Experimentar atividades fora da nossa zona de conforto
 - Aprender a lidar com sintomas físicos
 - Reduzir comportamentos promotores de ansiedade, como fazer listas
 - Mindfulness

Sessão 7



CLUBE SMS
Sucesso, Mente e Saúde
PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
PROJETO SMS
2020
Figueira
CINEICC

Como agir quando outra pessoa está a ter uma crise/ataque de ansiedade

1. ESTABELEÇER CONTACTO E NÃO SER DEMASIADO INTRUSIV@
2. MANTER SEMPRE UMA ATITUDE CALMA
3. AO FAIARMOS COM A PESSOA DEVEMOS TENTAR SER BREVES E CONCRET@S
4. FALAR E ENCARAR A ANSIEDADE COMO UMA RESPOSTA HUMANA NORMAL E ADEQUADA A CERTAS SITUAÇÕES

5. PEDIR PARA A PESSOA FALAR DO QUE SE ESTÁ A PASSAR COM ELA
6. TER UMA RESPOSTA QUE TRANSMITA UMA PREOCUPAÇÃO ADEQUADA E COMPAIXÃO E NÃO UMA REAÇÃO EXCESSIVA E DE PENA
7. TRANSMITIR À PESSOA A IDEIA DE QUE É IMPORTANTE LIDAR COM OS SINTOMAS E REFORÇAR QUE ESTA REAÇÃO VAI TER UM FIM
8. PERMITIR E ACEITAR QUE A PESSOA TENHA MOMENTOS DE SILÊNCIO

breathe

9. NÃO RECORRER A FRASES DE ENCORAJAMENTO BANAIS OU FALSAS PROMESSAS
10. CASO A PESSOA NÃO CONSIGA FALAR OU MANIFESTE UM DISCURSO INCOERENTE E ADEQUADO UTILIZAR TÉCNICAS COMO O TESTE DE REALIDADE
11. EVITAR FRASES INICIADAS POR "PORQUÊ", POIS PODEM SER MAL INTERPRETADAS E INTENSIFICAR OS SINTOMAS
12. RECORRER A TÉCNICAS EFICAZES: RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA E GROUNDING
13. FOCAR A ATENÇÃO DA PESSOA EM SENSações EXTERIORES AO CORPO

14. PEDIR AJUDA MÉDICA

Deves pedir ajuda a um adulto e procurar ajuda médica, se sentires que a situação está fora de controlo e que já passaram mais de 20 minutos

PENSAMENTO

COMPORTAMENTO

EMOÇÃO

RECONHECER PENSAMENTOS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS

1. Estar ansios@
- Jogar futebol
- Fu nunca aprenderei a fazer isto
- Estar triste
- Falar com um@ amig@ ao telefone
- El@ não é muito atencios@

RECONHECER PENSAMENTOS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS

1. Estar ansios@
- Jogar voleibol
- Fu nunca vou aprender a fazer isto
- Estar triste
- Falar com um@ amig@ ao telefone
- El@ não é muito atencios@

Pensamentos Automáticos Negativos

- Os pensamentos aparecem sem aviso prévio e sem convite
- Aparecem na mente como um piscar de olhos
- Na maioria das vezes não temos consciência deles

Armadilhas do pensamento

Alguma vez sentiram que a vossa mente vos mente?

"TUDO OU NADA"

SOBREGENERALIZAÇÃO

PENSAMENTOS FILTRADOS

TRANSFORMAR O POSITIVO EM NEGATIVO

CONCLUSões PRECIPITADAS

CATASTROFIZAÇÃO

RACIOCÍNIO EMOCIONAL

AFIRMAÇÕES DO TIPO "DEVER/TER QUE"

ROTULAGEM

PERSONALIZAÇÃO

SMILING MIND

Pratica mindfulness e regista a tua evolução

FOREST: STAY FOCUSED

Mantém o foco e potencia as tuas capacidades enquanto plantas uma árvore

REFLECTLY

Um diário da gratidão

I AM

Afirmações positivas que melhoram o teu dia!

SMS

VISITA-NOS

INSTAGRAM: @PROJETO_SMS

FACEBOOK: @SUCESSOMENTEESAUDE

E-MAIL: SUCESSO.MENTE.SAUDE@FPCE.UC.PT

SMS CLUBE SMS
Sucesso, Mente e Saúde
PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Down Dog
Escolha sua prática
PRÁTICA: Duração 6 minutos, Tipo Cuidada, Tema Sim
SOM: Música Ambiente, Nível de orientação Máximo, Ritmo 10 segundos
INICIAR PRÁTICA

HTTPS://MEDITATION.DOWNDOGAPP.COM/WEB

Perturbações alimentares

O QUE SÃO?

EAT

Diferenças entre:

- alimentação saudável**
- Perturbação do comportamento alimentar**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Alimentação variada e equilibrada;
- Comer de forma consciente e com atenção;
- Responder quando temos fome e quando nos sentimos satisfeitos/difícil exercitar físico pela saúde e bem estar;
- Comer com prazer;
- Saber regular as emoções com estratégias adequadas, sem recorrer à comida;
- Hábitos saudáveis.

PERTURBAÇÃO ALIMENTAR

- Várias restrições alimentares;
- Rigidez e inflexibilidade nos pensamentos;
- Agrupar os alimentos por categorias;
- Comer de forma exagerada e compulsiva;
- Não reconhecer os sinais de fome e saciedade;
- Imagem corporal negativa;
- Praticar exercício físico para compensar as refeições que foram feitas;
- Não saber identificar as emoções e não ter estratégias para lidar com mesmas e recorrer à ingestão de alimentos para o fazer.

As perturbações alimentares são um conjunto de distúrbios que têm em comum uma preocupação exagerada com o peso. Esta preocupação gera comportamentos alimentares que podem prejudicar a saúde de quem tem estes sentimentos. Envolvem emoções, atitudes e comportamentos excessivos em tudo o que se refere ao peso e à comida. São perturbações de natureza emocional e física que podem colocar a vida em risco.

Anorexia

- Distorção da imagem corporal
- Ingestão insuficiente de alimentos
- Medo intenso de ganhar peso
- Obsessão pela balança
- Comportamentos persistentes que evitam o aumento de peso, como exercício físico ou restrição calórica
- Autoestima centrada na imagem corporal
- As pessoas não conseguem avaliar a gravidade da situação

"Só vou ser feliz quando for magra"

• Episódios de ingestão de grandes quantidades de comida, seguidos de comportamentos que impedem o ganho de peso

• Sensação de perda de controlo durante os episódios de ingestão

• Autoestima centrada na imagem corporal

Bulimia

Os comportamentos desta perturbação são realizados em segredo, e trazem um forte sentimento de culpa e vergonha. No entanto, estes comportamentos são repetidos porque trazem uma sensação de alívio de toda a tensão e o carga emocional negativa que sentem.

Compulsão Alimentar

- Não existe controlo para parar
- Não escolhe o que come
- Ingere uma grande quantidade de alimentos num curto período de tempo
- Come muito rápido, não mastiga os alimentos
- Come sozinho, escondido e não deixa vestígios
- Come para se reconfortar
- Sente culpa, vergonha ou arrependimento
- Dores e mal-estar físico após a ingestão de elevada quantidade de comida

Esconder sentimentos, sejam negativos ou positivos

Sugestão de filme: *Testemunho*

Viver com Bulimia: O que é possível fazer em sociedade

MITO OU VERDADE

- Uma pessoa aparentemente saudável pode ter uma perturbação alimentar
- A perturbação alimentar é uma escolha
- Uma perturbação alimentar não afeta só a pessoa mas quem a rodeia
- Hoje em dia toda a gente sofre de alguma perturbação alimentar
- Nunca se é muito novo nem muito velho para ter perturbação alimentar
- A culpa da perturbação alimentar é dos pais
- A perturbação alimentar traz risco de suicídio
- Perturbações alimentares só acontecem às raparigas

MITO

- Perturbações alimentares só acontecem às raparigas
- A perturbação alimentar é uma escolha
- A culpa da perturbação alimentar é dos pais
- Hoje em dia toda a gente sofre de alguma perturbação alimentar

VERDADE

- Nunca se é muito novo nem muito velho para ter perturbação alimentar
- Uma pessoa aparentemente saudável pode ter uma perturbação alimentar
- Uma perturbação alimentar não afeta só a pessoa mas quem a rodeia
- A perturbação alimentar traz risco de suicídio

SMS

VISITA-NOS

INSTAGRAM: @PROJETO_SMS

FACEBOOK: @SUCESSOMENTEESAUDE

E-MAIL: SUCESSO.MENTE.SAUDE@FPCE.UC.PT

Sessão 9

SMS CLUBE SMS

Sucesso, Mente e Saúde

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCHV=CM2TYY5VKTm](https://www.youtube.com/watch?v=CM2TYY5VKTm)

Queremos ouvir-te!
<https://forms.gle/o74EbRoD9E1zuwqo9>

VERDADE OU MENTIRA

PENSA NUMA VERDADE SOBRE TI

PENSA NUMA MENTIRA SOBRE TI

Logos: Portugal Inovação Social, POISE, PORTUGAL 2020, União Europeia, Figueira, CINEICC

01

CLUBE SMS

SMS

Sucesso, Mente e Saúde

GRUPO FOCAL



02

Grupo Focal

Um grupo focal fornece insights sobre como as pessoas pensam e fornecem uma visão mais compreensiva dos fenômenos em estudo.



03

Objetivos

1. Para obter percepções reais das atividades, papéis, sentimentos, motivações, preocupações e pensamentos dos participantes
2. Para conhecer expectativas futuras ou experiências antecipadas
3. Para corroborar ou estender informação através de outras técnicas
4. Para corroborar ou estender ideias desenvolvidas quer pelo investigador como pelos participantes.

04

Consentimento Informado

PRIVACIDADE

PROTEÇÃO

AUTORIZAÇÃO

SEGURANÇA



05

Se eu fosse um animal, que animal seria?

Pensa em 3 características que tenham em comum



06

Em que situação aplicaram algo que aprenderam nas sessões?



07

Qual a importância da saúde mental para vocês?



08

Que emoções despertou o Programa SMS em vocês?



09

O que aprenderam com o Programa SMS?



10

Do que viram e ouviram, o que vos chamou mais a atenção?



11

Na vossa opinião, quem mais beneficiaria com o Programa SMS?



12

Considerações Finais

CLUBE SMS

REDES SOCIAIS

EQUIPA SMS





CLUBE SMS **SMS**

SUCESSO, MENTE E SAÚDE

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

“USO INTENCIONAL DA FORÇA FÍSICA OU DO PODER, REAL OU SOB A FORMA DE AMEAÇA, CONTRA SI PRÓPRIO, CONTRA OUTRA PESSOA OU CONTRA UM GRUPO OU UMA COMUNIDADE, QUE RESULTE, OU TENHA A POSSIBILIDADE DE RESULTAR, EM LESÃO, MORTE, DANO PSICOLÓGICO, COMPROMISSO DO DESENVOLVIMENTO OU PRIVAÇÃO”

VIOLÊNCIA SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), 2002

OUTROS CONCEITOS E FORMAS DE VIOLÊNCIA

STALKING	GROOMING	SEXTING
SÍNDROME DE ESTOCOLMO	CASAMENTO FORÇADO	MUTILAÇÃO GENITAL FEMININA

Caraterísticas dos Bullies

BAIXO RENDIMENTO ESCOLAR
Terem idade superior à média de idades do grupo e é frequente terem repetido algum ano escolar; Geralmente, o rendimento escolar é baixo, com desinteresse em relação à escola e ao rendimento académico

PERTURBAÇÕES DA ANSIEDADE
Demonstram um elevado nível de agressividade e de ansiedade; Nas suas relações sociais, o autocontrolo é escasso, podendo dar lugar a manifestações de conduta agressiva e de indisciplina

CONTEXTO CONFLITUOSO
O clima sociofamiliar é caracterizado pelo elevado grau de autonomia, desorganização familiar e simultaneamente, dificuldade no controlo de impulsos nos seus membros. Na vivência das relações familiares persiste um certo grau de conflito

Bullying

De acordo com a APAV, este tipo de violência consiste em dirigir a alguém, sem motivação evidente, comportamentos intencionais e repetidos que infligem intencionalmente prejuízos ou desconforto, através de agressões físicas ou verbais, ameaças ou violência psicológica, que podem incluir provocações, insultos, violência física ou exclusão social. Um/a bulle ou agressor/a pode atuar sozinho ou em grupo.



E a vítima?

BAIXA AUTO-ESTIMA
O nível de autoestima é moderado e inferior ao dos bullies;

PERSONALIDADE SUBMISSA
Mostram pouca assertividade, associada a um elevado nível de timidez e de ansiedade, o que se traduz em isolamento;

CONTEXTO RESTRICTIVO
Relativamente ao clima sociofamiliar, as relações familiares são um pouco melhores que a dos bullies, mas não chegam a ser “boas”. Costumam ser crianças superprotegidas, com pouca independência e com percepção de excessivo controlo familiar.



Consequências

Alunos envolvidos no processo de bullying encontram-se em risco significativo de experienciar um amplo espectro de sintomas psicossomáticos, fugas de casa, abuso de álcool e substâncias, absentismo escolar e, acima de tudo, lesões autoinfligidas, acidentais ou perpetradas por outros, consequências que se estendem muitas vezes até à fase adulta.

PERTURBAÇÕES PSICOLÓGICAS	INSUCESSO ESCOLAR
ABSENTISMO ESCOLAR	DIFICULDADES EM ESTABELEÇER RELACIONAMENTOS
DIFICULDADES NA TOMADA DE DECISÃO ACADÉMICA/PROFISSIONA	HOMICÍDIO E SUICÍDIO, NOS CASOS MAIS GRAVES

Quais os sinais?

ROUPA DANIFICADA OU ROTA	HEMATOMAS OU FERIDAS
ISOLAMENTO	ALTERAÇÕES DE HUMOR
ALTERAÇÕES NOS HÁBITOS ALIMENTARES E DE SONO	QUEBRA NO RENDIMENTO ACADÉMICO OU DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO

Prevenção



<https://www.youtube.com/watch?v=V7W8W4qg4d8>

<https://www.venhainformacao.edu.pt>

Educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.

Nelson Mandela



Anexo 26 -Infográfico “Perante uma crise de Ansiedade”

SMS

PERANTE UMA CRISE DE ANSIEDADE:

1. Estabelecer contacto e não ser demasiado intrusivo
2. Manter sempre uma atitude calma
3. Ao falar com a pessoa devemos tentar ser breves e concretos
4. Encarar a ansiedade como uma resposta humana normal e adequada a certas situações
5. Pedir para a pessoa falar do que se está a passar com ele
6. Ter uma resposta que transmita compaixão e não uma reação excessiva e de pena
7. Transmitir a ideia de que é importante lidar com os sintomas, e reforçar que esta reação vai ter um fim
8. Permitir e aceitar que a pessoa tenha momentos de silêncio
9. Não recorrer a frases de encorajamento banais ou falsas promessas
10. Utilizar técnicas como o Teste de Realidade
11. Evitar perguntar “porquê”, pois pode ser mal interpretado e intensificar os sintomas
12. Recorrer a Técnicas eficazes: Respiração diafragmática e Grounding
13. Focar a atenção da pessoa em sensações exteriores ao corpo
14. Pedir ajuda médica

breathe

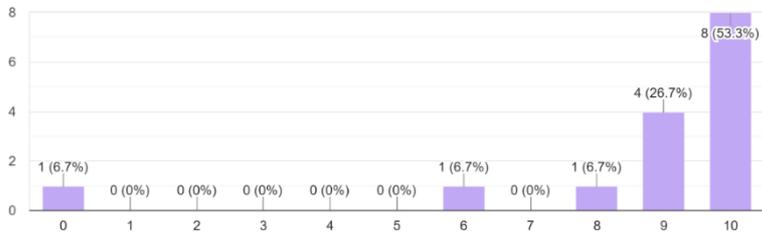
inspire



Anexo 27 – Questionário de Avaliação do SMSPRO

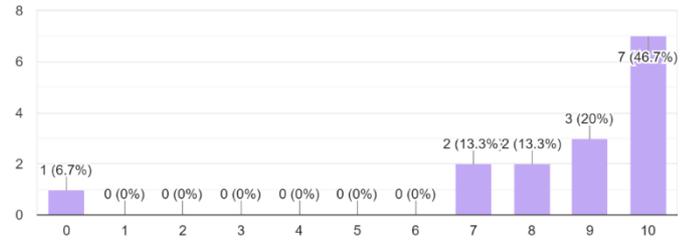
De 0 a 10, quanto gostaste de participar no Projeto SMS?

15 responses



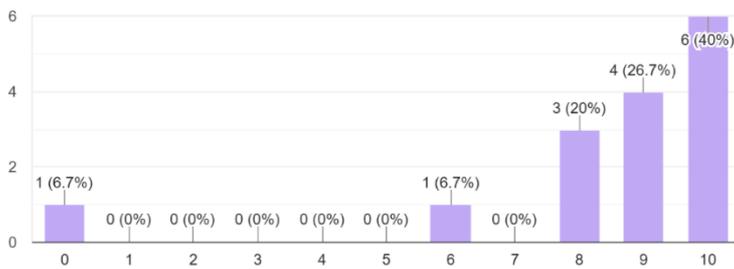
De 0 a 10, quanto aprendeste com o Projeto SMS?

15 responses



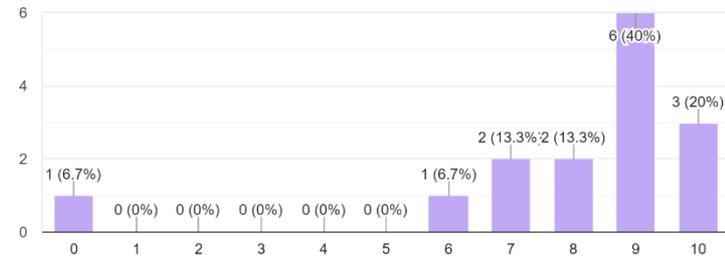
De 0 a 10, com quanto avalias a utilidade do Projeto SMS, para te conheceres melhor a ti?

15 responses



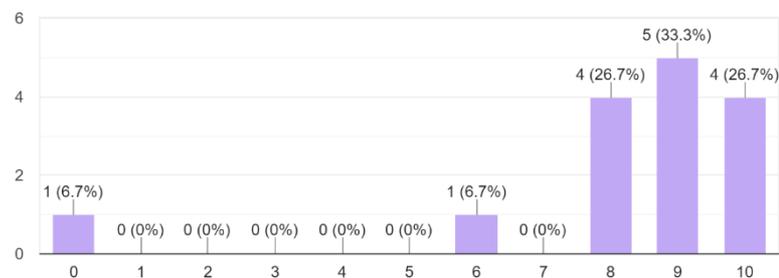
De 0 a 10, com quanto avalias a utilidade do Projeto SMS para melhorar a tua relação com os outros?

15 responses

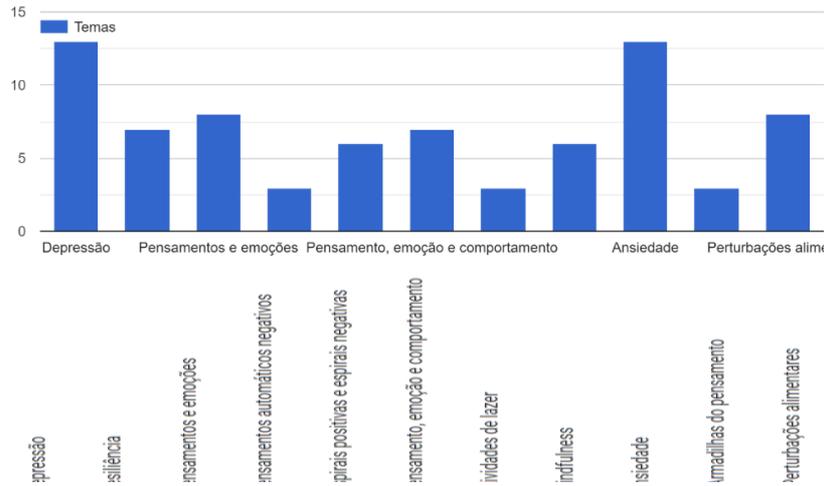


De 0 a 10, com quanto avalias a utilidade do Projeto SMS para o teu futuro profissional?

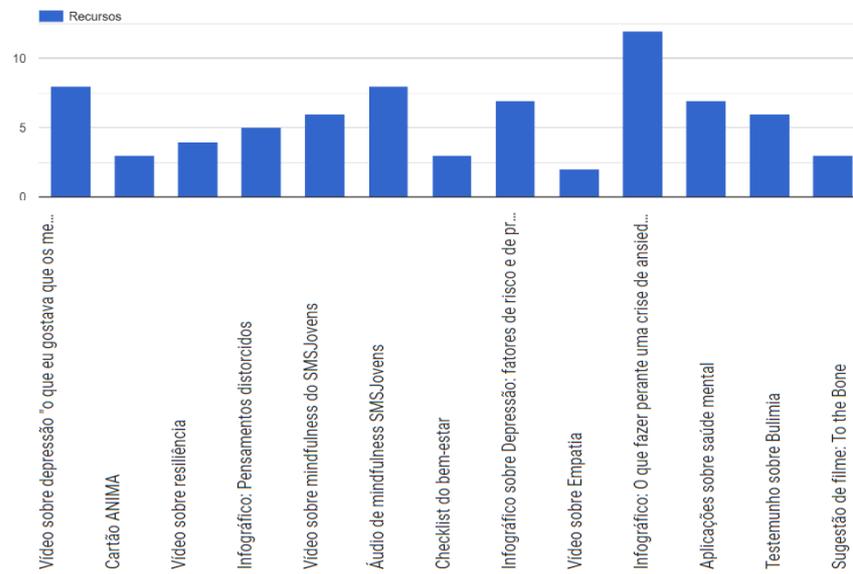
15 responses



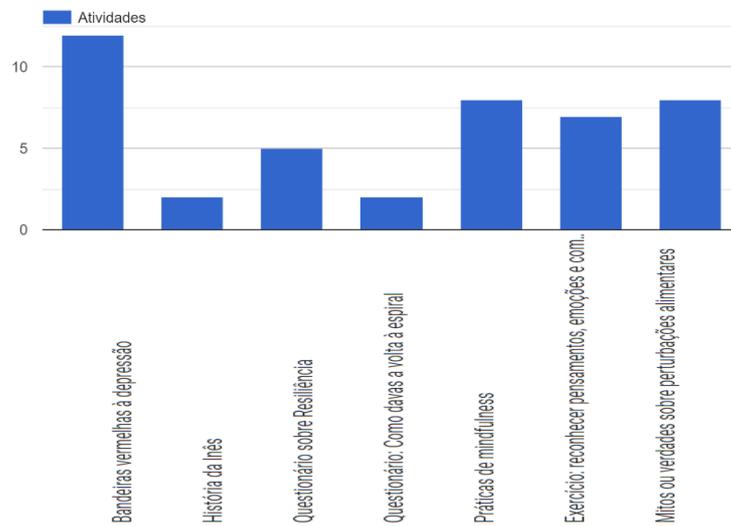
Dos temas que abordámos, quais são os 5 que consideras mais úteis?



Dos recursos que ficaste a conhecer, quais são os 5 que consideras mais úteis?



Das atividades em que participaste, quais são as 3 que consideras mais úteis?



Qual foi a maior dificuldade que sentiste ao longo do Projeto SMS?

10 responses

eu acho que nenhuma até porque gostei muito de ter este projeto porque deu para ajudar em muita coisa.
Falar dos meus problemas
Acho que nenhuma, pois explicaram tudo de uma maneira muito explicita.
Acho que nenhuma
ns
Penso que não tive nenhuma
Na minha opinião eu não considero que tive duvidas durante o Projeto SMS
Nenhuma,
No inicio concentrar-me nas seções.

Qual é a maior aprendizagem que levas do Projeto SMS?

11 responses

todas porque eu ja sabia algumas coisas mas com o projeto fiquei a conhecer melhor
Como controlar melhor a ansiedade e ajudar as pessoas que eu achava que estavam bem e a final estavam a entrar em depressão
perturbações alimentares e ansiedade
Tudo de perturbações alimentares
Tudo, porque tudo o que aprendemos foi muito útil.
saber como devemos nos aperceber o que se passa em volta do nosso redor
ns
Gostei de aprender tudo , consegui adquirir mais conhecimento
Práticas de mindfulness
Tudo, pois havia sempre coisas que eu não sabia e fiquei a saber.
Não sei talvez sobre a depressão ou sobre a ansiedade.

O que achas que poderia completar o Projeto SMS?

11 responses

Falarem sobre mais coisas que são frequentes nos jovens
mais atividades
Esta muito bom assim
.
não sei
ns
Estava tudo bem como estava
Quias as doenças mentais mais frequentes nas crianças e como ajuda-las
Nada, eu acho que o Projeto SMS já é completo

Se tivesses de descrever o Projeto SMS num adjetivo, qual seria?

11 responses

vantajoso
Maravilhoso
necessário
Importante
Ajuda.
exelente
giro
Necessário ou Útil
Expetacular

Anexo 28 – Guião de entrevista do Grupo Focal do SMSPRO

[Apresentação]

Bom dia a todas, espero que estejam a ter uma boa semana.

Hoje vamos ter uma atividade diferente, um grupo focal, já ouviram falar?

Grupo focal, ou de foco, pretende dar ao investigador uma visão mais compreensiva dos fenómenos em estudo, dando a conhecer a perspetiva de cada participante, através do debate e partilha de opiniões, tendo por base uma entrevista aberta estandardizada, onde as mesmas questões são colocadas a todos os participantes, pela mesma ordem.

Apesar de guiada por perguntas, é suposto que a conversa flua e todas participem, dando a sua opinião honesta, pois, não existem respostas corretas e mesmo contraditórias, todas são bem-vindas e devem ser ouvidas.

[Objetivo do estudo]

O investigador deve recorrer ao grupo focal para obter perceções reais das atividades, papéis, sentimentos, motivações, preocupações e pensamentos dos participantes; para conhecer expectativas futuras ou experiências antecipadas; para corroborar ou estender informação através de outras técnicas; e para corroborar ou estender ideias desenvolvidas quer pelo investigador como pelos participantes.

Com este estudo, eu pretendo conhecer quais as vossas expectativas antes de participarem no programa, se elas foram correspondidas e se, entretanto, criaram novas expectativas; quais os vossos receios e preocupações antes de participarem, e se ultrapassaram alguns deles; perceber a contribuição do programa para a vossa aprendizagem e crescimento pessoal; e perceber se, as técnicas aplicadas foram adequadas.

[Instruções]

Para isso vou colocar-vos algumas questões. Às quais posso juntar exemplos práticos para facilitar o entendimento, e estão à vontade para colocar dúvidas sobre as mesmas.

Para facilitar o registo e gravação, pedimos que falem um de cada vez. Devem assinalar que pretendem falar, para que não se sobreponham. Pedimos que todos tentem dar a sua opinião. O anonimato das respostas será assegurado e a confidencialidade garantida, sendo a informação recolhida utilizada apenas para fins da presente investigação.

Têm dúvidas até agora?

[Consentimento informado]

Antes de começarmos, quero falar-vos dos princípios éticos pelos quais um grupo focal se deve guiar. Antes demais, o consentimento informado, ou seja, a concordância de todos os participantes em participar depois de fornecida toda a informação; o direito à privacidade e proteção da identidade, o investigador deve garantir o anonimato e confidencialidade, assim como, a proteção face a danos (físicos, emocionais ou de outro tipo); a obtenção de autorização para gravar as entrevistas, para efeitos de estudos posteriores; a segurança dos dados recolhidos; e a objetividade e rigor na recolha e análise dos dados.

Posto isto, quero perguntar-vos se autorizam a gravação da sessão, comprometendo-me a não divulgar a mesma, nem reproduzi-la, senão para efeitos de estudo e revisão da mesma.

[Dinâmica de quebra-gelo]

Antes de passarmos às perguntas, vou pedir-vos que escrevam no papel que distribui para cada uma, que animal seriam vocês, e que descrevam três características desse animal, com as quais se identificam.

No fim, eu irei escrever todos os animais no quadro e vocês têm de adivinhar a quem pertence esse animal.

Início da entrevista

[Aplicação das aprendizagens]

1. Em que situação aplicaram algo que aprenderam nas sessões?

Com esta pergunta eu quero perceber se aquilo que aprenderam alterou algo no vosso dia-a-dia, nas aulas, nos trabalhos da escola, se mudou a forma como se relacionam com os outros, e até com vocês mesmas.

[Experiências Formativas]

2. Qual a importância da saúde mental para vocês?

Daquilo que hoje sabem sobre saúde mental, como acham que deve ser trabalhada, acham que só devemos procurar cuidar de nós quando estamos mal? Acham que há algo que possamos praticar ao longo da vida para prolongar a nossa saúde mental?

[Perceção de Mudança no próprio]

3. Que emoções despertou o Programa SMS em vocês?

Antes de iniciar as sessões do Programa, tinha algum receio ou expectativa? À medida que o programa foi avançando e que fomos abordando os diversos temas como se sentiram, sentiram dificuldades, sentiram que os vossos receios e dúvidas iam desaparecendo, ou pelo contrário, multiplicavam-se? As expectativas, foram superadas?

[Impacto]

4. O que aprenderam com o Programa SMS?

Quais foram as maiores aprendizagens, daquilo que se recordam dos conteúdos do programa, quais foram os conteúdos novos, quais é que já conheciam, quais é que vos surpreenderam?...

5. Do que viram e ouviram, o que vos chamou mais a atenção?

Dos recursos que vos foram apresentados nas sessões, quais vos prendeu a atenção? Quais acharam mais adequados? Quais acharam mais interessantes e que mais gostaram? Houve algum tipo de recurso que não tenham gostado?

[Sustentabilidade das aprendizagens]

6. Na vossa opinião, quem mais beneficiaria com o Programa SMS?

Por fim, eu gostava de saber a que grupos etários acham que este Programa se poderia destinar, pensando na vossa experiência e naquilo que aprenderam, que públicos poderiam beneficiar de uma formação do Programa SMS?

[Considerações Finais]

Quero agradecer-vos a participação na atividade, a vossa partilha de experiências e opiniões e dizer-vos que estes temas vão continuar a ser trabalhados por pela equipa SMS, através do Clube SMS, do qual vocês já fazem parte, das redes sociais do Projeto, que vocês também

já conhecem, e com outras atividades que irão ser dinamizadas cá na escola e às quais vocês serão sempre bem-vindas a participar.

Assim, termino esta sessão, com uma mensagem para vocês: “Resiliência é juntar os pedaços partidos e moldar uma nova versão de ti, ainda mais forte e resistente que a anterior!”

Obrigada