

**DIA 9 DE NOVEMBRO DE 2016, 15 HORAS**

**AUDITÓRIO DA ESCOLA SECUNDÁRIA**

**(PROJETO EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE E CENTRO DE SAÚDE DE GOUVEIA)**



**Projeto + Contigo**

**Sensibilização a  
Agentes Educativos**

**2016-2017**



## **1. Entidades promotoras**

O Projeto + **Contigo** tem como entidades promotoras a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e a Administração Regional de Saúde do Centro.

## **2. Objetivos**

O projeto + Contigo constitui-se como um projeto de investigação longitudinal baseado numa intervenção multinível em rede no âmbito da promoção da saúde mental e bem-estar e da prevenção de comportamentos da esfera suicidária.

2.1. Tem como **objetivos gerais** promover a saúde mental e bem-estar em jovens do 3º ciclo e secundário; prevenir comportamentos da esfera suicidária; combater o estigma em saúde mental; criar uma rede de atendimento de saúde mental;

2.2. Tem como **objectivos específicos** promover habilidades sociais; promover o auto-conceito; promover a capacidade de resolução de problemas; promover a assertividade na comunicação; melhorar a expressão e gestão de emoções; detectar precocemente situações de distúrbio mental; fortalecer redes de apoio nos serviços de saúde.

A população alvo do projeto são os adolescentes do 3º ciclo e ensino secundário e as pessoas com maior proximidade com os mesmos, tendo a equipa de saúde escolar do centro de saúde da área da escola um papel determinante no desenvolvimento do processo.

### **3. Sensibilização de professores e demais membros da Comunidade Educativa**

A sensibilização decorre num período de três horas abordando quatro eixos temáticos: adolescência, depressão, comportamentos suicidários e discussão do papel da escola.

Nestas sessões fomenta-se o debate e discussão sobre mitos, práticas e apresentação e operacionalização do projeto junto da comunidade educativa, particularmente em contexto escolar.

As metodologias utilizadas são maioritariamente metodologias ativas.

### **4. Intervenção global com os estudantes**

A intervenção em sala de aula compreende sete momentos de 50 minutos cada.

Inclui dois momentos de preenchimento de questionário.

Uma primeira fase antes do início da intervenção, uma segunda imediatamente após a mesma e a terceira seis meses depois. Ao longo das sessões programadas são abordados temas como o estigma, a adolescência, a autoestima, a capacidade de resolução de problemas e o bem-estar. Transversal a todo o programa surge a questão da comunicação assertiva, gestão de emoções e comportamentos de risco.

O grupo de controlo participa nos momentos de diagnóstico e avaliação, bem como nas atividades dinamizadas pelos alunos em projeto para toda a escola, nomeadamente cartazes alusivos ao dia da saúde mental, de combate ao estigma ou outros.

As metodologias de intervenção utilizadas são a expositiva, a discussão de situações concretas, o role-play e jogos socioterapêuticos.

Seguidamente será descrita a intervenção padrão que se desenvolve em sala de aula e se inicia após o 1º momento da intervenção que corresponde ao diagnóstico de situação.

**Formador:** Enfermeira Ermelinda da ARSCentro

**Duração da Formação:** 3 horas - das 15.00 às 18.00 horas

**Dia:** 9 de novembro