

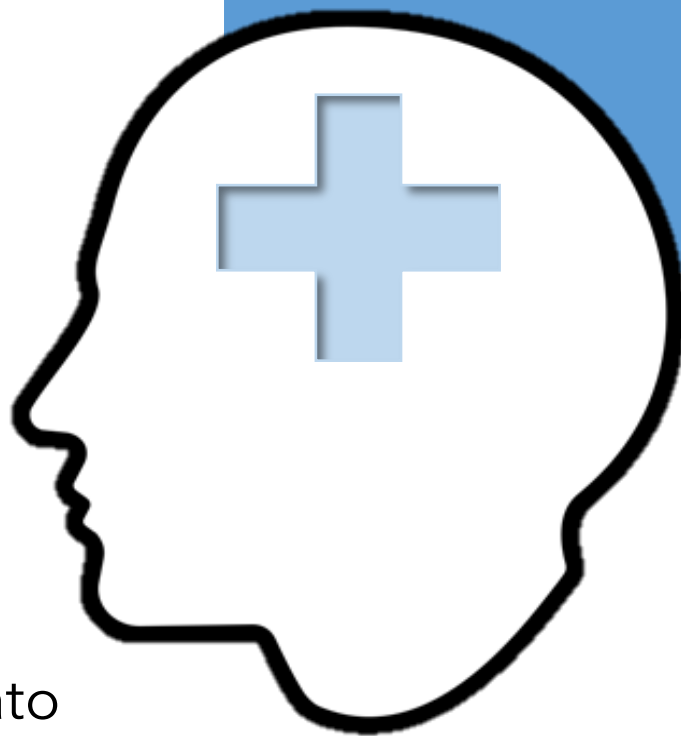
Manual para  
Dinamizadores  
do Programa de  
Formação

**"Empower4  
MentalHelp"**

*(versão ensino  
secundário 1.0)*

---

Tiago Costa  
Francisco Sampaio  
Carlos Sequeira  
Teresa Lluch-Canut  
Antonio Moreno-Poyato





# FICHA TÉCNICA

## TÍTULO

Manual para Dinamizadores do Programa de Formação “Empower4MentalHelp”  
(*versão ensino secundário 1.0*)

## AUTORES

**Tiago Filipe Oliveira Costa** - Doutorando em Enfermagem e Saúde na Universidade de Barcelona, Investigador Colaborador no grupo “NursID: Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem” do CINTESIS:RISE, Enfermeiro na Unidade Local de Saúde Gaia e Espinho e Assistente Convidado da Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa.

Endereço eletrónico: [tiagofilipeoliveiracosta@gmail.com](mailto:tiagofilipeoliveiracosta@gmail.com)

**Francisco Miguel Correia Sampaio** - Professor Adjunto na Escola Superior de Enfermagem do Porto e Investigador Doutoramento Integrado no grupo “NursID: Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem” do CINTESIS:RISE.

**Carlos Alberto da Cruz Sequeira** - Professor Coordenador Principal na Escola Superior de Enfermagem do Porto e Investigador Principal no grupo “NursID: Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem” do CINTESIS:RISE.

**María Teresa Lluch-Canut** - Professora Catedrática na Faculdade de Enfermagem da Universidade de Barcelona e Membro do Grupo de Investigação NURSEARCH.

**Antonio Rafael Moreno-Poyato** - Professor Associado na Faculdade de Enfermagem da Universidade de Barcelona e Coordenador do Grupo de Investigação NURSEARCH.

**ANO DE PUBLICAÇÃO:** 2024

**EDIÇÃO:** Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (ASPESM)

## **CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO MANUAL**

Doutoramento de Tiago Costa na Universidade de Barcelona

Trabalhos do grupo “NursID: Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem” do CINTESIS:RISE.

## **INSTITUIÇÕES ASSOCIADAS**



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Facultat d’Infermeria



Grup de recerca en  
cures infermeres  
de salut mental,  
psicosocials i de  
complexitat

**NURSEARCH**



## **COMO CITAR ESTE MANUAL:**

Costa, T. F. O., Sampaio, F. M. C., Sequeira, C. A. C., Lluch Canut, M. T., & Moreno Poyato, A. R. (2024). *Manual para Dinamizadores do Programa de Formação “Empower4MentalHelp” (versão ensino secundário 1.0)*. Porto: Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (ASPESM). ISBN: 978-989-54826-6-5

ISBN 978-989-54826-6-5



9 789895 482665

# ÍNDICE

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>Capítulo I - Primeira Ajuda em Saúde Mental</b> .....	<b>2</b>
Da saúde mental ao problema .....	2
Do problema de saúde mental à primeira ajuda .....	3
Literacia em saúde mental .....	3
<b>Capítulo II - Características do programa de formação “Empower4MentalHelp”</b> .....	<b>5</b>
Objetivo da intervenção .....	5
Dinamizadores da intervenção .....	6
Participantes e contexto de implementação .....	6
Focos de intervenção e métodos de avaliação .....	7
Duração e frequência da intervenção .....	8
Métodos de intervenção .....	9
Conteúdos da intervenção .....	10
<b>Capítulo III - Planeamento do Programa de Formação</b> .....	<b>14</b>
Sessão de Sensibilização para a comunidade escolar .....	14
Módulo 0: Avaliação das necessidades educativas dos participantes .....	16
Módulo 1: Saúde mental e autocuidado .....	18
Módulo 2: Identificação de problemas de saúde mental - <i>um olhar para dentro</i> .....	20
Módulo 3: Identificação de problemas de saúde mental - <i>um olhar para fora</i> .....	22
Módulo 4: Prestação de ajuda e encaminhamento .....	24
Módulo 5: Plano de ação .....	27
Sessão de Acompanhamento e Reforço .....	29
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	<b>31</b>

Anexo I - Teste de Avaliação de Conhecimentos em Saúde Mental

Anexo II - Escala de Autoavaliação de Competências Básicas para Agir em Saúde Mental (Basic-MAC Scale)

Anexo III - Questionário: Avaliação da Satisfação dos Participantes face ao Módulo de Formação

Anexo IV - Questionário: Avaliação da Satisfação dos Dinamizadores face à Intervenção

Anexo V - Folheto de Síntese do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo VI - Breve Manual para Participantes do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo VII - Lista de Recursos de Ajuda Profissional

Anexo VIII - Apresentação a usar na Sessão de Sensibilização para a Comunidade Escolar do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo IX - Apresentação a usar no Módulo 0 do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo X - Apresentação a usar no Módulo 1 do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo XI - Apresentação a usar no Módulo 2 do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo XII - Apresentação a usar no Módulo 3 do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo XIII - Apresentação a usar no Módulo 4 do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo XIV - Apresentação a usar no Módulo 5 do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo XV - Apresentação a usar na Sessão de Acompanhamento e Reforço do Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

Anexo XVI - Lista de Casos de Pessoas com Problemas de Saúde Mental

Anexo XVII - Certificado de Participação no Programa de Formação "Empower4MentalHelp"

## **Lista de Quadros**

Quadro 1. Relação entre instrumentos de avaliação e os diagnósticos de enfermagem identificáveis .....	7
Quadro 2. Planeamento da Sessão de Sensibilização para a comunidade escolar .	14
Quadro 3. Planeamento do Módulo 0 .....	16
Quadro 4. Planeamento do Módulo 1 .....	18
Quadro 5. Planeamento do Módulo 2 .....	20
Quadro 6. Planeamento do Módulo 3 .....	22
Quadro 7. Planeamento do Módulo 4 .....	24
Quadro 8. Planeamento do Módulo 5 .....	27
Quadro 9. Planeamento da Sessão de Acompanhamento e Reforço .....	29

## **Lista de Figuras**

Figura 1. Fatores influenciadores na procura de ajuda em saúde mental .....	3
Figura 2. Conceito de Programa de Formação em Primeira Ajuda em Saúde Mental .....	4
Figura 3. Processo de desenvolvimento do Programa de Formação .....	5
Figura 4. Sequência de ações subjacentes ao Programa de Formação .....	6
Figura 5. Distribuição temporal das sessões de formação .....	9
Figura 6. Algoritmo de primeira ajuda em saúde mental .....	11





# INTRODUÇÃO

O presente documento descreve um Programa de Formação em Primeira Ajuda em Saúde Mental dirigido a adolescentes em escolas secundárias, denominado de “Empower4MentalHelp”. Este relatório visa orientar os potenciais dinamizadores da intervenção na sua implementação e avaliação.

Este manual está organizado em três capítulos. Primeiramente, é apresentado um enquadramento sobre a ajuda inicial que os cidadãos podem prestar a pessoas com problemas de saúde mental. De seguida, são descritas as características do programa de formação “Empower4MentalHelp”, nomeadamente o seu objetivo, dinamizadores, participantes e contexto de implementação, focos de intervenção e métodos de avaliação, duração e frequência da intervenção, métodos de intervenção e conteúdos a abordar. Por fim, são detalhados os módulos/sessões de formação, explorando-se os conteúdos, estratégias de intervenção e de avaliação, recursos educativos e a duração de cada etapa.

As orientações disponibilizadas permitem a realização consistente da intervenção e a replicação em diferentes contextos escolares. Todos os recursos educativos poderão ser fornecidos aos profissionais interessados em implementar a intervenção. A disseminação em larga escala do programa de formação poderá conduzir a importantes evidências na intervenção em saúde mental. Portanto, os autores disponibilizam-se a ensinar sobre o programa de formação e assistir na sua condução. Contudo, pede-se a todos os dinamizadores a partilha autorizada dos dados colhidos. Deste modo, a adequada análise e a divulgação de dados será garantida.

Ressalva-se que o estudo da viabilidade e a pilotagem da intervenção não foram realizados à data da publicação do presente manual. Se ao implementar a intervenção reconhecer a necessidade de ajustes significativos, por favor, sugira aos autores. Eles considerarão as sugestões, podendo incluí-las em versões subseqüentes do manual. Além disso, existe a oportunidade de adaptar o programa de formação para outras populações e contextos específicos. Se pretender realizar a adaptação da intervenção, os autores têm todo o gosto em colaborar. Recomendam-se instrumentos de avaliação para mensurar o processo e os resultados do programa de formação. Todavia, o uso de outros pode ser considerado.