Programa de Capacitação de

Dinamizadores Locais

Ficha de Solicitação de Certificação

Obrigada desde já por todo o trabalho que realizaram na vossa comunidade pela saúde mental de todos nós. Esta ficha serve para registarem sumariamente as vossas actividades e concluir o processo de certificação, no prazo ideal de 3 meses após as sessões de capacitação por teleconferência (máximo 6 meses). As secções de preenchimento obrigatório estão assinaladas com \*, por favor vejam o documento mesmo até ao fim. Apesar de não ser obrigatório para a certificação, se desenvolverem mais do que as 5 actividades necessárias para a certificação, gostavamos muito que preenchessem a informação respectiva para sabermos como correram! Os dinamizadores locais que completarem 8 actividades recebem o certificado de ‘Dinamizador Local Certificado Experiente’.

As respostas individuais desta ficha não serão partilhadas com terceiros, nem com autarquia respectiva.

**Identificação**\*

|  |  |
| --- | --- |
| Nome\* |  |
| Local de trabalho\* |  |
| Data da sessão no zoom\* |  |

**Checklist para certificação**\*

Por favor assinale com um X nos quadrados verdes todas as atividades realizadas

(as actividades obrigatórias para obter a certificação estão assinaladas com \*)

|  |  |
| --- | --- |
| **actividades de preparação\*** | |
| Kit Básico de Saúde Mental online\* |  |
| Sessão de Arranque de grupo\* |  |
| sessão de supervisão\* |  |
| **actividades recomendadas para todos\*** | |
| [1. Trabalhar em Rede](#_t6ehkky53b6v)\* |  |
| [2. Levantar e divulgar recursos](#_3o5c8xxwabbu)\* |  |
| [3. Levantar necessidades](#_8txbrabqnih9)\* |  |
| **outras actividades\*** | |
| [4. Organizar Sessões de Grupo do kit Básico de Saúde Mental](#_buq4l9z4d41k) |  |
| [5. Estabelecer parcerias](#_6pb2jurinfey) |  |
| [6. Estabelecer uma ponte com a comunicação social](#_b2at5h4hkjfd) |  |
| [7. Ligar necessidades a recursos](#_ak2skhw7ml77) |  |
| [8. Organizar sessões públicas sobre saúde mental](#_3g3cyvub8xer) |  |
| [9. Incentivar os jovens a cantar pela saúde mental](#_3sbdlgne5l8m) |  |
| [10. Outras iniciativas](#_kv8pzodiu3mf) |  |
| **Documentação final para solicitação da certificação\*** | |
| Ficha de solicitação da certificação preenchida**\*** |  |
| Lista final categorizada dos recursos da minha comunidade enviada à ManifestaMente\* |  |

**Descrição das Actividades Realizadas**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Trabalhar em Rede\* Identificar quem são os outros Dinamizadores Locais da região para poderem desenvolver iniciativas em conjunto, partilhar recursos e discutir dúvidas e obstáculos   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Nº dinamizadores locais identificados\* | *20* |  | | Nº de dinamizadores com quem foram realizadas reuniões\* | *5* |  | | Nome das autarquias a que pertencem os dinamizadores com quem foram realizadas reuniões\* | *Junta de freguesia de alcântara, junta de freguesia da ajuda, câmara municipal de Lisboa* |  | | Resumo dos temas discutidos em reunião  (máximo recomendado de palavras: 100) | *Iniciativas em curso previamente, vias de colaboração nas iniciativas pre-existentes, discussão de possíveis iniciativas futuras* |  | | Iniciativas e colaborações planeadas e/ou em desenvolvimento  (máximo recomendado de palavras: 100) | *Solicitar reunião conjunta com os técnicos de saúde disponíveis do centro de saúde, organização de sessões públicas do kit básico de saúde mental* |  | | Tipo de população alvo e número de pessoas abrangidas pelas iniciativas planeadas e/ou em desenvolvimento  (máximo recomendado de palavras: 100) | *Organização de 3 sessões públicas do kit básico de saúde mental, com lotação de 60 pessoas, para a população das juntas de freguesia de alcântara e ajuda* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Levantar e divulgar recursos\* Identificar quais são as instituições públicas e privadas da região e divulgar essa informação nos contextos pertinentes   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Área de actuação das pessoas contactadas para obter informação sobre os recursos\* | *1 psiquiatra*  *1 médico de família* |  | | Nº de recursos identificados na minha comunidade\* | *12* |  | | Canais (dentro e/ou fora da autarquia) para quem foi enviada informação sobre os recursos levantados\* | *Newsletter interna da autarquia*  *Facebook da junta de freguesia*  *Escola secundária* |  | | Nome das entidades a quem foram divulgados os recursos | *Santa Casa da Misericórdia, Associação de Reformados* |  | | Nome dos locais (e link quando disponível) onde foi divulgada uma listagem de recursos disponível | *Site, newsletter e facebook da junta de freguesia* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. Levantar necessidades\* Contactar os vários contextos relevantes (escolas, associações, serviços públicos, etc.) e inquirir sobre as suas necessidades ao nível da saúde mental   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Nome e área de actuação das entidades, associações ou serviços contactados\* | *Aparece, saúde e saúde mental para de jovens: 1 psiquiatra, 1 enfermeiro de saúde mental, 1 assistente social, 1 utente de 18 anos* |  | | Listagem de necessidades identificadas por entidade/pessoa\*  (máximo recomendado de palavras: 300) | *Aparece: respostas sociais para jovens de famílias frágeis, educação em literacia emocional, competências relacionais e gestão de pressão de pares* |  | | Nº de pessoas afectadas pela necessidade identificada | *População dos 10 aos 18 anos da junta de freguesia de alcântara e ajuda: xx pessoas* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. Organizar Sessões de Grupo do kit Básico de Saúde Mental Levar o Kit Básico de Saúde Mental aos grupos que podem ter dificuldade em aceder ao Kit Online ou não estar sensibilizados para a importância da saúde mental   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Nº sessões agendadas/ planeadas\* | *7* |  | | Nº sessões realizadas\* | *4* |  | | Códigos das sessões realizadas\*  (fornecido na zona de utilizador do site da ManifestaMente, a seguir ao vídeo) | *479872*  *859772*  *938179*  *383902* |  | | Nº de pessoas convidadas/lotação máxima da sala\* | *2021.01.30: 30*  *2021.02.05: 20*  *2021.03.15: 30*  *2021.03.25: 30* |  | | Nº de pessoas que participaram\* | *2021.01.30: 35*  *2021.02.05: 15*  *2021.03.15: 20*  *2021.03.25: 25* |  | | Descrição de eventuais partilhas a seguir à sessão | *2021.01.30: nada*  *2021.02.05: partilhas sobre a escassez recursos da comunidade, respondidas por médico de família presente*  *2021.03.15: 20: nada*  *2021.03.25: 25: nada* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. Estabelecer parcerias Criar protocolos formais de parceria com pessoas e entidades públicas ou privadas de diferentes setores   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Nome, área de actuação das entidades e tipo e âmbito da parceria (formal ou informal)\*  (máximo recomendado de palavras: 300) | *Aparece, saúde e saúde mental para de jovens, parceria formal para estabelecer circuito de encaminhamento rápido e parecer científico em iniciativas futuras dirigidas a jovens* |  | | Nº total de parceiros identificados com potencial para estabelecer uma parceria relevante\* | *23* |  | | Nº total de potenciais parceiros contactados\* | *10* |  | | Descrição das iniciativas planeadas, desenvolvidas ou em desenvolvimento com os parceiros  (máximo recomendado de palavras: 300) | *Projecto de formação e desenvolvimento de competências relacionais, a implementar em três escolas na freguesia de alcântara, para 240 alunos dos 6 aos 16 anos, 2 horas de formação por turma* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. Estabelecer uma ponte com a comunicação social Fazer o levantamento dos meios de comunicação social relevantes da região e contactar os jornalistas para dar a conhecer os Dinamizadores Locais e divulgar futuras iniciativas   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | meios de comunicação principais da região identificados\* | *Rádio X, jornalista y*  *Jornal X, jornalista Y e z*  *Website X, editor y, jornalista z* |  | | Nº de jornalistas/ meios de comunicação interessantes para colaboração futura\* | *8* |  | | Nº de jornalistas/ meios de comunicação contactados para apresentação e colaboração futura\* | *5* |  | | Nº de contactos espontâneos iniciados por jornalistas para o dinamizador local | *1* |  | | Lista (e link quando disponível) de artigos, notícias, vídeos, etc, publicados na comunicação social em função da colaboração | *Artigo sobre os recursos de saúde mental disponíveis para os moradores da freguesia de alcântara* |  | | Lista (e link quando disponível) de notas de divulgação das iniciativas desenvolvidas pelos dinamizadores locais | *Apresentação do Projecto de formação e desenvolvimento de competências relacionais,nas escolas de alcântara* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. Ligar necessidades a recursos Cruzar os levantamentos de necessidades com os levantamentos de recursos para estabelecer pontes entre potenciais parceiros e ajudar a suprir necessidades   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Breve descrição de ligações potenciais identificadas\* | *Turma com dificuldades numa escola de Alcântara pode ser ajudada pela equipa do Aparece* |  | | Nº de ligações propostas aos parceiros\* | *1* |  | | Nº de ligações em conversação\* | *0* |  | | Nº de ligações concretizadas\* | *1* |  | | Impacto da concretização da ligação | *30 alunos participaram de uma sessão de informação e partilha com a equipa do aparece, 6 deles passaram a ser acompanhados pelo Aparece* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. Organizar sessões públicas sobre saúde mental Organizar sessões abertas ao público sobre temas de saúde mental relevantes para a região   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Nº de sessões agendadas\* | *6* |  | | Nº sessões realizadas\* | *2* |  | | Datas das sessões planeadas/ realizadas e temas das sessões\* | *2021.01.30, ‘como cuidar da nossa saúde mental’*  *2021.02.05 ‘gerir a depressão’*  *2021.03.15 ‘recursos de saúde mental na comunidade’*  *2021.Maio: por definir* |  | | Nº de pessoas convidadas/lotação máxima da sala\* | *2021.01.30: 20*  *2021.02.05: 20*  *2021.03.15: 20*  *2021.Maio: 20* |  | | Nº de pessoas que participaram\* | *2021.01.30: 15*  *2021.02.05: 20* |  | | Resultados da avaliação da sessão em termos de satisfação e/ou aprendizagem |  |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. Incentivar os jovens a cantar pela saúde mental Articular com professores de música de escolas, associações juvenis ou academias de música para mobilizar os jovens a fazer uma versão, ou um concurso de versões da música da ManifestaMente   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Nº de acções propostas por contexto\* | *Escolas: 4 contactadas*  *Academias de música: 2 contactadas*  *Universidades: 1 contactada* |  | | versões criadas ou em desenvolvimento e protagonistas envolvidos\* | *Escola X, criação de uma versão por professores, pais e alunos do 6º ano, no âmbito da disciplina de educação musical*  *Academia Y, criação de uma versão coral pelo coro juvenil com o apoio do maestro* |  | | versões divulgadas publicamente com a *hashtag* #cantarpelasaudemental\* | *Escolas:*  *Link*  *Academias:*  *link* |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. Outras iniciativas A multiplicidade de formatos de iniciativas que podem ser realizadas para promover a saúde mental é infinita. Todas são bem-vindas desde que respeitem os princípios que propomos neste manual   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Questões | *Respostas exemplo* | Minhas respostas | | Descrição das iniciativas desenvolvidas/ a desenvolver (população alvo, objectivos, actividades)\* |  |  | | Impacto das actividades desenvolvidas (número de pessoas abrangidas, ganhos em termos de saúde, etc) |  |  | | Outras notas  (máximo recomendado de palavras: 200) |  |  | |

**Feedback ao Programa de Capacitação de Dinamizadores**

As respostas a estas questões finais não terão impacto na decisão sobre a certificação, mas serão muito valiosas para a ManifestaMente perceber o que está a funcionar bem e o que precisa ser melhorado no Programa de Capacitação de Dinamizadores. Obrigada desde já pelas respostas sinceras

Relativamente à **dificuldade de levar a cabo as actividades do plano de trabalho** desenvolvidas, assinale por favor com um X a opção mais adequada:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Muito difícil | Difícil | fácil | Muito fácil | Não desenvolvi esta |
| 1. Trabalhar em Rede |  |  |  |  |  |
| 2. Levantar e divulgar recursos |  |  |  |  |  |
| 3. Levantar necessidades |  |  |  |  |  |
| 4. Organizar Sessões de Grupo do kit Básico de Saúde Mental |  |  |  |  |  |
| 5. Estabelecer parcerias |  |  |  |  |  |
| 6. Estabelecer uma ponte com a comunicação social |  |  |  |  |  |
| 7. Ligar necessidades a recursos |  |  |  |  |  |
| 8. Organizar sessões públicas sobre saúde mental |  |  |  |  |  |
| 9. Incentivar os jovens a cantar pela saúde mental |  |  |  |  |  |
| 10. Outras iniciativas |  |  |  |  |  |

Relativamente à **pertinência e utilidade das actividades do plano de trabalho** desenvolvidas, assinale por favor com um X a opção mais adequada:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | inútil | Pouco útil | útil | Muito útil | Não desenvolvi esta |
| 1. Trabalhar em Rede |  |  |  |  |  |
| 2. Levantar e divulgar recursos |  |  |  |  |  |
| 3. Levantar necessidades |  |  |  |  |  |
| 4. Organizar Sessões de Grupo do kit Básico de Saúde Mental |  |  |  |  |  |
| 5. Estabelecer parcerias |  |  |  |  |  |
| 6. Estabelecer uma ponte com a comunicação social |  |  |  |  |  |
| 7. Ligar necessidades a recursos |  |  |  |  |  |
| 8. Organizar sessões públicas sobre saúde mental |  |  |  |  |  |
| 9. Incentivar os jovens a cantar pela saúde mental |  |  |  |  |  |
| 10. Outras iniciativas |  |  |  |  |  |

Relativamente ao tipo de **dificuldades encontradas** no desenvolvimento das actividades do plano de trabalho desenvolvidas, assinale por favor com um X a opção mais adequada:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | sem dificuldades | Algumas dificuldades | Muitas dificuldades | Dificuldades que impediram a realização da actividade |
| Pouca receptividade e/ou, indisponibilidade de potenciais parceiros na comunidade |  |  |  |  |
| Receptividade e/ou indisponibilidade das populações alvo das iniciativas desenvolvidas |  |  |  |  |
| Superiores dentro da autarquia |  |  |  |  |
| Colegas dentro da autarquia |  |  |  |  |
| Exigências de outras responsabilidades laborais não relacionadas com saúde mental |  |  |  |  |
| Apoio da ManifestaMente |  |  |  |  |

Relativamente à **experiência de trabalhar como Dinamizador Local\***, assinale por favor com um X a opção mais adequada:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | nada | pouco | muito | muitíssimo |
| Dificil |  |  |  |  |
| Frustrante |  |  |  |  |
| Uma desilusão |  |  |  |  |
| Motivadora |  |  |  |  |
| Gratificante |  |  |  |  |
| Útil para a minha vida profissional |  |  |  |  |
| Útil para a minha vida pessoal |  |  |  |  |