manifestaMente

O que é?
A quem se destina?
Resultados da 1ªedição
Em que consiste exatamente?
Qual é o papel do facilitador?
Quando?
Porquê participar?
Como aderir?
Sobre a construção do projeto
Sobre a ManifestaMente

O que é?

O programa 'De Pequenino a Torcer pela Saúde Mental' destina-se à promoção da saúde mental em contexto escolar.

Os conteúdos estão adaptados à faixa etária de forma lúdica e pedagógica. O programa é gratuito e foi concebido para ser implementado de modo fácil pelo professor (ou psicólogo escolar, enfermeiro de saúde escolar ou outro), sem necessidade de formação adicional, apesar de termos também produzido recursos complementares para os facilitadores que quiserem aprofundar os temas.

Foi criado pela equipa científica da ManifestaMente e convidados (psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, professores e outros), com o apoio da Direção-Geral da Saúde.

A quem se destina?

O programa destina-se aos alunos entre os 14 e os 19 anos, ou seja, de um modo geral os alunos do secundário.

Resultados da 1ªedição

No ano lectivo de 2024/2025, mais de 774 alunos foram abrangidos pelo programa, em todo o país. Os profissionais - psicólogos escolares, professores e outros - que utilizaram o Kit Básico de Saúde Mental para Jovens nas escolas consideraram a intervenção pertinente (95% dos facilitadores) e útil (90%), tendo classificado positivamente os recursos (90%).
Os jovens que vêem os 5 vídeos consideram-nos úteis (72% dos jovens) e pertinentes (82%) e consideram ainda que o seu conhecimento sobre saúde mental aumentou (83%), assim como a sua capacidade de lidar com problemas de saúde mental (68%). A versão mais simples do programa (1 sessão) contribuiu para aumentar a literacia em saúde mental e diminuir o estigma em mais de 40% dos jovens. Duas sessões com atividades para trabalhar os temas aumentam a literacia em saúde mental em mais de 70% dos jovens.

manifesta Mente

Em que consiste exatamente?

Como ponto de partida para a aprendizagem estão 5 vídeos de cerca de 10 minutos, concebidos de forma lúdica e baseada em evidência científica, sobre os seguintes temas: saúde mental, comunicação, redes sociais, futuro e diversidade.

O programa é na sua totalidade facilitado por um elemento da escola (docente, psicólogo escolar, enfermeiro de saúde escolar ou outro) com interesse em saúde mental, que se inscreva no programa.

Existem várias modalidades de implementação que permitem adaptar o programa aos objetivos da escola, temperamento da turma, à disponibilidade de tempo, à vontade do facilitador em abordar temas de saúde mental.

A ManifestaMente fornecerá todos os materiais necessários, incluindo: um Manual de Implementação fácil de usar, vídeos, atividades, e materiais informativos para aprofundar todos os temas.

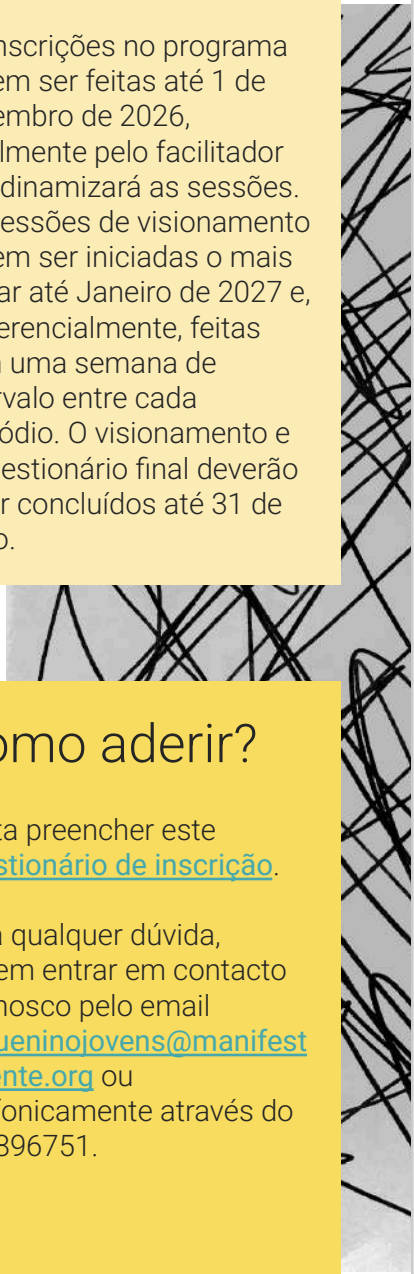
Qual é o papel do facilitador?

1. Preencher o questionário de inscrição no programa (5 min)
2. Selecionar a modalidade de implementação desejada (1 a 7 sessões, com ou sem avaliação, com ou sem consentimento informado)
3. Pedir assinatura do consentimento informado aos encarregados de educação, quando necessário
4. Fazer as sessões com os jovens de acordo com as orientações do guia de implementação fornecido pela ManifestaMente (50 min por sessão)
5. Preencher o questionário final de feedback para a ManifestaMente (10 min)

manifesta Mente

Quando?

As inscrições no programa devem ser feitas até 1 de dezembro de 2026, idealmente pelo facilitador que dinamizará as sessões. As sessões de visionamento devem ser iniciadas o mais tardar até Janeiro de 2027 e, preferencialmente, feitas com uma semana de intervalo entre cada episódio. O visionamento e o questionário final deverão estar concluídos até 31 de Maio.



Como aderir?

Basta preencher este questionário de inscrição.

Para qualquer dúvida, podem entrar em contacto connosco pelo email pequeninojovens@manifestamente.org ou telefonicamente através do 915896751.

Porquê participar?

Vantagens para os alunos. A maioria dos adolescentes tem uma boa saúde mental, mas as mudanças físicas, emocionais e sociais, incluindo a desestruturação familiar, o aumento do desemprego, as crescentes pressões académicas e ocupacionais, a exposição à pobreza, o abuso ou a violência, podem tornar os adolescentes vulneráveis a problemas de saúde mental. Quanto mais fatores de risco os adolescentes são expostos, maior o potencial impacto na sua saúde mental. Neste sentido, são consideradas urgentes as iniciativas que permitam capacitar os jovens em matérias de saúde mental, difundir informação fidedigna e ajudar os jovens a ultrapassar o estigma e a vergonha, para que possam pedir ajuda quando precisam e saibam onde podem obtê-la.

Vantagens para a escola. As escolas são cada vez mais reconhecidas como ambientes cruciais para promover a saúde mental positiva devido à sua acessibilidade e à quantidade substancial de tempo que os jovens passam nelas. Há evidências significativas de que os programas escolares de promoção da saúde mental resultam em melhorias na saúde mental, bem-estar e resultados educacionais (DGS, 2019).

Vantagens para todos. O período da adolescência é um período crucial da vida, que condiciona a vida adulta. É durante a adolescência que devem ser desenvolvidos hábitos de vida, sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental durante a vida adulta, nomeadamente padrões de sono saudáveis, exercício regular, competências interpessoais, de gestão emocional e de resolução de problemas. Ambientes protetores e de apoio na família, na escola e na comunidade em geral são fundamentais para o desenvolvimento destes hábitos.

COFINANCIAMENTO:
DGS Direção-Geral da Saúde
Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental
APOIOS:
Escola Nacional de Saúde Pública
Lindley Cintra
António Arroio Escola Artística

Sobre a construção do projeto

O "Kit Básico em Saúde Mental para Jovens" nasceu da necessidade de amplificar as iniciativas no âmbito da literacia em saúde mental dos adolescentes. À semelhança dos outros projetos da ManifestaMente, está previsto um levantamento de necessidades exaustivo, por uma equipa multidisciplinar que reúne profissionais de diversas áreas como: enfermagem, psiquiatria, saúde pública, psicologia, ciências farmacêuticas, comunicação em saúde, pedagogia, educação, design, animação, ilustração, marketing, entre outros. Continuamos a apostar na conciliação de um profundo rigor científico com um trabalho criativo multidisciplinar de adaptação da mensagem à linguagem do público alvo, produzindo um resultado final acessível e com feedback muito positivo dos utilizadores. O sucesso das nossas iniciativas anteriores comprova a eficácia desta estratégia metodológica - a mesma metodologia foi utilizada na construção do "Kit Básico de Saúde Mental para Jovens", com uma reforçada aposta na participação e co-criação dos próprios jovens, com vista a desenvolver materiais de promoção de saúde mental baseados na evidência, num tom descontraído e acessível, e que permitam a sua utilização autónoma pelos jovens, mas também possam servir de base para aprofundamento em grupo no contexto escolar e familiar.

Sobre a ManifestaMente

Com origem em 2017 e oficialmente fundada em 2019, a ManifestaMente tem-se diferenciado em Portugal devido à sua aposta inovadora numa abordagem descontraída, informal, acessível, e com recurso ao humor, a par do rigor científico na abordagem da saúde mental. Trabalha exclusivamente com conteúdos baseados em evidência e assume um sério compromisso com a qualidade dos produtos que desenvolve. Reconhecida por instituições idóneas, como o Programa Nacional de Saúde Mental e a Direcção Geral da Saúde, que financiaram o primeiro projecto da ManifestaMente, e a Fundação Calouste Gulbenkian, que elegeu a ManifestaMente para o prémio financeiro que destacou as cinco associações portuguesas que se diferenciaram pela sua actuação durante a pandemia. São exemplos das nossas iniciativas:

Um mini-curso de 90min disponível gratuitamente online, com a informação essencial sobre saúde mental que todos nós devíamos conhecer para lidarmos com as nossas dificuldades e as das pessoas que nos rodeiam.

Um conjunto de recursos pedagógicos, disponíveis gratuitamente online, incluindo desenhos animados para crianças dos 5 aos 8 anos, e recursos para pais e docentes, dedicados a ensinar saúde mental de forma acessível e divertida.

Um programa de ensino destinado a pessoas que querem contribuir para melhorar a saúde mental do seu contexto ou comunidade, mesmo que não tenham formação em saúde mental.

Vários recursos e informação sobre saúde mental, nomeadamente no nosso site e podcast.