manifestaMente

PROGRAMA DA MANIFESTAMENTE PARA A CAPACITAÇÃO DE DINAMIZADORES LOCAIS

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais

17, 18 e 19 de abril de 2022

Bem-vindos!

Questionário inicial

Vejam no chat o link para aceder.

Exercício 1

Vamos aproveitar o tempo de espera para pensar:

O que aprendi sobre saúde mental ao crescer? (ideias feitas, mitos, etc)

Quem somos?

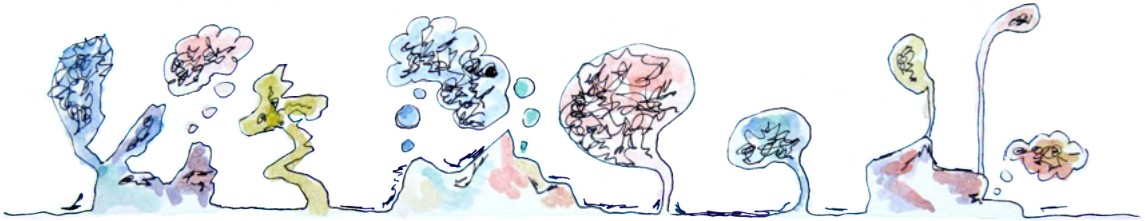
Na ManifestaMente acreditamos que:

É preciso

falar mais sobre saúde mental,

juntar toda a sociedade e

fazer mais para melhorar a saúde mental de todos nós



Ana Mina
Presidente e co-fundadora. Enfermeira. Pós-graduada em Desenvolvimento Competências Relacionais e Psicologia Positiva Aplicada. Criativa e dedicada.

Beatriz Lourenço
Vice-Presidente e co-fundadora. Médica Psiquiatra, assistente hospitalar e coordenadora do Núcleo de Literacia em Saúde Mental no CHPL. Mestre em Antropologia e aluna de Doutoramento em Saúde Pública. Entusiasta e determinada.

Ana Ferreira
Secretária da direcção. Farmacêutica. Pós-graduada em Avaliação Económica dos Medicamentos. Solidária e Persistente

Maria Moreno
Vogal da direcção. Gestão de redes sociais. Interna de Psiquiatria no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa. Proativa e versátil.

Marta Silva
Vogal da direcção. Psicóloga Clínica. Pós-graduada em Psicologia da Saúde. Formação em Neuropsicologia Clínica. Disponível e Sonhadora.

Sofia Vasconcelos
Operações e Comunicação. Licenciada em Enfermagem. Empenhada e atenciosa.

Corpos Sociais da Associação

Formalmente somos uma Associação sem fins lucrativos com os seguintes corpos sociais:

Direcção
Presidente
Ana Mina
Vice-Presidente
Beatriz Lourenço
Secretária
Ana Ferreira
Vogais
Maria Moreno
Marta Silva

Assembleia Geral
Presidente
Ana Lobo
Secretária
Miriam Garrido

Fiscal Único
Carlota Raposo

Conselho consultivo
Luísa d'Espiney
Ana Lobo
Marta Borges
Maria João Avelino
Diogo Gonçalves
Sofia Pinto
José Bárbara

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Kit Básico de Saúde Mental para as Autarquias

Kit Básico de Saúde Mental

Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais

Resultados - 1ª edição

3 ARS: Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve

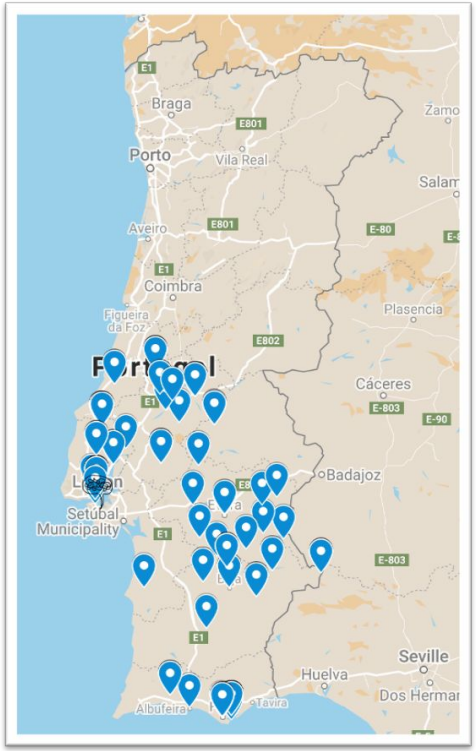
117 camaras municipais contactadas
9 comunidades intermunicipais contactadas

45 municípios

161 participantes
(133 trabalhadores das autarquias, 28 parceiros)

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

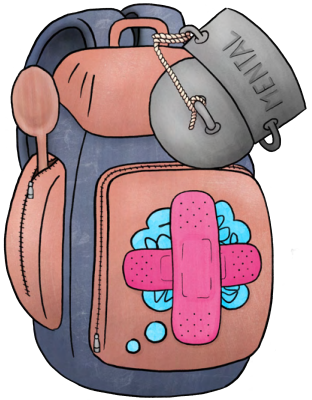
manifestaMente



Abrantes
Albufeira
Alcobaça
Alandroal
Almada
Alvito
Arraiolos
Azambuja
Barrancos
Beja
Borba
Cadaval
Castro Verde
Chamusca
Coruche
Cuba
Estremoz
Évora
Faro
Ferreira do Alentejo
Golegã
Lisboa
Monchique
Montemor-o-Novo
Mora
Moura
Mourão
Olhão
Ourém
Ponte de Sor
Portel
Redondo
Reguengos de Monsaraz
Santiago do Cacém
Serpa
Silves
Sobral de Monte Agraço
Torres Novas
Viana do Alentejo
Vila Franca de Xira
Vila Nova da Barquinha
Vila Viçosa
CIMAC
CIMBAL

Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais - 2a edição

- Reformulação do programa
- Extensão a nível nacional
- Piloto em contexto universitário



DINAMIZADORES LOCAIS programa de capacitação ENSINO SUPERIOR

Projeto Piloto !

Período de desafios, pressão

Faixa etária onde habitualmente surgem pela primeira vez problemas de saúde mental grave

Oportunidade de aumentar a literacia e combater o estigma

Beatriz Lourenço: médica psiquiatra, mestre em antropologia, doutoranda em saúde pública

Maria Moreno: médica interna de psiquiatria, núcleo de literacia do CHPL

E vocês?

Partilha relâmpago:

- ➔ Qual é o vosso nome, idade
- ➔ Em que instituição estudam?
- ➔ Projetos ou experiências em saúde mental?
- ➔ Expectativas para o curso de Dinamizadores Locais
- ➔ Um aspecto de mim ou da minha vida que eu acho que é particular

(a Maria dança sapateado, a Beatriz fez um curso de joalharia)

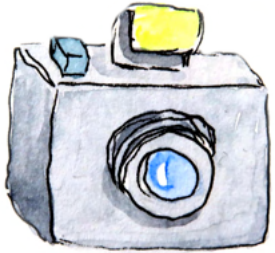
Horário e programa

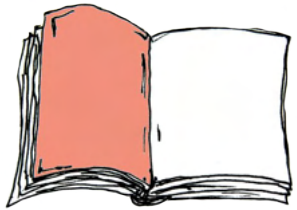
DIA 1
9h00-10h50: Apresentações e introdução.
11h10-13h00: Kit Básico de Saúde Mental

DIA 2
14h00-15h50: Cidadania em Saúde Mental e conceitos básicos
16h10-18h00: Promoção da saúde mental. Prevenção do suicidio.

DIA 3
09h00-10h50: O dinamizador local e as suas atividades.
11h10-13h00: Exercícios, dúvidas e balanço final.

Regras





Manual do programa

Manual do programa

ÍNDICE

A. INTRODUÇÃO **8**
Sobre o Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais **9**
História da construção do Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais **10**
O "Kit Básico de Saúde Mental" 10
"Kit Básico de Saúde Mental para as Autarquias" – uma parceria com a DGS 10
"Apoio Reconstruir Melhor - Saúde Mental" 11
– um reconhecimento da Fundação Calouste Gulbenkian 11
O Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais noutros contextos 11
Certificação como Dinamizador Local de Saúde Mental **11**

B. SABER O ESSENCIAL SOBRE SAÚDE MENTAL **12**
Conceitos Básicos **13**
Saúde Mental 13
Doença Mental 13
As doenças mentais em números 15
Estigma 16
Direitos humanos 16
Recovery 17
Promoção da saúde 17
Determinantes sociais de saúde mental 18
Literacia em Saúde Mental 18
Organização de serviços de saúde mental 19
Promoção da Saúde Mental: desenvolver estilos de vida saudável **20**
Mente sã em corpo são 20
Exercício físico 21
Nutrição 22
Tempo de descanso 23
Adaptação e redução do stress 23
Ligação social 25
Uso nocivo de substâncias 25
Promoção de Saúde Mental: desenvolvendo competências **28**
Competências de vida 28
Competências dos pais e cuidadores 30
Prevenção do Suicídio **32**

C. SER UM DINAMIZADOR LOCAL **35**
Perfil **36**
Princípios, postura, linguagem e autocuidado **38**
Respeito e compreensão 38
Rigor 39
Linguagem 39
Postura e linguagem da ManifestaMente 42
Autocuidado 42
Como é que um Dinamizador Local pode melhorar a Saúde Mental da sua comunidade? **43**
Catalisar a plataforma comunitária 43
Como intervir 44
Contextos possíveis para intervir 46
Falar sobre Saúde Mental 48
Promover Saúde Mental 49
Colaborar com pessoas com experiência em problemas de saúde mental, seus cuidadores e famílias **50**

C. O QUE FAZ UM DINAMIZADOR LOCAL NA PRÁTICA **52**
Plano de trabalho e orientações gerais **53**
Sobre cada Iniciativa **55**
1. Trabalhar em rede 55
2. Levantar e divulgar recursos 56
3. Levantar necessidades 58
4. Organizar sessões de grupo do Kit Básico de Saúde Mental 60
5. Estabelecer parcerias 62
6. Estabelecer uma ponte com a comunicação social 63
7. Ligar necessidades a recursos 65
8. Organizar sessões públicas sobre saúde mental 66
9. Incentivar os jovens a cantar pela saúde mental 70
10. Outras iniciativas 71
Avaliação **72**
1. Saber Mais 78
2. Recursos Auxiliares para as Atividades do Plano de Trabalho 83
3. Mais informação sobre ajuda especializada e tratamentos 83
4. Como lidar com situações difíceis 88

Manual do programa: Anexos

Instituições idóneas que emitem recomendações em saúde mental

Recursos online idóneos, com informação disponível para leigos, em Português e Inglês

Mais informação sobre ajuda especializada e tratamentos

Como lidar com situações difíceis

Glossário

			DESCRIÇÃO	INFORMAÇÃO DISPONÍVEL
PORTUGUESAS	OFICIAIS E VINCULATIVAS	Direção Geral da Saúde (DGS)	Serviço central do Ministério da Saúde, integrado na administração direta do Estado e dotado de autonomia administrativa. É um organismo de referência para todos aqueles que pensam e atuam no campo da saúde, responsável por coordenar e desenvolver Planos e Programas de Saúde; coordenar e assegurar a vigilância epidemiológica; analisar e divulgar informação em saúde; regular e garantir a qualidade em saúde; entre outras funções. A sua regulamentação aplica-se a instituições públicas e privadas em todo o país.	No site da DGS podem encontrar-se publicações várias, nomeadamente planos e programas em vigor em Portugal, recomendações de actuação para profissionais de saúde e população em geral, relatórios e resultados estatísticos da situação de saúde em Portugal, normas, comunicados e despachos.
		Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental (PNSM)	A Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental responde directamente ao Ministério da Saúde e tem como visão assegurar a toda a população portuguesa o acesso a serviços habilitados a promover a sua saúde mental, prestar cuidados de qualidade e facilitar a reintegração e a recuperação das pessoas com doença mental.	As recomendações emitidas pela Coordenação Nacional de Políticas de Saúde Mental podem ser encontradas no seu site que contém muita informação relevante para a população em geral e profissionais de saúde sobre recursos disponíveis e recomendações em diversos contextos.
		Serviço Nacional de Saúde (SNS)	Conjunto todos os serviços e entidades públicas prestadoras de cuidados de saúde, designadamente: agrupamentos de centros de saúde, estabelecimentos hospitalares e unidades locais de saúde. Assegura o direito à proteção da saúde, a prestação de cuidados globais de saúde e o acesso a todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica e social, nos termos da constituição.	No site do SNS pode encontrar-se muita informação sobre o funcionamento e acesso aos vários serviços de saúde disponíveis em Portugal.

		MATERIAIS SOBRE			TEMAS						
		CRIANÇAS E/OU ADOLESCENTES	ADULTOS	IDOSOS	RECURSOS	DOENÇAS ESPECÍFICAS	COVID-19 E SAÚDE MENTAL	LIDAR COM PROBLEMAS	PREVENIR E SENTIR-SE BEM	COMO AJUDAR OUTRA PESSOA	TESTEMUNHOS
PORTUGUÊS	www.manifestamente.org Site da associação sem fins lucrativos, ManifestaMente, iniciativa cidadã pela saúde mental	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
	Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	
	encontreomesaida.pt Site informativo da ordem dos Psicólogos	✓	✓		✓	✓		✓			
	escolasaudavelmente.pt Projecto da Ordem dos Psicólogos dedicado a melhorar a saúde mental nas escolas	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		
	www.saudemental.pt Site informativo construído por profissionais do Serviço Nacional de Saúde (ACES Lisboa Central e Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓

O que é um Dinamizador Local?

Um Dinamizador Local é um **catalisador** da saúde mental da sua comunidade,

incentivando e facilitando o trabalho dos diversos atores sociais e parceiros,

para que desenvolvam as **iniciativas de que a comunidade necessita**.

Para isso não necessita ter formação em saúde ou saúde mental.

o que faz um Dinamizador Local

Saber o básico

Conhecer os recursos e necessidades

Trabalhar em rede

Propor e organizar iniciativas

Levar serviços de saúde e bem-estar social para as pessoas no local onde elas vivem e trabalham

Facilitar o acesso da população a cuidados de saúde

O que **não** faz um Dinamizador Local?

Dar formação em saúde mental.

Dar conselhos sobre saúde mental.

Desenvolver iniciativas sem articular com profissionais de saúde.

Como se obtém a certificação?

Sessão de grupo (12h)	Trabalho no terreno (6 meses)	Ficha de certificação
Kit Básico de Saúde Mental; conceitos teóricos; empoderamento; empreendedorismo social; interdisciplinaridade; gestão e avaliação de projeto	3 atividades obrigatórias + 1 actividade à escolha Sessão de Supervisão	

Apoio da Manifestamente durante 6 meses.

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Intervalo

voltamos às 11:10h

PROGRAMA
DA MANIFESTAMENTE
PARA A CAPACITAÇÃO
DE DINAMIZADORES
LOCAIS

Bem-vindos de volta!

Exercício 2

Enquanto esperamos por todos os colegas…

O que corre bem na minha saúde mental?
O que está a ajudar a minha saúde mental na minha vida?

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Kit Básico de Saúde Mental

1.Introdução

2.Saúde mental

3.Sinais de alerta

4.Doença mental

5.Como ajudar-me

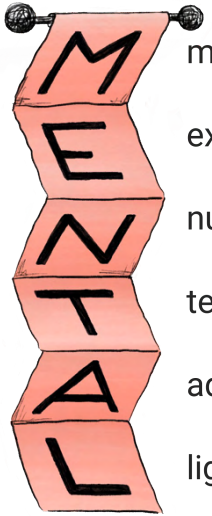
6.Como ajudar outra pessoa

7.Ajuda especializada

8.Cidadania pela Saúde Mental

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente



mente sã em corpo são

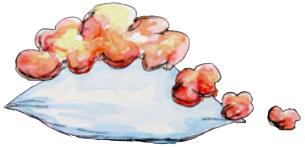
exercício físico

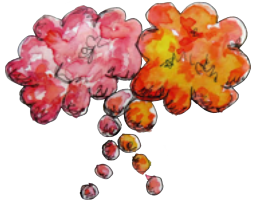
nutrição

tempo de descanso

adaptação

ligação





1.Introdução

2.Saúde mental

3.Sinais de alerta

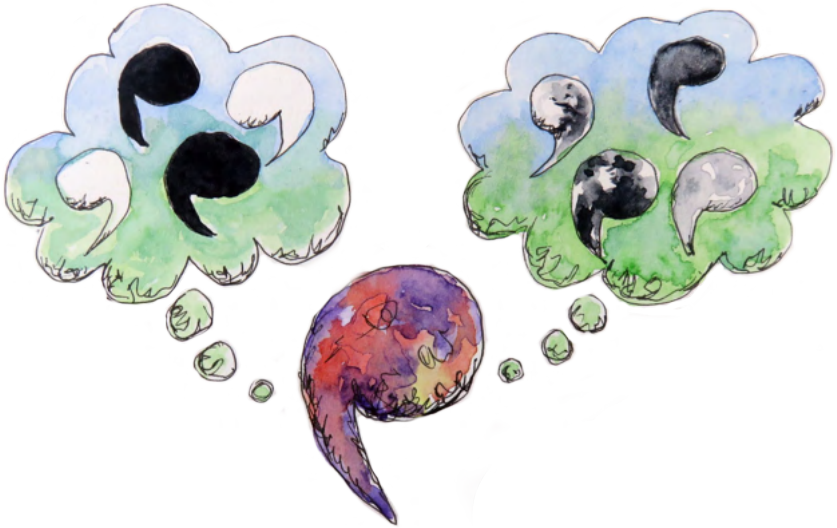
4.Doença mental

5.Como ajudar-me

6.Como ajudar outra pessoa

7.Ajuda especializada

8.Cidadania pela Saúde Mental



1.Introdução
2.Saúde mental
3.Sinais de alerta
4.Doença mental
5.Como ajudar-me
6.Como ajudar outra pessoa
7.Ajuda especializada
8.Cidadania pela Saúde Mental

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Exercício 3

O que quero fazer para melhorar a minha saúde mental - um compromisso com o grupo para a próxima semana.

Dúvidas?
Questões?

TPC para pensar enquanto se espera pelo autocarro:

Que iniciativa faria a diferença para a **minha** saúde mental?
Que iniciativa poderia melhorar a **minha** saúde mental?

(público alvo: “eu e a minha circunstância”)

manifestaMente

PROGRAMA DA MANIFESTAMENTE PARA A CAPACITAÇÃO DE DINAMIZADORES LOCAIS

maria

COFINANCIAMENTO:

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Saúde Mental

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais

17, 18 e 19 de abril de 2022

Exercício 4

Enquanto esperamos por todos os colegas…

O que é para mim uma sociedade saudável?

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Kit Básico de Saúde Mental

1.Introdução
2.Saúde mental
3.Sinais de alerta
4.Doença mental
5.Como ajudar-me
6.Como ajudar outra pessoa
7.Ajuda especializada
8.Cidadania pela Saúde Mental

Exercício 5

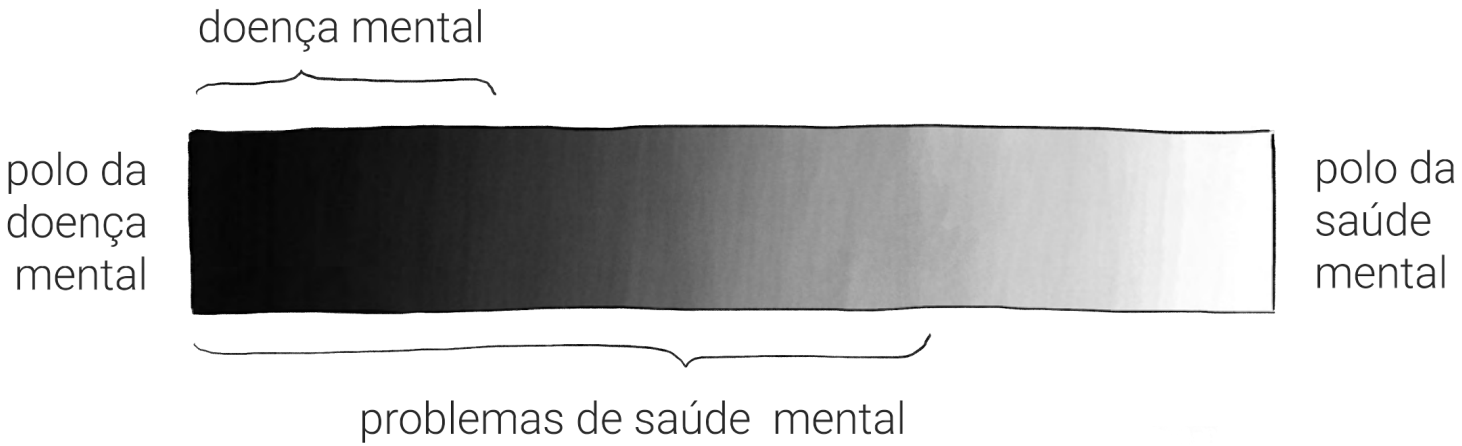
O que já foi feito na vossa instituição para promover a saúde mental da vossa comunidade?

Conceitos básicos

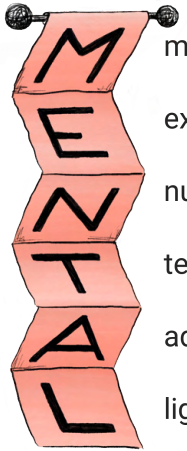
Saúde mental

"um estado de bem-estar que nos permite tirar partido das nossas capacidades, lidar com as adversidades normais da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para a nossa comunidade"

OMS


doença mental
polo da doença mental
polo da saúde mental
problemas de saúde mental

Cada um tem a sua receita de saúde mental.



mente sã em corpo são

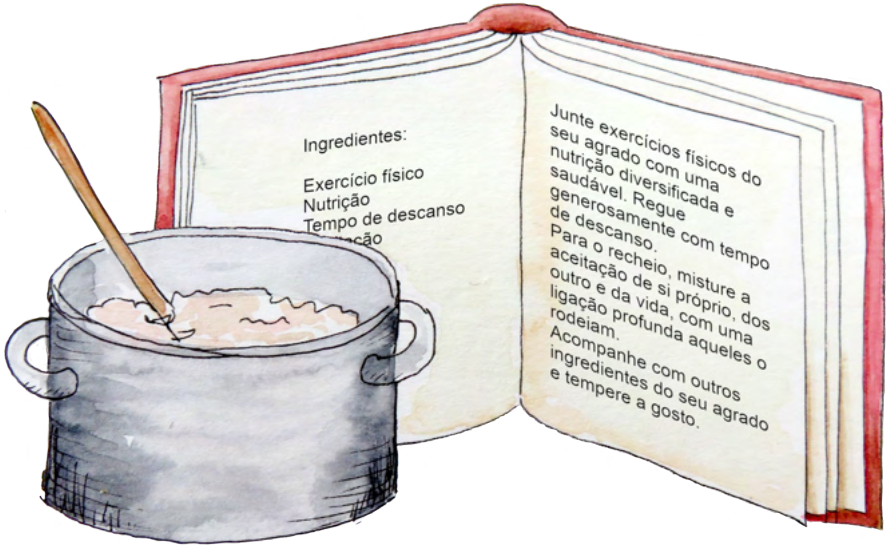
exercício físico

nutrição

tempo de descanso

adaptação

ligação



Doença mental

ampla gama de problemas, caracterizados por alterações do pensamento, do humor, da energia e/ou do comportamento e que resultam na incapacidade de lidar com os desafios e rotinas comuns da vida.

Sistemas de classificação: ICD-11, DSM 5

Fatores de risco genéticos, ambientais e sociais

Doença mental em números

- Prevalência das perturbações psiquiátricas em Portugal é muito elevada (**2ª mais elevada a nível europeu**).
- Pessoas demoram até 4 anos a procurar ajuda.
- Portugal é um dos países com maior uso de psicofármacos, sobretudo entre as mulheres.

Estamos todos à mercê do sofrimento psicológico.

Ensino superior - desafios à saúde mental

- Deixar a casa dos pais e viver num ambiente novo
- Partilhar casa com novas pessoas
- Dar resposta às expectativas próprias e às dos pais
- Manter relacionamentos à distância com pessoas significativas
- Problemas financeiros
- Competição entre pares
- Problemas relacionais e necessidade de integração no grupo de pares
- Dificuldades em organizar o tempo
- Preconceito étnico ou sub-cultural
- Maior consciencialização da própria identidade e orientação sexual
- Privação do sono
- Gerir trabalho/estudo/ responsabilidades domésticas e familiares
- Preocupação em terminar o curso e arranjar emprego

Ensino superior - desafios à saúde mental

Porque se atrasam na procura de ajuda?

- falta de tempo
- preocupação com a privacidade
- estigma associado e o medo da discriminação
- ausência da percepção da necessidade de tratamento e negação da gravidade do problema
- desconhecimento em relação aos serviços de saúde mental disponíveis

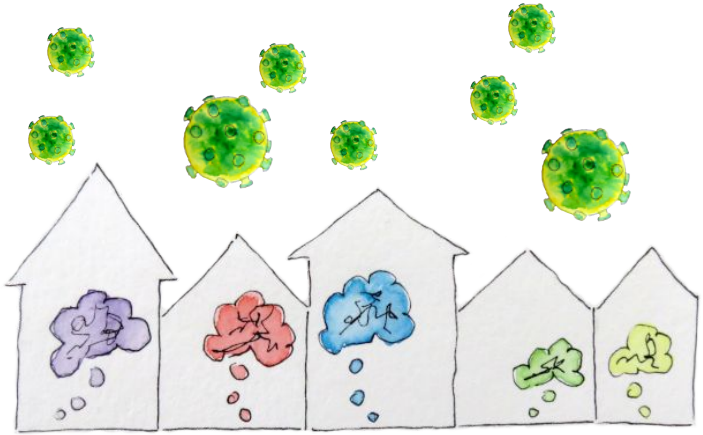
Primeiro e **último** ano são os mais afectados.

Cursos ligados à **saúde** (em particular a Medicina)

Factores situacionais de **stress e adaptação** - benefícios da intervenção em crise?

Importância dos **Gabinetes de Apoio Psicológico**

Pandemia



CNN health Life, But Better Fitness Food Sleep Mindfulness Relationships

Mental health struggles are driving more college students to consider dropping out, survey finds

By Deidre McPhillips, CNN
Updated 6:13 AM EDT, Thu March 23, 2023

74% dos estudantes tiveram um declínio significativo na sua saúde mental

Por Rita Ormonde e Guilherme Amaral / 18:12 - 24 Março, 2023 / 121 / 0 /

Estudo da Federação Académica do Porto assegura que aumento do custo de vida está a ter um impacto na saúde mental dos estudantes. No Dia Nacional do Estudante, FAP organizou uma ação de sensibilização em frente à Câmara Municipal do Porto, para reivindicar a criação de melhores condições de frequência no ensino superior.

Um quinto dos estudantes do ensino superior possui algum tipo de doença mental, diz estudo

Um quinto dos estudantes universitários têm doenças mentais, refere um estudo. Cerca de 40% das doenças foram diagnosticadas após o início da pandemia. Ansiedade e depressão são os mais mencionados.

SAÚDE MENTAL

Saúde mental: 20% dos estudantes universitários sofre de depressão ou ansiedade

SIC Notícias
15.03.2023 21:38

REPÚBLICA PORTUGUESA | XXIII GOVERNO

PT EN

Pesquisar

Pesquisa avançada

Primeiro-Ministro Governo Área de Governo Comunicação Consultas Públicas Portugal

Notícias

Página Inicial > Comunicação > Notícias

2023-03-22 às 18h38

Plano nacional de saúde mental no ensino superior visa responder ao «agravamento das queixas»

Governo vai criar um plano global de intervenção para os problemas da saúde mental no ensino superior para responder «ao agravamento das queixas» dos jovens relacionadas com problemas de saúde mental, afirmou o Ministro da Saúde, Manuel Pizarro.

«Nós estamos muito atentos àquilo que são as múltiplas queixas que as gerações mais jovens, incluindo os estudantes de ensino superior, têm feito em relação a um certo sofrimento relacionado com a saúde mental que terá sido muito agravado pelo contexto da pandemia» e pelo isolamento a que obrigou e que «é percecionado pelos jovens de forma ainda mais violenta», disse o Ministro.

Manuel Pizarro falava à comunicação social, à margem do I Encontro «Pausa Para a Saúde Mental: Uma reflexão no Ensino Superior», que está a decorrer na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, onde esteve também o Secretário de Estado do Ensino Superior, Pedro Nuno Teixeira.

Lei de Saúde Mental (Lei nº 36/98, de 24 de Julho)

Estabelece os **princípios gerais** da política de saúde mental e os **direitos e deveres dos utentes**.

Regula o **internamento compulsivo** dos portadores de anomalia psíquica, designadamente das pessoas com problemas de saúde mental.

Em junho de 2020 foi criado um grupo de trabalho para apresentar uma proposta de **revisão da Lei de Saúde Mental.**

Recovery (recuperação)

Processo de reconquista da esperança, da confiança pessoal, da participação social e do controlo sobre a sua vida.

Mais do que a remissão de sintomas, o *recovery* ilustra a importância da valorização das **narrativas subjetivas**, do **empoderamento** da pessoa, da sua **participação ativa** no seu tratamento, da **integração comunitária** e num reequilíbrio das **relações de poder** na prática clínica

Estigma processo que ocorre quando alguma característica (marca, estigma) é assinalada como indesejável, baseada em estereótipos e preconceitos negativos, e que conduz à discriminação de pessoas ou grupos.

Estigma na doença mental

- compromete o acesso atempado aos cuidados de saúde
- discriminação, exclusão social, violação dos direitos humanos
- dificulta a exposição da população geral à discussão destes temas

Promoção da saúde:

processo que visa aumentar a capacidade de os indivíduos e comunidades controlarem a sua saúde.

Literacia em saúde mental conjunto de competências que permitem aos indivíduos **acederem, compreenderem e usarem** a informação disponível de forma a promover e manter uma boa saúde.

Objetivos:

- fornecer informação clara e fidedigna sobre **saúde e doença mental**
- divulgar e promover **estilos de vida saudável**
- facilitar o reconhecimento de **sinais de alerta** e a **procura atempada de cuidados**
- garantir uma **melhor utilização** dos serviços de saúde
- combate ao **estigma e à exclusão social**
- contribuir para o **envolvimento** da população em geral na discussão e na tomada de decisões em matérias relacionadas com a Saúde Mental.

Pessoas mais bem informadas, tomam melhores decisões!

Em Portugal, segundo o Plano de Ação para a Literacia em Saúde 2019-2021, **metade da população tem níveis reduzidos de literacia em saúde**, o que reforça a necessidade de ações que aumentem o conhecimento sobre estas temáticas.

O Programa Nacional de Saúde Mental reconhece a importância de um **maior investimento na promoção da saúde mental e na prevenção das doenças mentais.**

Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental (2021), que responde diretamente ao Ministério da Saúde, e tem como responsabilidade promover e avaliar a execução das políticas de saúde mental, nomeadamente através do **acompanhamento da execução do Plano Nacional de Saúde Mental.**

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Intervalo

voltamos às 16h10

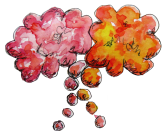
PROGRAMA
DA MANIFESTAMENTE
PARA A CAPACITAÇÃO
DE DINAMIZADORES
LOCAIS

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Bem-vindos de volta!
Exercício 6 (15min)

Como se promove a saúde mental na comunidade, promovendo:

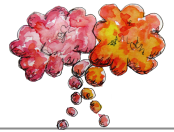
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 2	TODOS
Exercício físico	Alimentação saudável	Tempo de descanso e relaxamento	Capacidade de adaptação e gestão do stress	Ligação entre as pessoas 

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Bem-vindos de volta!
Exercício 6 (15min)

Estão divididos em vários grupos para brainstorming, cada um com a missão de listar ideias sobre **como promover a saúde mental em diferentes áreas**. Não se esqueçam de eleger um representante do grupo para partilhar connosco!

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 2	TODOS
Como promover o exercício físico na comunidade?	Como promover uma alimentação saudável na comunidade?	Como promover tempo de descanso e relaxamento na comunidade?	Como promover o desenvolvimento da capacidade de adaptação e gestão do stress na comunidade?	Como promover a ligação entre as pessoas na minha comunidade? 

Promoção da saúde mental

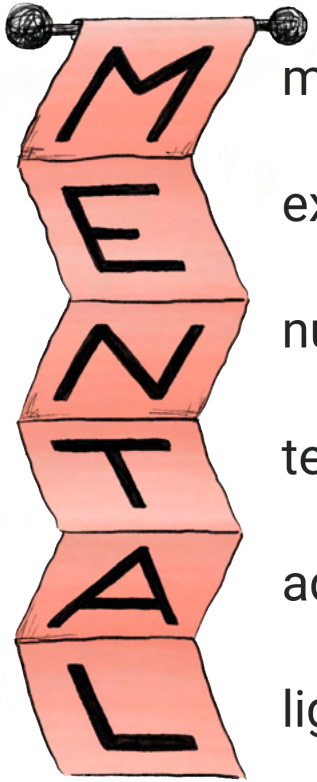
Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio



mente sã em corpo são

exercício físico

nutrição

tempo de descanso

adaptação

ligação

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Como se promove o exercício físico?

Ideias do Grupo 1?

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Desenvolver estilos de vida saudável

Como se promove o exercício físico?

Cada caso é um caso! Começar devagar, aumentando gradualmente a duração, frequência e intensidade dos exercícios ao longo do tempo.

- organizar corridas e caminhadas temáticas (ex: miradouros)
- estabelecer parceria para aulas de várias modalidades de exercício físico a custos reduzidos (ex: surf, dança)
- criar circuitos agradáveis de caminhada, corrida e ciclismo

Como se promove uma nutrição adequada?

Ideias do Grupo 2?

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

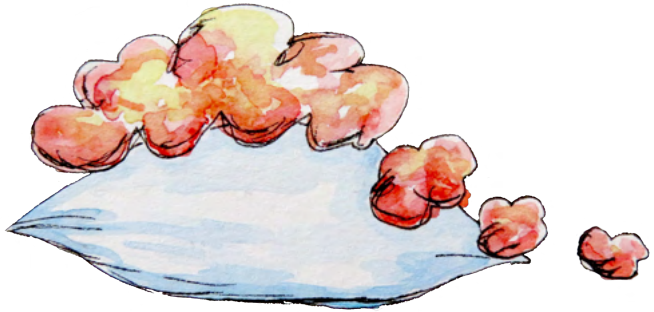
Como se promove uma nutrição adequada?

Consciencialização sobre dietas saudáveis e no apoio às pessoas para fazerem mudanças positivas nas suas dietas.

- Feira de alimentação com pratos saudáveis de várias regiões ou países.
- Workshops de culinária com receitas saudáveis
- Organizar feiras, mercados e concursos de refeições saudáveis

Como se promove o sono de qualidade?
Como se promovem atividades recreativas?

Ideias do Grupo 1?

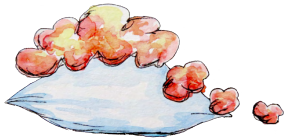


Promoção da saúde mental

- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Como se promove o sono de qualidade e atividades recreativas?



- Consciencialização sobre a importância e formas de manter um sono de qualidade e tempo de descanso em geral, apoiando as pessoas a fazerem mudanças positivas nas suas rotinas.
- Divulgação de medidas de higiene de sono
- Importância dos *hobbies*

Como se promove a adaptação e uma melhor gestão de stress?

Ideias do Grupo 2?

Promoção da saúde mental

- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Como se promove a adaptação e gestão de stress?

- Divulgação de técnicas de relaxamento, assim como a importância de conhecer estratégias de redução de stress em geral.
- Desafiar instrutores de ginástica, técnicos de fisioterapia ou até psicólogos a organizar atividades de relaxamento
- Parcerias para oferecer cursos de mindfulness ou yoga

Como se promove a ligação social?

Ideias dos dois grupos?

Promoção da saúde mental

- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Como se promove a ligação social?

são exemplos de estratégias de promoção da ligação social:

- Atividades orientadas para interesses específicos (clube de cinema, literatura, música, desportivo)
- Organizar convívios que comemorem datas especiais (ex: dia mundial da fotografia, dança)
- Atividades com idosos, crianças

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Uso nocivo de substâncias:

- Riscos para a saúde (mental e física)
- Violência, acidentes, impacto social e familiar

Fatores de risco (modificáveis) para o uso nocivo de substâncias:

- Falta de conhecimento sobre substâncias e as consequências do seu uso.
- Envolvimento nas atividades escolares (fator protetor)
- Influência do ambiente escolar, local de trabalho, espaços de lazer e ainda dos meios de comunicação

Promoção da saúde mental
Estilos de Vida Saudável
exercício
nutrição
tempo de descanso
adaptação
ligação
uso nocivo de substâncias
Desenvolver competências
competências de vida

Prevenção do Suicídio

Como se previne o uso nocivo de substâncias?

Promoção da saúde mental

- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Como se previne o uso nocivo de substâncias?

(Impedir o início e identificar e gerir perturbações por uso de substâncias)

- Campanhas nos meios de comunicação
- Ações de formação nos locais de entretenimento
- Mapeamento e divulgação dos circuitos de encaminhamento

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Como se previne o uso nocivo de substâncias em adolescentes e adultos?

- Todas as estratégias já mencionadas.
- Programas de triagem, intervenção breve e encaminhamento ao tratamento desenvolvidos por técnicos de saúde.
- Aconselhamento para mulheres grávidas sobre os riscos do uso de álcool e drogas durante a gravidez na saúde da mãe e do bebé.
- Identificação e suporte para os problemas de saúde mental

Promoção da saúde mental
Estilos de Vida Saudável
exercício
nutrição
tempo de descanso
adaptação
ligação
uso nocivo de substâncias
Desenvolver competências
competências de vida

Prevenção do Suicídio

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

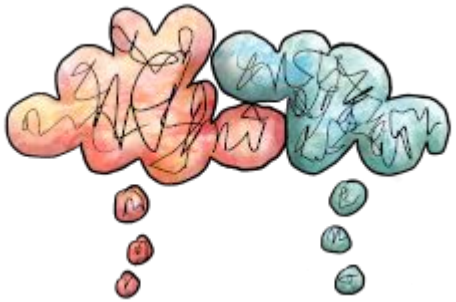
- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Competências de vida

São comportamentos positivos e adaptativos que tornam as pessoas capazes de lidar com os vários desafios que a vida nos coloca.

Especificas vs universais



Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

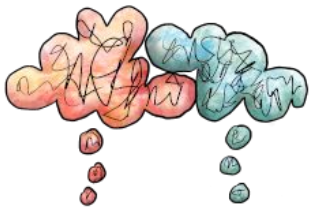
Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Competências de vida

- Tomada de decisão
- Pensamento criativo e pensamento crítico
- Comunicação e competências interpessoais
- Autoconsciência, identificação de ajuda e empatia
- Assertividade
- Resiliência
- Reconhecer e responder a situações de stresse ou emoções difíceis
- Redução do stresse e regulação emocional
- Resolução de problemas

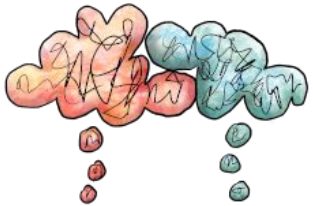


Promoção da saúde mental
Estilos de Vida Saudável
exercício
nutrição
tempo de descanso
adaptação
ligação
uso nocivo de substâncias
Desenvolver competências
competências de vida

Prevenção do Suicídio

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

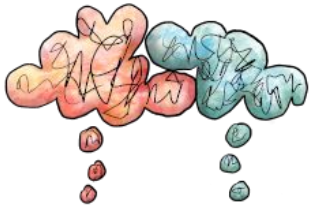
manifestaMente



Como se promove o desenvolvimento de competências de vida?

- Promoção da saúde mental
  - Estilos de Vida Saudável
    - exercício
    - nutrição
    - tempo de descanso
    - adaptação
    - ligação
    - uso nocivo de substâncias
  - Desenvolver competências
    - competências de vida
- Prevenção do Suicídio

Como se promove o desenvolvimento de competências de vida?



O Dinamizador Local pode organizar momentos de treino em competências de vida a pessoas na sua comunidade. Idealmente, este treino em competências de vida deve ser oferecido a todas as crianças e adolescentes como parte da promoção da saúde. Também pode ser útil para adultos, especialmente quando lidam com grandes mudanças de vida ou situações difíceis.

Promoção da saúde mental
- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

- Globalmente, perto de **800.000 pessoas** morrem por suicídio a cada ano.
- O suicídio ocorre durante toda a vida útil.
- O suicídio encontra-se entre as **10 principais causas de morte em Portugal** e em todo o mundo.
- Em Portugal é mais comum em pessoas mais **idosas**, nomeadamente com doenças crónicas incapacitantes e que vivam sós. Anualmente, suicidam-se cerca de 1000 pessoas, com maior incidência em pessoas com mais de 64 anos e na região Alentejo.

Promoção da saúde mental
- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Multifatorial | Mulher vs homem | Impulso vs planeamento

O suicidio deve ser encarado como um fenómeno prevenível!

Prevenção do suicidio a nível individual

Conhecer os sinais de alarme:

- Falar sobre querer morrer ou querer matar-se.
- Procurar formas de se matar, como pesquisar online ou comprar uma arma.
- Obter e ter acesso a substâncias ou itens que podem ser usados em tentativas de suicídio.
- Sentir sofrimento emocional agudo ou extremo desespero.
- Sentir que não há razão para continuar a viver ou não encontrar nenhum propósito na vida.
- Sentir-se preso ou sentir dor física ou emocional insuportável. Falar sobre sentir-se encurralada: "Não há saída para isto"
- Sentir que é um fardo para os outros e sentir-se culpado - *"Sou inútil, não mereço que gostem de mim"*
- Sentir-se socialmente isolado, afastando-se dos outros ou interrompendo as atividades habituais.
- Aumentar o uso de álcool ou outras substâncias ou outro comportamento imprudente.
- Colocar os assuntos da vida em ordem, como se estivesse a preparar para sair permanentemente (por exemplo: completar testamento).

Promoção da saúde mental
- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Prevenção do suicidio a nível individual

Levar a sério o pedido de ajuda. Ouvir, expressar preocupação e mostrar-se disponível para ajudar

Perguntar diretamente sobre pensamentos de suicídio.

Encaminhar a pessoa para o serviço de apoio comunitário mais apropriado para a situação.

Pedir autorização à pessoa para, quando possível, **mobilizar terceiros.**

Se pertinente, procurar **remover da proximidade qualquer meio letal** (como armas, cordas, fertilizantes, pesticidas e outros venenos).

Promoção da saúde mental
- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Quando o risco de suicídio ou autoagressão parece ser iminente, devemos agir com urgência.

O suicídio pode ser considerado uma emergência e justifica ligar para a linha de emergência médica 112.

Promoção da saúde mental
- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Como se previne suicídio a nível comunitário?

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Prevenção do suicidio a nível comunitário

Aumentar a consciencialização da comunidade sobre os fatores de risco e prevenção de suicídio.

- Promover a **redução do acesso a meios** letais.
- Fazer parcerias com **meios de comunicação social** para promover reportagens responsáveis.
- Organizar **intervenções em contexto universitário.**
- Organizar **fóruns, palestras ou workshops**.
- Divulgar as **linhas de apoio telefónicas**
- Descontruir nas redes sociais **mitos** associados ao suicídio

Promoção da saúde mental
- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Prevenção do suicidio a nível comunitário

Ideias para organizar atividades de prevenção do suicídio:

- Organizar uma **palestra** convidando oradores com formação em saúde mental e abrir espaço para discussão.
- **Convidar alguém** que tenha tido experiência pessoal com pensamentos ou ações suicida no passado, seja relacionado consigo ou com um amigo ou membro da família, se se sentir confortável a falar disso.
- Organizar uma **breve discussão com base em obras de autores** que escreveram sobre pensamentos suicidas e **convidar um profissional de saúde** para abordar o tema.

Promoção da saúde mental
- Estilos de Vida Saudável
  - exercício
  - nutrição
  - tempo de descanso
  - adaptação
  - ligação
  - uso nocivo de substâncias
- Desenvolver competências
  - competências de vida

Prevenção do Suicídio

Promoção da saúde mental

Estilos de Vida Saudável

- exercício
- nutrição
- tempo de descanso
- adaptação
- ligação
- uso nocivo de substâncias

Desenvolver competências

- competências de vida

Prevenção do Suicídio

Dúvidas?
Questões?

Exercício 7

Em 15 segundos,

que ideias para promover a saúde mental na minha comunidade estudantil,

seriam fáceis de implementar já na próxima semana?

manifestaMente

PROGRAMA DA MANIFESTAMENTE PARA A CAPACITAÇÃO DE DINAMIZADORES LOCAIS

Exercício 8 (10 min)

Se eu encontrasse a lâmpada mágica do Aladino,
e o génio me oferecesse 3 desejos
para a saúde mental da minha comunidade estudantil,
quais seriam?

1 .....
2 .....
3 .....

Dinamizador Local

Grandes organizações (OMS, DGS) *versus* organizações locais

Líderes informais da comunidade

Dinamizador Local

Protagonistas pela Saúde Mental na Comunidade		
Dentro do sector da saúde	Fora do sector da saúde	
Profissionais dos serviços de saúde Psicólogos e enfermeiros escolares Profissionais de saúde nos departamentos de saúde ocupacional	formais	informais
	Professores Polícias Assistentes sociais Animadores sociais	Líderes religiosos Matriarcas e patriarcas nas aldeias Curandeiros Outros líderes na comunidade como pares, famílias e amigos de pessoas com doença mental

o que é um Dinamizador Local?

Um Dinamizador Local é um **catalisador** da saúde mental da sua comunidade, **incentivando e facilitando** o trabalho dos diversos atores sociais e parceiros, para que desenvolvam as **iniciativas de que a comunidade necessita**.

Como gerar mudança?

A minha preocupação, a minha necessidade

Fábio Rosas e a rentabilidade agrícola

A preocupação e a necessidade dos outros como ponto de partida para a disponibilidade

Dinamizador Local

perfil

tem interesse profissional ou pessoal, sensibilidade e motivação para fazer a diferença ao nível da saúde mental

não é necessário ter formação específica em saúde

capacidades relevantes

escutar verdadeiramente os vários protagonistas da comunidade e de determinada esfera de atuação e ter em conta as suas perspetivas

trabalhar em equipa, reconhecendo as mais-valias de cada elemento

estabelecer relações de trabalho produtivas e mutuamente benéficas

liderar construtivamente em direcção a uma visão comum

postura do Dinamizador Local

Respeito e Compreensão

atitude empática e compreensiva

atenção aos julgamentos

não forçar ninguém a expor-se

proteger privacidade e anonimato

Rigor

informação credível, recolhida junto de fontes oficiais

não pode emitir pareceres ou recomendações que não estejam em conformidade com as orientações da DGS

linguagem do Dinamizador Local

~~Maluco, Louco, Doido~~	Pessoa com problema de saúde mental
~~Doente Mental~~	Pessoa com doença mental Pessoa com experiência de doença mental
~~Drogado, Toxicodependente, "Agarrado"~~	Pessoa com perturbação do uso de substâncias
~~Calão associado à doença mental~~	Outra palavra adequada à situação
~~Linguagem associada à doença mental como metáfora para outras situações~~	Outra palavra adequada à situação
~~Diagnósticos como insulto~~	Outra palavra adequada à situação
~~Atrasado Mental~~ ~~Deficiente Mental~~	Pessoa com atraso mental Pessoa com deficiência

postura e linguagem da ManifestaMente

Tom informal e descontraído

Humor respeitador

Falar em ‘pé de igualdade’

auto-cuidado

Trabalhar em saúde mental na comunidade: *pode ser gratificante e desafiante*

Recordar a sua receita de saúde mental.
Procurar ajuda especializada quando necessário.

o que faz um Dinamizador Local

Saber o básico

Conhecer os recursos e necessidades

Trabalhar em rede

Propor e organizar iniciativas

Levar serviços de saúde e bem-estar social para as pessoas no local onde elas vivem e trabalham

Facilitar o acesso da população a cuidados de saúde

Dinamizador Local

Dinamizador Local **Leigo**

sem formação específica em saúde ou saúde mental

Não dá formação em saúde mental

Não dá conselhos sobre saúde mental

Não desenvolve iniciativas sem articular com profissionais de saúde

Dinamizador Local **Técnico**

com formação específica em saúde ou saúde mental (psicólogos, médicos ou enfermeiros)

Podem dar formação, aconselhar e desenvolver iniciativas no âmbito da sua formação técnica e código deontológico

Como saber o que é preciso fazer?

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Qual é a necessidade?

Onde estão as lacunas nos serviços?

Que populações não estão a ser cuidadas?

Qual é o objetivo da atividade ou intervenção?

O que queremos atingir?

Quais são os nossos objetivos a curto e longo prazo?

Que atividades ou intervenções são necessárias?

Que atividades ou intervenções podem colmatar as lacunas nos serviços?

O que é que funciona, segundo a evidência científica?

Que recursos estão disponíveis?

Onde é que a população alvo está a encontrar apoio?

Que serviços podem ajudar?

Como podemos melhorar a capacidade dos serviços e estabelecer parcerias?

Como se obtém a certificação?

Sessão de grupo (12h)	Trabalho no terreno (6 meses)	Ficha de certificação
Kit Básico de Saúde Mental; conceitos teóricos; empoderamento; empreendedorismo social; interdisciplinaridade; gestão e avaliação de projeto	3 atividades obrigatórias + 1 actividade à escolha Sessão de Supervisão	

Apoio da Manifestamente durante 6 meses.

Certificação

A ATIVIDADES RECOMENDADAS PARA **TODOS**	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 2. Levantar e divulgar recursos: identificar as instituições públicas e privadas da região e divulgar essa informação nos contextos pertinentes 3. Levantar necessidades: contactar os vários contextos relevantes (escolas, associações, serviços públicos, etc.) e inquirir sobre as suas necessidades ao nível da saúde mental
B ATIVIDADES RECOMENDADAS CONFORME O **CONTEXTO**	4. Organizar Sessões de Grupo do Kit Básico de Saúde Mental: Levar o mini-curso aos grupos que podem ter dificuldade em aceder ao Kit Online ou não estar sensibilizados para a importância da saúde mental 5. Estabelecer parcerias: criar protocolos formais de parceria com pessoas e entidades públicas ou privadas de diferentes setores 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 7. Ligar necessidades a recursos: cruzar as necessidades levantadas com os recursos disponíveis para estabelecer pontes entre potenciais parceiros e ajudar a suprir necessidades 8. Organizar sessões sobre saúde mental: organizar sessões abertas ao público sobre temas de saúde mental relevantes para a região 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 10. Outras iniciativas: as opções são infinitas. Todos os formatos são bem-vindos desde que respeitem os princípios que propomos neste manual

Actividades recomendadas para todos

(obrigatórias para a certificação)

1. Trabalhar em Rede
2. Levantar e divulgar recursos
3. Levantar necessidades

Actividade 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

ideias chave	outras ideias
identificar outros dinamizadores da área fazer uma reunião	Integrar o grupo de email da Rede de Dinamizadores Locais Integrar a página dos Recursos dos Dinamizadores Locais e o mapa de localização Integrar a página dos Dinamizadores Locais Certificados e o mapa de localização

Actividade 1

Trabalhar em Rede

Como trabalhar em rede

Ideias chave:

A. Identificar quem são os outros Dinamizadores Locais da sua área. O mapa que a ManifestaMente elaborou pode ajudar.

B. Realizar uma reunião, presencial ou online, para se conhecerem melhor, darem a conhecer os vossos contextos e equacionarem colaborações futuras.

Outras ideias que podem ser úteis:

C. Disponibilizar os meus contactos, por uma ou mais das seguintes vias:

D. Integrar o grupo de email da Rede de Dinamizadores Locais
Quando os elementos do grupo enviam um email para rede-dinamizadores-locais@googlegroups.com, todos os Dinamizadores Locais do grupo (e a ManifestaMente) receberão a sua mensagem. Este grupo permite rapidamente entrar em contacto com todos os Dinamizadores para colocar questões, pedir ajuda ou partilhar iniciativas. Este endereço deve ser utilizado apenas para temas de Saúde Mental, com cuidado e moderação, para não sobrecarregar os outros dinamizadores.

Actividade 1

Trabalhar em Rede

Passos necessários:

1. Identificar outros dinamizadores
2. Realizar uma reunião

Ficha de certificação

Nº dinamizadores locais identificados e respectivas instituições*

Nº de dinamizadores com quem foram realizadas reuniões*

Resumo dos temas discutidos em reunião

Outras notas

Actividade 2

Levantar e divulgar recursos

Identificar as instituições públicas e privadas que trabalhem com a vossa instituição de ensino superior e divulgar essa informação nos contextos pertinentes

ideias chave	outras ideias
Elaborar lista Pedir ajuda Compreender Categorizar Enviar Divulgar	site do PNSM pesquisa internet perguntas informais

Actividade 2

Levantar e divulgar recursos

Como fazer o levantamento de recursos

Ideias chave:

A. Elaborar uma lista inclusiva de todos os serviços que possam beneficiar pessoas com problemas de saúde mental - incluindo serviços gerais de saúde, serviços de saúde mental e serviços sociais. Registar os os contacto das pessoas que representam esses serviços.

B. Pedir ajuda a outras pessoas da comunidade no caso de incerteza sobre os serviços que existem num setor específico.

C. Compreender o tipo de atendimento fornecido e como encaminhar as pessoas para esses serviços.

D. Categorizar os serviços (ex: saúde versus serviço não-médico), local (ex: centro de saúde versus escola) e população-alvo (ex: crianças, adolescentes, adultos, idosos, grávidas, desempregados, pessoas com doença mental, etc.).

E. Divulgar a informação recolhida através dos canais pertinentes (dentro e/ou fora da autarquia)

Em anexo está disponível uma tabela que pode ajudar a recolher a informação. Na página dos Recursos para Dinamizadores Locais podem consultar exemplos de como pode ser organizada a informação. Na página dos Recursos para Dinamizadores Locais podem consultar exemplos de como pode ser organizada a informação.

Outras ideias para levantamento de recursos:

F. O site da Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental tem uma listagem exaustiva dos Cuidados de Saúde Mental e Cuidados de Saúde Primários a nível nacional.

G. Uma simples **pesquisa na Internet** poderá revelar novidades: serviços recentes ou iniciativas privadas dos quais os serviços principais ainda não tenham tomado conhecimento

H. Perguntar informalmente aos nossos colegas, amigos ou família pode também revelar algumas surpresas

I. Trabalhar em grupo com os restantes Dinamizadores Locais

Actividade 2

Levantar e divulgar recursos

Passos necessários:

1. Elaborar lista
2. Divulgar lista

Ficha de certificação

Contactos estabelecidos (quantos e quais)*

Nº de recursos identificados*

Tipo de divulgação efectuada*

Outras notas

Actividade 3

Levantar necessidades

Contactar os vários contextos relevantes e inquirir sobre as suas necessidades ao nível da saúde mental

ideias chave	outras ideias
Fazer listagem das necessidades identificadas à priori Pedir opinião a três profissionais de saúde Consultar documentos oficiais Elaborar questionário com supervisão de profissional de saúde	Participar em encontros ou congressos Organizar encontros abertos ao público

Actividade 3

Levantar necessidades

Manual pág. 78

ANEXOS

1. Saber Mais

Planos, programas e documentos relevantes em saúde mental

Saúde Mental em Números - 2015, Programa Nacional para a Saúde Mental

Acesso e Qualidade nos Cuidados de Saúde Mental, Entidade Reguladora da Saúde

Lei de Saúde Mental, Lei N.º 36/98, de 24 de Julho

Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 - resumo executivo, Coordenação Nacional para a Saúde Mental

Relatório da Avaliação do Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 e propostas prioritárias para a extensão a 2020. Comissão Técnica De Acompanhamento Da Reforma Da Saúde Mental.

Plano de Ação Para a Literacia em Saúde 2019-2021 - Portugal, Direção Geral da Saúde

Mental health action plan 2013-2020, Organização Mundial da Saúde

mhGAP Community Toolkit: field test version, Organização Mundial da Saúde

Sem mais tempo a perder: Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década, Conselho Nacional de Saúde

Saúde mental em saúde escolar. Manual para a promoção de competências socioemocionais em meio escolar 2019, Ministério da Saúde, Direcção Geral da Saúde

Pessoas em situação de sem-abrigo. Manual de Procedimentos de Referenciação/Articulação entre a Saúde Mental e o Setor Social 2019, Ministério da Saúde, Direcção Geral da Saúde

Actividade 2

Levantar necessidades

Como fazer o levantamento de necessidades

Ideias chave:

A. **Fazer uma listagem das necessidades que identificámos à priori** como Dinamizadores Locais. Listar também as iniciativas que já sabemos à partida que gostaríamos de desenvolver. Estas listas são úteis não só para estabelecer um ponto de partida, mas também para nos consciencializar dos temas em relação aos quais podemos ser parciais. Não significa que não possamos organizar iniciativas da forma como está descrita nas nossas listas; pelo contrário, apenas significa refletir se isso é mesmo o mais importante para a população que pretendemos ajudar.

B. **Pedir opinião a pelo menos três profissionais de saúde da nossa comunidade** sobre as necessidades da comunidade em termos de saúde mental. É particularmente útil se conseguirmos conversar com profissionais diversos, como médicos de família, enfermeiros, psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais, etc. Sugerimos as seguintes perguntas abertas para despoletar a conversa:
- Quais são as necessidades em termos de saúde mental que lhe parecem mais preocupantes na nossa comunidade?
- Quais são os grupos da população que estão a precisar de mais apoio?
- Que necessidades seriam fáceis e rápidas de suprir na sua óptica?
- Qual é o problema que lhe parece que, se o conseguíssemos resolver, traria o maior impacto positivo à nossa comunidade?
- Como é que a autarquia poderia ajudar?

C. Sempre que existam, é muito útil **reunir com as associações de doentes e cuidadores** da nossa comunidade e pedir uma opinião a alguém que possa identificar as necessidades mais frequentemente expressas. Sugerimos as seguintes perguntas abertas para despoletar a conversa:
- Quais são as necessidades mais importantes da população com doença mental com que a vossa associação contacta?
- Quais são as necessidades mais importantes dos familiares e cuidadores?
- Qual é o problema que lhe parece que, se o conseguíssemos resolver, traria o impacto mais positivo à população que a vossa associação apoia?
- Como é que a autarquia poderia ajudar?

Actividade 3

Levantar necessidades

Passos necessários:

1. Pedir outras opiniões
2. Elaborar lista

Ficha de certificação

Contactos estabelecidos (quantos e quais)*

Necessidades identificadas*

Estimativa do nº de pessoas afectada pela necessidade identificada

Outras notas

Exercício 9 (15 min)

1. **Agendar a primeira reunião de trabalho**
2. **Definir e atribuir as primeiras tarefas e respectivos prazos relativas ao levantamento de recursos** (fazer pesquisa de internet? inquirir na instituição de ensino superior sobre trabalho já feito? telefonar ao centro de saúde/hospital? abrir um documento partilhado?)
3. **Definir e atribuir as primeiras tarefas e respectivos prazos relativas ao levantamento de necessidades** (fazer lista de potenciais profissionais de saúde? Realizar um questionário?)

Actividades recomendadas de acordo com os contextos

(escolher 1 para a certificação)

Actividade 4

Organizar Sessões de Grupo do Kit Básico de Saúde Mental

Levar o mini-curso aos grupos que podem ter dificuldade em aceder ao Kit Online ou não estar sensibilizados para a importância da saúde mental

ideias chave
Definir a data e o local de realização da sessão Divulgar o evento pelos meios pertinentes Chegar mais cedo para preparar Introduzir Preencher o mini-questionário de feedback final

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Actividade 4

Organizar Sessões de Grupo do Kit Básico de Saúde Mental

Ficha de certificação

Nº sessões realizadas*

Códigos das sessões realizadas*

Nº de pessoas que participaram*

Outras notas

Actividade 5

Estabelecer parcerias

Criar protocolos formais de parceria com pessoas e entidades públicas ou privadas de diferentes setores

ideias chave	outras ideias
Organizar reuniões regulares	Visitar potenciais instituições parceiras Convidar potenciais parceiros específicos para integrar reuniões de trabalho e iniciativas em curso Divulgar o interesse em estabelecer parcerias

Actividade 5

Estabelecer parcerias

Ficha de certificação

Nº de parceiros potenciais identificados*

Nº de parceiros potenciais contactados*

Parcerias realizadas (entidades e área de atuação)*

Descrição das iniciativas planeadas, desenvolvidas ou em desenvolvimento com os parceiros

Outras notas

Actividade 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

ideias chave	outras ideias
Identificar meios de comunicação social Obter os contactos Contactar jornalistas	Sugerir consulta de recursos Organizar uma iniciativa de sensibilização para jornalistas

Actividade 6

Estabelecer uma ponte com a comunicação social

Ficha de certificação

Meios de comunicação identificados*

Meios de comunicação contactados*

Lista (e link quando disponível) de artigos, notícias, vídeos, etc, publicados na comunicação social fruto da colaboração

Outras notas

Actividade 7

Ligar necessidades a recursos

Cruzar as necessidades levantadas com os recursos disponíveis para estabelecer pontes entre potenciais parceiros e ajudar a suprir necessidades

ideias chave	outras ideias
Fazer um quadro (físico ou digital, por exemplo para redes sociais)) em que se possam visualizar as várias necessidades e recursos Recorrer aos circuitos de comunicação formal da instituição de ensino superior para ajudar as entidades a divulgar necessidades ou recursos disponíveis.	

Actividade 7

Ligar necessidades a recursos

Ficha de certificação

Breve descrição de ligações (necessidades-recursos) identificadas*

Nº de ligações propostas aos parceiros*

Nº de ligações concretizadas*

Outras notas

Actividade 8

Organizar sessões sobre saúde mental

Organizar sessões sobre temas de saúde mental relevantes para a região

ideias chave
Definir o tema, local, data e hora da sessão Definir quem vai facilitar a sessão e/ou falar sobre o tema Divulgar a sessão através das vias pertinentes

Actividade 8

Organizar sessões sobre saúde mental

Ficha de certificação

Temas e datas das sessões realizadas*

Nº de pessoas que participaram*

Descrição da avaliação do impacto das sessões

Outras notas

Actividade 9

Incentivar os jovens a cantar pela saúde mental

Articular com tunas, grupos corais, outros grupos a fazer uma versão, ou um concurso de versões da música da ManifestaMente

ideias chave	outras ideias
Divulgar o vídeo de animação da canção Propor a realização e divulgação de versões da canção	

Actividade 9

Incentivar os jovens a cantar pela saúde mental

Ficha de certificação

Versões criadas ou em desenvolvimento (descrição da iniciativa e link, se disponível)*

Versões divulgadas publicamente com a *hashtag* #cantarpelasaudemental*

Outras notas

Actividade 10

Outras iniciativas

As opções são infinitas. Todos os formatos são bem-vindos desde que respeitem os princípios que propomos neste manual

necessidades do contexto - ex: melhorar projetos já em curso

diretrizes oficiais de atuação em saúde mental

conhecimento científico mais atualizado

respeitar princípios, ética e linguagem

Time-to-Change

Actividade 10

Outras iniciativas

Ficha de certificação

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

COFINANCIAMENTO:
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde
Programa Nacional para a Saúde Mental
FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

manifestaMente

Intervalo

voltamos às 11:10

PROGRAMA
DA MANIFESTAMENTE
PARA A CAPACITAÇÃO
DE DINAMIZADORES
LOCAIS

Exercício 10 (5 min)

listar o máximo de utilizações para um clip que conseguirem encontrar!

por exemplo:

1. juntar folhas
2. marcador de livros
3. retirar um cartão sim de um telemóvel
4. etc

Colaborar com pessoas com doença mental

cuidado com os limites que mantêm a pessoa em segurança

consequências profissionais ou pessoais

estabilidade da sua doença

decisão da pessoa

exemplos

Pedir feedback

Convidar para integrar no planeamento, desenvolvimento ou liderar iniciativas

Organizar experiências diretas de contacto

Convidar a falar sobre a sua condição e experiência em ambiente seguro

Avaliação

processo	resultado
nº de iniciativas realizadas	melhoria nas escalas de estigma
nº de convidados	nº de beneficiários abrangidos
nºde participantes	capacidades aprendidas

Reformulação

Avaliação

	AVALIAÇÃO DE PROCESSO Os indicadores de processo dão-nos uma ideia do investimento feito para concretizar determinada iniciativa, independentemente do impacto que alcançou	AVALIAÇÃO DE RESULTADOS Os indicadores de resultados dão-nos uma medida mais concreta do impacto que conseguimos com cada iniciativa
KIT BÁSICO DE SAÚDE MENTAL ONLINE	• Nº de visualizações da página do kit • Nº de registos na zona do utilizador • Nº de pessoas alcançadas organicamente pela divulgação no facebook	• Nº de pessoas que completam o kit até ao fim • % de pós-graduados que assumem um compromisso, dois, três ou mais • Evolução das escalas de literacia em saúde mental e estigma antes e depois do curso • Grau de satisfação com o curso • Evolução da perceção de auto-eficácia • Grau de correspondência entre necessidades expressas e melhoria da auto-eficácia
1. TRABALHAR EM REDE	• Nº de dinamizadores locais identificados • Nº de dinamizadores com quem foram realizadas reuniões	• Nº de tipos diferentes de colaboração implementada (por exemplo: brainstorming, aconselhamento, promoção de iniciativas conjuntas, divulgação de iniciativas de parceiros, etc) • Nº de iniciativas realizadas em parceria • Alcance das iniciativas realizadas em parceria
2. LEVANTAR E DIVULGAR RECURSOS	• Nº de vias utilizadas para identificar recursos	• Nº de recursos identificados • % dos recursos identificados com identificação da informação relevante (população alvo, funcionamento, circuitos de encaminhamento) • Nº de entidades a quem foram divulgados os recursos • Nº de visualizações dos recursos divulgados online

próximos passos para certificação

1. **organizar e implementar actividades** na comunidade:
   - atividade 1: Trabalhar em rede
   - atividade 2: Levantar e divulgar recursos
   - atividade 3: Levantar necessidades
   - outra atividade à escolha

2. **sessão de supervisão** por zoom: 27 de junho das 9h-11h

3. preencher **a Ficha de certificação**

outros recursos

mail da Beatriz Lourenço e Maria Moreno: dinamizadoreslocais@manifestamente.org

mail de grupo: rede-dinamizadores-locais@googlegroups.com

página EXCLUSIVA de recursos para dinamizadores locais

página PÚBLICA dos dinamizadores locais

formulário de pedido de divulgação de actividades

Dúvidas?

questionário de feedback final

Partilha final

Desejos e planos para o futuro!

Exercício 11

O que é que eu preciso dizer a mim próprio(a) para ir para o terreno com energia já na próxima semana?