



## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE PORTALEGRE**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE**



## **UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE SÃO JOÃO DE DEUS**



**IPBeja**  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BEJA

## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE**



## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE SETÚBAL**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE**



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DR LOPES DIAS**

# **O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar**

**António Pedro Moreira Ferreira**

Orientação: Maria de Fátima Santos Rosado Marques

**Mestrado em associação**

Área de especialização: Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Relatório de Estágio

Portalegre, 2024



## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE PORTALEGRE**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE**



## **UNIVERSIDADE DE ÉVORA**

**ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE SÃO JOÃO DE DEUS**



**IPBeja**  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BEJA

## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE**



## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE SETÚBAL**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE**



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

## **INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO**

**ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DR LOPES DIAS**

# **O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar**

**António Pedro Moreira Ferreira**

Orientação: Maria de Fátima Santos Rosado Marques

**Mestrado em associação**

Área de especialização: Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Relatório de Estágio

Portalegre, 2024

O relatório de estágio foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo(a) Diretor(a) da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Portalegre:

Presidente | Adriano de Jesus Miguel Dias Pedro,

Professor Coordenador, Instituto Politécnico de Portalegre

Vogais | Jorge Salvador Pinto de Almeida,

Professor Adjunto, Instituto Politécnico de Castelo Branco (Arguente)

Maria de Fátima dos Santos Rosado Marques,

Professora Adjunta, Universidade de Évora (Orientadora)

## Dedicatória

*“A quem se cruzou, e eu não estive.  
A quem esteve, e eu não me cruzei.  
A quem chegou, quando eu saí.  
E a quem não saiu, quando eu cheguei.”*



## Agradecimentos

Após três semestres académicos, dois estágios curriculares e um relatório de estágio profissional, atesto que o presente capítulo se apresentou como um dos momentos mais árduos e complexos de toda esta aventura estudantil.

Não pela indefinição ou indecisão dos destinatários dos agradecimentos, mas sim pela aparente impossibilidade mundana de transcrever para o papel, a honesta gratidão que sinto em relação aos mesmos. Mas se uma réstia de possibilidade tivesse, seria algo assim:

“Em primeiro lugar, agradecer às determinantes protetoras da minha saúde mental.

A ti, Margarida. Por estares sempre presente, na linha da frente, a amparar cada percalço e a celebrar cada conquista, como se tua mesmo se tratasse. Por seres um verdadeiro porto de abrigo, nos momentos mais tempestuosos, sacrificando muito de ti e ainda mais de nós, para que esta aventura chegue a bom porto. Nada mais podendo pedir, estou e estar-te-ei para sempre grato.

A ti, Caju. Fiel companheiro de todas as horas, recarga infindável de felicidade genuína, és sem dúvida, a minha alma gémea canina.

A vós Inês, Mãe e Pai, pelo constante apoio, cuidado e carinho, que tornaram mais simples e mais fácil o caminho.

E a ti Paulo, pela amizade e persistente preocupação, de um padrinho com quem se pode contar, e está lá sempre para dar uma mão.

Seguidamente agradecer, a todos que no âmbito académico possibilitaram o trilhar deste caminho.

Ao professor Adriano, pela incansável disponibilidade, amabilidade e humanidade demonstrada desde o primeiro dia do mestrado, com ênfase nas ingratas horas decisivas de maior vulnerabilidade.

À professora Maria de Fátima, pelo apoio e orientação ao longo de todo o meu percurso de estágio e de relatório, agradecendo o terno esforço pela compreensão e tolerância das minhas (des)aventuras.

À enfermeira Filomena, e ao enfermeiro António, pelas inúmeras oportunidades de aprendizagem, que me permitiram dar com êxito, os primeiros passos e moldar o meu futuro “eu” especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica.

Aos colegas de viagem Alícia, Gonçalo e Sofia, aos colegas de especialidade e de mestrado, e aos demais professores, pelas partilhas de conhecimentos e experiências, que valoraram e diferenciaram ainda mais este meu percurso estudantil.

Finalmente, e mencionados por iniciais, outros contributos que ao longo destes quase 2 anos, permitiram o sucesso desta caminhada.

JAS, MCF, MJF, N’s UP.

A todos vós, o meu bem-haja.”

## **Resumo:**

A adolescência enquanto período de transição para a idade adulta, oferece inúmeras oportunidades de desenvolvimento, assim como riscos de perturbação do bem-estar. Assumindo a teoria das transições de Afaf Meleis como referencial teórico, determinou-se qual o papel do enfermeiro na saúde mental da adolescência em contexto escolar, através de uma revisão integrativa da literatura. Identificou-se a promoção da literacia em saúde mental através da intervenção psicoeducacional em contexto escolar, sendo o EEESMP o profissional mais habilitado para tal. Após o planeamento, execução e avaliação de dois projetos de intervenção psicoeducacional em adolescentes em contexto escolar (Foco na ansiedade no 11ºano; Foco nas dependências sem substância no 8ºano) determinou-se através do registo de notas de campo o incremento dos conhecimentos relacionados com a saúde mental por parte dos adolescentes.

### **Palavras Chave:**

Saúde Mental; Adolescência; Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica; Literacia em Saúde Mental; Intervenção Psicoeducacional.

## **Abstract:**

*Adolescence, as a period of transition to adulthood, offers numerous opportunities for development, as well as risks of disturbed well-being. Taking Afaf Meleis' theory of transitions as a theoretical reference, we determined the role of nurses in adolescent mental health in a school context through an integrative literature review. We identified the promotion of mental health literacy through psychoeducational intervention in the school context, with the Psychiatric Mental Health Nursing being the most qualified professional to do so. After planning, executing and evaluating two psychoeducational intervention projects with adolescents in a school context (Focus on anxiety in the 11th grade; Focus on non-substance addictions in the 8th grade), the increase in the adolescents' knowledge related to mental health was determined through the recording of field notes.*

### **Key words:**

*Mental Health; Adolescence; Psychiatric Mental Health Nursing; Mental Health Literacy; Psychoeducational Intervention.*

## Índices de apêndices

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Apêndice I- Avaliação Crítica dos estudos analisados (segundo a JBI).....                                                    | 72  |
| Apêndice II- Plano e guia de sessão Clube da saúde.....                                                                      | 81  |
| Apêndice III- Notas de campo relativas ao Clube da saúde .....                                                               | 98  |
| Apêndice IV- Plano e guia de sessão Clube do Bem-estar .....                                                                 | 101 |
| Apêndice V- Notas de campo relativas ao Clube do Bem-estar II .....                                                          | 105 |
| Apêndice VI- Atividades desenvolvidas em contexto de estágio I e estágio final para consecução dos objetivos propostos ..... | 108 |
| Apêndice VII- Chave de interpretação das competências .....                                                                  | 118 |

## Índices de anexos

|                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo I- Certificados de participação em formações de curta duração, congressos, <i>webinars</i> e tertúlias. .... | 121 |
| Anexo II- Convite para ação no papel de preletor .....                                                             | 138 |



## Índices de Figuras

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Figura 1- Teoria das transições de Afaf Meleis ..... | 27 |
|------------------------------------------------------|----|

## Índices de Fluxogramas

|                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Fluxograma 1- PRISMA 2020 Fluxograma para novas revisões sistemáticas que incluam buscas em bases de dados, protocolos e outras fontes..... | 29 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## Índices de Tabelas

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1- Resumo dos artigos selecionados.....               | 30 |
| Tabela 2- Resumo dos artigos selecionados (continuação)..... | 31 |
| Tabela 3- Resumo dos artigos selecionados (continuação)..... | 32 |
| Tabela 4- Cronograma clube da saúde .....                    | 48 |
| Tabela 5- Cronograma clube do bem-estar .....                | 52 |
| Tabela 6- Cronograma clube do bem-estar II .....             | 55 |



## Lista de siglas e acrónimos

ACES – Agrupamentos de Centros de Saúde

APA- *American Psychological Association*

ARS – Administração Regional do Centro

DeCS – Descritores em Ciências da Saúde

DGS – Direção Geral da Saúde

EE- Enfermeiro Especialista

EEESMP – Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

ESMP – Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

IHME – *Institute for Health Metrics and Evaluation*

OE – Ordem dos Enfermeiros

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PNS – Plano Nacional de Saúde

SAMHSA – *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*

SE – Saúde Escolar

SPO - Serviço de Psicologia e Orientação

SWOT – *Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*

UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade

WHO – *World Health Organization*

## Índice

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Introdução .....                                                       | 11 |
| Metodologia de Projeto .....                                           | 14 |
| Diagnóstico de situação.....                                           | 15 |
| Adolescência .....                                                     | 15 |
| Saúde.....                                                             | 18 |
| Saúde Mental .....                                                     | 19 |
| Definição de objetivos.....                                            | 24 |
| Planeamento .....                                                      | 25 |
| Teoria das transições .....                                            | 25 |
| Revisão integrativa da literatura.....                                 | 28 |
| Intervenção psicoeducacional.....                                      | 39 |
| Execução.....                                                          | 43 |
| Clube de Saúde.....                                                    | 45 |
| Clube do Bem-estar .....                                               | 50 |
| Clube do Bem-estar II .....                                            | 53 |
| Avaliação .....                                                        | 58 |
| Análise reflexiva ao processo de desenvolvimento de competências ..... | 61 |
| Conclusão .....                                                        | 66 |
| Referências bibliográficas.....                                        | 68 |

## Introdução

No âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio do 3º semestre do 7º Curso de Mestrado em Enfermagem em Associação na área de especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (ESMP), a decorrer na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Portalegre, foi desenvolvido o presente relatório com a orientação da Professora Maria de Fátima Santos Rosado Marques, subordinado ao tema “O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar”

A World Health Organization (WHO) define a adolescência como o período compreendido entre os 10 e os 19 anos, onde o jovem completa a sua transição da fase infantil para a fase adulta (Ordem dos Enfermeiros [OE], 2010). Neste intervalo, para além das objetivas transformações físicas, o adolescente aprimora as suas aptidões cognitivas, permitindo que o mesmo passe a explorar e a assumir autonomamente opções que até então não tinha capacidade de equacionar (Saewyc, 2011).

Por outro lado, a par do desenvolvimento físico e cognitivo, é na adolescência que o jovem lapida a sua personalidade, procurando definir o papel do seu “eu” no mundo. Neste processo, o adolescente recorre às suas competências sociais, mobilizando a sua bagagem afetiva na ligação e na socialização com o “outro” (Saewyc, 2011).

As referidas transformações que sucedem de forma célere e num espaço temporal relativamente curto, nem sempre permitem ao adolescente adaptar-se às mesmas, gerando uma sensação de incerteza e vulnerabilidade relacionada com o futuro e para com o mundo em seu redor, o que se poderá traduzir em ansiedade – afetando tanto o seu bem-estar, como a sua saúde e a sua saúde mental.

A saúde mental é definida pela sensação de bem-estar próprio, onde o indivíduo consegue prosperar e apreender o seu potencial, estudar e/ou trabalhar produtiva e frutiferamente, contribuir para a comunidade onde se insere e possuir mecanismos de adaptação às adversidades do quotidiano (WHO, 2022).

Quando não se verificam as asserções enunciadas anteriormente, o adolescente incorre o risco de ver a sua saúde mental comprometida, podendo originar uma perturbação da mesma.

Segundo os dados mais recentes do *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), na faixa etária dos 15 aos 19 anos, a prevalência estimada de perturbações da saúde mental na União Europeia no ano de 2021 é de 22,06%, atingindo os 28,04% em Portugal. Um aumento de 5% comparativamente ao ano de 2019 (IHME, 2022).

Face ao supracitado, e em consonância com os regulamentos, resoluções, comunicações e legislações disponíveis mais recentes, é mandatário uma intervenção emergente na área da saúde mental nos adolescentes em contexto escolar, à qual este relatório se propõe.

O presente relatório tem como objetivos:

- Relatar a elaboração de um projeto de intervenção profissional no âmbito da ESMP com base na Metodologia de Projeto;
- Demonstrar o aprofundamento dos conhecimentos sobre as intervenções de enfermagem no âmbito da Saúde Mental dos adolescentes em contexto escolar;
- Descrever o desenvolvimento competências EESMP no planeamento, intervenção e avaliação no âmbito da Saúde Mental dos adolescentes em contexto escolar
- Proceder à avaliação crítica e reflexiva do processo de desenvolvimento de competências, aluindo às competências Comuns do Enfermeiro Especialista, competências Específicas do EEESMP e competências de Mestre em Enfermagem adquiridas ao longo do mestrado.

Quanto à estruturação deste documento, o mesmo baseou-se na metodologia de projeto, dividindo-se em 5 partes fundamentais:

- Diagnóstico de situação, onde se aborda a adolescência, apresentando as suas características, a par do conceito de saúde e de saúde mental, abrangendo os fatores que determinam a sua consecução, a epidemiologia e o planeamento político-estratégico das mesmas;
- Definição de objetivos, onde se menciona as metas orientadores do projeto de intervenção proposto;
- Planeamento, onde se aborda a teoria das transições de Afaf Meleis, como referencial teórico norteador e procede-se a uma revisão integrativa da literatura no âmbito do papel do enfermeiro na abordagem da saúde mental na adolescência em



contexto escolar, esmiuçando-se posteriormente a intervenção quanto às suas características e objetivos, conceituando-a no campo das competências do EEESMP;

- Execução, onde se procede ao planeamento, execução e avaliação de dois projetos no âmbito da intervenção na saúde mental da adolescência em contexto escolar;
- Avaliação, onde se procede à reflexão crítica de todo o processo, em alusão às competências Comuns do Enfermeiro Especialista, Competências Específicas do EEESMP e Competências de Mestre em Enfermagem adquiridas ao longo do mestrado.

Em nota final, o presente relatório foi redigido em conformidade com o novo acordo ortográfico da Língua Portuguesa, sendo que no que concerne às fontes utilizadas para a elaboração do mesmo, as citações apresentadas ao longo do documento e as referências bibliográficas constantes no final do documento foram elaboradas de acordo com as normas da American Psychological Association (APA) – 7ª edição.

## Metodologia de Projeto

O trabalho de projeto deve ser sustentado por uma metodologia que permita a antevisão da construção de um plano de ação, perspetivando a investigação, a análise e a resolução de problemas (Gonçalves et al., 2010).

Na mesma linha de pensamento, Gonçalves et al. (2010), apresentam a tese de que executar intervenções empiricamente sem fundamentação teórico-prática adjacente não se coaduna com a metodologia de projeto, na medida em que esta defende a intencionalidade, autenticidade, iniciativa e autonomia, complexidade e incerteza e um carácter prolongado e faseado.

As fases que compõem a metodologia de projeto são: o diagnóstico de situação; a definição de objetivos; o planeamento de atividades estratégias e meios; a execução e avaliação; e a divulgação de resultados (Gonçalves et al., 2010).

Segundo Gonçalves et al. (2010), nos trabalhos de natureza académica é defendida a aplicação deste método, pois capacita o discente a identificar problemas diferenciados, planeando e executando a sua resolução, potenciando dessa forma a sua autonomia. Permite igualmente o desenvolvimento das suas capacidades humanas e sociais, bem como a capacidade de fundamentação das intervenções advéncias do contacto com a realidade teórico-prática que a metodologia de projeto permite (Gonçalves et al., 2010).

As aplicabilidades da metodologia de projeto nos cuidados de saúde, analogamente ao processo de enfermagem, são indispensáveis na fomentação de estratégias de atuação, na produção de evidência científica e aprimoramento da qualidade e segurança dos cuidados prestados (Gonçalves et al., 2010).

Tendo em conta as razões apresentadas e a aplicabilidade simbiótica da metodologia de projeto com o relatório de aprendizagens, a mesma será utilizada para estruturar o presente documento.

## Diagnóstico de situação

### Adolescência

A adolescência define-se como o período transitório entre a infância e a idade adulta, sendo que nesse processo, as componentes físicas, mentais, emocionais, sexuais e sociais do adolescente modificam-se, com o objetivo de reunir condições para assumir os papéis que irá adotar na idade adulta, podendo contribuir para a sociedade onde se insere (Eisenstein, 2005; WHO, 2020).

Em concordância, a OE (2010) e Gonçalves (2019), mencionam a adolescência como uma etapa complexa de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, entre a infância e a idade adulta.

A literatura refere igualmente mudanças profundas a nível biológico, intelectual, psicossocial e económico, sendo descritas inúmeras interações complexas entre as referidas nuances, mais comuns do que em qualquer outra fase da vida (Saewyc, 2011).

Com efeito, tendo em conta a singularidade holística de cada adolescente e a evolução temporal inerente ao processo, enquadrar o período da adolescência torna-se uma ação complexa (Eisenstein, 2005).

De modo a permitir a abrangência necessária, a WHO compreende a adolescência no período entre os 10 e os 19 anos (Eisenstein, 2005; OE, 2010; Carrilho, 2015).

A OE (2010) especifica, e apresenta uma divisão da adolescência tripartida, em que define: uma fase inicial da adolescência compreendida entre os 10 aos 13 anos; uma fase intermédia compreendida entre os 14 e os 16 anos; e finalmente uma fase tardia que engloba as idades posteriores aos 16 anos.

Em contraposição, Saewyc (2011) apresenta uma repartição alternativa, mais detalhada, embora igualmente tripartida: define a adolescência inicial dos 11 aos 14 anos demarcada pela puberdade e pela reação do adolescente à mesma; a adolescência intermédia dos 15 aos 17 anos onde se forma a interdependência dos pares e as preocupações do adolescente relativas ao seu “Eu” – conceito de autoimagem e consciencialização do seu comportamento; e a adolescência tardia dos 18 e os 20 anos, que se destaca pela assunção de novos papéis, questões laborais e pelas relações adultas.

Por sua vez, Carrilho (2015), especifica apenas dois subgrupos: o período dos 10 aos 14 anos que é caracterizado pelas mudanças físicas, sociais e psicológicas; e o período dos 15 aos 19 anos, caracterizado pelas mudanças comportamentais.

Também em desacordo, a ONU não assume a formulação de “adolescente”, mas sim a de “jovem”, enquadrando-o nas idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos (Eisenstein, 2005; Carrilho, 2015).

Cada uma das fases da adolescência tem mudanças, oportunidades, pressões, habilidades, e recursos disponíveis próprios (Saewyc, 2011). São, cada uma delas, oportunidades que o adolescente tem para se descobrir, reinventar e maturar o seu “eu”, contribuindo para o desenvolvimento das suas competências psicoafectivas e de socialização (OE, 2010).

Segundo Saewyc (2011), as alterações mais evidentes na adolescência expressam-se pelas mudanças individuais, envolvendo o crescimento e a maturidade biológica, a potenciação cognitiva, psicossocial e da autonomia, e por mudanças do contexto induzidas pelo ambiente social.

A nível biológico, na literatura é generalizada a asserção de que a puberdade demarca o início da adolescência (Eisenstein, 2005; Carrilho, 2015; WHO, 2021a). Esta consiste nas mudanças hormonais e físicas que se dão ao longo de um certo tempo, correspondendo ao processo de maturação sexual — caracteres sexuais secundários — e ao crescimento físico — estatura e massa corporal — do adolescente (Saewyc, 2011).

A nível cognitivo, destaca-se o pensamento operatório formal, idealizado por Piaget (Saewyc, 2011). Consiste na capacidade que o adolescente adquire em perspetivar e transitar do pensamento literal para o abstrato, permitindo-o idealizar cenários possíveis e hipotéticos (Saewyc, 2011). Com o desenvolvimento cognitivo mencionado anteriormente, a capacidade de tomada de decisão ganha fundamentação, permitindo ao adolescente ponderar autonomamente as vantagens e desvantagens das mesmas (Saewyc, 2011).

Em adenda, o mesmo autor refere ainda que a capacidade de perspetivar, fomenta a empatia no adolescente, apreendendo a influência que as suas ações têm sobre os outros, bem como lhe permite aprender a partir das experiências de terceiros.

No seguimento, o adolescente desenvolve um sistema de valores pessoal, aprimorando o seu código de conduta moral, questionando e criticando os elementos que se desviam do seu quadro de valores (Saewyc, 2011). No entanto, para o mesmo autor, estes estão sempre subjugados à necessidade de aprovação de terceiros, não colocando as regras da sociedade em causa.

De acordo com a WHO (2021a), o desenvolvimento moral assume-se como uma parte integrante do adolescer, e embora seja influenciado pelo contexto, é considerado um fator inevitável para que o adolescente tenha a capacidade de tomar decisões.



A nível psicossocial, o adolescente lapida a sua identidade, própria, coerente e constante, com base nas aprendizagens do seu passado, e nas perspetivas de futuro (Saewyc, 2011). Não obstante, o ambiente do adolecer composto pelas interações e o contexto social, influencia diretamente na construção do “self”, sendo um percurso mais ou menos longo consoante a individualidade do adolescente (Saewyc, 2011).

A literatura menciona como objetivos da adolescência, a noção da procura de identidade por parte do adolescente, bem como o desenvolvimento de afetos e a integração e contributo na sociedade onde se insere (OE, 2010; WHO, 2021a).

Para a OE (2010), adolecer permite essencialmente o ganho de autonomia por parte do jovem, permitindo-o tomar decisões e assumir uma responsabilidade consciente sobre as mesmas.

A autonomia adquirida pelo adolescente manifesta-se pelo ganho gradual da independência emocional dos pais – que envolve uma transição de papéis – e pela independência comportamental – que assenta na tomada ponderada das próprias decisões (Saewyc, 2011). Ao longo do tempo, a tomada autónoma de decisões potencia a autoconfiança do adolescente. (Saewyc, 2011).

Carrilho (2015), menciona que o ganho constante de autonomia e responsabilidade por parte do adolescente, é igualmente reconhecida pelo estado soberano, permitindo a este que comece a trabalhar legalmente, case, responda criminalmente e manifeste o seu consentimento pela Interrupção voluntária da gravidez a partir dos 16 anos. O mesmo autor, enuncia ainda que aos 18 anos o adolescente atinge a maioridade civil, cessa a obrigatoriedade escolar e adquire a capacidade eleitoral.

Na adolescência, e derivado da puberdade, surge a exploração da sexualidade, sendo comumente iniciada numa perspetiva individual pelos indivíduos do sexo masculino – masturbação – e com o par, no caso do sexo feminino – relação sexual – estando subjugada à noção da imagem corporal que o adolescente tem de si (Saewyc, 2011).

Por fim, além da sexualidade, também a realização pessoal e intimidade são almejadas, sendo este último um elemento explorado pelo adolescente, envolvendo “a preocupação e o bem-estar, a partilha de conversas privadas e sensíveis, e os interesses e as atividades comuns” com o outro com quem se envolve emocionalmente (Saewyc, 2011, p. 798).

## Saúde

A adolescência apresenta reduzidas taxas de morbilidade e mortalidade, considerando-se um período salubre e com qualidade de vida, traduzindo-se, portanto, numa baixa procura e utilização dos serviços de saúde, e com efeito, numa menor vigilância sobre a população adolescente (OE, 2010).

Não obstante, a etapa da adolescência revela-se crucialmente estratégica, na medida em que as capacidades e comportamentos apreendidos nesta fase, serão o reflexo da conduta que se manifestará no adulto do futuro (OE, 2010; Almeida, 2015; Direção-Geral da Saúde [DGS], 2019).

O conceito de saúde tem evoluído ao longo dos tempos, sendo uma noção diferenciada para cada indivíduo, família ou comunidade consoante o seu contexto (Abreu, 2023a). Inicialmente focada numa perspetiva biomédica, de exclusiva ausência de patologia física, a definição de saúde ganhou unidade aquando a fundação da OMS, tendo sido descrita por esta nos seus estatutos como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (Abreu, 2023a).

Volvidos pouco mais de 70 anos, atualmente a literatura diverge nas componentes integrantes do conceito de saúde, existindo relativo consenso quanto à sua multidimensionalidade, e respetiva influência sobre a funcionalidade do indivíduo (Abreu, 2023a).

Ao longo do percurso de vida, nomeadamente durante os períodos de desenvolvimento, o indivíduo debate-se com uma série de fatores, que atuando sozinhos ou em conjugação, podem apresentar um determinado impacto na sua saúde (WHO, 2022).

A estes fatores denominam-se determinantes da saúde, podendo ser de ordem biológica, comportamental, ambiental, socioeconómica ou relacionados com o sistema de saúde, possuindo um papel decisivo na prevenção, desenvolvimento e/ou manutenção de uma patologia (Abreu, 2023b).

Podendo então assumir que saúde consiste no resultado da interação individual e conjunta, por vezes benéfica, por vezes pejorativa, de uma série de variáveis diretamente ou não ligadas ao sector da saúde, emana-se que o planeamento da mesma nos diferentes níveis de atuação seja realizado de forma estratégica, de modo a confluir os esforços para um melhor resultado em saúde, tal como expresso na Lei de Bases da Saúde – Lei n.º 95/2019 (2019).

É nesse âmbito que sob o lema “Saúde Sustentável: De tod@s e para tod@s” (DGS, 2022, p. 1), o Plano Nacional de Saúde (PNS) 2030, foi produzido pela DGS com a contribuição de diversas

entidades não exclusivas da área da saúde, assumindo-se como um projeto orientador, multisectorial e ambicioso para a presente década (DGS, 2022).

Através das inúmeras possibilidades de conjugação simbiótica dos elementos que influenciam a saúde, o PNS 2030 possui como finalidade, “melhorar a saúde e o bem-estar da população em todo o ciclo de vida, através de um compromisso social para a saúde sem deixar ninguém para trás, preservando o planeta e sem comprometer a saúde das gerações futuras” (DGS, 2022, p. 23).

Baseia-se, portanto, no pressuposto de que a saúde é indissociável das restantes dimensões da nossa vida, pelo que o seu planeamento não poderá ser estanque nem individualizado, e terá obrigatoriamente de envolver as restantes nuances, nomeadamente as de ordem comportamental, ambiental e social (DGS, 2022).

Em adenda à ideia elencada anteriormente, o PNS 2030 reitera a importância de o foco da intervenção ser alocada aos determinantes da saúde e do bem-estar, através da potenciação dos fatores protetores em detrimento dos fatores ameaçadores da mesma, respeitando a sustentabilidade ambiental (DGS, 2022).

Na mesma linha, o “Plano de Emergência da Saúde – Plano de Transformação na Saúde” (Ministério da Saúde, 2024), aprovado em Conselho de Ministros a 29 de maio de 2024, ratifica a necessidade da estratégia programática se centrar na promoção da saúde e na prevenção da doença, assegurando a sustentabilidade da comunidade. Introduce também a noção de empoderamento dos cidadãos, de modo a que estes se responsabilizem em consciência pelas suas opções de saúde, incrementando a sua qualidade de vida, e por consequência, reduzindo os encargos financeiros com a carga da doença (Ministério da Saúde, 2024). Por último, e ainda no referido documento, o mesmo elenca 5 eixos estratégicos de atuação emergente tendo em conta o diagnóstico de saúde em Portugal, entre os quais se destaca a Saúde Mental (Ministério da Saúde, 2024).

## Saúde Mental

Recordando o conceito de Saúde, podemos extrapolar a asserção de que “não há saúde, sem saúde mental” (WHO, 2022, p. VI). A saúde mental é importante em todas as fases da vida, desde a infância e adolescência até à idade adulta (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2023).

A saúde mental é definida como a sensação de bem-estar próprio, onde o indivíduo consegue prosperar e apreender todo o seu potencial, estudando e/ou trabalhando produtiva e



frutiferamente, contribuindo para a comunidade onde se insere e possuindo mecanismos de adaptação às adversidades do quotidiano (WHO, 2022).

Por sua vez, a DGS (2023), menciona de uma forma mais simplista, que a saúde mental consiste na “base do bem-estar geral e diz respeito a um nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional ou a ausência de uma doença mental”.

Em adenda, é possível conceituar a saúde mental como o bem-estar emocional, psicológico e social, que influencia o nosso pensamento e ação, sendo que a mesma contribui para a forma como lidamos com o stress, nos relacionamos com os outros e fazemos escolhas (SAMHSA, 2023).

Analogamente à saúde, também a saúde mental é posicionada num complexo continuum, podendo ou não ser transcendente ao surgimento de perturbações mentais, consoante a individualidade da pessoa (WHO, 2022).

Apesar do crescendo das iniciativas relativas à temática, as estatísticas atuais relativas ao estado da saúde mental em Portugal e no mundo são no mínimo preocupantes.

As perturbações mentais surgem como principal causa dos anos vividos com incapacidade e classificam-se como a segunda patologia não-transmissível mais comum na União Europeia (Resolução do Parlamento Europeu, 2023).

Um terço das perturbações mentais principia até aos 14 anos (Resolução do Parlamento Europeu, 2023), sendo que três quartos surgem até aos 25 anos (Sampaio et al., 2023), fazendo dos adolescentes um grupo particularmente vulnerável (WHO, 2022)

Os dados mais recentes do IHME (2022), determinam que na faixa etária dos 15 aos 19 anos, a prevalência estimada de perturbações da saúde mental na União Europeia no ano de 2021 é de 22,06%, atingindo os 28,04% em Portugal, o que representa um aumento de 5% comparativamente ao ano de 2019.

As perturbações da saúde mental mais comuns na adolescência são a ansiedade, a depressão, e as alterações comportamentais, e embora (as perturbações mentais) representem cerca de 13% da carga de doença na adolescência, acredita-se que uma larga maioria não é diagnosticada nem é alvo de intervenção (Gonçalves, 2019; WHO, 2021b; Resolução do Parlamento Europeu, 2023).

A par da saúde, a saúde mental é igualmente influenciada por uma série de fatores socioeconómicos que determinam os seus resultados, devendo ser abordados através de políticas e estratégias globais e intersectoriais (WHO, 2021b; Resolução do Parlamento Europeu, 2023).



Nesse sentido podemos detetar em Portugal, a Lei de Bases da Saúde, Lei nº 95/2019 (2019) que atribui um artigo específico à saúde mental, elencando no mesmo, três asserções a reter: a necessidade de promoção do bem-estar saúde mental, da prevenção da doença mental, bem como a deteção e tratamento precoce das mesmas; o foco dos cuidados multidisciplinar ser centrado no indivíduo, e no seu contexto, tendo em conta todas as suas peculiaridades; e o combate ao estigma e discriminação do indivíduo com perturbação mental.

Mais recentemente, a Lei da Saúde Mental, Lei nº35/2023 (2023) – que veio substituir a Lei n.º 36/98 – define, fundamenta e objetiva a política portuguesa de saúde mental.

No capítulo II, artigo 4º e 5º do referido documento, é fundamentada e objetivada a política de saúde mental, aludindo ao cariz multidisciplinar e intersectorial dos cuidados, bem como a incidência na promoção da saúde mental e bem-estar da pessoa, tendo em conta a prestação de cuidados na comunidade (Lei n.º 35/2023, 2023).

Por sua vez, a Resolução do Parlamento Europeu (2023), sobre a saúde mental, é concomitante e reforça as indicações presentes nos documentos abordados anteriormente.

Com vista a fundamentar as suas exortações, o documento elenca os regulamentos, resoluções, comunicações e legislações prévias que concernem à temática, enunciando os seus principais pressupostos. Entre eles salientam-se: a necessidade de fomentar conhecimento e consciencialização da população relativamente à saúde mental, sendo identificado um défice de literacia sobre a mesma, resultando em perdas constantes em saúde; a menção ao modelo comunitário, onde o utente inserido no seu contexto, é o centro dos cuidados, sendo capacitado a procurar ativamente e a tomar decisões informadas e esclarecidas relacionadas com a sua saúde mental; e o papel crucial das determinantes da saúde mental, como foco de ação precoce no âmbito da sua prevenção e promoção, evitando as consequências económicas da sua intervenção tardia (Resolução do Parlamento Europeu, 2023).

#### Saúde Mental na Adolescência

Relativamente à adolescência, caracterizada por um processo de desenvolvimento de capacidades cognitivas e psicossociais importantes para a manutenção do bem-estar mental, esta assume-se então como um momento particularmente vulnerável à influência das determinantes da saúde (WHO, 2021b).

As determinantes poderão ser de índole protetora ou de risco, sendo que até certo ponto, quanto maior e mais duradoura for a exposição do indivíduo aos referidos fatores, maior será a capacidade de influência dos mesmos sobre a sua saúde mental (WHO, 2022).

Como implicação direta da sobreposição e consecução dos fatores protetores sobre os fatores de risco, apresenta-se a manutenção do bem-estar mental, acompanhado do garante da funcionalidade do adolescente, bem como da sua capacidade de resiliência e integração no contexto onde se insere (WHO, 2021b; WHO, 2022).

Por outro lado, conseqüente à sobreposição e consecução dos fatores de risco sobre os fatores de proteção, apresenta-se o aumento da vulnerabilidade e probabilidade de padecer de uma perturbação mental (WHO, 2021b; WHO, 2022).

Para a transição da adolescência suceder de forma saudável, é necessário que o contexto onde o jovem se insere seja seguro, afetivo, de respeito, de valorização, de estima e que lhe permita protagonismo social (OE, 2010).

Segundo a WHO (2022), na adolescência as determinantes incluem não só, mas também o ambiente, o acesso aos cuidados de saúde, e os fatores económicos, demográficos e sociais. O ambiente onde o adolescente interage é constituído por sua vez pelo contexto escolar, pela relação familiar, pelo grupo de pares, pela tecnologia, pela comunidade e pela sociedade (Saewyc, 2011).

No contexto escolar, a necessidade de aprovação de terceiros e o sentimento de pertença ao grupo, podem levar a que o adolescente tenha de tomar decisões pressionado pelos pares, podendo adotar comportamentos desadaptativos e que coloquem em risco a sua saúde (Saewyc, 2011).

Por outro lado, a autonomia e conseqüente responsabilidade adquirida, pode gerar alguma tensão e disparidade entre o adolescente e as figuras parentais, devido à transição e à dificuldade de assunção de novos papéis por parte dos mesmos (OE, 2010; Saewyc, 2011).

No alinhamento da ideia anterior, a Resolução do Parlamento Europeu (2023), confirma que a ansiedade provocada nos adolescentes é proveniente – não só das altas expectativas da sociedade, mas também — da pressão provocada pelos fenómenos globais, como as emergências de saúde pública (Covid-19), a crise climática (alterações climáticas), os conflitos armados (guerra na Ucrânia e Palestina) e da incerteza permanente sobre o futuro.

Com a ameaça constante do bem-estar dos adolescentes, estes incorrem em comportamentos desadaptativos, nomeadamente no consumo de substâncias, o que conseqüentemente perturba a sua saúde mental (WHO, 2020).

Noutro ponto, o impacto negativo na saúde mental da utilização excessiva e deficitária da tecnologia digital, que aliado às baixas competências socioemocionais dos adolescentes, levam ao isolamento social e familiar (Resolução do Parlamento Europeu, 2023).

Por outro lado, o baixo acesso aos cuidados de saúde mental que os adolescentes dispõem, aliado ao estigma e à exclusão social relacionada com a saúde mental e consequentes violações dos seus direitos humanos, colocam-nos numa posição de vulnerabilidade, permeáveis a comportamentos de risco (WHO, 2021b).

## Definição de objetivos

Em suma, e após a análise da contextualização supracitada, podemos traçar uma linha de ação abrangendo os adolescentes enquanto população vulnerável, convergente na saúde mental e nos seus determinantes, e em contexto escolar, indo de encontro à sua própria comunidade.

Por sua vez, o enfermeiro enquanto profissional de saúde e de contacto próximo com a população, fazendo jus às suas competências, necessita de ver o seu papel clarificado no âmbito desta temática, de forma a proceder ao planeamento, execução e avaliação das suas intervenções.

Posto isto, propõem-se como objetivos do projeto de intervenção os seguintes:

- Objetivos gerais:
  - Contextualizar o papel do EEESMP no âmbito da intervenção na saúde mental dos adolescentes em contexto escolar;
  - Aplicar o processo de Enfermagem em contexto de estágio baseado nas evidências recolhidas pela fundamentação teórica.
- Objetivos específicos
  - Conceituar o papel do enfermeiro a nível do seu referencial teórico;
  - Proceder à revisão integrativa da literatura relativamente ao papel do enfermeiro na abordagem da saúde mental dos adolescentes em contexto escolar;
  - Clarificar a intervenção do EEESMP na temática em estudo;
  - Aplicar a intervenção em contexto de estágio;
  - Recolher os contributos da intervenção aplicada.



## Planeamento

### Teoria das transições

Segundo Meleis (2010), existem alterações de estado que implicam a apreensão de novos conhecimentos e adoção de novos comportamentos por parte do indivíduo, de modo a fazer face à mudança e respetivos efeitos da mesma. A este processo, em que o indivíduo passa de um estado mais ou menos estável para outro igualmente estável, denomina-se de “transição” (Meleis, 2010).

Nesse âmbito, Meleis (2015) , desenvolveu uma teoria – Figura 1 – que tem como propósito preparar o indivíduo para as diferentes transições, suportando-o durante as mesmas, permitindo potenciar o seu bem-estar e qualidade de vida, bem como daqueles que o rodeiam.

Segundo a mesma autora, as transições são caracterizadas quanto à sua natureza, às suas condicionantes e aos padrões de resposta.

Na natureza das transições podemos dividi-las:

- quanto ao tipo, podendo ser de ordem desenvolvimental, relativas ao ciclo de vida; de ordem situacional, relativas à mudança de papéis profissionais, educacionais ou familiares; de ordem de saúde/doença, relativo a um evento súbito que afeta a vida do indivíduo; ou de ordem organizacional, relacionada com o ambiente, a sua estruturação e funcionamento (Ramalho et al., 2016; Ferreira Malta et al., 2023);
- quanto aos padrões, podendo ser simples — no sentido de serem únicas — múltiplas, simultâneas, sequenciais e relacionadas ou não entre si (Ramalho et al., 2016; Ferreira Malta et al., 2023);
- quanto às propriedades, nomeadamente a consciencialização, fator mandatório para a consecução da transição; a mudança e diferença, fator de disrupção de um estado implicando adoção de novos comportamentos; o espaço temporal, fator relativo à duração transitória da mesma; o empenhamento, fator influenciador da aplicação do indivíduo ao processo de transição; e os pontos críticos, fator chave na perceção da transição (Ramalho et al., 2016; Ferreira Malta et al., 2023).

Nas condicionantes podemos encontrar fatores potenciadores ou inibidores da experiência da transição, podendo os mesmos ser pessoais, da comunidade ou da sociedade. Entre os mesmos, enquadram-se a significação que o indivíduo atribui à transição, as crenças e atitudes culturais, bem como as redes de suporte comunitário e social, o estatuto socioeconómico gozado

pelo indivíduo e a sua capacitação como reflexo da preparação e dos conhecimentos facilitadores da transição (Ramalho et al., 2016; Ferreira Malta et al., 2023).

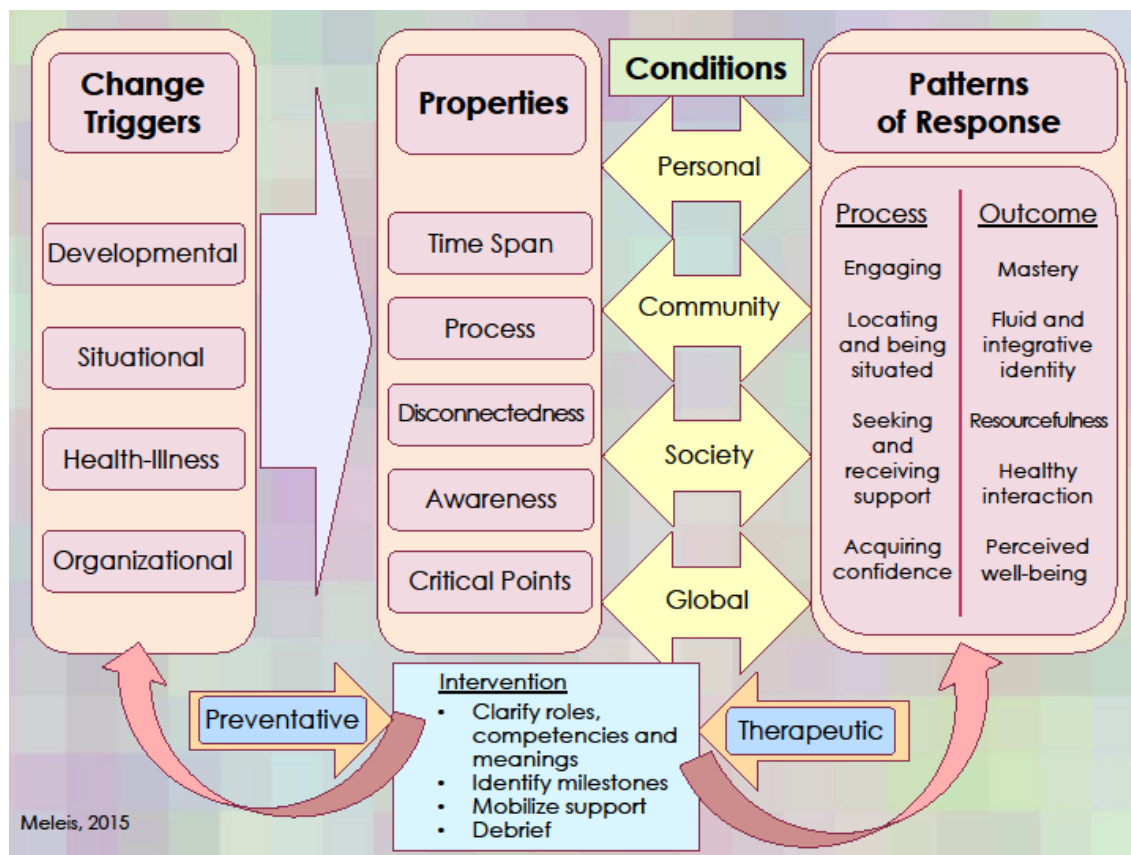
Nos padrões de resposta, estes subdividem-se em indicadores de processo – onde se inclui a conexão com a rede de suporte, o compromisso com a transição, o foco no aqui e agora, e a gradual aquisição de confiança – e de resultado – onde se inclui a competência no desempenho dos novos papéis, a fluidez da identidade adaptada às novas circunstâncias, o empoderamento do indivíduo, as interações saudáveis e a perceção de bem-estar (Ramalho et al., 2016).

Relativamente à implicação para a enfermagem, Afaf Meleis, conceitua a transição um foco, na medida em que está adjacente o risco de provocar desconforto ao indivíduo, prejudicando o seu bem-estar (Piccoli et al., 2015).

O mesmo autor, refere que a enfermagem é a profissão que tem o maior contacto com os indivíduos, sendo que é objetivo destes [dos enfermeiros], a preocupação com as suas necessidades. Tendo isso em conta, Meleis (2010), assume que o papel da enfermagem na transição é facilitar o processo ao indivíduo, proporcionando-lhe bem-estar na transição e na posterior adaptação à mesma.

Assim, elencou igualmente intervenções que operacionalizam os objetivos supracitados, nomeadamente: a clarificação de papéis, competências e significados; a identificação de objetivos com o indivíduo no evento da transição; a providência de suporte e recurso; e o debriefing (Meleis, 2015).

Figura 1- Teoria das transições de Afaf Meleis



Fonte: Meleis, A. (2015) Transitions Theory. In M. Smith & M. Parker, Nursing Theories and Nursing Practice (4ª Ed).

A importância da teoria das transições para a adolescência, envolve o facto de a mesma consistir numa transição do desenvolvimento, implicando um período de instabilidade e insegurança e exigindo uma alteração dos papéis assumidos, podendo gerar stress que será o gatilho para o surgimento de perturbações da saúde mental (Teixeira et al., 2010; Ferreira Malta et al., 2023).

Nesse sentido, a adolescência necessita de intervenções no âmbito da prevenção das perturbações e na promoção da saúde, facilitando a sua transição (Teixeira et al., 2010).

Na pertinência da teoria das transições para a prática do EEESMP, podemos fazer a conexão com o expresso na alínea b), do ponto 1, artigo 4º do Regulamento nº515/2018 (2018) – Regulamento de Competências Específicas do EEESMP, onde descreve como competência “Assistir a pessoa ao longo do seu ciclo de vida, família, grupos e comunidade na otimização da sua saúde mental”, completando o preâmbulo que afirma que a ESMP “foca-se na promoção da saúde mental, na prevenção, no diagnóstico e na intervenção perante respostas humanas

desajustadas ou desadaptadas aos processos de transição, geradores de sofrimento, alteração ou doença mental” (p. 21427).

Posto isto, e pelos motivos elencados anteriormente, irá ser utilizada a teoria das transições de Afaf Meleis, como referencial teórico da intervenção na saúde mental da adolescência em contexto escolar.

### Revisão integrativa da literatura

Tendo sido procedida a clarificação do tema subjacente, com a abordagem da adolescência e das suas características, da conexão da mesma com a saúde e com o estado de arte da saúde mental, e posterior enunciação das recomendações major à sua abordagem, surgiu a necessidade de fundamentar a intervenção do papel do enfermeiro nesta temática, através da prática baseada na evidência.

### Objetivos

Para tal, propôs-se produzir uma revisão integrativa da literatura, utilizando uma variação da metodologia “PICO”, problema, intervenção e contexto – PICO, para construir a pergunta de pesquisa, avaliando criticamente o nível das evidências encontradas (Aromataris et al., 2024).

No presente caso o problema será composto pela “saúde mental dos adolescentes”, a intervenção será “o papel do enfermeiro”, e o contexto será “escolar”.

Aglomerando então as três partes, a questão de investigação que dará suporte a esta revisão integrativa será: “Qual o papel do enfermeiro na abordagem da saúde mental dos adolescentes em contexto escolar?”

### Métodos

Por forma de responder à pergunta, foi realizada uma pesquisa eletrónica bibliográfica em junho de 2024 de publicações científicas na Plataforma EBSCOhost. Foram utilizados descritores validados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Os descritores identificados foram os termos “adolescents”, “mental health”, “schools AND education” e “nurse role OR nursing role OR nurse duty OR nursing responsibility OR nurse intervention” que correspondem respetivamente a “adolescentes”, “saúde mental”, “escolas E educação”, e “papel do enfermeiro OU papel de enfermagem OU dever do enfermeiro OU responsabilidade de enfermagem OU intervenção do enfermeiro” interligados pelo operador booleano “AND”.

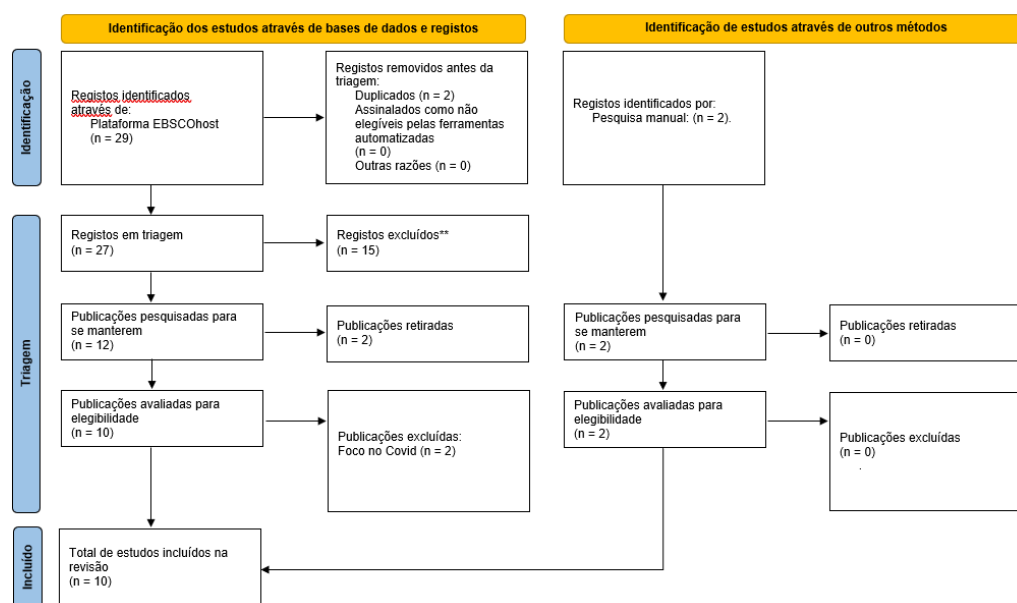


De modo a manter a relevância dos estudos, foram introduzidas limitações relativamente à data de publicação, sendo excluídos os estudos anteriores a 2018. Em adenda, para conferir idoneidade à pesquisa, foram igualmente excluídos os estudos que não foram revistos por pares. Não foram introduzidas quaisquer limitações a nível de idioma ou de tipo de estudo selecionado.

Neste processo, um total de 29 artigos potencialmente relevantes foram identificados na pesquisa bibliográfica, tendo sido posteriormente removidos 2 artigos por se apresentarem repetidos. Dos 27 artigos sobranes, procedeu-se à leitura do título e do resumo dos mesmos, tendo sido excluídos 15 artigos por não se enquadrarem com a pergunta de pesquisa. Dos 12 artigos restantes, foram removidos 2 por não estarem disponíveis integralmente para a sua leitura. Após a leitura do texto integral dos 10 estudos sobranes, 2 estudos foram excluídos pelo foco exclusivo na Covid-19, tendo sido adicionados outros 2 artigos por método de pesquisa manual.

Assim, após a seleção criteriosa e descrita anteriormente, resultou uma amostra final de 10 estudos, tal como demonstra o fluxograma de critérios de seleção de estudos - Fluxograma 1.

*Fluxograma 1- PRISMA 2020 Fluxograma para novas revisões sistemáticas que incluam buscas em bases de dados, protocolos e outras fontes*



Fonte: Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L., . . . Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. BMJ Publishing Group.

## Resultados

Após a leitura integral dos artigos identificados, e avaliação crítica dos mesmos — Tabela 1, 2 e 3, e Apêndice I respetivamente – foram reunidos os achados relevantes e sectorizados em tópicos, de modo a facilitar a sua apreensão com vista a responder à questão norteadora – Qual o papel do enfermeiro na abordagem da saúde mental dos adolescentes em contexto escolar?

Tabela 1- Resumo dos artigos selecionados

| Identificação do Estudo                                                                                                                                                                                                     | Objetivo do Estudo                                                                                                                                                                                                                                    | Total de Participantes/<br>Período                                                                                                                  | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Nível de Evidência JBI/<br>Qualidade Metodológica                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estudo 1</b><br><i>The role of mental health nurses in supporting young people's mental health: a review of the literature.</i><br><br><b>Autores:</b><br>Arnold & Baker, 2018                                           | Esta revisão de literatura tem como objetivo abordar lacunas no conhecimento em torno da procura de ajuda para a saúde mental nos jovens e de sintetizar evidências qualitativas relacionadas com o papel dos enfermeiros de saúde mental nesta área. | Revisão da Literatura – pesquisa realizada com recurso a 22 estudos publicados em quatro bases de dados – CINAHL, Embase, Medline and Scopus.       | Esta revisão mostra que a consciencialização e a educação em saúde mental são fundamentais, propondo que este papel seja assegurado por um enfermeiro de saúde mental, que deve estar acessível dentro do ambiente escolar.                                                                                                                        | Revisão Sistemática<br><br>Apresenta 72,72% de critérios válidos (SIM -8/11)         |
| <b>Estudo 2</b><br><i>School-based mental health programs for improving psychosocial well-being in children and adolescents: Systematic review.</i><br><br><b>Autores:</b><br>Bidik & Sisman, 2021                          | O objetivo desta revisão sistemática é avaliar a eficácia dos programas de saúde mental de base escolar destinados a melhorar o bem-estar psicossocial de crianças e adolescentes, bem como o contributo do enfermeiro neste domínio.                 | Revisão da Literatura – pesquisa realizada com recurso a 16 RCT's publicados entre 2010 e 2019 em três bases de dados - PubMed, Scopus and CINAHL.  | O estudo conclui que os enfermeiros devem conduzir programas de saúde mental baseados no ambiente escolar, com alta qualidade metodológica, para melhorar a saúde mental da comunidade.                                                                                                                                                            | Revisão Sistemática<br><br>Apresenta 72,72% de critérios válidos (SIM -8/11)         |
| <b>Estudo 3</b><br><i>The Evolution of the Role of U.S. School Nurses in Adolescent Mental Health at the Individual, Community, and Systems Level: An Integrative Review.</i><br><br><b>Autores:</b><br>Hoskote et al. 2022 | O objetivo desta revisão é examinar a evolução do papel do enfermeiro escolar nas intervenções de saúde mental praticadas nos EUA, o que influencia estas práticas, bem como a qualidade e a conceção da investigação nesta área.                     | Revisão da Literatura – pesquisa realizada com recurso a 18 artigos publicados de 1970 a 2019.                                                      | Sendo muitas vezes o único prestador de cuidados de saúde num contexto escolar, os enfermeiros têm um grande potencial para fornecer uma variedade de intervenções no domínio da saúde mental e para defender políticas que abordem os determinantes sociais da saúde que colocam os adolescentes em risco crescente de problemas de saúde mental. | Revisão Sistemática<br><br>Apresenta 90,9% de critérios válidos (SIM -10/11)         |
| <b>Estudo 4</b><br><i>The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services</i><br><br><b>Autores:</b><br>Bjørnsen et al., 2019         | O objetivo deste estudo foi examinar a relação entre a literacia em saúde mental e o bem-estar mental, a fim de discutir as suas implicações para a educação em saúde mental ministrada pelos enfermeiros nos serviços de saúde escolar.              | Estudo transversal baseado num inquérito escolar a 1,888 adolescentes com idades compreendidas entre os 15 e os 21 anos<br><br>Período de 3 semanas | Este estudo concluiu que a literacia em saúde mental é uma variável significativa do bem-estar mental dos adolescentes, sendo que o enfermeiro é a profissão predileta para fornecer educação sobre literacia em saúde mental nas escolas.                                                                                                         | Estudo transversal Analítico<br><br>Apresenta 87,5% de critérios válidos (SIM - 7/8) |

Tabela 2- Resumo dos artigos selecionados (continuação)

| Identificação do Estudo                                                                                                                                                                                          | Objetivo do Estudo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Total de Participantes/<br>Período                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nível de Evidência JBI/<br>Qualidade Metodológica                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estudo 5</b><br><i>The Mental Health Training Intervention for School Nurses and Other Health Providers in Schools</i><br><br><b>Autores:</b><br>Bohnenkamp et al., 2018                                      | O objetivo deste estudo foi aperfeiçoar a Intervenção de Formação em Saúde Mental para Prestadores de Serviços de Saúde nas Escolas, de modo a torná-la relevante, eficaz e viável, com base em condições práticas do mundo real, através do contributo de peritos no domínio da enfermagem escolar, com experiência direta em desenvolvimento profissional e saúde mental. | Seis peritos em enfermagem escolar realizaram entrevistas com a duração de 45-60 minutos.<br><br>20 enfermeiros escolares em exercício participaram num grupo de discussão numa conferência de 2 horas.<br><br>Por fim, todos os participantes acima mencionados responderam a um inquérito quantitativo.                         | Os resultados do estudo indicam que a Intervenção de Formação em Saúde Mental para Profissionais de Saúde nas Escolas é promissora como uma intervenção viável e útil para apoiar a prática da enfermagem em contexto escolar e, em última análise, ter impacto na saúde mental dos alunos e nos resultados educacionais.                                            | Estudo Transversal Analítico<br><br>Apresenta 62,5% de critérios válidos (SIM - 5/8) |
| <b>Estudo 6</b><br><i>Nurses' perspective about the Mental Health First Aid Training Programmes for adolescents in upper secondary schools: A focus group study</i><br><br><b>Autores:</b><br>Costa et al., 2022 | Este estudo tem como objetivo explorar a perspetiva dos enfermeiros sobre os Programas de Formação em Primeiros Socorros em Saúde Mental para adolescentes nas escolas secundárias portuguesas.                                                                                                                                                                             | Sete enfermeiros de saúde mental com trabalho desenvolvido na literacia em saúde mental com adolescentes dos 15 aos 18 anos e no contexto escolar português, participaram em duas sessões de grupos de discussão cada uma com aproximadamente 2 horas.                                                                            | O estudo concluiu que os enfermeiros de saúde mental podem realizar regularmente estas intervenções em sala de aula para melhorar as competências de saúde mental dos adolescentes e, desta forma, facilitar a aprendizagem relacionada com os componentes da literacia em saúde mental, os problemas de enfermagem em saúde mental e o plano de primeiros socorros. | Estudo Qualitativo<br><br>Apresenta 70% dos critérios válidos (SIM - 7/10)           |
| <b>Estudo 7</b><br><i>A pilot RCT of a school nurse delivered intervention to reduce student anxiety</i><br><br><b>Autores:</b><br>Ginsburg et al. 2021                                                          | O objetivo deste estudo foi avaliar a viabilidade e o impacto de intervenções breves administradas por enfermeiros para reduzir a ansiedade.                                                                                                                                                                                                                                | 30 enfermeiros<br>54 alunos com idades compreendidas entre 5 e 12 anos com sintomas de ansiedade elevados e/ou transtornos de ansiedade.<br>As intervenções consistiram em seis módulos entregues durante breves reuniões ao longo de 8 semanas pela enfermeira da escola com a criança individual.<br><br>Seguimento de 3 meses. | a realização de intervenções breves de saúde mental pelos enfermeiros escolares é viável e mostra-se promissora na redução da ansiedade e consequências relacionadas. Esta abordagem também pode ser integrada num modelo de resposta de intervenção utilizado nas escolas.                                                                                          | Estudo de caso randomizado<br><br>Apresenta 84,6% dos critérios válidos (SIM-11/13)  |



Tabela 3- Resumo dos artigos selecionados (continuação)

| Identificação do Estudo                                                                                                                                                                                | Objetivo do Estudo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Total de Participantes/<br>Período                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Nível de Evidência JBI/<br>Qualidade Metodológica                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estudo 8</b><br><i>Hidden and unacknowledged: The mental health and psychosocial interventions delivered by school nurses in Western Australia</i><br><br><b>Autores:</b><br>Moyes et al. 2024      | Este estudo explorou as actividades desenvolvidas pelos enfermeiros escolares com jovens com problemas de saúde mental na Austrália.                                                                                                                                                                                                                                                 | Trinta e um enfermeiros participaram de uma entrevista que variou de 19 a 64 minutos.                                                                                                                                                                                                                              | Além da avaliação e encaminhamento para tratamento, as intervenções dos enfermeiros ajudaram os jovens a gerir circunstâncias de vida desafiadoras, a lidar com emoções intensamente difíceis e a melhorar o seu funcionamento social e ocupacional. Uma melhor compreensão do trabalho de saúde mental que os enfermeiros escolares realizam pode informar uma melhor prestação de serviços para crianças, jovens e suas famílias.                    | Estudo Transversal Analítico<br><br>Apresenta 100% de critérios válidos (SIM - 8/8) |
| <b>Estudo 9</b><br><i>Good interaction skills are not enough – competency in mental health issues in child health clinics and school health services</i><br><br><b>Autores:</b><br>Putkuri et al. 2021 | O objetivo do estudo foi descrever as competências em matéria de saúde mental exigidas pelo trabalho dos enfermeiros de saúde pública nas clínicas de saúde infantil e nos serviços de saúde escolar.                                                                                                                                                                                | 24 enfermeiros de saúde que trabalhavam em clínicas de saúde infantil ou serviços de saúde escolar<br><br>Divididos em cinco grupos, cada um dos quais composto por quatro a seis enfermeiros da mesma organização, responderam em, em grupo, a uma entrevista semi-estruturada com duração entre 60 a 90 minutos. | Os resultados indicam que boas habilidades interacionais não são suficientes: a competência atual dos enfermeiros de saúde pública em questões de saúde mental é insuficiente e não atende às exigências do trabalho.                                                                                                                                                                                                                                  | Estudo Transversal Analítico<br><br>Apresenta 75% dos critérios válidos (SIM - 8/8) |
| <b>Estudo 10</b><br><i>Mental health services in the school environment—Future visions using a phenomenographic approach</i><br><br><b>Autores:</b><br>Putkuri et al., 2023                            | Este estudo tem como objetivo descrever a variação nas percepções dos detentores de interesse nos serviços de saúde mental em ambientes escolares, assim como construir visões alternativas de futuro com base nessas percepções. Por fim, o estudo pretende também descrever as percepções dos detentores de interesse sobre as ações necessárias para alcançar o tal estado ideal. | 15 participantes realizaram entrevistas individuais<br><br>10 participantes realizaram entrevistas em grupo<br><br>As entrevistas foram realizadas entre fevereiro de 2020 e fevereiro de 2021, sendo que as sessões em grupo duraram cerca de 1 hora e as entrevistas individuais, de meia hora a 1 hora.         | O estudo concluiu que as visões futuras baseiam-se em percepções opostas relacionadas com a missão e foco dos cuidados de saúde escolar. Um extremo enfatiza a promoção global da saúde para todos, enquanto o outro acentua o tratamento para aqueles que sofrem de perturbações mentais. A primeira pode levar a uma ajuda inadequada para problemas de saúde mental e a segunda pode levar a uma ajuda insuficiente para outros problemas de saúde. | Estudo Qualitativo<br><br>Apresenta 100% dos critérios válidos (SIM -10/10)         |

## Importância da intervenção em saúde mental em contexto escolar na adolescência

Arnold & Baker (2018), mencionam no seu artigo que as intervenções de sensibilização relativas à saúde mental em contexto escolar assumem-se como essenciais, incitando os jovens, particularmente na fase inicial da adolescência, a explorarem a sua própria saúde emocional, e a obterem apoio sem constrangimentos em caso de necessidade.

No âmbito de ações mais específicas, Bjørnsen et al. (2019), refere que as intervenções psicoeducacionais reforçam a literacia em saúde mental, sendo esta ação vantajosa, enquanto potenciador de um fator protetor da saúde mental.

Por outro lado, Bidik & Sisman (2021), atestam que são detetadas melhorias no âmbito da aquisição de competências, nomeadamente competências socioemocionais, de comunicação e de resolução de problemas, após a aplicação de programas de bem-estar psicossocial.

Em acréscimo aos ganhos supracitados, o artigo menciona similarmente que os benefícios dos programas centrados na promoção da saúde mental positiva e do bem-estar psicológico incrementam a autoestima, a autoeficácia e a autoconsciência do adolescente, a literacia em



saúde mental, a capacidade de flexibilidade e de gestão da raiva, a percepção positiva do corpo e a satisfação com a vida (Bidik & Sisman, 2021).

Por sua vez, Ginsburg et al. (2021), afirmam que as intervenções direcionadas para a ansiedade em contexto escolar manifestam-se eficazes, sendo relatada a diminuição dos pensamentos desadaptativos e da somatização dos sintomas pelos jovens, bem como da ocorrência de comportamentos evitantes. Estes benefícios não só provocam a redução da ansiedade bem como a diminuição da exacerbação das suas perturbações (Ginsburg et al., 2021).

Por fim, Moyes et al. (2024), explicitam no seu artigo que jovens com perturbações de saúde mental agudas ou crónicas, melhoram as suas competências sociais, obtêm resultados escolares positivos e beneficiam o seu desenvolvimento, após usufruírem dos serviços de saúde mental em contexto escolar.

### **Importância do enfermeiro na intervenção em saúde mental em contexto escolar na adolescência**

A favor de uma primeira hipótese, Bjørnsen et al. (2019), atestam que a educação para a saúde mental perfaz uma parte fulcral da intervenção dos enfermeiros da saúde escolar.

Com o mesmo ponto de vista, Ginsburg et al. (2021), comprovam que os enfermeiros da saúde escolar poderão ser um recurso importante nas intervenções do âmbito da saúde mental, elencando o caso da ansiedade, onde atestam a redução da mesma bem como a diminuição da exacerbação das suas perturbações.

Em adenda, e explorando o facto de os enfermeiros da saúde escolar serem os únicos profissionais de saúde presentes em contexto escolar, Hoskote et al. (2023), sublinham a possibilidade de estes assumirem a responsabilidade de atuar nas nuances da saúde mental.

Numa posição indefinida, Bidik & Sisman (2021) recomendam no seu artigo que os enfermeiros devem assumir a batuta dos programas de saúde mental em contexto escolar, na medida que através da sua credibilidade procedimental, incrementam a saúde mental ampliando os seus efeitos para a comunidade onde se insere.

Já de acordo com uma segunda hipótese, Arnold & Baker (2018), exortam a necessidade de os EEESMP, se não contratados a tempo inteiro pelo contexto escolar, intervirem pelo menos sempre que a necessidade assim o justifique pela sua imprescindibilidade.

Costa et al. (2022), justificam a necessidade de um EEESMP no contexto escolar, enunciando os requisitos pessoais, pedagógicos e de saúde mental que a promoção da literacia em saúde mental exige. Acrescenta ainda, que a diferenciação na área de atuação, permite ao EEESMP

assumir a coordenação, liderar e avaliar os programas de formação, bem como aprimorar e adaptar as intervenções ao contexto em que estas se aplicam.

Por outro lado, reforça que a intervenção em literacia em saúde mental coaduna com o EEESMP no almejo de uma perspetiva mais saudável e positiva da saúde, onde o diagnóstico médico de “perturbação de ansiedade”, é colmatado pelo diagnóstico de enfermagem “ansiedade” (Costa et al., 2022).

Para finalizar este tópico, Moyes et al. (2024), relatam no seu artigo que os ganhos individuais, familiares e da comunidade em saúde mental enunciados anteriormente, estão subordinadas à presença e atuação de um EEESMP no contexto escolar.

### **Competências do enfermeiro no desempenho da intervenção na abordagem da saúde mental em contexto escolar na adolescência**

No artigo de Arnold e Baker (2018), há referência à necessidade de conhecimentos, habilidades e aptidões dos enfermeiros em saúde mental, apenas particularizando a comunicação interdisciplinar e a literacia em saúde mental como competências a dominar.

Para Bohnenkamp et al. (2019), a capacidade de reconhecimento de variações da saúde mental, o conhecimento relacionado com a psicofarmacologia, as habilidades de comunicação e a execução de intervenções em Saúde Mental sustentadas na evidência, são competências fundamentais para o desempenho da intervenção.

Já para Putkuri et al. (2021), apesar da boa habilidade na interação com o outro, identificam o défice que os enfermeiros de saúde pública a exercerem funções na saúde escolar têm relacionado com as competências em literacia em saúde mental, nomeadamente a sua promoção, reconhecimento e intervenção, condições indispensáveis para o cumprimento da sua função.

Em linha com o que foi referido no tópico anterior, Costa et al. (2022), mencionam o consenso dos peritos em atestar que as competências pessoais, pedagógicas, de saúde mental e de liderança são reconhecidas ao enfermeiro que desenvolve intervenções em saúde mental nos adolescentes em contexto escolar.

De acordo com o mesmo autor, os programas de formação em Saúde Mental, permitem ao enfermeiro a correta e precoce deteção, intervenção e encaminhamento de indivíduos com perturbações de saúde mental no âmbito da Enfermagem.

Por último, e de um modo sucinto, Hoskote et al. (2023), afirmam no seu estudo que os enfermeiros da saúde escolar devem estar habilitados a exercer a sua atividade da forma mais eficiente e eficaz possível, embora não descreva as competências necessárias para tal.

### **Características da intervenção em saúde mental em contexto escolar na adolescência**

A consideração das nuances próprias dos adolescentes na busca por auxílio, bem como a lapidação dos possíveis atritos à mesma, a intervenção sediada no contexto escolar do adolescente e a simbiose da intervenção com os tutores do adolescente deverão ser tidas em equação, aquando do planeamento da intervenção em saúde mental (Arnold & Baker, 2018).

Bjørnsen et al. (2019), assumem os temas da promoção e manutenção da saúde mental intrinsecamente ligados à educação ministrada aos adolescentes em contexto de saúde escolar.

Uma subtilidade identificada no estudo de Bıdık & Sisman (2021), relaciona-se com o maior sucesso da intervenção aplicada a pequenos grupos e com métodos interativos dinâmicos, em detrimento dos métodos didáticos de ensino estáticos.

Por sua vez, Costa et al. (2022), mencionam igualmente a necessidade da utilização de diferentes estratégias pedagógicas, dando ênfase à vertente positiva da saúde mental, abordando os diversos componentes que majoram a literacia em saúde mental.

Por outro lado, o mesmo autor menciona também os problemas da saúde mental à luz da enfermagem e um plano dinâmico de primeiros socorros como elementos a estarem presentes na intervenção a adolescentes, com incidência na faixa dos 15 aos 18 anos, em contexto de saúde escolar.

Outros autores defendem que a intervenção do Enfermeiro deverá ser planificada em três níveis: num plano individual, a intervenção junto dos adolescentes com perturbações da sua saúde mental; num plano intermédio, a colaboração com a escola e a comunidade onde esta se insere para a identificação e intervenção nas carências em saúde mental; e num plano major, a procura por políticas de combate às determinantes pejorativas da saúde mental dos adolescentes (Hoskote et al., 2023).

Putkuri et al. (2023), apresentam no seu artigo quatro possíveis abordagens consoante as visões dos “*stakeholders*”, onde a intervenção do enfermeiro flui de: um ónus centrado exclusivamente na promoção da saúde mental da comunidade e prevenção da doença, para um modelo bipartido entre o enfermeiro da saúde escolar e o EEESMP, assumindo este último a responsabilidade da intervenção na doença, passando para um terceiro método onde os cuidados primários e secundários são executados exclusivamente pelo enfermeiro da saúde escolar no seio de uma equipa multidisciplinar, e um último método onde o foco da saúde escolar está exclusivamente centrado na intervenção nas perturbações mentais (Putkuri et al., 2023).

Com vista a conciliar a intervenção com as expectativas enunciadas anteriormente, Putkuri et al. (2023) relatam mudanças a nível, micro, com maior solidariedade e diferenciação de



competências digitais dos profissionais, a nível meso, com a cooperação intersectorial e contratação de profissionais diferenciados nas escolas, e a nível macro, com a reforma da legislação.

Para conclusão deste tópico, Moyes et al. (2024), assumem que a intervenção do enfermeiro da saúde escolar deverá ser pragmática, intervindo diretamente em alguns pressupostos que compõem a saúde mental, nomeadamente, nas estratégias adaptativas ao stress e no apoio ao estudo produtivo e frutífero. Não obstante, o mesmo autor, faz referência à otimização do processo de desenvolvimento dos adolescentes através da promoção da saúde e da segurança, e do apoio em momentos de vulnerabilidade.

### **Intervenção em saúde mental em contexto escolar na adolescência**

A promoção da educação para a saúde é mencionada como intervenção em saúde mental em contexto escolar na adolescência no artigo de Arnold & Baker (2018).

Bjørnsen et al. (2019), apresenta a literacia em saúde mental como intervenção proposta para influenciar as determinantes da saúde mental.

Por sua vez, Ginsburg et al. (2021) elenca uma série de intervenções presentes no protocolo aplicado, onde se destacam a psicoeducação, a exposição, as estratégias de relaxamento, relaxamento muscular progressivo, a técnica de imaginação guiada e a técnica de respiração diafragmática, a técnica de resolução de problemas, a reestruturação cognitiva e a prevenção de recaídas.

Já o artigo produzido por Bıdık & Sisman (2021) menciona abstratamente a aplicação de programas de bem-estar psicossocial.

E para fecho deste tópico, a promoção da literacia em saúde enquanto intervenção é uma vez mais referida no artigo de Costa et al. (2022), sendo aprofundada os seus detalhes ao longo do artigo.

### **Discussão**

O primeiro tópico consiste na exortação da importância da intervenção em saúde mental em contexto escolar na adolescência. Todos os artigos analisados, de forma análoga, relataram ganhos em saúde de diversa ordem na área da saúde mental. A capacitação e aquisição de competências por parte dos adolescentes foi o benefício mais elencado (Bıdık & Sisman, 2021; Moyes et al., 2024), seguido da potenciação das determinantes protetoras da saúde mental



(Arnold & Baker, 2018; Bjørnsen et al., 2019), terminando na redução de sintomas associados à perturbação da saúde mental (Ginsburg et al., 2021).

O segundo tópico concerne à importância de a intervenção em Saúde Mental em contexto escolar ser executada por um enfermeiro. No entanto, apesar da unanimidade dos estudos em relação à imprescindibilidade do âmbito da enfermagem, os mesmos dividem-se entre a assunção da responsabilidade por parte do *school nurse* - enfermeiro da saúde escolar (Bjørnsen et al., 2019; Ginsburg et al., 2021; Hoskote et al., 2023), por parte do *Mental Nurse* – EEESMP (Arnold & Baker, 2018; Costa et al., 2022; Moyes et al., 2024), indefinidamente (Bıdık & Sisman, 2021) ou até repartida entre ambos (Putkuri et al., 2023).

Um possível fator que justifica o achado, é a componente cultural dos países onde os estudos ocorreram, bem como a regulamentação da profissão de enfermagem vigente nos mesmos, o que influencia o modelo de atuação, e por sua vez, a repartição das responsabilidades, o que resulta nalguma disparidade entre os artigos.

O terceiro tópico relaciona-se com as competências necessárias para o correto e exímio desempenho do papel do enfermeiro na saúde mental dos adolescentes em contexto escolar. Os artigos analisados evidenciaram algumas competências concomitantes que os enfermeiros têm de dominar para cumprir a função a si atribuída.

Entre elas evidencia-se o domínio da literacia em saúde mental e das suas componentes (Arnold & Baker, 2018; Bohnenkamp et al., 2019; Putkuri et al., 2021; Costa et al., 2022), e as competências inerentes ao EEESMP (Costa et al., 2022). Um dos artigos analisados, não especificava as competências mencionadas (Hoskote et al., 2023).

O quarto tópico debruça-se sobre as características da intervenção em saúde mental nos adolescentes em contexto escolar. Os artigos analisados apresentam apreciações dispersas sobre os aspetos a ter em conta no planeamento das intervenções.

Ainda assim, uma das características mais sublinhadas é o reiterado da aplicação da intervenção no contexto do adolescente (Arnold & Baker, 2018; Bjørnsen et al., 2019; Costa et al., 2022), a par da literacia em saúde mental e da necessidade de impressão de dinâmica nas intervenções executadas (Bıdık & Sisman, 2021; Costa et al., 2022).

As particularidades da adolescência são tidas em conta (Arnold & Baker, 2018; Costa et al., 2022), assim como os fatores determinantes da saúde mental (Hoskote et al., 2023; Moyes et al., 2024). Numa evidência menos popular (Putkuri et al., 2023), é exortado o modelo de prestação de cuidados, oscilando entre o foco na saúde mental e na perturbação mental, e entre o profissional diferenciado na área escolar e na área de saúde mental e psiquiátrica. Ainda nesse

artigo, há referência à dedicação profissional, cooperação multidisciplinar e legislação a saúde mental no que concerne ao planeamento da intervenção (Putkuri et al., 2023).

O quinto e último tópico analisado prende-se com as respetivas intervenções no âmbito da saúde mental nos adolescentes em contexto escolar. Embora não se verifiquem em número considerável, permitem detetar pontos de anuência entre os artigos analisados.

A promoção da literacia em saúde, a promoção da educação, e a psicoeducação (Arnold & Baker, 2018; Bjørnsen et al., 2019; Ginsburg et al., 2021; Costa et al., 2022), constituem-se indubitavelmente como a intervenção de eleição no âmbito da saúde mental nos adolescentes em contexto escolar.

Há ainda referência a estratégias de relaxamento e outras técnicas, como a de respiração e resolução de problemas (Ginsburg et al., 2021), bem como à aplicação de programas de bem-estar psicossociais (Bıdık & Sisman, 2021), mas de forma única.

#### Conclusão

Após a análise e discussão dos artigos selecionados, e no sentido de responder à questão norteadora – “Qual o papel do enfermeiro na abordagem da saúde mental dos adolescentes em contexto escolar?” – podemos inferir que o empoderamento dos adolescentes, e a potenciação das determinantes protetoras da sua saúde mental em contexto escolar, são objetivos mandatórios na obtenção de ganhos em saúde mental nesta população.

Para a sua consecução, o EEESMP perfila-se como o profissional de excelência, possuindo um rol de competências que lhe permite intervir no âmbito da ESMP, tendo sempre em conta as peculiaridades do adolescente.

O papel do enfermeiro passa então pela promoção da literacia em saúde mental, destacando-se a intervenção psicoeducacional, sendo o EEESMP o profissional mais competente para o efeito.

## Intervenção psicoeducacional

Determinada pela prática baseada na evidência a melhor intervenção para dar resposta ao problema identificado, surge a necessidade de clarificar conceitos relativos à intervenção psicoeducacional, nomeadamente o de literacia em saúde e literacia em saúde mental.

### Literacia em Saúde

A definição de literacia em saúde consiste no conjunto de “competências cognitivas e sociais que determinam a motivação e a capacidade do indivíduo para aceder, compreender e utilizar a informação de modo a promover e a manter uma boa saúde”. (Nutbeam, 1998; DGS, 2019), o que permite o empoderamento do indivíduo em relação à sua própria saúde (Sampaio et al., 2023).

Historicamente, apesar de ser apenas divulgado em 1998 pela WHO, na década de 70 Simonds já teria utilizado o conceito de literacia em saúde com o objetivo de enunciar o resultado da interceção entre educação e saúde, no âmbito do défice das mesmas em contexto escolar (Sampaio et al., 2023).

De sublinhar que o conceito de literacia em saúde evoluiu constantemente ao longo dos tempos, tendo sido categorizado tanto quanto à sua função, como quanto à sua diferenciação, assumindo-se presentemente como uma noção “multidimensional, constituída por diferentes componentes” (Sampaio et al., 2023).

Transitando para o conceito de literacia em saúde mental, este também sofreu alterações com o avançar dos anos.

### Literacia em Saúde Mental

A primeira definição foi produzida por Jorm et al. na década de 90, enunciando a literacia em saúde mental como o conjunto de conhecimentos e crenças sobre as perturbações mentais que contribuem para o seu reconhecimento, gestão e prevenção (Morgado et al., 2020; Sampaio et al., 2023).

Posteriormente, Jorm (2012), enunciou cinco componentes para a consecução da literacia em saúde mental: o conhecimento relativo à prevenção de perturbações mentais; o reconhecimento de quando uma perturbação mental se está a desenvolver; o conhecimento sobre opções de procura de ajuda e tratamentos disponíveis; o conhecimento sobre estratégias eficazes de autoajuda para problemas menores; e as competências de primeira ajuda em saúde

mental, para auxiliar terceiros quando desenvolvem uma perturbação mental ou estão em situação de crise.

Analisando os pressupostos anteriores, podemos salientar o destaque que a perturbação mental assume na ação, em detrimento da saúde mental, proporcionando dessa forma, a criação de um novo conceito salutogénico (Sampaio et al., 2023).

A literacia em saúde mental consiste na consciencialização do indivíduo em como alcançar e manter uma boa saúde mental, sendo considerada tanto um fator potenciador das determinantes individuais, bem como um protetor dos *handicaps* sociais/contextuais (Carvalho et al., 2022).

Por fim, a intervenção psicoeducacional tem como foco a literacia em saúde mental, e através dela a capacitação e o empoderamento do indivíduo ou cuidador relativamente às atitudes e aos comportamentos em saúde, sendo uma intervenção sistémica, didática e psicoterapêutica, centrada na doença e respetivos sinais e sintomas, causas, tratamentos e consequências (Amaral et al., 2020).

De ressaltar que embora a literatura direcione frequentemente o foco para uma visão patogénica, a intervenção psicoeducacional poderá ser igualmente aplicada em contexto salutogénico e de ESMP, a favor da promoção da saúde mental. Nesse sentido, o parecer nº04/2023 da Mesa do Colégio de Especialidade de ESMP da Ordem dos Enfermeiros esclarece indubitavelmente o papel do EEESMP no âmbito da intervenção psicoeducacional (OE, 2023).

Citando o Regulamento n.º 515/2018 (2018) – Regulamento de Competências Específicas do EEESMP, o parecer dá conta do papel deste profissional na prestação de “cuidados psicoterapêuticos, socioterapêuticos, psicossociais e psicoeducacionais à pessoa, ao longo do ciclo de vida, onde mobiliza o contexto e a dinâmica individual, familiar, de grupo ou comunitário, de forma a manter, melhorar e recuperar a saúde” (p. 21430).

Dentro dessa competência, refere a “coordenação, desenvolvimento e implementação de programas de psicoeducação e treino em saúde mental” (Regulamento n.º 515/2018, 2018, p. 21430), como uma das unidades de competência pertencentes ao EEESMP, e para tal a “implementação de intervenções psicoeducativas para promoção do conhecimento, compreensão e gestão efetiva dos problemas relacionados com a saúde mental, as perturbações e doenças mentais” (Regulamento n.º 515/2018, 2018, p. 21430) como critério de avaliação das mesmas.

Por outro lado, e desta vez recorrendo ao Regulamento n.º 356/2015 (2015) – Regulamento dos Padrões de Qualidade dos Cuidados Especializados de ESMP, o parecer faz alusão ao EEESMP



prestar “cuidados de âmbito (...) psicoeducativo” (p. 17038) e utilizar “técnicas psicoeducativas” (p.17037).

Nesse mesmo instrumento de regulação profissional pode ler-se uma definição de acordo com a qual o conceito de psicoeducação é apresentado nos seguintes termos:

“A psicoeducação é uma forma específica de educação. É destinada a ajudar pessoas com doença mental ou qualquer pessoa com interesse na doença mental, possibilitando a compreensão dos factos sobre uma ampla gama de doenças mentais, de forma clara e concisa. É também uma maneira de desenvolver compreensão e aprender estratégias para lidar com a doença mental e os seus efeitos. A psicoeducação não é um tratamento – é projetada para ser parte de um plano global de tratamento” (p. 17038).

Tendo em conta a fundamentação apresentada, o parecer conclui que a intervenção psicoeducacional em ESMP é de aplicação exclusiva do EEESMP, abordando para além dos elementos mencionados, “o ensino sobre as intervenções de auto-ajuda, o ensino acerca da ajuda profissional disponível, o ensino acerca das atitudes que facilitam o reconhecimento e uma procura de ajuda apropriada, o ensino acerca de como procurar informação acerca da saúde mental, e o ensino acerca de como obter e manter uma boa saúde mental / saúde mental positiva” (Parecer nº04/2023, 2023, p. 4).

A intervenção psicoeducacional apesar de se tratar de uma intervenção, possui a particularidade de apresentar um procedimento específico, que engloba 4 fases: A fase preparatória, a fase exploratória, a fase educacional, e a conclusão (Amaral et al., 2020).

- A fase preparatória onde se determina a motivação do indivíduo ou grupo para a ação, propondo-lhe/s e justificando a intervenção, com posterior consentimento e marcação da 1ª sessão.
- A fase exploratória onde o enfermeiro clarifica a intervenção e os objetivos da mesma, negociando com os participantes os moldes a seguir, tendo em conta as particularidades dos mesmos. Esta fase termina com a marcação e compromisso da sessão seguinte.
- A fase educacional onde se identifica e se trabalham os temas a serem abordados, fomentando um ambiente livre para o esclarecimento de dúvidas e transmissão de feedback constante. Esta fase poderá ter mais do que uma sessão, consoante a diferenciação dos temas e dos participantes, sendo que termina com a marcação da última sessão.

- Por fim a conclusão, onde o enfermeiro perspetiva o trabalho desenvolvido ao longo de toda a intervenção, fornecendo e recebendo feedback da mesma, avaliando posteriormente os ganhos em saúde. Termina, com a separação física, recomendando aos participantes os recursos competentes para acompanhamento do processo.

Além das fases mencionadas anteriormente, a intervenção psicoeducacional em ESMP possui do mesmo modo, algumas características genéricas orientadoras que não reúnem consenso unânime entre os autores: A duração da sessão ser compreendida entre os 45 e os 90 minutos; o número de sessões variar entre as 3 a as 6; a duração do programa compreender-se entre as 3 e as 6 semanas; o destinatário ser único ou grupal, desde que homogéneo; possuir momentos de avaliação no início e no fim da intervenção, bem como um follow-up após 3 meses; e a variedade dos recursos passíveis de utilização (Marques, 2016; Amaral et al., 2020).

Especificamente, na intervenção psicoeducacional em ESMP relacionada com a ansiedade na adolescência, Morgado et al. (2020), identificam particularidades na operacionalização da mesma, entre as quais se destacam: a interdisciplinariedade e interprofissionalidade na aplicação da intervenção, com participação de pais, professores, psicólogos, entre outros; a adequação dos métodos e técnicas pedagógicas, bem como os recursos didáticos mais dinâmicos, propondo atividades e tarefas para desenvolver autonomamente entre sessões.

No que concerne ao papel do enfermeiro, a intervenção psicoeducacional em ESMP dá resposta aos diagnósticos de enfermagem que verifiquem o conhecimento diminuto do indivíduo relativamente à doença e à sua gestão, ao papel do cuidador comprometido e ao stress do cuidador, sendo que os resultados esperados da intervenção serão respetivamente o aumento do conhecimento sobre a doença e sua gestão, a capacitação do cuidador, e a diminuição da sobrecarga emocional e física do mesmo (Amaral et al., 2020).

## **Execução**

Dada por concluída a apresentação do planeamento da intervenção a desenvolver, é o espaço agora para enquadrá-la no contexto onde será aplicada. A mesma foi elaborada no âmbito da Unidade Curricular (UC) Estágio Final a desenvolver em contexto comunitário numa Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) do interior centro do país.

A UC Estágio Final foi desenvolvida numa UCC inserida num Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) da Administração Regional de Saúde (ARS) do Centro, tendo sido selecionada consoante a validação dos seguintes critérios: instituição idónea, proximidade ao domicílio profissional do mestrando, presença de EEESMP supervisora com feedback positivo dos pares, possibilidade de aplicabilidade de projeto de estágio e não existência de conflitos de interesse.

De acordo com o artigo 11º do Decreto-Lei nº 28/2008 (2008), a UCC “presta cuidados de saúde e apoio psicológico e social de âmbito domiciliário e comunitário, especialmente às pessoas, famílias e grupos mais vulneráveis, em situação de maior risco ou dependência física e funcional ou doença que requeira acompanhamento próximo”. Menciona ainda a intervenção “na educação para a saúde, na integração em redes de apoio à família e na implementação de unidades móveis de intervenção” (p. 1184).

A UCC em questão promove a melhoria do estado de saúde do concelho onde se insere, de modo a obter ganhos em saúde para a população. De entre os serviços prestados, sublinha-se o programa de saúde escolar.

O programa de saúde escolar, neste caso em particular, da responsabilidade da EEESMP supervisora, apresenta uma forte componente interventiva, abrangendo as turmas do pré-escolar ao ensino secundário do concelho, permitindo um vasto leque de oportunidades no delineamento da intervenção.

Após consenso multidisciplinar, e em consonância com a EEESMP supervisora, foram propostas duas atividades a desenvolver no estágio final, enquanto projeto no âmbito da promoção da saúde mental em adolescentes em contexto escolar.

- “Clube de saúde” – sendo destinatária uma turma de alunos do 8º ano ( $\pm$  13/14 anos) de ensino vocacional em escola profissional no interior centro do país;
- “Clube do bem-estar” – sendo destinatária uma turma de 12º ano ( $\pm$  17/18 anos) do ensino regular ou vocacional em escola secundária no interior centro do país.

Os objetivos gerais de ambos os projetos eram semelhantes – promoção da literacia em saúde mental, permitindo a capacitação dos adolescentes a aceder, usar e compreender os conteúdos e os recursos ministrados e disponibilizados durante o projeto.

Importa lembrar, que apesar de existirem orientações padrão sobre o planeamento da intervenção psicoeducacional, a mesma deverá ser sempre adaptada consoante as individualidades do grupo ou do contexto (Sampaio et al., 2023).



## Clube de saúde

### Resumo do projeto

O projeto “clube de saúde”, já tendo precedência em anos anteriores, consiste na eleição de uma turma do ensino vocacional da referida escola profissional para desenvolver um tema na área da saúde, de modo a apresentá-lo dinamicamente no final do projeto aos restantes colegas da escola.

A eleição da turma do 8º ano ( $\pm 13/14$ anos) do ensino vocacional selecionada partiu das necessidades identificadas pela EEESMP responsável pela saúde escolar, em colaboração com a direção e corpo docente da escola. Por sua vez, a escolha e o desenvolvimento do tema foi repartido entre os alunos, o mestrando, a EEESMP supervisora responsável pelo programa da saúde escolar, existindo igualmente a participação do docente que acompanhou a turma no momento.

Seguindo as boas práticas da intervenção psicoeducacional relatadas por Amaral et al. (2020), procedeu-se inicialmente a uma sessão preparatória, onde se deu o primeiro contacto com os alunos, na perspetiva de propor o projeto, explicitar os seus objetivos e revelar a motivação dos mesmos para a ação.

Com efeito, através de uma entrevista não estruturada e da observação direta durante o período da sessão preparatória, os adolescentes presentes na divisão manifestaram baixas competências socioemocionais, apresentaram comportamentos aditivos relacionados com as tecnologias e revelaram uma reduzida literacia em saúde mental, indo de acordo com as evidências identificadas na contextualização teórica.

Tendo em conta a colheita de dados, formularam-se os seguintes diagnósticos de enfermagem:

- comportamento interativo comprometido;
- comportamento comprometido relacionado com adição sem substância;
- défice de conhecimento sobre a saúde mental;

Foi então proposto à turma um programa alusivo ao tema “Dependências sem substância – Online, Ecrã, Videojogos”, com o objetivo promover a literacia em saúde mental, e o consequente ganho de capacidades e competências, que foi unanimemente aceite.

A intervenção foi baseada no guia de dependências online produzido por Patrão (2019), sendo [a intervenção] constituída por 5 sessões, com 50 minutos cada, a sucederem quinzenalmente, durante um período de 3 meses.

Cada sessão foi estruturada previamente segundo o plano e guia de sessão elaborado para o efeito (Apêndice II), sendo compostos por 5 etapas: a introdução onde era apresentada o tema e objetivo da sessão; o aquecimento onde se quebravam as resistências à ação e promovia-se a integridade grupal; o desenvolvimento onde se operacionalizava as atividades do próprio tema; a finalização/partilha onde se encorajava a expressão de emoções e se promovia a um momento de relaxamento; e a avaliação onde se procedia ao preenchimento dos questionários de *feedback* da sessão e sobre as temáticas da mesma.

Os conteúdos programáticos abrangeram:

- Na sessão 0, dar a conhecer o projeto aos estudantes, definindo as normas subjacentes ao mesmo. Avaliar diagnosticamente a Literacia em Saúde Mental relativamente ao tema das “dependências sem substância – Online, Ecrã, videojogos”;
- Na Sessão 1, subordinada ao tema “A dependência online e a Saúde... Mental”, dar a conhecer a definição de dependências online, reconhecendo as suas manifestações, e impactos na saúde no quotidiano;
- Na sessão 2, subordinada ao tema “Sono: hábitos, insónias e ecrãs”, dar a conhecer a ligação entre a utilização dos ecrãs e o impacto que tem no Sono, e do sono com a Saúde Mental;
- Na sessão 3, subordinada ao tema “Autoestima: interações, likes e bem-estar”, abordar a influência da socialização digital; reconhecer fenómenos desadaptativos online; definir autoestima e a sua importância;
- Na sessão 4, apesar de subordinada ao tema que os alunos determinarem, avaliar sumativa e formativamente a Literacia em Saúde Mental relativamente ao tema das “Dependências sem substância – Online, Ecrã, videojogos”.

Já as estratégias de intervenção abrangeram os métodos: expositivo, com apresentações orais com recurso a PowerPoint; interrogativo, com a formulação de perguntas; demonstrativo com exemplificação e treino de competências sociais e técnicas de relaxamento; e ativo com trabalhos de grupo, dinâmicas de grupo, jogos pedagógicos e jogos de papéis/*role-playing*/dramatizações.

#### Resultados esperados:

Esperava-se que a intervenção aumentasse os níveis de Literacia em Saúde Mental no âmbito das “dependências sem substância – online, ecrã e videojogos dos adolescentes”, promovendo a capacitação dos mesmos para aceder, compreender e usar informação sobre a saúde mental que ajude na prevenção, no reconhecimento e na gestão da “adição” e com vista à adoção de comportamentos promotores da saúde mental.

Tendo em conta os diagnósticos de enfermagem inicialmente identificados, esperava-se:

- comportamento interativo adequado;
- comportamento adequado relacionado com adição sem substância;
- conhecimento sobre a saúde mental melhorado.

#### Processo de avaliação:

As estratégias de avaliação planeadas tiveram em conta a dimensão diagnóstica, formativa e sumativa, gerando indicadores de resultado e de processo.

- No final da sessão 0 e da sessão 4, foi aplicado um questionário de Literacia em Saúde Mental relativamente ao tema das “dependências sem substância – Online, Ecrã, videojogos” através de um formulário próprio desenvolvido para o efeito numa plataforma colaborativa, tendo por base as recomendações do projeto “ProLisMental” (Morgado et al., 2020). A comparação dos achados seria tida em conta para a avaliação do projeto de intervenção.
- Foram realizadas questões oralmente durante as sessões, cujas respostas foram monitorizadas através de notas de campo;
- Por outro lado, com recurso à observação direta, foram avaliados e discutidos pelo mestrando e pela EEESMP supervisora os comportamentos da turma relativos aos Diagnósticos de Enfermagem identificados, comparando os achados no final de cada sessão.
- Por fim, e também no final de cada sessão, os alunos preencheram um questionário da e sobre a sessão em formulário próprio desenvolvido para o efeito numa plataforma colaborativa, de modo a obter *feedback* em tempo útil, permitindo o ajustamento dos parâmetros do projeto.

## Cronograma de atividades

Tabela 4- Cronograma clube da saúde

| Fases               | Out'23 | Out'23 | Nov'23 | Nov'23 | Dez'23 | Dez'23 | Jan'24 | Jan'24 |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Recolha de dados    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Diagnóstico         |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Planeamento         |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Execução            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 0            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 1            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 1.2          |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 2            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 3            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 4            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Interrupção letiva  |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Análise e avaliação |        |        |        |        |        |        |        |        |

### Execução:

As sessões foram realizadas no período compreendido entre novembro e janeiro, tendo existido algumas disparidades em relação ao planeamento inicial devido a motivos imputáveis à escola, exigindo uma sessão extra (sessão 1.2) da sessão 1.

### Avaliação:

Recorrendo à análise *SWOT* – *Strenghts*, (forças); *Weakness*, (fraquezas); *Opportunities*, (oportunidades); *and Threats*, (ameaças) – para proceder à avaliação do projeto foram identificadas as seguintes:

**Forças:** o dinamismo da EEESMP supervisora no apoio à consecução dos objetivos; a recetividade da direção da escola e da docente coordenadora da turma ao projeto proposto; a crescente diferenciação na enunciação e abordagem de conceitos relativos à Saúde Mental por parte de alguns intervenientes; a regressão de comportamentos nocivos registada a meio do projeto; o aprimoramento da capacidade de relação com o outro na faixa etária adolescência; Comportamento interativo paulatinamente mais adequado ao longo da frequência das sessões, no contacto com o outro; estruturação dinâmica das apresentações, com recurso a plataformas colaborativas digitais.

**Fraquezas:** Inconsistência do processo de maturação cognitivo-comportamental dos elementos da turma, gerando abordagens não padronizadas na mesma sessão; a não



regularidade da frequência das sessões que causou o *disengagement* por parte dos alunos; a não disponibilidade constante de recursos materiais operacionais; o reingresso a comportamentos nocivos registada na etapa final do projeto; a limitação exclusiva da análise aos dados colhidos por observação, em desacordo com o enunciado no processo de avaliação do projeto, por força do Despacho n.º 15847/2007 (2007).

Oportunidades: A divisão da turma em subgrupos mais pequenos, permitindo que todos os intervenientes possam participar e expressar a sua perceção e parecer sobre as temáticas; planear diferentes níveis de complexidade das sessões, consoante a população destinatária; explorar o desenvolvimento pessoal na fase de aquecimento.

Ameaças: a rotatividade dos docentes responsáveis pela turma no momento da intervenção, originando um padrão díspares nas indicações; a rotatividade dos alunos presentes nas sessões, em número e em unidade; as condições da sala (tamanho, sossego, luminosidade) nos *outcomes*;

Quanto aos diagnósticos de enfermagem verificou-se o seguinte:

- comportamento interativo comprometido – relacionado com a observação da deficiente capacidade de interação e ausência de competências sociais entre a maioria dos participantes (Apêndice III).
- comportamento comprometido relacionado com adição sem substância – relacionado com a observação do comportamento durante as sessões. Embora fossem detetadas genericamente alterações significativas do padrão na sessão 2, os mesmos comportamentos pejorativos regressaram na última sessão (Apêndice III).
- conhecimento sobre a saúde mental melhorado – relacionado com a evolução paulatina de sessão para sessão na enunciação e abordagem de conceitos relativos à Saúde Mental por parte de alguns intervenientes, conforme observado e registado em notas de campo (Apêndice III).

## Clube do bem-estar

### Resumo do projeto

O projeto “clube do bem-estar”, embora já tendo precedência em anos anteriores, foi-lhe atribuído um novo significado com uma intervenção a uma turma de 12º ano ( $\pm$  17/18 anos) do ensino regular ou vocacional de uma escola secundária no interior centro do país, alicerçada numa intervenção psicoeducacional sobre a ansiedade validada para a população portuguesa – ProLisMental (Morgado et al., 2020).

Esta necessidade de intervenção, além de fundamentada na literatura mais recente, foi igualmente reconhecida pelas psicólogas do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) da escola em questão, atestando os elevados níveis de ansiedade relacionados com os exames nacionais, aquando de uma reunião multidisciplinar com a equipa da Saúde Escolar.

Tendo em conta a colheita de dados, formularam-se os seguintes diagnósticos de enfermagem:

- Ansiedade em grau elevado;
- Autocontrolo de ansiedade comprometido;
- Défice de conhecimento sobre a saúde mental;

Foi então proposto à equipa multidisciplinar a intervenção psicoeducacional de promoção da Literacia em Saúde Mental sobre a ansiedade, com o objetivo de promover o aumento de conhecimento sobre a temática, o ganho de capacidades e competências de autogestão e a diminuição dos níveis de ansiedade.

Tal como protocolado por Morgado et al. (2020), a intervenção dividia-se por 4 sessões quinzenais, com duração estimada de 45 a 90 minutos cada uma, numa turma de 12º ano de ensino regular ou vocacional de uma escola secundária do interior centro do país.

- Os conteúdos programáticos a abordar incidiam sobre os conceitos de Literacia em Saúde e Literacia em Saúde Mental, e respetivas componentes, nomeadamente:
- Na 1ª Sessão a “Saúde mental e ansiedade nos adolescentes”;
- Na 2ª Sessão, as “Estratégias de promoção, prevenção, gestão e autoajuda”;

- Na 3ª Sessão as “Ações de primeira ajuda e procura de ajuda profissional”;
- Na 4ª Sessão, a abordagem “Da promoção e prevenção, à procura de ajuda profissional”.

As estratégias de intervenção discriminadas individualmente no plano de sessão, abrangiam os métodos: expositivo, com apresentações orais com recurso a *PowerPoint*; interrogativo, com a formulação de perguntas; demonstrativo com exemplificação e treino de competências sociais e técnicas de relaxamento; e ativo com trabalhos de grupo, dinâmicas de grupo, jogos pedagógicos e jogos de papéis/*role-playing*/dramatização.

Resultados esperados:

Esperava-se no final da intervenção, o incremento dos níveis de Literacia em Saúde Mental sobre a ansiedade dos adolescentes, de modo a promover a sua capacitação para aceder, compreender e usar informação sobre a saúde mental. Este aumento dos níveis de literacia, iria ajudar na prevenção, no reconhecimento e na gestão da ansiedade, empoderando os adolescentes na adoção de comportamentos promotores da saúde mental.

Quanto aos diagnósticos de enfermagem inicialmente identificados, esperava-se:

- Ansiedade em grau intermédio ou reduzido;
- Autocontrolo de ansiedade não comprometido;
- Conhecimento sobre a saúde mental melhorado.

Processo de avaliação:

As estratégias de avaliação planeadas, tal como aplicadas por Morgado et al. (2020), teriam em conta a dimensão diagnóstica, formativa e sumativa, gerando indicadores de resultado e de processo através:

- De um questionário de avaliação da Literacia em Saúde Mental mediado por uma plataforma colaborativa, a ser aplicado antes e após o término da intervenção - Instrumento *QualisMental*;
- De questões realizadas oralmente durante as sessões, cujas respostas seriam monitorizadas através de uma grelha de observação;
- De um questionário da e sobre a sessão no final de cada sessão, em formulário próprio desenvolvido para o efeito numa plataforma colaborativa.

- Em adenda ao protocolado, foi introduzida igualmente o registo em grelha de observação, por via da observação direta dos comportamentos da turma relativos aos diagnósticos de enfermagem identificados, ficando registado em notas de campo pelo mestrando, para posterior discussão e avaliação dos achados com a EEESMP supervisora no final de cada sessão.

#### Cronograma de atividades

*Tabela 2- Cronograma clube do bem-estar*

| Fases               | Out'23 | Out'23 | Nov'23 | Nov'23 | Dez'23 | Dez'23 | Jan'24 | Jan'24 |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Recolha de dados    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Diagnóstico         |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Planeamento         |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Implementação       |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 1            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 2            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 3            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão 4            |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Interrupção letiva  |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Análise e avaliação |        |        |        |        |        |        |        |        |

#### Execução:

No entanto na passagem do planeamento para a execução da intervenção, a equipa multidisciplinar deparou-se com uma imposição legal que obrigou à interrupção da intervenção.

Com vista a obter os dados em saúde, o Despacho N.º 15847/2007 (2007), publicado no Diário da República 2.ª série n.º 140 de 23 de julho pelo Gabinete da Ministra, conceitua os procedimentos a cumprir nos pedidos de autorização para aplicação de inquéritos/realização de estudos de investigação em meio escolar, entre os quais, a necessidade de inscrição prévia na plataforma do sistema de monitorização de inquéritos em meio escolar e o preenchimento de um requerimento em formulário próprio, para posterior deferimento por parte da Direção Geral da Educação.

A recolha dos dados de saúde para fins académicos, apesar de não se apresentar como objetivo da intervenção per si, englobava o projeto de estágio pelo que a mesma teve obrigatoriamente de ser reformulada.



Para tal, foi equacionada a potenciação da intervenção multidisciplinar, com a recolha dos dados em saúde ser efetuado pelo SPO – que estaria habilitado para tal – utilizando esses indicadores para consecução dos objetivos delineados.

Apesar de viável, tendo em conta os objetivos propostos, a baixa disponibilidade temporal dos alunos destinatários e do período permitido para aplicação da intervenção, chegou-se ao consenso em equipa multidisciplinar, que se faria a aplicação da intervenção em formato de sessão única, a todas as turmas do ensino regular e vocacional do 11º ano, abordando as temáticas que se explorariam nas 4 sessões previamente delineadas.

Posto isto, foi reformulado o projeto de intervenção.

## Clube do bem-estar II

### Resumo do projeto

O projeto “clube do bem-estar” consistiu numa intervenção com influências do programa ProLisMental — intervenção psicoeducacional sobre a ansiedade validada para a população portuguesa (Morgado et al., 2020), aplicado a todas as turmas de 11º ano ( $\pm$  16/17 anos) do ensino regular e vocacional de uma escola secundária no interior centro do país,

Esta necessidade de intervenção, além de fundamentada na literatura mais recente, foi igualmente reconhecida pelas psicólogas do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) da escola em questão, atestando os elevados níveis de ansiedade relacionados com os exames nacionais, aquando de uma reunião multidisciplinar com a equipa da Saúde Escolar.

Tendo em conta a colheita de dados, formularam-se os seguintes diagnósticos de enfermagem:

- Ansiedade em grau elevado;
- Autocontrolo de ansiedade comprometido;
- Défice de conhecimento sobre a saúde mental;

Foi então proposto à equipa multidisciplinar uma intervenção psicoeducacional de promoção da Literacia em Saúde Mental sobre a ansiedade, com o objetivo de promover o aumento de conhecimento sobre a temática, o ganho de capacidades e competências de autogestão e a diminuição dos níveis de ansiedade.

Em disparidade com o protocolado por Morgado et al. (2020), que recomendam 4 sessões de 90 minutos, a intervenção consistiu numa única sessão, de duração estimada de 60 minutos, a ser ministrada individualmente em cada uma das turmas de 11º ano de ensino regular e vocacional de uma escola secundária do interior centro do país.

Os conteúdos programáticos a abordar na sessão única incidiam sobre os conceitos de Literacia em Saúde Mental e respetivas componentes, nomeadamente: a saúde mental e a ansiedade nos adolescentes, as estratégias de promoção, prevenção, gestão e autoajuda na ansiedade, e nas ações de primeira ajuda e procura de ajuda profissional.

As estratégias de intervenção discriminadas no Guia e Plano de sessão (Apêndice IV), abrangiam os métodos: expositivo, com uma apresentação oral com recurso a PowerPoint; interrogativo, com a formulação de perguntas; demonstrativo com exemplificação e treino de técnicas de relaxamento; e ativo com dinâmicas grupais através de uma plataforma digital colaborativa.

#### Resultados esperados:

Esperava-se que no final da sessão, os adolescentes apresentassem um incremento dos níveis de Literacia em Saúde Mental relacionado com a ansiedade, promovendo a sua capacitação para aceder, compreender e usar informação sobre a saúde mental, permitindo a prevenção, o reconhecimento e a gestão da ansiedade, empoderando-os na adoção de comportamentos promotores da saúde mental.

Quanto aos diagnósticos de enfermagem identificados inicialmente, esperava-se:

- Ansiedade em grau semelhante ou inferior;
- Autocontrolo de ansiedade comprometido;
- Conhecimento sobre a saúde mental melhorado.

#### Processo de avaliação:

As estratégias de avaliação planeadas, tal como aplicadas por Morgado et al. (2020), teriam em conta a dimensão diagnóstica, formativa e sumativa, gerando indicadores de resultado e de processo através:

- De questões realizadas oralmente durante a sessão, cujas respostas seriam monitorizadas através de uma plataforma digital colaborativa e através de notas de campo;

- De um questionário da sessão no final da sessão, em formulário próprio desenvolvido para o efeito numa plataforma digital colaborativa.
- O registo em notas de campo, por via da observação direta dos comportamentos da turma relativos aos diagnósticos de enfermagem identificados, para posterior discussão e avaliação dos achados com a EEESMP supervisora no final de cada sessão.

Cronograma de atividades:

*Tabela 3- Cronograma clube do bem-estar II*

| Fases               | Out'23 | Out'23 | Nov'23 | Nov'23 | Dez'23 | Dez'23 | Jan'24 | Jan'24 |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Recolha de dados    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Diagnóstico         |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Planeamento         |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Implementação       |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #01    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #02    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #03    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #04    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #05    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #06    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #07    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #08    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #09    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Sessão única #10    |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Interrupção letiva  |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Análise e avaliação |        |        |        |        |        |        |        |        |

Execução:

A implementação da intervenção decorreu durante o mês de janeiro, tendo sido abrangidas 12 turmas de 11º ano de ensino regular e vocacional de uma escola secundária do interior do país, num total de 10 sessões – sessão única, replicada individualmente por 10 vezes. Destas, 1 foi ministrada exclusivamente pelo SPO, 2 exclusivamente pela Saúde Escolar, sendo que as restantes foram ministradas em complementaridade.

#### Avaliação:

Recorrendo à análise *SWOT* para proceder à avaliação do projeto foram identificadas as seguintes forças, fraquezas, oportunidades e ameaças:

**Forças:** o dinamismo da EEESMP supervisora no apoio à consecução dos objetivos; estruturação dinâmica das apresentações, com recurso a plataformas colaborativas digitais; recetividade e dinamismo dos elementos do SPO relativamente ao projeto proposto; a enunciação de estratégias de autogestão da ansiedade e a correta procura de ajuda profissional por parte dos adolescentes no final das sessões; resultado da crescente consciencialização relativa à saúde mental na sociedade atual, alguns elementos do auditório que já tinham estado em contacto com algum tipo de perturbação mental, já possuíam capacidades e competências no reconhecimento, autogestão e primeira ajuda.

**Fraquezas:** a não disponibilidade ocasional de recursos materiais operacionais; a rotatividade do elemento do SPO que acompanhava as sessões multidisciplinares, não permitindo otimizar as dinâmicas; a ineficácia da intervenção devido à concentração numa única sessão; a limitação exclusiva da análise aos dados colhidos por observação, em desacordo com o enunciado no processo de avaliação do projeto, por força do Despacho N.º 15847/2007 (2007).

**Oportunidades:** A divisão da turma em subgrupos mais pequenos, permitindo a que todos os intervenientes possam participar e expressar a sua perceção e parecer sobre as temáticas; planear diferentes níveis de complexidade das sessões, consoante a população destinatária; explorar o desenvolvimento pessoal na fase de aquecimento; a exploração de temas relativos à saúde mental, trazidos pelo auditório.

**Ameaças:** as condições da sala (tamanho, sossego, luminosidade) nos *outcomes*; o risco de *disengagement* na intervenção maioritariamente unidirecional; abordagem de temáticas em grupo que poderão ser sensíveis para elementos individuais que o compõem, levando a um *outcome* adverso.

Quanto à reavaliação dos diagnósticos de enfermagem identificados:



- Ansiedade em grau moderado – relacionado com a execução de técnicas de relaxamento levadas a cabo durante a sessão, observando alterações concretas na agitação psicomotora dos adolescentes antes e após a intervenção (Apêndice V).
- Autocontrolo de ansiedade comprometido – relacionado com a ineficácia da intervenção em modelo de ação única, onde não é permitido o reforço das aprendizagens e treino (Apêndice V).
- Conhecimento sobre a saúde mental melhorado – relacionado com as capacidades e competências no reconhecimento, autogestão e primeira ajuda em saúde mental evidenciadas e registadas em notas de campo, e a enunciação de estratégias de autogestão da ansiedade e a correta procura de ajuda profissional por parte dos adolescentes presentes no final das sessões (Apêndice V).

## Avaliação

No decurso do presente trabalho, foi possível traçar um raciocínio metódico e sequencial desde a identificação da problemática até à avaliação dos resultados do projeto de intervenção.

Nos meandros abordou-se a adolescência enquanto período vulnerável e de transição, com um enquadramento abstrato nos anos que a compunham, apresentando as características muito próprias e de constante mutação. Durante a execução do projeto, a par de outras intervenções promovidas em contexto de estágio final no âmbito da adolescência – Apêndice VI- tabela 11 – foi possível validar o carácter diferenciado dessa população. Verificaram-se: níveis de competência e capacidades díspares na mesma, e em diferentes idades; a problemática da assunção de novos papéis; a gradual autonomia nas decisões genéricas e de saúde; a importância atribuída aos pares em detrimento do vínculo parental; o crescimento e maturação biológica e a sua relação com a autoimagem e autoconceito.

Abordou-se também a saúde e a saúde mental, os fatores que determinam a sua consecução, a epidemiologia e o planeamento político-estratégico das mesmas. Durante o exercício das competências específicas do EEESMP em estágio – Apêndice VI- tabela 12 – o contacto com a pessoa saudável e com a pessoa com perturbação mental (e não a perturbação da pessoa), permitiu validar as asserções relativas à multidimensionalidade da saúde e da saúde mental, incitando que uma pessoa com perturbação mental, não é obrigatoriamente uma pessoa doente, e uma pessoa doente não possui obrigatoriamente uma perturbação mental.

Verificou-se igualmente, a importância das determinantes nos resultados em saúde. Durante o desenvolvimento de uma mesma intervenção, num mesmo contexto, mas numa individualidade diferente – Apêndice VI- tabela 13 – as significações e respetivas preocupações atribuídas pelos indivíduos eram analogamente diferentes, sendo algumas destas manifestações da acessibilidade à formação e a cuidados de saúde.

No seguimento, ressalva-se o carácter decisório das políticas e estratégias de intervenção, na colmatação destas disparidades, permitindo o acesso aos mesmos cuidados, por exemplo, em meio citadino, bem como rural, tal como realizado no desenvolvimento das competências de estágio – Apêndice VI- tabela 14.

Por outro lado, determinou-se a real expansão da epidemiologia das perturbações mentais, comprovando o subdiagnóstico e subtratamento das mesmas, aquando do desenvolvimento de ações em estágio – Apêndice VI- tabela 15.

Entrando no campo da fundamentação com as melhores evidências para a prática clínica, abordou-se a teoria das transições de Afaf Meleis, como referencial teórico norteador.

Sendo tácito a definição da adolescência como um período de transição, as atividades desenvolvidas em contexto de estágio – Apêndice VI- tabela 16 – permitiram a confirmação do papel do Enfermeiro como facilitador, associado à promoção de comportamentos de saúde e à evicção de riscos.

Procedeu-se também a uma revisão integrativa da literatura, no âmbito do papel do enfermeiro na abordagem da saúde mental na adolescência em contexto escolar.

Apresentando um leque variado de intervenções possíveis, a revisão integrativa da literatura permitiu reunir a melhor evidência sobre a prática consoante a questão norteadora. No entanto, deparou-se com a necessidade futura de diferenciação da especificidade do enfermeiro para quem se perspetiva o papel, derivado da existência de diferentes regulamentações da profissão de enfermagem nos diversos países. Em adenda, a não uniformização da linguagem aplicada entre os estudos, pode-se ter apresentado como viés na comparação dos mesmos, assim como os reduzidos relatos científicos, bem como os existentes centrarem-se maioritariamente em entrevistas e não em indicadores válidos pertinentes para a enfermagem, o que pode enfraquecer a determinação efetiva da intervenção de eleição para o respetivo contexto.

Após determinação da evidência mais credível no campo da intervenção na saúde mental do adolescente em contexto escolar, esmiuçou-se a intervenção psicoeducacional, quanto às suas características e objetivos, conceituando-a no campo das competências do EEESMP.

Com efeito, na execução do projeto de intervenção, a par de outras intervenções desenvolvidas ao longo do estágio – Apêndice VI- tabela 17 – foi possível operacionalizar a intervenção psicoeducacional, em resposta aos défices de literacia em saúde e saúde mental relacionada com o reconhecimento, gestão e atuação nas perturbações da saúde mental, bem como da procura dos serviços de saúde. Por outro lado, tendo em conta os domínios de conhecimentos, habilidades e aptidões para proceder à intervenção psicoeducacional, comprovou-se a competência e capacidade necessária do EEESMP para assumir a liderança e executá-la, com o objetivo de empoderar o adolescente, facilitando o seu percurso de transição.

Com os inputs obtidos, procedeu-se ao planeamento, execução e avaliação de dois projetos no âmbito da intervenção na saúde mental na adolescência em contexto escolar. Estes

apresentaram-se determinantes para o fecho do ciclo, compreendendo de lés a lés o percurso metodológico a seguir aquando a fundamentação de um projeto.

Sublinha-se a emergência da aplicabilidade deste projeto tendo em conta a verificação na prática, dos factos relatados pela teoria, bem como a recolha dos contributos para posterior divulgação.

A não divulgação destes projetos implica o retrocesso à estaca “0”, na medida em que não é permitida a sua replicação, originando perdas em saúde durante a construção de um novo programa. Por outro lado, aliada à particularidade e vulnerabilidade da população visada, referir a burocracia necessária, mas com produção de efeitos retardantes e limitadores na recolha de contributos da intervenção,

No entanto, os *outcomes* recolhidos com base nas notas de campo, revelaram-se cruciais no momento da análise e avaliação da intervenção, sendo que para efeitos de redução de viés, contou-se com a constante confrontação dos dados recolhidos com a EEESMP supervisora, bem como com a restante equipa multidisciplinar afeta aos projetos.

Da avaliação permitiu apreender que, apesar de todas as condicionantes de aplicação e avaliação, a intervenção executada possibilitou a evolução positiva dos diagnósticos de enfermagem, gerando ganhos em saúde, pelo que se recomenda a sua replicação estruturada.



## **Análise reflexiva ao processo de desenvolvimento de competências**

O presente relatório de estágio final é a súmula dos últimos 21 meses, desde que a pessoa, o estudante e o enfermeiro generalista entraram no edifício da Escola Superior de Saúde de Portalegre no dia 17 de setembro de 2022, no âmbito do ingresso no 7º curso de mestrado em associação na área de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, não se encontrando iguais. Os mesmos, sofreram uma transição desenvolvimental, de um estado mais ou menos estável para outro com o mesmo valor. Pelo meio, um profundo processo de transformação, superação, descoberta, sacrifício e investimento.

Primeiramente, a pessoa, indissociável do seu ser, estar, sentir e comunicar, viu desde cedo serem colocados em causa alguns, se não muitos, dos seus princípios nomeadamente a utilização da reflexão com e sobre si. Esse processo de se identificar, enquadrar no aqui e no agora, com toda a sua individualidade, qualidades, defeitos, atributos, revelou-se como um verdadeiro desafio. Inicialmente cético relativamente ao desenvolvimento pessoal, e à efetividade das intervenções psicoterapêuticas, a pessoa garantia que seria possível separar linearmente o eu pessoal, do eu profissional. A pessoa revelava-se, errada.

A pessoa tem potencial para crescer e desenvolver-se, sendo que primeiramente, tem de se descobrir a ela própria. Tem de o querer. O percurso de descoberta não é fácil, obriga-a a trilhar caminhos que jamais pensava percorrer, seja por nunca o ter considerado, seja por deliberada intenção, por receio dos desconfortos que poderá encontrar. A desconstrução do passado em virtude do início do caminho que a trouxe até ao ponto onde se encontra “para onde vou, de onde venho”, explicita os pensamentos, os comportamentos, as reações e as propensões. Apenas lhe é permitido mudar, reconstruir-se, melhorar, potenciar aquilo que em primeiro lugar tiver consciência de que está lá (D1; F1.1)<sup>1</sup>.

Mas não só na reflexão e autoconhecimento de si, se percecionou mudanças na pessoa.

Também no ser e estar, se verificam alterações. A referida consciencialização dos pensamentos, comportamentos e reações, permitiu apreender de outra forma a relação com o outro, sendo que fenómenos de ponderação, de empatia e de resolução de problemas se evidenciaram mais frequentes ao invés de reação intempestivas e irrefletidas.

---

<sup>1</sup> Ver chave de interpretação das competências no apêndice VII.

Ainda concernente à pessoa, revelar os processos de transferência e contratransferência percebidos pelo próprio em contexto de estágio. Identificar esses momentos, e por consequente as limitações da pessoa na praxis, revelou-se determinante na integridade e sucesso da relação terapêutica (D1, F1.1).

A nível da pessoa, a transição revelou-se catártica.

Por outro lado, o novamente estudante, embora sem nunca o deixar de ser, viu-se alocado a um contexto onde almejava regressar: Local de ouvir, observar, partilhar, absorver, contribuir...

Com efeito, o primeiro semestre e grande parte do segundo, referentes ao 1º ano do 7º curso de mestrado em associação, permitiu ao estudante relembrar e aprimorar alguns conhecimentos base, e integrar outros novos, comuns a todos os Enfermeiros Especialistas:

- Epistemologia, Ética e Direito em Enfermagem – apresentou-se fundamental na avaliação crítica dos processos de tomada de decisão, tendo em conta as dimensões epistémica, ética, deontológica e jurídica, conferindo responsabilidade profissional ética e legal ao estudante (A1; A2).
- Gestão em saúde e governação clínica – permitiu ao estudante apreender a importância dos sistemas de informação na área de enfermagem, dominando as capacidades e tipos de liderança, contribuindo para a gestão de um ambiente mais eficiente e eficaz (B1; B2; B3; C1; C2).
- Formação e supervisão – Proporcionou o contacto ao estudante com teóricos na área da educação, permitindo a transposição dos conhecimentos para a supervisão clínica, e para as intervenções que interliguem diretamente com a formação (B1; B2; F4).
- Investigação em Enfermagem – Através da metodologia de projeto, contribuiu com bases sólidas para a prática baseada na evidência, permitindo ao estudante fundamentar todo o seu rol de competência e capacidade no âmbito da sua praxis (D2).
- Políticas e modelos de cuidados de saúde — permitiu ao estudante o empoderamento e espírito crítico no âmbito dos modelos políticos de intervenção e gestão, dando ênfase às políticas de saúde internas, bem como à integração do modelo de determinantes sociais de saúde (C2; F2.1; F3.2).
- Desenvolvimento pessoal – forneceu competências com vista ao estudante obter um elevado conhecimento e consciência de si como pessoa e enfermeiro (D1; F1.1).

Já numa vertente mais direcionada para a ESMP, o estudante pôde igualmente adquirir como ferramentas úteis para o seu percurso:

- ESMP I e II – capacitou o estudante das noções de ontologia de ESMP, bem como das teóricas que a suportam, fomentando um espírito crítico em relação às mesmas, de modo a que num segundo momento as possa aplicar no âmbito das diversas perturbações mentais que compreendeu (F2; F3).
- Avaliação Diagnóstica e Intervenção Terapêutica – permitiu a estimulação do raciocínio clínico do estudante, com a adequação fundamentada da intervenção ao correto diagnóstico, mediado por ferramentas utilizadas para o efeito (F2; F3; F4).
- Relação de Ajuda II – conceptualizou a relação terapêutica, centrada na relação de ajuda e aconselhamento, sendo o estudante promotor e instrumento da intervenção (F1; F2; F3; F4).
- Saúde Mental no Envelhecimento – abordou os problemas de saúde mental associados ao processo de envelhecimento, permitindo ao estudante diferenciar-se na atuação específica nesta faixa etária (F2; F3).

As didáticas fornecidas pelas unidades curriculares teóricas, permitiram concorrer e confirmar, não só as competências comuns do EE e do EEESMP, bem como validar as competências de mestre, entres as quais se destacam: os conhecimentos e capacidades diferenciadas em relação ao 1º ciclo de estudos, permitindo ao mestre contribuir com novos inputs para a literatura vigente; a capacidade de dedução, intuição e resolução de problemas, permitindo ao mestre atuar em situações inéditas, embora dentro do seu âmbito de intervenção; assunção da autonomia para manifestar o seu parecer, tendo em conta o rol de conhecimentos e competências do mestre, nomeadamente em questões diferenciadas, avaliando criticamente e responsabilizando-se pelos *outcomes* dessa ação; capacidade de transmissão e divulgação dos resultados e seus processos de uma forma clara, para entendimento de pessoas com diferentes níveis de capacitação; primar pela renovação e manutenção das competências do mestre, primando pela característica de autodidata.

Não obstante, o estudante vai desenvolvendo ao longo do tempo, a “mentalidade de especialista”, primando-se por ver mais além do que o óbvio, o sentimento de almejar por mais e melhor, a visão que confere brio, rigor, credibilidade, a par de uma crescente responsabilidade, sem que isso se converta em arrogância. Entenda-se como saber reconhecer o seu lugar, até ao

limite em que a sua prestação é a mais indicada e benévola, e após a mesmo, encaminhar ou garantir o cuidado mais apropriado.

Ainda nesse âmbito, sublinhe-se a capacidade autodidata do estudante, pela procura constante de novas e mais recentes aprendizagens, abrangendo formações de curta duração, congressos, *webinars*, tertúlias – Anexo I. Refletindo sobre essa capacidade, revela-se desalento por parte do estudante, na medida em que não atingiu os objetivos ambiciosos propostos neste âmbito. Não obstante, prevê-se num espaço temporal curto – 4 meses – uma ação no papel de preletor, iniciando o seu percurso ativo na divulgação de conhecimento – Anexo II.

Em súpula, não diminuindo o achado dos pontos anteriormente elencados, considera-se que o expoente máximo da manifestação do estudante seja o presente relatório final. O mesmo, perspetiva uma séria de capacidades que maturaram nos últimos 21 meses, sendo necessárias competências metodológicas, de investigação, de fundamentação, de escrita, de raciocínio, de reflexão e de prática baseada na evidência (A1; A2; B1; B2; B3; C1; C2; D1; D2; F1; F2; F3; F4; competências de mestre).

Por fim, o enfermeiro generalista, sem desprimor da perspetiva da pessoa e do estudante, regista a maior evolução das suas competências, derivado do seu papel ativo na praxis. Ressalve-se que assumir o enfermeiro generalista como adstrito exclusivamente à prática, é enviesar a visão do mesmo, apresentando uma única facção de um todo. Mas para efeitos exclusivos desta reflexão, vamos atribuir essa conotação.

O Enfermeiro generalista no presente caso, apresenta do ponto de vista das oportunidades um défice relativo, na medida em que o seu domicílio profissional é adstrito à urgência pediátrica de um SUMC do interior centro do país, não havendo, à partida, qualquer conexão com as valências da ESMP. Não obstante, este défice transforma-se em fator potenciador, se tivermos em conta a possibilidade de fomentar projetos e intervenções em ESMP, num contexto que ainda não os tem parametrizados, e que a literatura confirma a sua emergente existência.

Por outro lado, o facto do enfermeiro generalista se apresentar no primeiro estágio (estágio I) de ESMP com escassas habilidades diferenciadas, permitiu que toda a intervenção, até as mais “basilares” como o contacto com o outro, a entrevista, a avaliação do estado mental, o aconselhamento, se constituíssem momentos de aprendizagem produtiva.

Já no estágio final, o enfermeiro generalista revelou um nível de competência aprimorado e diferenciado, tornando-se apto a desempenhar a avaliação diagnóstica, planeamento, prestação



e avaliação de cuidados especializados em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica a pessoas e/ou famílias integradas no seu contexto e aos 3 níveis de prevenção, através de um projeto de intervenção ao qual se propôs, e cujas conclusões expõe neste relatório de estágio (A1; A2; B1; B2; B3; C1; C2; D1; D2; F1; F2; F3; F4; Competências de mestre).

Em conclusão, no dia 17 de setembro de 2022, uma pessoa, um estudante e um enfermeiro generalista entraram na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Portalegre para ingressar no 7º curso de mestrado em associação na área de Enfermagem de Saúde Mental Psiquiátrica. Com esta reflexão e ao presente dia, o mesmo atesta validar as competências de EE, de EEESMP e de mestre a que se propôs.

## Conclusão

Através da elaboração do presente relatório de mestrado, foi possível concorrer aos objetivos inicialmente propostos com vista à consecução das premissas exigidas pela Unidade Curricular Relatório Final.

Utilizando a metodologia de projeto baseada num processo fundamentado e sequencial, foi permitido aprofundar conhecimentos no que concerne à temática de interesse, a saúde mental na adolescência em contexto escolar, entre os quais se destacam:

A compreensão da adolescência enquanto período transitório de crescimento e desenvolvimento biológico, cognitivo e social associado a mudanças profundas, não sendo possível enquadrar o adolecer numa idade específica, mas sim num intervalo de idades, uma vez que a mesma é dependente da singularidade holística e do contexto de cada adolescente.

A identificação das características do adolecer, abordando as suas especificidades biológicas, cognitivas, psicossociais e de autonomia, aluindo ao pensamento operatório formal, como gatilho para fomentar a independência emocional e comportamental, permitindo a transição da infância para a idade adulta.

A evidência das propriedades salutogénicas da adolescência, correspondendo a um período de menor vigilância de saúde. No entanto, revelando-se fundamental, uma vez que os comportamentos em saúde apreendidos nesta etapa da vida, espelham os comportamentos da idade adulta.

A noção do conceito de saúde e de saúde mental, abrangendo a importância das determinantes que as influenciam, aluindo aos documentos políticos e estratégicos relativos à temática, recomendando a necessidade de promover a saúde e prevenir a doença, empoderando os indivíduos a tomar decisões conscientes em saúde, e dentro dessa, em saúde mental.

A apreensão da vulnerabilidade da adolescência às perturbações mentais, derivado do processo de transição e da adaptação a novos papéis, em coexistência com a expansão proeminente da prevalência das perturbações mentais nesta faixa etária, como mote para a reflexão sobre a importância da intervenção em saúde mental na adolescência.

A fundamentação com base numa revisão integrativa da literatura norteadas pela questão de investigação: "Qual o papel do enfermeiro na abordagem da saúde mental dos adolescentes em

contexto escolar?" permitindo justificar que as intervenções em saúde mental no contexto escolar devem potencializar os fatores protetores da mesma, melhorando a aquisição de competências construtoras da autoestima, autoeficácia e autoconsciência do adolescente, integrando a promoção da literacia em saúde mental como a intervenção de eleição. Em adenda, o reconhecimento da condição do papel dos enfermeiros da saúde escolar como os únicos profissionais de saúde frequentemente disponíveis para assumir estas intervenções, salvaguardando, no entanto, as competências específicas fundamentais associadas ao EEESMP, o que faz deste, o profissional de excelência para assumir estas intervenções.

A perceção do papel do enfermeiro como facilitador da transição, suportada pelo referencial teórico de Afaf Meleis, elegendo-se a intervenção psicoeducacional como a mais adequada, explorando a sua eficácia na clarificação de papéis, competências e significados.

Por outro lado, e após a reunião e análise dos contributos da fundamentação teórica, foi possível planear um projeto de intervenção no âmbito da promoção de saúde mental nos adolescentes em contexto escolar, composto por duas intervenções psicoeducacionais – Clube de Saúde e Clube do Bem-Estar – as quais foram descritas do ponto de vista do processo de enfermagem: recolha de dados, diagnósticos, planeamento, execução e avaliação.

Após a sua aplicação, e posterior avaliação dos contributos, ressalva-se a importância e pertinência da intervenção do ponto de vista do EEESMP, que mediada pela promoção da literacia em saúde mental, relata ganhos a nível dos conhecimentos, da redução da ansiedade e da indução da mudança de comportamentos.

Como oportunidades, sublinha-se a possibilidade de fomentar um estudo longitudinal da população alvo do projeto, com foco nas variáveis de Literacia em Saúde Mental.

Como limitações do projeto identifica-se a não utilização de ferramentas de diagnóstico e avaliação estruturadas para efeitos comparativos, e o acesso restrito a programas de promoção da saúde mental nos adolescentes em contexto escolar já validados para o mesmo fim, implicando uma nova formulação de base, ao invés da replicação dos programas e fortalecimento dos mesmos com o contributo das evidências.

Em súmula, considera-se que os objetivos do trabalho foram alcançados, refletindo-se nas aprendizagens daí decorrentes e assim estarem fundamentadas as competências a adquirir no âmbito das competências Comuns do Enfermeiro Especialista, competências Específicas do EEESMP e competências de Mestre em Enfermagem.

## Referências bibliográficas

- Abreu, M. (2023). Conceito de saúde e sua evolução. Escola Superior de Enfermagem do Porto. <https://doi.org/10.48684/J2YM-BX26>
- Abreu, M. (2023). Determinantes sociais da saúde. Escola Superior de Enfermagem do Porto. <https://doi.org/10.48684/3JMB-B556>
- Almeida, T. (2015). Literacia em Saúde Mental: Conhecimentos, Estigma e Preconceito numa amostra de Adolescentes da Região Centro de Portugal. Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu.
- Amaral, A. C., Sousa, L., & Almeida, E. (2020). Intervenção Psicoeducacional. In C. Sequeira, & F. Sampaio, *Enfermagem em Saúde Mental - Diagnósticos e Intervenções*, 174-179. LIDEL.
- Arnold, J. & Baker, C. (2018). The role of mental health nurses in supporting young people's mental health: a review of the literature. *Mental Health Review Journal*, 23(3), 197-220. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-09-2017-0039>
- Aromataris, E., Lockwood, C., Porritt, K., Pilla, B., & Jordan, Z. (2024). *JBI Manual for Evidence Synthesis*. JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-01>
- Bidik, G., & Sisman, F. (2021). School-based mental health programs for improving psychosocial well-being in children and adolescents: Systematic review. *Journal of Psychiatric Nursing*, 12(4), 350-361. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.14471>
- Bjørnsen, H., Espnes, G., Eilertsen, M., Ringdal, R., & Moksnes, U. (4 de 2019). The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *Journal of School Nursing*, 35(2), 107-116. <https://doi.org/10.1177/1059840517732125>
- Bohnenkamp, J., Hoover, S., Connors, E., Wissow, L., Bobo, N., & Mazyck, D. (2019). The Mental Health Training Intervention for School Nurses and Other Health Providers in Schools. *Journal of School Nursing*, 35(6), 422-433. <https://doi.org/10.1177/1059840518785437>
- Carrilho, M. (2015). Crianças e Adolescentes em Portugal. *Revista de Estudos Demográficos*, nº55, 53-101. ISSN 1645-5657
- Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., Moutinho, L., Gomes, J., & Laranjeira, C. (2022). *Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis*. *Front. Psychol.* 13:877611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611>
- Costa, T., Sampaio, F., Sequeira, C., Lluch Canut, M., & Moreno Poyato, A. (2022). Nurses' perspective about the Mental Health First Aid Training Programmes for adolescents in upper secondary schools: A focus group study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(5), 721-731. <https://doi.org/10.1111/jpm.12823>
- Decreto Lei 28/2008 do Ministério da Saúde (2008). Diário da República I Série. n.º 38/2008, (2008-02-22), 1182-1189.



- Despacho N.º 15847/2007 do Ministério da Educação. (2007) Diário da República II Série n.º 140 /2007 (2007-07-23), 20798-20799. <https://dre.tretas.org/pdfs/2007/07/23/dre-216375.pdf>
- Direção Geral da Saúde. (2019). Manual de Boas Práticas Literacia em Saúde - Capacitação dos Profissionais de Saúde. DGS.
- Direção Geral da Saúde. (2022). *Plano Nacional de Saúde 2030*. DGS.
- Direção Geral da Saúde. (2023). *Saúde mental*. SNS 24. <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/>
- Eisenstein, E. (2005). Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência & Saúde*, 2(2), 6-7.
- Ferreira Malta, H., Fernandes, I., Santos, E., Baptista, R., Pereira, M., & Parente, P. (2023). A comunicação de más notícias perspectivada segundo meleis e watson: uma revisão narrativa. *Servir*, 2(04), e28390. <https://doi.org/10.48492/servir0204.28390>
- Ginsburg, G., Drake, K., Muggeo, M., Stewart, C., Pikulski, P., Zheng, D., & Harel, O. (2021). A pilot RCT of a school nurse delivered intervention to reduce student anxiety. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 50(2), 177-186. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1630833>
- Gonçalves, A. F., Leite, A., Fernandes, C., Andrade, C., Guerreiro, N., Salvado, P., & Dias, T. (2010). Conceptualização da metodologia de projecto. (A. Freitas, Ed.) *Metodologia de projeto: Coletânea descritiva de etapas*(15). ISSN: 1646-5067
- Gonçalves, M. (2019). Ansiedade em Crianças e Adolescentes-Validação da Escala GAD-7. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.
- Hoskote, A., Croce, E., & Johnson, K. (2023). The Evolution of the Role of U.S. School Nurses in Adolescent Mental Health at the Individual, Community, and Systems Level: An Integrative Review. *Journal of School Nursing*, 39(1), 51-71. <https://doi.org/10.1177/10598405211068120>
- IHME. (2022). *Global Burden of Disease Study 2021 (GBD 2021) Results*. Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- Jorm, A. (2012). Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychology Association* 67(3), 231–243 <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Lei nº 95/2019 da Assembleia da República (2019) Lei de Bases da Saúde. Diário da República, I série — N.º 169/2019, (2019-09-04), 55 - 66. <https://data.dre.pt/eli/lei/95/2019/09/04/p/dre/pt/html>
- Lei n.º 35/2023 da Assembleia da República. (2023). Lei da Saúde Mental, Diário da República I Série. n.º 141/2023, (2023-07-21), 02-23. <https://data.dre.pt/eli/lei/35/2023/07/21/p/dre/pt/html>

- Marques, M. (2016). Cuidados de natureza psicoeducacional. De que falamos? *VII Congresso Internacional ASPESM*. 271-283.
- Meleis, A. (2010). *Transitions theory Middle range and situation specific theories in nursing research and practice*. Springer publishing company.
- Meleis, A. (2015). Transition Theory. In M. Smith, & M. Parker, *Nursing Theories and Nursing Practise* (4ª ed.).
- Ministério da Saúde. (2024). Plano de Emergência da Saúde - Um Plano de Emergência e Transformação.
- Moorhead, S., Johnson, M., Maas, M. L., & Swanson, E. (2010). Classificação dos resultados de enfermagem - *NOC* (4ª ed.) Elsevier. <https://doi.org/1083302>
- Morgado, T., Loureiro, L., & Botelho, M. A. R. (2020). Intervenção Psicoeducacional ProLiSMental para adolescentes em contexto escolar: Validade de conteúdo através de e-Delphi modificado. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (24), 43-50. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0280>
- Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary. *Health Promotion International* 13(4), 349-364.
- Ordem dos Enfermeiros. (2010). *Guias Orientadores de Boa Prática em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica - volume I*. OE.
- Parecer n.º 04/2023 da mesa do colégio da especialidade de enfermagem de saúde mental e psiquiátrica da Ordem dos Enfermeiros. (2023). Distinção entre as intervenções de enfermagem “educação em saúde” e “psicoeducação”.
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L., . . . Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. BMJ Publishing Group.
- Patrão, I. (2019). Orientações para a gestão saudável dos comportamentos online. *Guia: Dependências Onlin*. CIS|FCT.
- Piccoli, T., Nunes, S., Tramontina, P. C., De Oliveira, R., Santos, E., & Amante, L. (2015). Reflecting on some nursing theories based on meleis' evaluation model. *Cogitare Enfermagem*, 20(2), 433-441.
- Putkuri, T., Salminen, L., Axelin, A., & Lahti, M. (2021). Good interaction skills are not enough – competency in mental health issues in child health clinics and school health services. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 35(3), 988-997. <https://doi.org/10.1111/scs.12956>
- Putkuri, T., Lahti, M., Laaksonen, C., Sarvasmaa, A., Huttunen, R., & Axelin, A. (2023). Mental health services in the school environment—Future visions using a phenomenographic approach. *Journal of Clinical Nursing*, 32(11-12), 2742-2756. <https://doi.org/10.1111/jocn.16376>

- Ramalho, J., Marques, D., Fernandes, M., & Nóbrega, M. (2016). Meleis' Nursing Theories Evaluation: integrative review. *Revista brasileira de enfermagem*, 69(1), 162-168. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690123i>
- Regulamento n.º 356/2015 da Ordem dos Enfermeiros. (2015). Regulamento dos Padrões de Qualidade dos Cuidados Especializados em Enfermagem de Saúde Mental, *Diário da República, II série — N.º 122/2015 (2015-06-25)*, 17034 - 17041.
- Regulamento n.º 515/2018 da Ordem dos Enfermeiros. (2018). Regulamento de Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, *Diário da República, II série — N.º 151/2018 (2018-08-07)*, 21427 - 21430.
- Resolução do Parlamento Europeu. (2023). P9\_TA(2023)0457. Resolução do Parlamento Europeu, de 12 de dezembro de 2023, sobre a saúde mental. 2023/2074 (INI).
- Saewyc, E. M. (2011). Promoção da saúde do Adolescente e Família. In M. J. Hockenberry, & D. Wilson, Wong, *Enfermagem da Criança e do Adolescente*, 784-823. Lusociência.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). *What is Mental Health?* SAMHSA. <https://www.samhsa.gov/mental-health>
- Sampaio, F., Pereira, P., Castro, S., Morgado, T., & Lourenço, T. (2023). *Guia orientador de boas práticas de promoção da literacia em saúde mental*. (OE, Ed.) Gráfica Almondina.
- Teixeira, J., Meireles, J., & Carvalho, J. (2010). A teoria das transições em saúde mental. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (4), 45-52.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive*.
- World Health Organization. (2021a). *Mental health in schools: a manual*. WHO, Regional Office for the Eastern Mediterranean.
- World Health Organization. (2021b). *Mental health of adolescents*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*.



## Apêndices

Apêndice I – Avaliação Crítica dos estudos analisados (segundo a JBI)

Quadro 1 – Estudo 1 - Instrumento de Avaliação Crítica para Revisões Sistemáticas

| Checklist JBI                                                                                | Estudo 1 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 - A questão de revisão está enunciada de forma clara e explícita?                          | S        |
| 2 - Os critérios de inclusão foram apropriados para a questão de revisão?                    | S        |
| 3 - A estratégia de pesquisa foi adequada?                                                   | N        |
| 4 - As fontes e os recursos utilizados para procurar os estudos foram adequados?             | S        |
| 5 - Os critérios de avaliação crítica dos estudos foram apropriados?                         | S        |
| 6 - A avaliação crítica foi realizada por dois ou mais revisores de forma independente?      | N        |
| 7 - Foram considerados procedimentos para minimizar erros na extração de dados?              | S        |
| 8 - Os métodos utilizados para combinar os estudos foram apropriados?                        | S        |
| 9 - A probabilidade de viés de publicação foi avaliada?                                      | S        |
| 10 - As recomendações para a prática e/ou política são apoiadas pelos resultados divulgados? | S        |
| 11 - As orientações para o desenvolvimento de investigação futura são adequadas?             | N        |

Este estudo apresenta 72,72% dos critérios validados como SIM (8/11), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.



Quadro 2 – Estudo 2 - Instrumento de Avaliação Crítica para Revisões Sistemáticas

| Checklist JBI                                                                                | Estudo 2 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 - A questão de revisão está enunciada de forma clara e explícita?                          | S        |
| 2 - Os critérios de inclusão foram apropriados para a questão de revisão?                    | S        |
| 3 - A estratégia de pesquisa foi adequada?                                                   | S        |
| 4 - As fontes e os recursos utilizados para procurar os estudos foram adequados?             | S        |
| 5 - Os critérios de avaliação crítica dos estudos foram apropriados?                         | S        |
| 6 - A avaliação crítica foi realizada por dois ou mais revisores de forma independente?      | N        |
| 7 - Foram considerados procedimentos para minimizar erros na extração de dados?              | N        |
| 8 - Os métodos utilizados para combinar os estudos foram apropriados?                        | N        |
| 9 - A probabilidade de viés de publicação foi avaliada?                                      | S        |
| 10 - As recomendações para a prática e/ou política são apoiadas pelos resultados divulgados? | S        |
| 11 - As orientações para o desenvolvimento de investigação futura são adequadas?             | S        |

Este estudo apresenta 72,72% dos critérios validados como SIM (8/11), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.

Quadro 3 – Estudo 3 - Instrumento de Avaliação Crítica para Revisões Sistemáticas

| Checklist JBI                                                                                | Estudo 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 - A questão de revisão está enunciada de forma clara e explícita?                          | S        |
| 2 - Os critérios de inclusão foram apropriados para a questão de revisão?                    | N        |
| 3 - A estratégia de pesquisa foi adequada?                                                   | S        |
| 4 - As fontes e os recursos utilizados para procurar os estudos foram adequados?             | S        |
| 5 - Os critérios de avaliação crítica dos estudos foram apropriados?                         | S        |
| 6 - A avaliação crítica foi realizada por dois ou mais revisores de forma independente?      | S        |
| 7 - Foram considerados procedimentos para minimizar erros na extração de dados?              | S        |
| 8 - Os métodos utilizados para combinar os estudos foram apropriados?                        | S        |
| 9 - A probabilidade de viés de publicação foi avaliada?                                      | S        |
| 10 - As recomendações para a prática e/ou política são apoiadas pelos resultados divulgados? | S        |
| 11 - As orientações para o desenvolvimento de investigação futura são adequadas?             | S        |

Este estudo apresenta 90,9% dos critérios validados como SIM (10/11), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.

Quadro 4 – Estudo 4 - Instrumento de Avaliação Crítica para Estudos Transversais Analíticos

| Checklist JBI                                                                | Estudo 5 |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 - Os critérios para inclusão na amostra foram claramente definidos?        | S        |
| 2 - Os sujeitos do estudo e o contexto foram descritos em detalhe?           | S        |
| 3 - A exposição foi medida de forma válida e confiável?                      | S        |
| 4 - Foram utilizados critérios objetivos, padrão para a medição da condição? | S        |
| 5 - Foram identificados fatores de confusão?                                 | S        |
| 6 - Foram abordadas estratégias para lidar com fatores de confusão?          | N        |
| 7 - Os resultados foram medidos de forma válida e confiável?                 | S        |
| 8 - Foi utilizada a análise estatística apropriada?                          | <u>S</u> |

Este estudo apresenta 87,5% dos critérios validados como SIM (7/8), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.

Quadro 5 – Estudo 5 - Instrumento de Avaliação Crítica para Estudos Transversais Analíticos

| Checklist JBI                                                         | Estudo 5 |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 - Os critérios para inclusão na amostra foram claramente definidos? | S        |
| 2 - Os sujeitos do estudo e o contexto foram descritos em detalhe?    | N        |
| 3 - A exposição foi medida de forma válida e confiável?               | S        |

|                                                                              |   |
|------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4 - Foram utilizados critérios objetivos, padrão para a medição da condição? | S |
| 5 - Foram identificados fatores de confusão?                                 | N |
| 6 - Foram abordadas estratégias para lidar com fatores de confusão?          | N |
| 7 - Os resultados foram medidos de forma válida e confiável?                 | S |
| 8 - Foi utilizada a análise estatística apropriada?                          | S |

Este estudo apresenta 62,5% dos critérios validados como SIM (5/8), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.

#### Quadro 6 – Estudo 6 - Instrumento de Avaliação Crítica para Estudos Qualitativos

| Checklist JBI                                                                                               | Estudo 6 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 – Existe congruência entre a perspectiva filosófica declarada e a metodologia de investigação?            | S        |
| 2 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e a questão ou os objetivos da investigação?     | S        |
| 3 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e os métodos utilizados para a recolha de dados? | S        |
| 4 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e a representação e análise dos dados?           | S        |
| 5 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e a interpretação dos resultados?                | S        |
| 6 – Existe uma declaração que situa o investigador a nível cultural ou teórico?                             | N        |



|                                                                                                                                                       |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7 – A influência do investigador no estudo, e vice-versa, é abordada?                                                                                 | N |
| 8 – Os participantes e as suas vozes estão adequadamente representados?                                                                               | N |
| 9 – A investigação é ética de acordo com os critérios atuais ou, no caso de estudos recentes, há provas de aprovação ética por um organismo adequado? | S |
| 10 – As conclusões do relatório de investigação decorrem da análise ou da interpretação dos dados?                                                    | S |

Este estudo apresenta 70% dos critérios validados como SIM (7/10), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.

#### Quadro 7 – Estudo 7 - Instrumento de Avaliação Crítica para Estudo de Controlo Randomizado

| Checklist JBI                                                                                          | Estudo 7 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 – Os participantes foram distribuídos aleatoriamente pelos grupos de forma adequada?                 | S        |
| 2 - A distribuição pelos grupos foi cega?                                                              | S        |
| 3 - Os grupos de tratamento eram semelhantes na linha de base?                                         | S        |
| 4 - Os participantes não tinham conhecimento da distribuição pelos diferentes grupos?                  | S        |
| 5 - Os responsáveis pela administração do tratamento eram cegos quanto à distribuição dos grupos?      | N        |
| 6 - Os grupos de tratamento foram tratados de forma idêntica, com exceção da intervenção de interesse? | S        |

|                                                                                                                                                                                                                  |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7 - Os avaliadores dos resultados não tinham conhecimento da atribuição do tratamento?                                                                                                                           | N |
| 8 - Os resultados foram medidos da mesma forma para ambos os grupos?                                                                                                                                             | S |
| 9 - Os resultados foram medidos de forma fiável?                                                                                                                                                                 | S |
| 10 - O acompanhamento foi completo e, caso contrário, as diferenças entre os grupos em termos de acompanhamento foram adequadamente descritas e analisadas?                                                      | S |
| 11 - Os participantes foram analisados nos grupos para os quais foram aleatoriamente selecionados?                                                                                                               | S |
| 12 - Foi utilizada uma análise estatística adequada?                                                                                                                                                             | S |
| 13 - A conceção do ensaio foi adequada e quaisquer desvios à conceção normal de um estudo de clínico aleatório (aleatorização individual, grupos paralelos) foram tidos em conta na condução e análise do mesmo? | S |

Este estudo apresenta 84,6% dos critérios validados como SIM (11/13), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho

#### Quadro 8 – Estudo 8 - Instrumento de Avaliação Crítica para Estudos Transversais Analíticos

| Checklist JBI                                                         | Estudo 8 |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 - Os critérios para inclusão na amostra foram claramente definidos? | S        |
| 2 - Os sujeitos do estudo e o contexto foram descritos em detalhe?    | S        |
| 3 - A exposição foi medida de forma válida e confiável?               | S        |

|                                                                              |   |
|------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4 - Foram utilizados critérios objetivos, padrão para a medição da condição? | S |
| 5 - Foram identificados fatores de confusão?                                 | S |
| 6 - Foram abordadas estratégias para lidar com fatores de confusão?          | S |
| 7 - Os resultados foram medidos de forma válida e confiável?                 | S |
| 8 - Foi utilizada a análise estatística apropriada?                          | S |

Este estudo apresenta 100% dos critérios validados como SIM (8/8), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.

#### Quadro 9 – Estudo 9 - Instrumento de Avaliação Crítica para Estudos Transversais Analíticos

| Checklist JBI                                                                | Estudo 9 |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 - Os critérios para inclusão na amostra foram claramente definidos?        | S        |
| 2 - Os sujeitos do estudo e o contexto foram descritos em detalhe?           | S        |
| 3 - A exposição foi medida de forma válida e confiável?                      | S        |
| 4 - Foram utilizados critérios objetivos, padrão para a medição da condição? | S        |
| 5 - Foram identificados fatores de confusão?                                 | N        |
| 6 - Foram abordadas estratégias para lidar com fatores de confusão?          | N        |
| 7 - Os resultados foram medidos de forma válida e confiável?                 | S        |
| 8 - Foi utilizada a análise estatística apropriada?                          | S        |

Este estudo apresenta 75% dos critérios validados como SIM (6/8), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.

Quadro 10 – Estudo 10 - Instrumento de Avaliação Crítica para Estudos Qualitativos

| Checklist JBI                                                                                                                                         | Estudo 10 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 – Existe congruência entre a perspectiva filosófica declarada e a metodologia de investigação?                                                      | S         |
| 2 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e a questão ou os objetivos da investigação?                                               | S         |
| 3 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e os métodos utilizados para a recolha de dados?                                           | S         |
| 4 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e a representação e análise dos dados?                                                     | S         |
| 5 – Existe congruência entre a metodologia de investigação e a interpretação dos resultados?                                                          | S         |
| 6 – Existe uma declaração que situa o investigador a nível cultural ou teórico?                                                                       | S         |
| 7 – A influência do investigador no estudo, e vice-versa, é abordada?                                                                                 | S         |
| 8 – Os participantes e as suas vozes estão adequadamente representados?                                                                               | S         |
| 9 – A investigação é ética de acordo com os critérios atuais ou, no caso de estudos recentes, há provas de aprovação ética por um organismo adequado? | S         |
| 10 – As conclusões do relatório de investigação decorrem da análise ou da interpretação dos dados?                                                    | S         |

Este estudo apresenta 100% dos critérios validados como SIM (10/10), o que representa ser um artigo válido para integrar a realização deste trabalho.



## Apêndice II – Plano e guia de sessão Clube da Saúde

### Plano de Sessão 0 – 13/11/2023 – Escola Profissional do interior centro do país

**Nome da atividade:** “Literacia em Saúde Mental sobre Dependências sem substância – Online, Ecrã, Videojogos”

**Objetivos:** Dar a conhecer o projeto aos estudantes, definindo as normas subjacentes ao mesmo; **Avaliar** diagnosticamente a LSM sobre dependências sem substância – Online, Ecrã, videojogos.

**Indicadores de avaliação:** Questionário de avaliação diagnóstica

**Crítérios de Inclusão/Grupo-alvo:** Alunos do clube de saúde que apresentem motivação e consentimento para participar na atividade.

**Crítérios de Exclusão:** Incapacidade para estar atento/concentrado e/ou com comportamento agressivo.

**Data e Hora:** 13/11/2023 pelas 14h00

**Tempo previsto:** 10min

**Local:** Biblioteca.

**Recursos Necessários:** Computador com acesso à internet; projetor; smartphone com acesso à internet (1 por aluno)

**Dinamizador(es):** Discente e EEESMP supervisora

**Descrição da Atividade:**

|                                                                                | Fase/Momento    | Objetivos                                                                         | Descrição                                                                                                                                                                                                                                            | Duração | Métodos      | Recursos                                                                                               | Avaliação             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 0ª Sessão<br>“LSM sobre Dependências sem substância- Online, Ecrã, Videojogos” | Introdução      | a) Dar a conhecer sumariamente o projeto                                          | - Apresentar o “quem”, “o quê”, o “quando” e o “onde”.                                                                                                                                                                                               | 1 min   | - Expositivo | - Computador;<br>- Projetor.                                                                           | - Observação          |
|                                                                                | Desenvolvimento | a) Explicitar e fundamentar o projeto;<br>b) Definir normas da sessão;            | - Apresentar o “como” e “o porquê”;<br>- Acordar as normas do projeto com o grupo.                                                                                                                                                                   | 5 min   | - Expositivo | - Computador;<br>- Projetor.                                                                           | - Observação          |
|                                                                                | Conclusão       | a) Encorajar a partilha sobre o projeto;<br>b) Avaliar a LSM relativa à temática. | - Partilhar expectativa relativamente às sessões do clube de saúde;<br>- Aplicar o questionário de LSM através de uma plataforma colaborativa;<br>- Agradecer a participação e colaboração do grupo;<br>- Fomentar a participação na próxima sessão. | 4 min   | - Ativo      | - Computador com acesso à internet;<br>- Projetor.<br>- Smartphone com acesso a internet (1 por aluno) | - Questionário de LSM |

Planeamento da sessão

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

### Guião da Sessão

#### Introdução

Olá a todos, sejam bem-vindos! O meu nome é António Ferreira e sou Enfermeiro. Estou acompanhado pela EEESMP supervisora, e iremos em conjunto conduzir as sessões relativas ao “Clube de Saúde” entre o mês de novembro e janeiro, a realizar na biblioteca da Escola Profissional do interior centro do país

#### Desenvolvimento

Tal como vocês, também eu sou aluno. No meu caso, na especialidade de enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Encontro-me a estagiar na Unidade de Cuidados na Comunidade de uma cidade no interior centro do país. De modo a cumprir com os objetivos do meu estágio, é-me proposto que efetue um diagnóstico de situação (ou seja, a identificação de um problema, ou potencial problema) na população, e que realize um programa de intervenção para colmatar, diminuir ou resolver esse mesmo problema.

Com efeito, no âmbito da saúde escolar, o período da adolescência (período pelo qual estão a atravessar) é de facto um período vulnerável. É neste período da vida que inúmeras transformações e transições sucedem: desenvolvimento físico repentino, aprimoramento mental com o ganho de capacidades cognitivas e ao estabelecimento da sua personalidade, a maioridade e a responsabilidade das decisões (...) tudo fatores stressores que quando não suportados, ou protegidos, podem levar a uma perturbação mental. Aliás, 1 em cada 7 adolescentes padece de uma perturbação mental.

A literacia em saúde “as habilidades cognitivas e sociais que determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos para aceder, compreender e usar a informação por forma a que promovam e mantenham uma boa saúde” (OMS, 1998), bem como a literacia em saúde mental “constructo dinâmico, entendido simultaneamente como: a) um resultado de ações de promoção da saúde, com uma conexão positiva com a saúde física, o funcionamento e a interação social, a resolução de problemas, a capacidade, a produtividade, a autoestima, os resultados de aprendizagem, a resiliência e a motivação; e b) um recurso ou mediador da saúde mental e do bem-estar, permitindo à pessoa desempenhar um papel preventivo no desenvolvimento das perturbações mentais” (Carvalho et al. 2022), apresentam-se como uma estratégia comprovada na capacitação e empoderamento do adolescente na promoção e prevenção da sua saúde, sendo que vários programas validados o recomendam. Com efeito, o Enfermeiro, através do seu regulamento de competência, assume-se como educador por excelência, na psicoeducação da população em geral, e neste caso mais concretamente, do adolescente.

Conforme definido, este ano o Clube da Saúde irá abordar a “LSM sobre Dependências sem substância”, mais especificamente o mundo dos Ecrãs, dos Online’s e dos Videojogos, e é expectável que no final do projeto possam apresentar algum tipo de trabalho (seja em forma de cartaz, de teatro, de canção

ou até de tik-tok), sensibilizando os restantes estudantes para a temática em si. Iremos encontrar sensivelmente de 15 em 15 dias, à 2ª feira, por volta desta hora.

Agora que já sabem o como e o porquê deste projeto, uma nota prévia: “Gostaria muito, que aproveitassem ao máximo estas sessões do clube de saúde”. Como vos foi explicado, logo no 1º encontro, este clube é uma “oportunidade” única de aprendizagem, e dá-vos ferramentas úteis para estarem preparados para enfrentar o vosso futuro. Ou quiçá ajudar um amigo, um familiar ou um conhecido. Portanto não deixem escapar esta oportunidade.

Outro reparo que gostaria de deixar: Todos nós temos dias bons, em que somos as pessoas mais felizes do mundo, da mesma forma que todos nós temos dias maus, em que nos sentimos agitados, irrequietos, e até com alguma ansia. Se algum dia sentirem que “não está a ser o vosso momento” e que não estão bem, têm total liberdade para falar connosco, que nos autorizamos a que deem um passo atrás, para respirem fundo, alinharem as vossas energias e os vossos pensamentos. (Aliás, se se sentirem confortáveis, não nos importamos de ficar mais um bocadinho no final da sessão para conversarem connosco. Estejam à vontade para isso.) Assim que as vossas energias estiverem alinhadas, regressam novamente para a atividade, sem problema.

#### Conclusão

Tudo percebido? Alguma dúvida? Alguma partilha que queiram fazer? Excelente, não havendo mais questões, e para concluir esta sessão introdutória, peço que retirem os vossos telemóveis/computadores, e que acedam ao seguinte link, para poderem responder ao questionário de diagnóstico de LSM sobre dependências sem substância. Destina-se a identificar o nosso ponto de partida. É individual e anónimo.

# PollEv.com/aferreira888

Bem-haja pela vossa participação, seguiremos então para a sessão nº1.

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |



### Plano de Sessão 1– 13/11/2023 – Escola Profissional do interior centro do país

**Nome da atividade:** As dependências online e a Saúde... Mental

**Objetivos:** Dar a conhecer a definição de dependências online, reconhecendo as suas manifestações, e impactos na saúde/no quotidiano

**Indicadores de avaliação:** Questionário original sobre e da sessão

**Critérios de Inclusão/Grupo-alvo:** Alunos do clube de saúde que apresentem motivação e consentimento para participar na atividade.

**Critérios de Exclusão:** Incapacidade para estar atento/concentrado e/ou com comportamento agressivo.

**Data e Hora:** 13/11/2023 pelas 14h10

**Tempo previsto:** 60min

**Local:** Biblioteca

**Recursos Necessários:** Computador com acesso à internet; colunas; projetor; smartphone com acesso à internet (1 por aluno)

**Dinamizador(es):** Discente e EEESMP supervisora

**Descrição da Atividade:**

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

|                                                        | Fase/Momento         | Objetivos                                                                                   | Descrição                                                                                                                                                                          | Duração | Métodos e Técnicas      | Recursos                                                                                                             | Avaliação                                 |
|--------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1ª Sessão<br>"As dependências online e a Saúde Mental" | Introdução           | a) Dar a conhecer sumariamente o projeto;<br>b) Apresentar o tema da sessão;                | - Apresentar o "quem", "o quê", o "quando" e o "onde".                                                                                                                             | 1 min   | - Expositivo            | - Computador;<br>- Projetor.                                                                                         | - Observação                              |
|                                                        | Aquecimento          | a) Promover a coesão grupal;<br>b) Introduzir a temática subjacente à sessão.               | - Executar 2 exercícios de construção de relação (quebra-gelo).                                                                                                                    | 10min   | - Expositivo<br>- Ativo | - Computador com acesso à internet;<br>- Colunas;                                                                    | - Observação                              |
|                                                        | Desenvolvimento      | a) Consciencialização das vantagens e desvantagens das tecnologias                          | - Momento de brainstorming após visionamento de um filme;<br>- Role play sobre características de dependências online.                                                             | 20min   | - Expositivo<br>- Ativo | - Computador com acesso à internet;<br>- Colunas;<br>- Projetor;<br>- Smartphone com acesso à internet (1 por aluno) | - Observação e formulação de perguntas    |
|                                                        | Finalização/Partilha | a) Refletir e encorajar a partilha sobre a sessão.<br>b) Promover um momento de relaxamento | - Partilhar o que experienciou durante a sessão.<br>- Fornecer técnicas de relaxamento;                                                                                            | 10min   | - Ativo                 | N/A                                                                                                                  | - Observação                              |
|                                                        | Avaliação            | a) Avaliar os resultados da sessão.<br>b) Avaliar a sessão em si.                           | Aplicar o questionário sobre a sessão através de uma plataforma colaborativa<br>- Agradecer a participação e colaboração do grupo;<br>- Fomentar a participação na próxima sessão. | 5min    | - Exposição<br>- Ativo  | - Computador com acesso à internet;<br>- Projetor.<br>- Smartphone com acesso à internet (1 por aluno)               | - Questionário em plataforma colaborativa |

Planeamento da sessão

### Guião da Sessão

#### Introdução

(5min)

Olá a todos, sejam todos bem-vindos uma vez mais ao Clube da Saúde! O meu nome é António Ferreira e sou Enfermeiro. Estou acompanhado pela EEESMP supervisora, e iremos em conjunto conduzir as sessões relativas ao "Clube da Saúde" entre o mês de novembro e janeiro, a realizar na biblioteca da Escola Profissional do interior centro do país.

A sessão de hoje é sobre "Dependências online e a Saúde... Mental"

#### Aquecimento

(10min)

Agora que terminámos a parte aborrecida das introduções, passemos a conhecermo-nos um bocadinho melhor. Não vos conheço, mas parece que estão com falta de energia. Portanto vamos lá levantar, espreguiçar e vamos tentar chegar com as mãos ao **tecto!** Agora chão.... E **tecto!** Chão...., e **tecto!** Boa! Agora vamos dar pequenos saltinhos, de um lado para o outro, para libertar a moleza! Isso, sacudir as mãos para a moleza ir embora! Isso. Conseguiram libertar a moleza? Espetáculo! Agora vão caminhar pela sala, devagar, em passos de bebé. Isso. Agora passos de criança, desengonçados, de quem acabou de aprender a andar. Excelente! Agora apressadamente como se houvesse descontos no LIDL. Isso mesmo, para todas as direções, e tentar não chocar com ninguém. Conseguiram? Boa! Agora diferente: sempre que se cruzarem com um colega, vão cumprimentá-lo! Pode- ser um aperto de mão! Pode ser um aceno! Pode ser apenas um "oi". Vocês escolhem. Está estão todos bem cumprimentados? Então vamos fazer uma roda.

Jogo "O": Nomes e algo sobre mim. (Digam o vosso nome. Mais rápido. Agora digam o nome e algo em que são os melhores\*; agora digam algo que vos entristece, tristes\*;; vos alegre, contentes\*\*\*\*; vos zanga, zangados\*\*\*\*; vos assuste, assustados\*\*\*\*\*; apaixone, apaixonados\*\*\*\*\*; e finalmente algo que vocês diriam, como só vocês diriam\*\*\*\*\*! Excelente! Bom trabalho! Já se sentem quentes? Ainda não? Então só mais uma atividade:

Jogo 1: Stop música+ grupos de "n" / Stop música+ Parte do corpo. (É simples. A Música vai tocar e vocês irão andar pela sala.; A música pára e eu vou dizer um número. Os últimos a juntarem-se, têm uma consequência. Vamos lá a isso! O quê? Demasiado fácil? Então não seja por isso, vamos acrescentar partes do corpo. Só se podem tocar por essa parte do corpo que eu disser. Vamos lá ver como corre. Mas aviso já, que não levo ninguém ao hospital.)



#### Desenvolvimento

(20min)

Pronto, agora sim creio que já estamos bem quentinhos, vamos lá à hora da verdade: Todos têm telemóveis convosco? Peço-vos então que os retirem momentaneamente, e vejam o vosso tempo de ecrã. (Definições + bem-estar digital Android; Definições + tempo de visor IOS).

Conseguiram todos ver? Uma pequena sondagem: Até 30min Braços no ar; Até 1 hora; 2 horas; Até 3 horas? Mais de 3 horas? Ok. Peço-vos que recordem então o vosso número.

\*Pequena introdução da passagem do mundo Offline para o [mundo Online](#)\*

Então vamos observar um pequeno vídeo:

- "Look Up" (Link: [https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY&ab\\_channel=GaryTurk](https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY&ab_channel=GaryTurk)) +/- 5min

Momento de consciencialização/[Brainstorm](#):

- O que têm a dizer sobre o vídeo? O que é que vos chamou mais à atenção?

(O que têm a dizer sobre a interação das pessoas? Como é que as pessoas se viam a si próprias? Como se sentiam?)

- Consequência das tecnologias? (\*Físicas, Psicológicas, Sociais\*)

- Mas as tecnologias só terão desvantagens? Então quais a vantagens? (\*Acessibilidade, Integração\*)

O que podemos nós fazer para atingir um equilíbrio, de modo a evidenciar as qualidades, evitar as consequências negativas?

\*Abordagem da definição de Dependências Online com exemplos (Saliência, Mudança de Humor, Tolerância, Privação ou sintomas de abstinência; Conflito, Recaída) \*

Pois faço uma última provocação: E consideram que afeta aquilo que se chama "a saúde mental"? Sabem o que é a Saúde Mental?

\*TPC: Uma definição (personalizada) de Saúde Mental. \*

#### Finalização/Partilha

(10min)

E estamos na [recta](#) final, peço-vos que partilhem. O que acharam da sessão? Levam um pouco mais do que quando iniciaram? O que aprendizagem levam convosco? É para repetir?

\*Aguardar feedback\*

Técnica de relaxamento

#### Avaliação

(5min)

Então agora mais relaxados, peço que retirem os vossos telemóveis/computadores, e que acedam ao seguinte link, para poderem responder ao questionário das dependências sem substância e saúde mental.

# PollEv.com/aferreira888

Bem-haja pela vossa participação, encontramo-nos daqui a 15 dias, para a próxima sessão: "Sono: Hábitos, insónias e ecrans". Não se esqueçam do TPC!

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |



### Plano de Sessão 1 (V.2) – 27/11/2023 – Escola Profissional do interior centro do país

**Nome da atividade:** As dependências online e a Saúde... Mental (continuação)

**Objetivos:** Dar a conhecer a definição de dependências online, reconhecendo as suas manifestações, e impactos na saúde/no quotidiano. Clarificar conceitos da última sessão.

**Indicadores de avaliação:** Questionário sobre e da sessão.

**Crítérios de Inclusão/Grupo-alvo:** Alunos do clube de saúde que apresentem motivação e consentimento para participar na atividade.

**Crítérios de Exclusão:** Incapacidade para estar atento/concentrado e/ou com comportamento agressivo.

**Data e Hora:** 27/11/2023 pelas 14h10

**Tempo previsto:** 50min

**Local:** Sala de informática (?)

**Recursos Necessários:** Computador com acesso à internet; colunas; projetor; smartphone com acesso à internet (1 por aluno)

**Dinamizador(es):** Discente e EEESMP supervisota

**Descrição da Atividade:**

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

| 1ª Sessão V.2<br>"As dependências online e a Saúde Mental" (continuação) | Fase/Momento         | Objetivos                                                                                                             | Descrição                                                                                                                             | Duração | Métodos e Técnicas      | Recursos                                                                                                           | Avaliação                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                          | Introdução           | a) Introduzir sumariamente o projeto;<br>b) Clarificar conceitos da última sessão;<br>c) Apresentar o tema da sessão; | - Apresentar o "quem", "o quê", o "quando" e o "onde";<br>- Esclarecer dúvidas e/ou questões da última sessão.                        | 5 min   | - Expositivo            | - Computador;<br>- Projetor.                                                                                       | - Observação                              |
|                                                                          | Aquecimento          | a) Promover a coesão grupal;                                                                                          | - Executar 2 exercícios de construção de relação (quebra-gelo).                                                                       | 10min   | - Expositivo<br>- Ativo | - Computador com acesso à internet;<br>- Colunas;                                                                  | - Observação                              |
|                                                                          | Desenvolvimento      | a) Consciencialização das vantagens e desvantagens das tecnologias                                                    | - Momento de brainstorming após visionamento de dois filmes;<br>- Role play sobre características de dependências online.             | 20min   | - Expositivo<br>- Ativo | - Computador com acesso à internet;<br>- Colunas;<br>- Projetor;<br>Smartphone com acesso à internet (1 por aluno) | - Observação e formulação de perguntas    |
|                                                                          | Finalização/Partilha | a) Refletir e encorajar a partilha sobre a sessão.<br>b) Promover um momento de relaxamento                           | - Partilhar o que experienciou durante a sessão.<br>- Fornecer técnicas de relaxamento;                                               | 10min   | - Ativo                 | N/A                                                                                                                | - Observação                              |
|                                                                          | Avaliação            | a) Avaliar os resultados da sessão.<br>b) Avaliar a sessão em si.                                                     | Aplicar o questionário sobre e da sessão através de uma plataforma colaborativa<br>- Agradecer a participação e colaboração do grupo; | 5min    | - Exposição<br>- Ativo  | - Computador com acesso à internet;<br>- Projetor;<br>- Smartphone com acesso a                                    | - Questionário em plataforma colaborativa |

|  |  |  |                                              |  |  |                        |  |
|--|--|--|----------------------------------------------|--|--|------------------------|--|
|  |  |  | - Fomentar a participação na próxima sessão. |  |  | internet (1 por aluno) |  |
|--|--|--|----------------------------------------------|--|--|------------------------|--|

### Guião da Sessão

#### Introdução

(5min)

Olá a todos, sejam uma vez mais bem-vindos ao Clube da Saúde! O meu nome é António Ferreira e sou Enfermeiro. Estou acompanhado pela EEESMP supervisora, e iremos em conjunto conduzir as sessões relativas ao "Clube da Saúde" entre o mês de novembro e janeiro, a realizar na Escola Profissional do Fundão.

Na última sessão, tivemos um término abrupto, não tendo tido nós tempo para concluir o tema, e esclarecer eventuais questões. Prometo-vos que irei estar mais atento ao relógio, mas da vossa parte também vos peço o favor de estarem na sala à hora marcada, para podermos iniciar a sessão sem atrasos.

Posto isto questiono: "Ficaram com alguma dúvida relativamente ao clube da Saúde?" "Todos sabem qual o objetivo no final destas sessões?"

- Aumentar a vossa literacia relativamente ao assunto, para que estejam despertos e melhor preparados para lidar com a situação.
- Produzir um trabalho (seja em forma de cartaz, de teatro, de canção ou até de tik-tok), com intuito de sensibilizar os restantes estudantes para a temática em si. (No ano passado fizeram uma caminhada, portanto a fasquia está alta!)

Comecem já pensar de que forma gostariam de transmitir a mensagem aos vossos colegas, que na próxima sessão dou-vos um bocadinho para falarmos sobre o que já têm pesquisado e planeado. É um trabalho de equipa, e conto com todos vocês para fazermos um "brilharete" e superarmos a atividade do ano passado!

A sessão de hoje será a continuação da última sessão sobre "Dependências online e a Saúde ... Mental"

#### Aquecimento

(10min)

Exato, já sabem como é. Portanto vamos lá levantar, espreguiçar e vamos tentar chegar com as mãos ao tecto! Agora chão.... E tecto! Chão.... e tecto! Boa! Agora vamos dar pequenos saltinhos, de um lado para o outro, para libertar a moleza! Isso, sacudir as mãos para a moleza ir embora! Isso. Conseguiram libertar a moleza? Espetáculo! Agora vão caminhar pela sala, devagar. Isso. Agora ao pé coxinho. Primeiro o direito, agora o esquerdo! Excelente! Agora vamos andar apressadamente. Isso mesmo, para todas as direções, e tentar não chocar com ninguém. Conseguiram? Boa! Agora diferente: sempre que se cruzarem com um colega, vão elogiá-lo! Pode ser a roupa. Pode ser uma característica da personalidade, ou até os belos olhos. Vocês escolhem. Vamos lá! Já estão todos bem elogiados? Então vamos fazer uma roda.

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

Jogo “0”: Beijinho no coelhinho. Imaginem que têm um coelhinho branco fofinho nas mãos. Onde lhe davam um beijinho? (Após enunciarem, têm de imaginar que a pessoa à vossa direita é o coelhinho, e dar o beijinho.)

Jogo 1: Jogo das palmas. Os alunos dispõem-se em roda. Podem estar a saltitar, ou estáticos. Ao som das palmas, têm de executar uma ação. 1 Palma (180°), 2 palmas (direita), 3 palmas (esquerda), 4 palmas (sentados no chão). Consequência: Abraço a toda a gente.

### Desenvolvimento (20min)

Pronto, agora sim creio que já estamos bem quentinhos, lembrem-se do vídeo da última aula?

- “Look Up” (Link: [https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY&ab\\_channel=GaryTurk](https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY&ab_channel=GaryTurk)) +/- 5min

- O que têm a dizer sobre o vídeo? O que é que vos chamou mais à atenção?

“O que têm a dizer sobre a interação das pessoas?”

“Como é que as pessoas se viam a si próprias?”

“Como se sentiam?”

Vamos agora ver um outro vídeo, desta vez em Português:

- “Net com Consciência Ep 01 Dependência Online” (Link: [https://www.youtube.com/watch?v=poiUpkmVDTg&ab\\_channel=CIS](https://www.youtube.com/watch?v=poiUpkmVDTg&ab_channel=CIS)) +/- 4min

- O que têm a dizer sobre o vídeo? O que é que vos chamou mais à atenção?

“Que características de uma pessoa dependente online detetaram nos vídeos?”

(saliência; mudança de humor; tolerância; privação ou sintomas de abstinência; conflito; recaída)

Momento de consciencialização/**Brainstorm**:

- Consequência das tecnologias? Como é que a tecnologia nos afeta negativamente?

[A saúde física (alterações na postura; aumento ou diminuição do peso), a psicológica (alterações no humor; nas rotinas de sono), a social (dificuldades na socialização; dificuldades no processo de autonomia emocional e económica).]

Será que posso dizer que as TIC afetam a “saúde mental”? Mas o que é a Saúde Mental?

- “Mas as tecnologias só terão desvantagens? Então quais a vantagens das TIC?”

[Desenvolvimento de várias competências e aprendizagens em indivíduos com ou sem patologia (aplicações que servem para gerir as rotinas de crianças autistas; aplicações que estimulam o interesse pela aprendizagem de uma língua estrangeira).]

“O que podemos nós fazer para atingir um equilíbrio, de modo a evidenciar as qualidades das TIC’s e evitar as consequências negativas?”

**#Ora aqui está o vosso 1º desafio. Para depois partilharem com os colegas#**

### Finalização/Partilha (10min)

E estamos na **recta** final, peço-vos que partilhem. O que acharam da sessão? Levam um pouco mais do que quando iniciaram? Que aprendizagem levam convosco? É para repetir?

\*Aguardar feedback\*

Técnica de relaxamento

### Avaliação (5min)

Então agora mais relaxados, peço que retirem os vossos telemóveis/computadores, e que acedam ao seguinte link, para poderem responder ao questionário da e sobre a sessão.



# PollEv.com/aferreira888

Bem-haja pela vossa participação, encontramos-nos daqui a 15 dias, para a próxima sessão: "Sono: Hábitos, insónias e écrans". Não se esqueçam do TPC!

The presentation consists of 17 slides, numbered 1 to 17, arranged in a grid. The slides are as follows:

- Slide 1:** CLUBE DA SAÚDE. Lemos em Saúde Mental sobre dependências em sociedade - Drogas, álcool, viciologias.
- Slide 2:** Introdução. Quem? O quê? Quando? Onde?
- Slide 3:** Clarificação da última sessão. Dúvidas e/ou questões? Partilhas?
- Slide 4:** AS DEPENDÊNCIAS ONLINE E A SAÚDE... MENTAL. 1ª sessão (introdução).
- Slide 5:** Aquecimento. ...
- Slide 6:** Desenvolvimento. Vídeo "Look Up". P&R.
- Slide 7:** Desenvolvimento. Vídeo "Red como comunidade". P&R.
- Slide 8:** Desenvolvimento. Dependências Online. Tolerância, Privação, Conflito, Recaída.
- Slide 9:** PollEv.com/aferreira888. QR code.
- Slide 10:** Desenvolvimento. Saúde Mental. Bem-estar, Transição da adolescência para a idade adulta, Contributo para a sociedade, Condições de vida pessoal.
- Slide 11:** PollEv.com/aferreira888. QR code.
- Slide 12:** (10) Bons hábitos para equilibrar as qualidades das TIC e evitar as consequências negativas. Desafio.
- Slide 13:** Conclusão/Partilha. Dúvidas e/ou questões? Partilhas?
- Slide 14:** Conclusão/Partilha. Relaxamento.
- Slide 15:** Avaliação. Questionário de avaliação inicial e da sessão.
- Slide 16:** PollEv.com/aferreira888. QR code.
- Slide 17:** Bem-haja pela vossa participação. Torna da próxima sessão: "Sono: Hábitos, insónias e écrans".

Plano de Sessão – 13/12/2023 – Escola Profissional do interior centro

**Nome da atividade:** “Sono: Hábitos, insónias e ecrãs”

**Objetivos:** Dar a conhecer a ligação entre a utilização dos ecrãs e o impacto que tem no Sono, e do sono com a Saúde Mental;

**Indicadores de avaliação:** Questionário sobre a sessão.

**Crítérios de Inclusão/Grupo-alvo:** Alunos do clube de saúde que apresentem motivação e consentimento para participar na atividade.

**Crítérios de Exclusão:** Incapacidade para estar atento/concentrado e/ou com comportamento agressivo.

**Data e Hora:** 13/12/2023 pelas 14h10

**Tempo previsto:** 50min

**Local:** Sala Multimédia 2

**Recursos Necessários:** Computador com acesso à internet; colunas; projetor;

**Dinamizador(es):** Discente e EEESMP supervisora

**Descrição da Atividade:**

|                                                | Fase/Momento         | Objetivos                                                                                                                                       | Descrição                                                                                              | Duração | Métodos                         | Recursos                                                         | Avaliação                                 |
|------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2ª Sessão<br>“Sono: Hábitos, insónias e ecrãs” | Introdução           | a) Apresentar os elementos dinamizadores e do grupo;<br>b) Enunciar objetivos do projeto<br>c) Apresentar o tema da sessão e a sua pertinência. | - Apresentar o “quem”, “o quê”, o “quando” e o “onde”.<br>-                                            | 5min    | - Expositivo                    | - Computador;<br>- Projetor.                                     | - Observação                              |
|                                                | Aquecimento          | a) Promover a coesão grupal;<br>b) Introduzir a temática subjacente à sessão.                                                                   | - Executar 2 exercícios de construção de relação (quebra-gelo).                                        | 10min   | - Expositivo<br>- Passivo/Ativo | - Venda de pano opaca                                            | - Observação                              |
|                                                | Desenvolvimento      | a) Abordar o impacto dos ecrãs no sono, e do sono na Saúde mental                                                                               | - Incitar à reflexão sobre o tema;<br>- Promover a participação numa atividade de brainstorming grupal | 20min   | - Expositivo<br>- Ativo         | - Computador com acesso à internet;<br>- Colunas;<br>- Projetor. | - Observação e formulação de perguntas    |
|                                                | Finalização/Partilha | a) Refletir em conjunto sobre o momento;<br>b) Encorajar a partilha sobre a sessão.                                                             | - Partilhar o que experienciou durante o desenvolvimento.                                              | 10min   | - Ativo                         |                                                                  | - Partilha entre o grupo                  |
|                                                | Avaliação            | a) Avaliar os resultados da sessão.                                                                                                             | - Agradecimento da participação do grupo;<br>- Fomentar a participação da próxima sessão.              | 5min    | - Exposição<br>- Ativo          |                                                                  | - Questionário em plataforma colaborativa |

Planeamento da sessão

### Guião da Sessão

#### Introdução

Olá a todos, sejam bem-vindos ao Clube da Saúde! O meu nome é António Ferreira e sou Enfermeiro. Estou acompanhado pela EEESMP supervisora, e iremos em conjunto conduzir as sessões relativas ao “Clube de Saúde” subjacente ao tema “dependências sem substância”, entre o mês de novembro e janeiro, a realizar na Escola Profissional do Fundão.

Para relembrar: no final destas sessões os objetivos são:

- Aumentar a vossa literacia relativamente ao assunto, para que estejam despertos e melhor preparados para lidar com a situação.
- Produzir um trabalho (seja em forma de cartaz, de teatro, de canção ou até de tik-tok), com intuito de sensibilizar os restantes estudantes para a temática em si. (No ano passado fizeram uma caminhada, portanto a fasquia está alta!)

Espero que nestes últimos 15 dias tenham pensado na forma como gostariam de transmitir a mensagem aos vossos colegas. Pensaram? \*Sim/Não\* No final da sessão falamos um bocadinho sobre o que já têm pesquisado e planeado.

Na última sessão falámos sobre as dependências online, as suas características, e também das qualidades e as consequências das TIC. Ficaram com alguma dúvida e/ou questão? Querem partilhar algo? \*Não? É que se bem me recordo, vocês tinham um desafio para esta sessão: Já adiantaram o assunto? Pode ser muito útil para o vosso trabalho final.\*

Adiante, a sessão de hoje é sobre o “Sono: Hábitos, insónias e ecrãs”

#### Aquecimento

Isto de ter aulas após o almoço, tem muito que se lhe diga. Vem toda a gente com falta de energia. Portanto vamos lá levantar, espreguiçar e vamos tentar chegar com as mãos ao tecto! Agora chão.... E tecto! Chão.... e tecto! Boa! Agora vamos dar pequenos saltinhos, de um lado para o outro, para libertar moleza! Isso, sacudir as mãos para a moleza ir embora! Isso. Conseguiram libertar a moleza? Espetáculo! Agora ao som das palmas vamos fazer um 180º. Boa, agora outro. E outro. (x5) Olhem só para esta energias, estamos prontos para um pequeno jogo.

Jogo “0”: Pedra/Papel/Tesoura. Ovo (agachados); Pinguim (Braços ao longo do corpo); Crocodilo (Tenaz com as mãos). Regras: Ganhar evoluem. Perder regridem.

Jogo 1: Da confiança. 2 filas. O 1º elemento de cada fila está vendado. Objetivo de percorrer a sala até um determinado objeto.

#### Desenvolvimento

Pronto, agora sim creio que já estamos bem quentinhos

Em casa, quantas vezes é que ouviram: “Passas demasiado tempo colado ao ecrã”? Braços no ar quem já ouviu pelo menos 1 vez na última semana. No último mês? No último ano? Mas nunca vos disseram, “passam demasiado tempo a estudar em frente aos livros”.

Explicação: Isso sucede porque a percepção do tempo é subjetiva, e distorcida, nomeadamente quando estamos “online”. Pensamos sempre que estamos há menos tempo. Recordam-se da última sessão? Das características do utilizador dependente? (*Saliência, Mudança de Humor, Tolerância, Privação ou sintomas de abstinência; Conflito, Recalida*). Exatamente, acabamos por precisar de cada vez mais tempo de ecrã para suprimir as nossas necessidades, chegando mesmo a sobrepor o tempo das nossas NHB's, como o comer e o dormir. (Sabem o que são NHB's, certo?). Consequentemente, e com razão, os nossos familiares e tutores chamam-nos à atenção, dando aso a conflitos na relação. Se a nossa relação com o outro não está bem, ou seja, é uma relação disfuncional, com o tempo, pode afetar a nossa saúde mental.

Seguiram a ligação? Ecrã, online, vício, tempo, muito tempo, necessidade, dependência, conflito, mal-estar, ausência de saúde mental.

(Questão: Relembrem-me lá o que é a Saúde mental?)

Será que podemos quebrar a corrente? Onde? E como? \*Slide\*

Sugestão: Regras e normas de utilização (Quando? Duração?); Negociar comigo/ com tutores; escutar e respeitar a palavra do outro; Procurar ajuda;

Excelente. Já vi que já perceberam a dinâmica. E ainda bem que assim é, porque hoje, como se bem recordam, o tema central da sessão de hoje é sono, certo? Agora vão ajudar-me a perceber, como é que os ecrãs, podem ter impacto no sono?

\*Poll Everywhere\*

Tópicos do Ecrã ao Sono: Luz Azul; Ausência e alteração da Rotina; Redução e Substituição do sono; desregulação da melatonina.

Tópicos do Sono à Saúde Mental: Perturbações do sono (Insónia); Desregulação de humor (conflito); Fadiga constante (não produtividade)

Voltemos a direcionar a nossa atenção, para o quadro, e adaptando as vossas respostas, conseguimos traçar e delinear um caminho entre os Ecrãs, o sono, e a saúde mental.

Sendo o sono o centro desta tríade, que bons hábitos relacionados com o mesmo podemos adotar para que os ecrãs não sejam uma ameaça à nossa saúde mental? \*Aguardar participação\* Exacto, todas essas dicas contribuem para a "higiene do sono".

*\*Ver slide\**

Pois bem, mais uma aula, mais um desafio. Desta vez: "5 medidas de higiene do sono relacionadas com as TIC". Não nos vamos esquecer?

Finalização/Partilha

Pronto. Estamos na recta final, peço-vos que partilhem. O que acharam da sessão? Levam um pouco mais do que quando iniciaram? Que aprendizagem levam convosco? É para repetir?

*\*Mudar slide\**

Olha que curioso. Tenho cá uma atividade de relaxamento que é "mega" útil para os momentos em que nos sentimos ansiosos, seja mo dia-a-dia, seja quando tentamos adormecer. Temos tempo? Então bora lá.

Avaliação

Então agora mais relaxados, peço que retirem os vossos telemóveis/computadores, e que acedam ao seguinte link, para poderem responder ao questionário sobre o "Sono: Hábitos, insónias e ecrãs"

**PollEv.com/aferreira888**

Bem-haja pela vossa participação, encontramos-nos numa próxima sessão sobre: "Autoestima: interações, likes e bem-estar)". Não se esqueçam do Desafio e da produção de conteúdo para difundir pelos vossos colegas. Bem-haja!



## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

Plano de Sessão – 08/01/2024 – Escola Profissional do interior centro

**Nome da atividade:** “Auto-estima: interações, likes e bem-estar”

**Objetivos:** Abordar a influência da socialização digital; Reconhecer fenómenos desadaptativos online; Definir auto-estima e a sua importância.

**Indicadores de avaliação:** Questionário sobre a sessão.

**Crítérios de Inclusão/Grupo-alvo:** Alunos do clube de saúde que apresentem motivação e consentimento para participar na atividade.

**Crítérios de Exclusão:** Incapacidade para estar atento/concentrado e/ou com comportamento agressivo.

**Data e Hora:** 08/01/2024 pelas 11h00 (?)

**Tempo previsto:** 50min

**Local:** Biblioteca.

**Recursos Necessários:** Computador com acesso à internet; colunas; projetor;

**Dinamizador(es):** Discente e EEESMP supervisora

**Descrição da Atividade:**

| 3ª Sessão<br>“Auto-estima: interações, likes e bem-estar” | Fase/Momento         | Objetivos                                                                                                                                         | Descrição                                                                                                      | Duração | Métodos                         | Recursos                                                         | Avaliação                                 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                           | Introdução           | a) Apresentar os elementos dinamizadores e do grupo;<br>b) Definir normas da sessão;<br>c) Apresentar o tema da sessão e a sua pertinência.       | - Apresentar o “quem”, “o quê”, o “quando” e o “onde”;<br>- Esclarecer dúvidas e/ou questões da última sessão. | 5min    | - Expositivo                    | - Computador;<br>- Projetor.                                     | - Observação                              |
|                                                           | Aquecimento          | a) Promover a coesão grupal;<br>b) Introduzir a temática subjacente à sessão.                                                                     | - Executar 2 exercícios de construção de relação (quebra-gelo).                                                | 10min   | - Expositivo<br>- Passivo/Ativo | - Computador com acesso à internet;<br>- Colunas;                | - Observação                              |
|                                                           | Desenvolvimento      | a) Abordar a influência da socialização digital;<br>b) Reconhecer fenómenos desadaptativos online;<br>c) Definir auto-estima e a sua importância. | - Incitar à reflexão sobre o tema;<br>- Promover a participação numa atividade de brainstorming grupal         | 20min   | - Expositivo<br>- Ativo         | - Computador com acesso à internet;<br>- Colunas;<br>- Projetor. | - Observação e formulação de perguntas    |
|                                                           | Finalização/Partilha | a) Refletir em conjunto sobre o momento;<br>b) Encorajar a partilha sobre a sessão.                                                               | - Partilhar o que experienciou durante o desenvolvimento.                                                      | 10min   | - Ativo                         |                                                                  | - Partilha entre o grupo                  |
|                                                           | Avaliação            | a) Avaliar os resultados da sessão.                                                                                                               | - Agradecimento da participação e colaboração do grupo;<br>- Fomentar a participação da próxima sessão.        | 5min    | - Exposição<br>- Ativo          | - Computador com acesso à internet;                              | - Questionário em plataforma colaborativa |

Planeamento da sessão

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

### Guião da Sessão

#### Introdução

Olá a todos, sejam bem-vindos ao Clube da Saúde! O meu nome é António Ferreira e sou Enfermeiro. Estou acompanhado pela EEESMP supervisora, e iremos em conjunto conduzir as sessões relativas ao “Clube da Saúde” subjacente ao tema “dependências sem substância”, entre o mês de novembro e janeiro, a realizar na Escola Profissional do Fundão.

Lembram-se dos objetivos destas sessões:

- a) Aumentar a vossa literacia relativamente ao assunto, para que estejam despertos e melhor preparados para lidar com a situação.
- b) Produzir um trabalho com intuito de sensibilizar os restantes estudantes para a temática em si. (No final da aula, gostaríamos de partilhar uma visão convosco, para saber se é plausível concretizá-la.)

Nas sessões passadas já abordamos as Dependências online, as Vantagens e Desvantagens das TIC's, o impacto que tinham na Saúde Mental, assim como o Sono e os bons hábitos entre este e as tecnologias. Mais alguma coisa que se recordem? Nenhuma dúvida até ao momento?

Proseguindo, a sessão de hoje é sobre o “Autoestima: interações, likes e bem-estar”

#### Aquecimento

Vamos lá ao aquecimento. Vamos fazer algo dinâmico. Sabem dançar o “esquema”? Não me digam que nunca foram a uma discoteca? (Bem, isso espero que não, que ainda não têm idade.) Mas a um baile da terra já? Há sempre aquela música do Don Omar, Dançar Kuduro onde o povo vai à loucura. Portanto hoje vamos dançar o esquema... Grego. “Sirtaky”, ou Zorba. Vamos lá. \*Exemplificação ao som da música\*

Aquecidos? Ainda bem. Vamos só a mais 1 atividade: Roda dentada (\*Atividade a ser ministrada em cooperação com a EEESMP supervisora\*)

Elemento A, B, C e D como centro da Roda. Questões do baralho de cartas “Oceano de emoções” – Preferencialmente r/c autoestima.

#### Desenvolvimento

Pronto, aquecimento feito, vamos ao desenvolvimento: Esta, é a primeira imagem que aparece quando se “googla” “Socialização digital”. O que têm a dizer sobre ela? O que vos parece? A socialização digital é assim tão má?

Com efeito, a socialização poderá dar-se de diferentes formas: Presencial, Digital ou Mista. Nos dias que correm, o mais comum é se tratar de uma socialização mista, onde as plataformas online são utilizadas como mediadores, para alcançar o outro, ultrapassando por vezes a “timidez” de um primeiro contacto. Até aqui tudo bem, não identificamos problemas.

Os problemas começam quando a socialização é exclusivamente digital, que é o caso da representação da imagem. Quando assim o é, o jovem é totalmente absorvido pela tecnologia, escudando-se atrás do ecrã, perdendo a capacidade de conversar, de manter o contacto visual, a oportunidade de ser espontâneo, não desenvolvendo estratégias para lidar c/ conflitos e lidar c/ a frustração.

Perdendo essas competências, o jovem, não consegue cumprir umas das mais importantes tarefas da Adolescência: a Socialização com os pares. Uma competência essencial para uma integração na sociedade e no mundo do trabalho bem-sucedida. (E recordam-se o que acontece quando não trabalhamos produtiva e frutiferamente, e não contribuimos para a sociedade? Exacto, não temos saúde mental.)

Mas para além da socialização, haverá outros fenómenos que sucedam online? Esta foi a primeira imagem que me pareceu quando “gogglei” fenómenos online. Alguém tem alguma ideia do que serão? Algum exemplo? Deixo-vos então aqui 4: grooming, cyberbullying, FOMO e Sexting.

O que todas elas têm em comum? Talvez acrescente mais uma: Phubbing. Já lá chegaram? Como se sentem/sentiam nestas diferentes situações?

Como ficaria a vossa Auto-estima? Sabem o que é? (Auto-confiança, imagem, conceito, valorização)

E o que tem a ver com a Saúde Mental? Alguma coisa?

E se por alguma razão forem alvo destes fenómenos. Sabem o que fazer? Ou como agir?

#### Finalização/Partilha

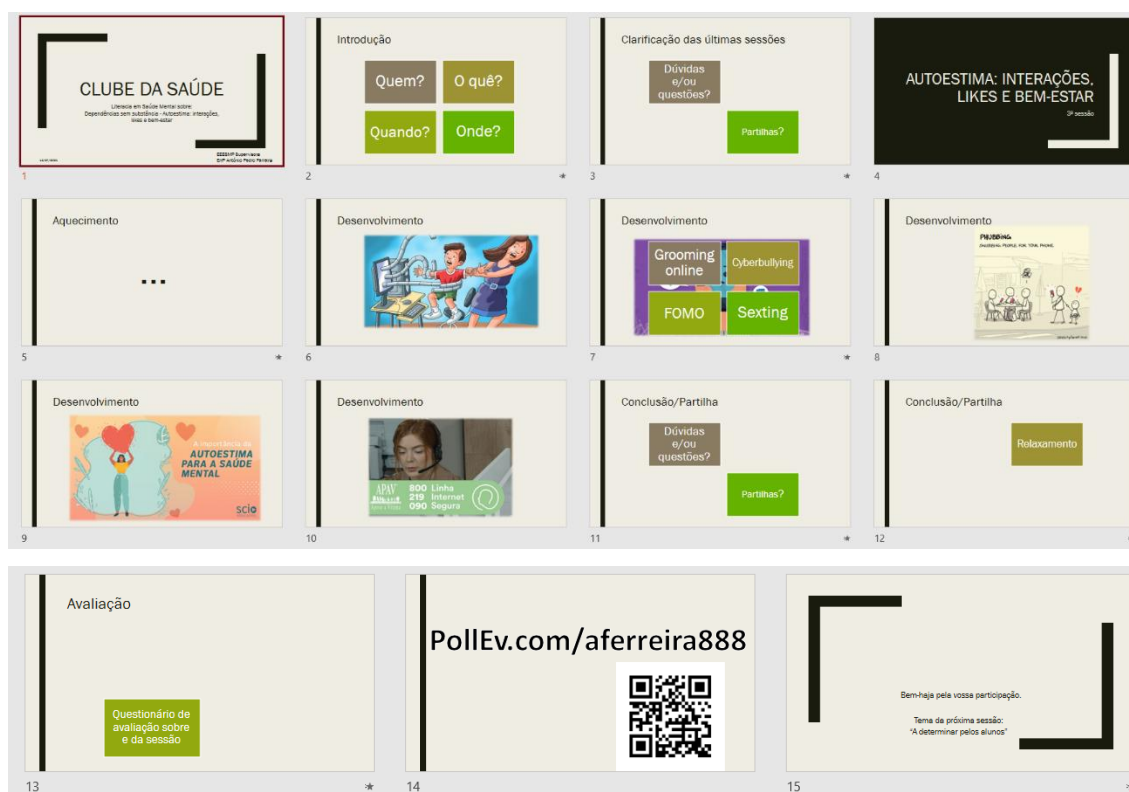
Estamos na recta final, peço-vos que partilhem. O que acharam da sessão? Levam um pouco mais do que quando iniciaram? O que aprendizagem levam convosco? É para repetir?

#### Avaliação

Então agora mais relaxados, peço que retirem os vossos telemóveis/computadores, e que acedam ao seguinte link, para poderem responder ao questionário sobre o "Autoestima: interações, likes e bem-estar"

# PollEv.com/aferreira888

Bem-haja pela vossa participação, encontramos-nos na próxima sessão para pôr em prática os conhecimentos adquiridos até aqui. Bem-haja



## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

### Plano de Sessão – 29/01/2024 – Escola Profissional do interior centro do país

**Nome da atividade:** A determinar pelos alunos

**Objetivos:** Avaliar sumativamente a LSM sobre dependências sem substância – Online, Ecrã, videojogos.

**Indicadores de avaliação:** Questionário de avaliação sumativa

**Critérios de Inclusão/Grupo-alvo:** Alunos do clube de saúde que apresentem motivação e consentimento para participar na atividade.

**Critérios de Exclusão:** Incapacidade para estar atento/concentrado e/ou com comportamento agressivo.

**Data e Hora:** 29/01/2024 pelas 11h00 (?)

**Tempo previsto:** 50min

**Local:** Biblioteca.

**Recursos Necessários:** Computador com acesso à internet; colunas; projetor;

**Dinamizador(es):** Discente e EEESMP supervisora

**Descrição da Atividade:**

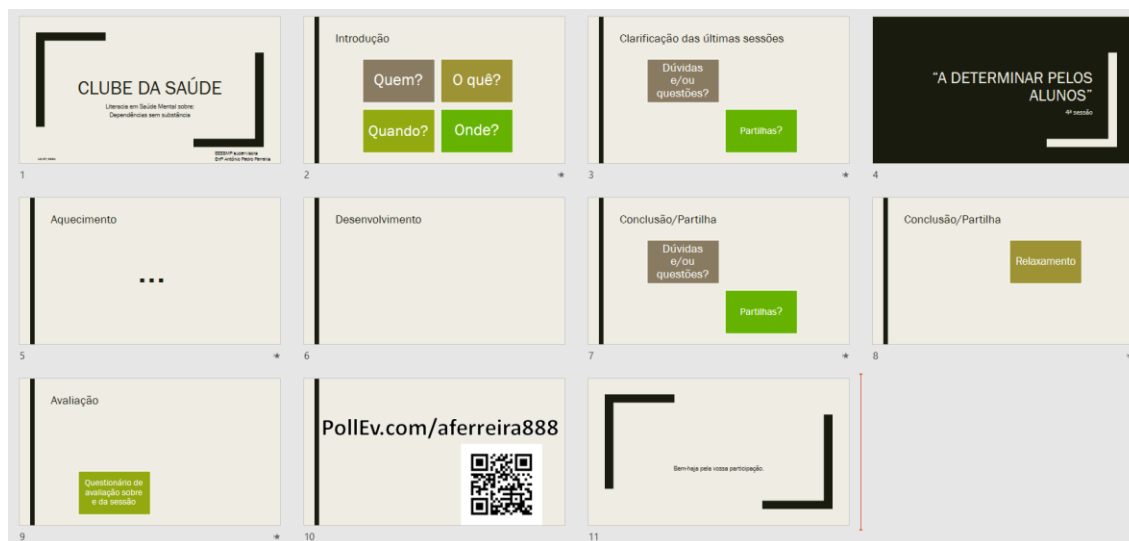
| 4ª Sessão<br>"Dependências sem substâncias- Online, Ecrã, Videojogos" | Fase/Momento         | Objetivos                                                                                                                                   | Descrição                                                 | Duração | Métodos                                   | Recursos                     | Avaliação                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Introdução           | a) Apresentar os elementos dinamizadores e do grupo;<br>b) Definir normas da sessão;<br>c) Apresentar o tema da sessão e a sua pertinência. | - Apresentar o "quem", "o quê", o "quando" e o "onde".    | 5min    | - Expositivo                              | - Computador;<br>- Projetor. | - Observação                                                  |
|                                                                       | Aquecimento          | a) Promover a coesão grupal;                                                                                                                | A determinar pelos alunos                                 | 10min   |                                           |                              |                                                               |
|                                                                       | Desenvolvimento      | A determinar pelos alunos                                                                                                                   |                                                           | 20min   |                                           |                              |                                                               |
|                                                                       | Finalização/Partilha | a) Refletir em conjunto sobre o momento;<br>b) Encorajar a partilha sobre a sessão.                                                         | - Partilhar o que experienciou durante o desenvolvimento. | 10min   | - Ativo                                   |                              | - Partilha entre o grupo<br>- Observação                      |
|                                                                       | Avaliação            | a) Avaliar os resultados da sessão e do programa.                                                                                           | - Agradecimento da participação e colaboração do grupo;   | 5min    | - Exposição<br>- Ativo<br>- Interrogativo |                              | - Questionário em plataforma colaborativa<br>- Questões orais |

Planeamento da sessão



# PollEv.com/aferreira888

Bem-haja pela vossa participação, foi um gosto partilhar estas últimas semanas convosco. Mantenham-se saudáveis e até uma próxima.



### Apêndice III – Notas de campo relativas ao Clube da Saúde

*Tabela 5- Avaliação do comportamento interativo*

| <b>Avaliação do comportamento interativo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementos visados, com base na Classificação dos Resultados de Enfermagem – Habilidades de Interação Social (Moorhead et al., 2010):<br>recetividade, cooperação com os outros, empatia, comportamento assertivo, uso do confronto, consideração, autenticidade, equilíbrio, relaxamento na aparência, envolvimento com o outro, confiança, compromisso, utilização da técnica de resolução de problemas. |                  |                                                                                                                                                                          |
| <b>Sessão</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Data</b>      | <b>Achados</b>                                                                                                                                                           |
| Sessão 0<br>Sessão 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 13/novembro/2023 | “Baixa cooperação interpares nas atividades propostas. Registo de caso de isolamento social. Capacidades de resolução de problemas deficitária. “                        |
| Sessão 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27/novembro/2023 | “Tensão na aparência. Ausência de empatia. Não assertividade na interação. Registo de caso de autenticidade, equilíbrio e cooperação com os outros.”                     |
| Sessão 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 13/dezembro/2023 | “Manifestação de confiança no outro e compromisso com o outro. Relaxamento na aparência. Registo de capacidades de resolução de problemas deficitária.”                  |
| Sessão 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 08/janeiro/2023  | “Nula cooperação interpares nas atividades propostas. Reduzida consideração e empatia pelo outro. Confronto comprometido. Assertividade deficitária. Registada exceção.” |
| Sessão 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 29/janeiro/2023  | Estado sobreponível ao anterior.                                                                                                                                         |

*Tabela 6- Avaliação do comportamento relacionado à adição sem substância*

| <b>Avaliação do Comportamento relacionado à adição sem substância</b>                                                                      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementos visados, com base no tempo de ecrã (horas de visor) ao momento da sessão e interação com dispositivos digitais durante a sessão. |                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Sessão</b>                                                                                                                              | <b>Data</b>      | <b>Achados</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
| Sessão 0<br>Sessão 1                                                                                                                       | 13/novembro/2023 | “Tempos de ecrã a rondar as 2 horas em média, registos de 6 e 10 horas. Nesta sessão, os elementos apresentaram incapacidade de manter a atenção, com dependência constante do telemóvel, com interações espaçadas de cerca de 2 minutos. “             |
| Sessão 1.2                                                                                                                                 | 27/novembro/2023 | “Tempo de ecrã a rondar a 1 hora em média, registos de 4 horas. Nesta sessão os telemóveis tinham sido recolhidos. Os elementos manifestaram sinais de privação: manias (colocar a mão no bolso repetidamente) e ansiedade (inquietação e agitação)”. “ |
| Sessão 2                                                                                                                                   | 13/dezembro/2023 | “Tempo de ecrã a rondar a 1 hora em média, registos de 2 horas. Nesta sessão, os telemóveis tinham sido recolhidos. Os elementos apresentaram-se maioritariamente concentrados. Registo de pontuais exceções.”                                          |

|          |                 |                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sessão 3 | 08/janeiro/2023 | “Nesta sessão, os telemóveis não foram recolhidos. Os elementos apresentaram incapacidade de manter a atenção, com dependência constante do telemóvel.”                   |
| Sessão 4 | 29/janeiro/2023 | “Tempo de ecrã a rondar a 4 horas em média, registos de 7 horas. Os elementos apresentaram incapacidade de suspender a utilização das tecnologias. Registadas exceções. “ |

Tabela 7- Avaliação do conhecimento em Saúde Mental

| Avaliação do conhecimento em Saúde Mental                                                                                                                                                                                                            |                  |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementos visados, com base em questões orais sobre Literacia em Saúde Mental relativamente ao tema das “dependências sem substância – Online, Ecrã, videojogos”                                                                                     |                  |                                                                                                                                                           |
| <b>Qual a definição de saúde mental?</b>                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                                                                                                                           |
| Sessão 0                                                                                                                                                                                                                                             | 13/novembro/2023 | “Respostas centradas no bem-estar e na ausência de doença mental.”                                                                                        |
| Sessão 1.2                                                                                                                                                                                                                                           | 27/novembro/2023 | “Respostas centradas no bem-estar, abordando o contexto social e psicológico e ausência de preocupações”                                                  |
| Sessão 2                                                                                                                                                                                                                                             | 13/dezembro/2023 | “Respostas centradas no bem-estar e na ausência de doença mental, aludindo aos comportamentos promotores.”                                                |
| Sessão 3                                                                                                                                                                                                                                             | 08/janeiro/2023  | “Respostas centradas no bem-estar, mencionando capacidades de lidar com o stress.”                                                                        |
| Sessão 4                                                                                                                                                                                                                                             | 29/janeiro/2023  | “Respostas centradas no bem-estar, mencionado capacidades de lidar com o stress, evocando determinantes da saúde mental e a funcionalidade do indivíduo.” |
| <b>A Literacia em Saúde Mental é composta pelas <i>habilidades cognitivas e sociais que determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos para aceder, compreender e usar a informação por forma a que promovam e mantenham uma boa saúde</i></b> |                  |                                                                                                                                                           |
| Sessão 0                                                                                                                                                                                                                                             | 13/novembro/2023 | “Respostas unânime como verdadeira”                                                                                                                       |
| Sessão 4                                                                                                                                                                                                                                             | 29/janeiro/2023  | “Maioria de respostas como verdadeira”                                                                                                                    |
| <b>Quais as características de uma pessoa que apresente dependência online? (Nomeia pelo menos 2 dessas características.)</b>                                                                                                                        |                  |                                                                                                                                                           |
| Sessão 0                                                                                                                                                                                                                                             | 13/novembro/2023 | “Respostas visando os hábitos viciosos, a ansiedade e depressão.”                                                                                         |
| Sessão 1.2                                                                                                                                                                                                                                           | 27/novembro/2023 | “Respostas centradas nas características físicas, e no humor deprimido.”                                                                                  |
| Sessão 4                                                                                                                                                                                                                                             | 29/janeiro/2023  | “Respostas centradas no défice de interação social, e perturbações do sono e outras necessidades humanas básicas.”                                        |
| <b>O uso excessivo das TIC causa alterações apenas a nível psicológico (físico e social). (V/F)</b>                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                                                           |
| Sessão 0                                                                                                                                                                                                                                             | 13/novembro/2023 | “Respostas divididas.”                                                                                                                                    |
| Sessão 1                                                                                                                                                                                                                                             | 13/novembro/2023 | “Respostas maioritariamente como verdadeiras.”                                                                                                            |



|                                                                                                                                                                             |                  |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sessão 4                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2023  | “Respostas maioritariamente como verdadeiras.”                                                                                           |
| <b>Um adolescente deve ter entre 8h30min a 10 horas de sono por dia. Se o tempo total de sono for diminuído, o que pode acontecer? (Nomeia pelo menos 2 consequências.)</b> |                  |                                                                                                                                          |
| Sessão 0                                                                                                                                                                    | 13/novembro/2023 | “Respostas centradas no défice de capacidades cognitivas, alterações do humor e impacto no sono. Referência à ausência de saúde mental.” |
| Sessão 2                                                                                                                                                                    | 13/dezembro/2023 | “Respostas visando o mal-estar, défice capacidades física e cognitivas. Alterações do humor.”                                            |
| Sessão 4                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2023  | “Respostas visando a influência negativa na saúde mental, défice nas capacidades físicas e cognitivas.”                                  |
| <b>Uma boa higiene do sono inclui desligar o equipamento eletrónico uma hora antes de dormir e deixá-lo fora do quarto (V/F)</b>                                            |                  |                                                                                                                                          |
| Sessão 0                                                                                                                                                                    | 13/novembro/2023 | “Respostas divididas.”                                                                                                                   |
| Sessão 2                                                                                                                                                                    | 13/dezembro/2023 | “Respostas unanimes como verdadeiras.”                                                                                                   |
| Sessão 4                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2023  | “Respostas maioritariamente verdadeiras.”                                                                                                |
| <b>Que fenómenos online conheces, que sejam negativos para a tua saúde? Nomeia 2</b>                                                                                        |                  |                                                                                                                                          |
| Sessão 0                                                                                                                                                                    | 13/novembro/2023 | “Respostas visando a dependência videojogos, pornografia e <i>cyberbullying</i> ”                                                        |
| Sessão 3                                                                                                                                                                    | 08/janeiro/2023  | “Respostas visando as dependências online, pornografia, comportamentos de risco online.”                                                 |
| Sessão 4                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2023  | “Respostas visando as dependências online, videojogos e pornografia.”                                                                    |
| <b>A minha autoestima não é afetada pelos meus hábitos online (V/F)</b>                                                                                                     |                  |                                                                                                                                          |
| Sessão 0                                                                                                                                                                    | 13/novembro/2023 | “Respostas unanimes como falsas.”                                                                                                        |
| Sessão 3                                                                                                                                                                    | 08/janeiro/2023  | “Respostas maioritariamente verdadeiras.”                                                                                                |
| Sessão 4                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2023  | “Respostas divididas.”                                                                                                                   |
| <b>A quem (ou onde) podes recorrer a ajuda, no caso de detetares sinais de dependência online? Nomeia 2.</b>                                                                |                  |                                                                                                                                          |
| Sessão 0                                                                                                                                                                    | 13/novembro/2023 | “Respostas maioritariamente como psicólogo.”                                                                                             |
| Sessão 4                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2023  | “Respostas divididas entre psicólogo, professora, família e/ou amigos próximos.”                                                         |
| <b>O controlo da respiração, pode ser utilizado como técnica de relaxamento em momentos de stress online. (V/F)</b>                                                         |                  |                                                                                                                                          |
| Sessão 0                                                                                                                                                                    | 13/novembro/2023 | “Respostas maioritariamente como verdadeiras”                                                                                            |
| Sessão 4                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2023  | “Respostas maioritariamente como verdadeiras”                                                                                            |



## Apêndice IV – Plano e guia de sessão do Clube do Bem-estar II

### Plano de Sessão Tipo – janeiro/2024 – Escola Secundária do Interior Centro do país

**Nome da atividade:** Clube do Bem-estar II – “À conversa sobre... ansiedade”

**Objetivos:** Promover o aumento de conhecimento sobre a temática, o ganho de capacidades e competências de gestão e a diminuição dos níveis de ansiedade.

**Indicadores de avaliação:** Questões realizadas oralmente durante a sessão, cujas respostas serão monitorizadas através de uma plataforma digital colaborativa e através de notas de campo; Questionário da sessão no final da mesma, em formulário próprio desenvolvido para o efeito numa plataforma digital colaborativa; O registo em notas de campo, por via da observação direta dos comportamentos da turma relativos aos diagnósticos de enfermagem identificados, para posterior discussão e avaliação dos achados com a EEESMP supervisora no final de cada sessão.

**Crítérios de Inclusão/Grupo-alvo:** Alunos das turmas do 11º ano que apresentem motivação e consentimento para participar na atividade.

**Crítérios de Exclusão:** Incapacidade para estar atento/concentrado e/ou com agitação psicomotora.

**Data e Hora:** janeiro/2024, hora a definir

**Tempo previsto:** 50min

**Local:** Sala de aula

**Recursos Necessários:** Computador com acesso à internet; projetor; smartphone com acesso à internet (1 por aluno)

**Dinamizador(es):** Mestrando, EEESMP supervisora e SPO

**Descrição da Atividade:**

Plano de sessão

|                                                                        | Fase/Momento    | Objetivos                                                                                              | Descrição                                                                                                                                                                                                    | Duração | Métodos                                    | Recursos                                                                                               | Avaliação                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Sessão Tipo<br>“Clube do Bem-estar II – À conversa sobre... ansiedade” | Introdução      | a) Dar a conhecer sumariamente o projeto                                                               | - Apresentar o “quem”, “o quê”, o “quando” e o “onde”.                                                                                                                                                       | 5 min   | - Expositivo                               | - Computador;<br>- Projetor.                                                                           | - Observação                                                                     |
|                                                                        | Desenvolvimento | a) Abordar a Literacia em Saúde Mental relacionada com a Ansiedade;<br>b) Diminuir níveis de ansiedade | - Definição, sinais e sintomas, determinantes, estratégias de gestão e autogestão, a procura de ajuda.<br>- Executar intervenção de relaxamento                                                              | 40 min  | - Expositivo<br>- Interrogativo<br>- Ativo | - Computador;<br>- Projetor.<br>- Smartphone com acesso a internet (1 por aluno).                      | - Observação;<br>- Questões Oraís;<br>- Questões em plataforma colaborativa.     |
|                                                                        | Conclusão       | a) Encorajar a partilha sobre a sessão;<br>b) Avaliar a LSM relativa à temática.                       | - Partilhar expectativa relativamente a sessão do clube de Bem-estar II;<br>- Aplicar o questionário da sessão através de uma plataforma colaborativa;<br>- Agradecer a participação e colaboração do grupo; | 5 min   | - Ativo                                    | - Computador com acesso à internet;<br>- Projetor.<br>- Smartphone com acesso a internet (1 por aluno) | - Observação;<br>- Questionário em plataforma colaborativa;<br>- Questões oraís. |

## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

Guia de sessão

**\*SLIDE1\***

**\*ENF:** Bom-dia a todos/as, e sejam bem-vindos a esta conversa. O SPO (Serviço de Psicologia e Orientação) representado pelas Psicólogas A e B, em cooperação com a Saúde Escolar da UCC do interior centro, representado pela EEESMP supervisora decidiram dinamizar esta sessão com intuito de explorar, compreender e dar-vos ferramentas para gerir da melhor forma esta \*coisa\* que é a Ansiedade.

**\*SLIDE2\***

Já o meu nome é António Pedro Ferreira e sou Enfermeiro. (\*À parte\* *por ventura há alguém que queira seguir enfermagem? Nem sabem o que perdem*) Mas para além de Enfermeiro, neste momento sou também aluno. Tal e qual como vós. No meu caso, da especialidade de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica.

**\*SLIDE3\***

Ser aluno, não é fácil: São os estudos, os trabalhos de casa, os trabalhos de grupo, as apresentações, os testes. Não esquecendo que, um aluno não é um robô. Também tem vida social, familiar, para além de outras atividades de lazer, desportivas e culturais.

**\*SLIDE4\***

Conseguem me validar isto? Revêem-se nesta descrição que fiz? Como conseguem conciliar tanta coisa nas "curtas" 24 horas que tem o dia? (*\*Braços no ar quem se revê ou Poll everywhere\**) **\*SLIDE5\***

**\*SLIDE6\*** E claro, como se isso não bastasse, no vosso caso, aproxima-se também um fim de ciclo, **\*Slide7\*** os exames nacionais, onde a incerteza do futuro e a obrigatoriedade de tomar decisões deixam-vos num turbilhão de emoções. Por falar em emoções...

**\*Slide8\***

([https://www.youtube.com/watch?v=uQ70BCTwR08&t=2s&ab\\_channel=CINEV\(S%3C%83D\)](https://www.youtube.com/watch?v=uQ70BCTwR08&t=2s&ab_channel=CINEV(S%3C%83D)))

**\*Slide9\***

Nada melhor que um trailer de um filme da Disney para iniciar uma sessão, não é verdade? Têm azar que era para ser o novo filme da Patrulha Pata, mas o PAN (Partido "Pessoas-Animais-Natureza") não concorda com a exploração de animais/canídeos pelo que se têm de contentar com este.

Quantos de vós já viram o 1º filme "Inside Out" ou "Divertidamente" em Português? Sabem me explicar, por alto, em que é que consiste o filme?

"É a história de uma menina de 11 anos que é obrigada a mudar de cidade com os pais, sendo que o filme retrata o modo como as 5 personagens que "habitam" o cérebro de Riley lidam com essa transição, e com todos os desafios inerentes."

Contudo, neste trailer que vimos do 2º filme, parece que existe (pelo menos) uma nova personagem. Qual é?

**\*Ansiedade\***

**\*SLIDE10\***

**PSIC:** Então, mas o que é isto da Ansiedade?

Será apenas uma personagem fictícia do filme? Será uma moda? Ou será uma doença? Pelas notícias que volta e meia circulam, parece que anda por aí uma epidemia de ansiedades.

(\*Se sem resposta...\*) Talvez seja mais fácil pensar nas restantes personagens. **\*SLIDE11\*** Quais eram elas? **\*Alegria; Tristeza; Medo; Raiva; Nojo.\***

Boa. E o que são todas elas? Muito Bem. São emoções. Assim como a Ansiedade também o é.

Mas espera lá... e o que são emoções... **\*Vá, esta dou-vos eu de borla.\***

**\*SLIDE12\***

a) As emoções fazem parte de um sistema adaptativo inato que se desenvolveu para ajudar os seres humanos a sobreviverem e a prosperar; Assim, podemos encarar as emoções como "sensores de movimento" que se ativam quando devemos ter algo em atenção.

E/Ou

b) "Emoções são reações neurológicas autónomas face a um estímulo externo". (Neurológicas porque são reações **\*químicas e elétricas\*** que acontecem no cérebro, autónomas porque não as controlamos).

**\*SLIDE13\***

Agora uma questão para vós: A Ansiedade? É uma emoção benéfica ou prejudicial? (*\*Braços no ar ou Atividade PollEverywhere\**)



## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

### \*SLIDE14\*

Ao contrário do que é comumente difundido, a ansiedade é uma emoção necessária, e que é inerente à condição humana: Prepara-nos para agir em situações novas e desconhecidas, ou em situações que previamente já identificámos como ameaçadoras. Basicamente é um alerta geral do nosso organismo para nos prepararmos para o que aí vem: Ficamos mais atentos, concentrados e com os reflexos aprimorados.

### \*SLIDE 15\*

Portanto, se a ansiedade é uma emoção adaptativa, não percebo o porquê de tanto alarido em volta dela... porquê é que há esta enorme preocupação? Ou devo dizer, porquê é que há esta grande ansiedade, em relação à ansiedade?

\*Aguardar por participação – (Ponto chave: a Ansiedade vista como “negativa”) \*

### \*SLIDE16\*

Como vimos, a ansiedade responde a um estímulo externo, a uma ameaça. Contudo, quando este “estado de alerta”, se mantém para além da ameaça, ou é excessivo em relação à mesma, ou até surge sem elemento causal, e se perpétua ao longo do tempo, **\*Slide17\*** poderá ser considerada como uma ansiedade patológica (ou perturbação de ansiedade) devido à incapacidade que provoca.

### \*Slide18\*

**ENF** De que forma é que é incapacitante, perguntam vós, (claramente)? Através das suas manifestações/sinais e sintomas:

### \*Slide19\*

Fisicamente sentimos: Palpitações e dor ou aperto no peito; Sudorese; Respiração rápida e superficial (sensação de falta de ar); Náuseas e tonturas; Parestesias e tensão muscular; Perturbações do sono.

A nível psicológico: Pensamentos de incapacidade para lidar com a situação percebida como ameaçadora, assim como com as suas consequências; Sensação de morte iminente; Medo de ter um ataque cardíaco; Medo de perder o controlo ou enlouquecer.

Comportamentalmente, evitamos os estímulos que possam provocar, ou desencadear os fenómenos enunciados anteriormente.

**\*Slide20\*** Já sabemos como se manifesta ansiedade. Mas agora quero eu saber, para vós, o que promove a ansiedade:

“Dentro dos seguintes fatores apresentados, quais os que consideram para vós, potenciadores/promotores de ansiedade?”

(\*Atividade PollEverywhere - Fatores promotores de ansiedade\*)

Elencar os fatores Genéticos, Psicológicos, eventos traumáticos, patologias físicas e mentais, consumo de substâncias... + situações específicas testes/exames/aulas/relações interpessoais

A turma falou \*quer dizer, neste caso, escreveu\*, e os fatores por vós mais comumente identificados são: (\*Consoante o resultado da PollEverywhere\*).

### \*Slide21\*

**PSIC** - Agora que temos a causa mais “popular”, sabem de que forma é que esta causa gera ansiedade?

\*Pensamentos\* (Pessimista, não sei lidar, não vou conseguir, algo de mau vai acontecer) ⇔ \*Sentimentos/emoções\* (Preocupação, apreensão, angústia, taquicardia, sudorese, desconforto...) ⇔ \*Comportamentos Fisiológico, contextuais\* (Fuga, evitação, ou paralisção, fazer coisas que aliviam, que gerem sentimentos de segurança) ⇔ (...)

Um ciclo sem fim. E vós? Como estão? Ainda não estão ansiosos para que esta sessão termine? Deixem-me contribuir para o alívio da vossa ansiedade. O próximo tópico é o “tratamento” ou de uma forma mais eloquente, “Estratégias para enfrentar a ansiedade”

### \*Slide22\*

Está preconizada a TCC (terapia cognito-comportamental) através de estratégias para reduzir a ansiedade tais como:

Respiração diafragmática (Exemplificar); Relaxamento muscular progressivo; Psicoeducação (Tratamento ou prevenção?) Consciencialização (esmear/analisar problema); Ventilar emoções; que não se pode controlar tudo, aceitar, e que imprevistos acontecem, evitar a fuga e enfrentar os receios pedir ajuda.

Em casos mais graves, que não cedam à TCC, poderá ser necessário complementar com terapêutica medicamentosa.

### \*Slide23\*

**ENF** - Mas o nosso objetivo, é que não cheguemos a este ponto, certo? Antes prevenir um fogo, que depois ter um maior esforço a apagá-lo... isto, quando se consegue. Pelo que iremos agora abordar estratégias para prevenir a ansiedade:

### \*Slide24\*

(\*Atividade PollEverywhere – Brainstorm – prevenir ansiedade\*)



## O papel do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica na promoção da saúde mental na adolescência – intervenção psicoeducacional em contexto escolar |

### \*Slide25\*

\*Exercício físico/atividades prazerosas, Promover o Bem-estar (NHB's- Comer/dormir), empoderar-se (literacia); Rotinas, Agenda; Planeamento realista; Tarefas realistas; Técnica de resolução de problemas. \*mindfulness

### \*Slide26\*

Agora que já sabem o que é a Ansiedade, como preveni-la, e já são capazes de identificar os sinais e sintomas dela... como podem pedir ajuda? Seja para vós ou para alguma colega

\*Escolas SPO, Clube do bem estar, gabinete de saúde, SNS24, CS,\*

### \*Slide27\*

Se há algo que quero muito que levem daqui hoje, são as estratégias de autocontrolo. Fica aqui um "sticker" com QR code, para terem sempre à mão. Vocês são a 1ª barreira entre a perturbação de ansiedade e a vossa saúde mental. Como vos disse, também sou aluno, e de todo não é fácil lidar com as inúmeras variáveis que nos invadem dia após dia. Por vezes, devido à enorme ansiedade que sentimos, só nos apetece desistir, parar, isolar. Mas se acreditem em vós, acreditarem que vão conseguir, quebram o ciclo vicioso da ansiedade, e certamente que serão bem-sucedidos. Está nas vossas mãos.

\*Slide28\* Bem-haja!

\*Slide29\*

### Apresentação da sessão

1 À conversa sobre... ansiedade

2 Ser aluno... não é fácil!

3 Ser aluno... não é fácil!

4 Fim de ciclo!

5 Fim de ciclo!

6 Por falar em emoções...

7 "Inside out" – "Divertidamente"

8 Ansiedade...?

9 Emoções

10 Emoções - definição

11 Ansiedade - Uma emoção... necessária

12 Ansiedade - Uma emoção (afinal não muito) adaptativa...

13 Ansiedade - Uma emoção (afinal não muito) adaptativa...

14 Ansiedade - Uma emoção (afinal não muito) adaptativa...

15 Ansiedade - de que forma é incapacitante?

16 Sinais e sintomas da Ansiedade

17 Triade Pensamento-Sentimento-Comportamento

18 Estratégias para enfrentar a ansiedade

19 Estratégias para prevenir a ansiedade

20 Como pedir ajuda?

21 Conclusão e partilha...

22 Bem-haja pela vossa presença!



Apêndice V – Notas de campo relativas ao Clube do Bem-estar II

Tabela 8- Ansiedade

| Avaliação da Ansiedade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementos visados, com base na Classificação dos Resultados de Enfermagem – Ansiedade (Moorhead et al., 2010):<br>Agitação, inquietação, torcer as mãos, nervosismo, desconforto, tensão muscular e facial, irritabilidade, indecisão, picos de raiva, comportamento problemático, dificuldades de concentração, aprendizagem, resolver problemas; ataques de pânico, apreensão e ansiedade verbalizada, preocupação exagerada, tensão arterial, frequência cardíaca e respiratória elevadas; pupilas dilatadas; sudorese; tontura, fadiga, produtividade e desempenho escolar diminuído; introspeção, distúrbios do sono, mudanças do padrão alimentar e intestinal. |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Data            | Achados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Sessão 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12/janeiro/2024 | No início da sessão, grande parte dos presentes enunciou fadiga, lentificação do pensamento, irritabilidade fácil e inquietação. Registo de consciencialização sobre possuírem manifestações de ansiedade. Após a execução de técnica de relaxamento – respiração diafragmática – os presentes manifestaram sensação de calma, clareza de pensamento, apresentando-se manifestamente mais calmos em relação ao ponto inicial. |
| Sessão 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Tabela 9- Autocontrolo da Ansiedade

| Avaliação do autocontrolo da Ansiedade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementos visados, com base na Classificação dos Resultados de Enfermagem – Autocontrolo da Ansiedade (Moorhead et al., 2010):<br>Monitorização da intensidade da ansiedade, dos episódios, da duração e do intervalo; eliminação dos fatores causais, redução a estímulos, procura de informação, planeamento de estratégias de <i>coping</i> , uso de estratégias eficazes, utilização de técnicas de relaxamento, manutenção das relações sociais e concentração; distorções da perceção sensorial, sono adequado, manifestações físicas e comportamentais da ansiedade; controlo da reação à ansiedade. |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Data            | Achados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Sessão 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12/janeiro/2024 | No início da sessão, a generalidade dos presentes não teve a capacidade de enunciar estratégias de autocontrolo saudáveis e/ ou eficazes, nem de as colocar em prática.<br><br>No final da sessão, maior parte dos elementos presentes já sabia enumerar estratégias de autocontrolo da ansiedade, mas não se pôde verificar a competência para colocar as mesmas em prática. |
| Sessão 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 23/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Sessão 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Tabela 10- Avaliação do conhecimento em saúde mental

| Avaliação do conhecimento em Saúde Mental                                                                                                               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elementos visados, com base em questões orais sobre a temática, o ganho de capacidades e competências de gestão e a diminuição dos níveis de ansiedade. |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Definição de ansiedade                                                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 1                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 | Respostas maioritariamente válidas, de acordo com os elementos procurados, nomeadamente o carácter seu positivo/negativo, o stress contante, a agitação, a inquietude, as alterações de humor, o aumento da frequência dos batimentos cardíacos.                                                                   |
| Sessão 2                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 3                                                                                                                                                | 23/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 4                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 5                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 6                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 7                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 8                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 9                                                                                                                                                | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 10                                                                                                                                               | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Fatores promotores de ansiedade                                                                                                                         |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 1                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 | Respostas unanimemente cálidas, identificando o cariz da individualidade de cada um. Registo dos elementos com maior influência na promoção do stress da população em estudo: exames nacionais e apresentações de trabalhos.<br><br>Reconhecimento de eventos traumáticos também desempenharem um papel relevante. |
| Sessão 2                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 3                                                                                                                                                | 23/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 4                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 5                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 6                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 7                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 8                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 9                                                                                                                                                | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 10                                                                                                                                               | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Estratégias para prevenir a ansiedade                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 1                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 | Respostas maioritariamente válidas, aludindo ao exercício físico, atividades recreativas e de lazer, grupos de apoio, ventilação de emoções.<br><br>Registo em menor número, à menção de estratégias desadaptativas como a inação, o consumo de canabinóides, e outros comportamentos de risco.                    |
| Sessão 2                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 3                                                                                                                                                | 23/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 4                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 5                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 6                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 7                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 8                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 9                                                                                                                                                | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 10                                                                                                                                               | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Autocontrolo da ansiedade                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 1                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 | Respostas unanimemente válidas, aluindo ao relaxamento, através da exploração da respiração diafragmática.                                                                                                                                                                                                         |
| Sessão 2                                                                                                                                                | 12/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 3                                                                                                                                                | 23/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 4                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 5                                                                                                                                                | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 6                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sessão 7                                                                                                                                                | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                       |                 |                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sessão 8                              | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 9                              | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 10                             | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Correta procura de ajuda profissional |                 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 1                              | 12/janeiro/2024 | Respostas maioritariamente válidas, com a indicação do SPO como primeira linha de auxílio. Registo de elementos em relativo número, terem enunciado os amigos do seu círculo mais chegado como fonte de 1ª ajuda. |
| Sessão 2                              | 12/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 3                              | 23/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 4                              | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 5                              | 24/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 6                              | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 7                              | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 8                              | 26/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 9                              | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Sessão 10                             | 29/janeiro/2024 |                                                                                                                                                                                                                   |



Apêndice VI – Atividades desenvolvidas em contexto de estágio I e estágio final para consecução dos objetivos propostos.

Tabela 11- *Carácter diferenciado da adolescência*

| Carácter diferenciado da adolescência                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A adolescência enquanto período vulnerável e de transição, com um enquadramento abstrato nos anos que a compõe, apresentando características muito próprias e em constante mutação. |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Estágio                                                                                                                                                                             | Intervenção       | Achados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Final                                                                                                                                                                               | Gabinete de Saúde | <p>Ao longo do estágio final, procedeu-se à continuidade da ação “gabinete de saúde”, em 3 escolas diferentes do interior centro do país, sendo uma delas de âmbito profissional. Com o objetivo de promoção e proteção da saúde, o bem-estar e o desempenho frutífero em contexto escolar, a intervenção possuía uma periodicidade de 3x por semana, assessorando cada escola na deteção precoce dos desvios à saúde e saúde mental, intervindo, acompanhando e/ou encaminhado para os recursos e serviços adequados, agindo dessa forma o enfermeiro como facilitador do processo de transição desenvolvimental, situacional e saúde/doença do adolescente. A todos os contactos realizados, programados e oportunos, foram alocados focos, diagnósticos e intervenções de enfermagem, registados em sistemas de informação próprios – SClínico – permitindo a segurança, qualidade e continuidade de cuidados.</p> <p>Em suma, o aconselhamento e a relação de ajuda foram duas estratégias frequentemente aplicadas como recurso neste contexto, sendo que o empoderamento, capacitação e promoção da Literacia em Saúde e Saúde Mental do adolescente, os resultados obtidos pelas mesmas.</p> <p>De ressaltar o contributo do mestrando em sugestões de projetos de melhoria contínua, relacionado com documentos padrão de <i>screening</i> e encaminhamento/agudização dos adolescentes, e normalização da mala de primeira abordagem.</p> |

Tabela 12- *Contacto com a pessoa saudável e com perturbação da saúde mental*

| Contacto com a pessoa saudável e com perturbação da saúde mental                                                                                                                                                                |                       |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O carácter multidimensionalidade da saúde e da saúde mental, incitando que uma pessoa com perturbação mental, não é obrigatoriamente uma pessoa doente, e uma pessoa doente não possui obrigatoriamente uma perturbação mental. |                       |                                                                                                             |
| Estágio                                                                                                                                                                                                                         | Intervenção           | Achados                                                                                                     |
| I                                                                                                                                                                                                                               | Avaliação Diagnóstica | Ao longo do estágio I, pelo carácter inicial e de primeira abordagem do mestrando com o contexto prático de |



|       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                   | ESMP, o mesmo primou por desenvolver competências básicas de avaliação diagnóstica e intervenção terapêutica. Entre elas, ressaltam-se a entrevista e a avaliação do estado mental e da qualidade de vida do indivíduo, com base em instrumentos validados para o efeito, nomeadamente Mini-Mental State Exam e WHOQOL-Brief. Como resultado, foi possível comparar que indivíduos com iguais diagnósticos de perturbação mental, possuem diferentes níveis de saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, não sendo o diagnóstico de uma perturbação o fator decisório.                                                                                                                                                                                                                          |
| Final | Estudo de Caso    | No âmbito do estágio final, surgiu a oportunidade de desenvolver um estudo de caso relacionado com um indivíduo autónomo e funcionante na sua ação, com perturbação mental diagnosticada (perturbação da personalidade) embora com manifestações precoces de descompensação – comportamento interativo comprometido e autocuidado comprometido. Foi elaborada uma intervenção de relação de ajuda, com foco nos diagnósticos identificados, respeitando as boas práticas de implementação – fase de orientação, fase de trabalho e fase de conclusão. Registaram-se 4 contactos entre outubro e dezembro de 2023, permitindo acompanhar o processo de decaimento e recuperação da saúde mental de um indivíduo com uma perturbação de saúde mental, não sendo o seu diagnóstico um fator absoluto. |
| Final | Gabinete de saúde | Ao longo do estágio final, procedeu-se à continuidade da ação “gabinete de saúde”, conforme descrita anteriormente. (tabela X)<br>Na mesma, foi permitido detetar défices em saúde mental em indivíduosãos, derivado do período de transição desenvolvimental e situacional que estavam a viver.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Tabela 13- Determinantes da saúde

| Determinantes da saúde                                                                                                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| As significações e preocupações em saúde diferentes, consoante a individualidade da pessoa, mesmo alvo da mesma intervenção em contextos diferentes. |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Estágio                                                                                                                                              | Intervenção                      | Achados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Final                                                                                                                                                | Sessões de educação para a saúde | Ao longo do estágio final, procedeu-se à colaboração da dinamização de sessões para a saúde relacionadas com o sono e a sexualidade, em turmas do 2º e 3º ciclo de um agrupamento de escolas do interior centro do país. Nas mesmas foram introduzidos conceitos relativos à literacia em saúde mental – identificação precoce, estratégias de <i>coping</i> , fatores promotores e procura de ajuda profissional. |

|       |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                       | Perante uma mesma intervenção, os indivíduos manifestaram diferentes níveis de integração, assim como díspares fatores protetores e comportamentos de risco. O fator determinante percecionado como de maior influência, foi a centralização (meio rural ou urbano) e acessibilidade do contexto onde viviam.                                 |
| Final | Clube do Bem-estar II | Ao longo do desenvolvimento do projeto de intervenção Clube do Bem-estar II, ainda que o mesmo se tenha desenvolvido num mesmo contexto escolar, as vivências individuais, a par da índole dos cursos frequentados, influenciavam significativamente na perceção dos fatores promotores de ansiedade e nas técnicas de autocontrolo da mesma. |

Tabela 14- Políticas e estratégias de intervenção

| Políticas e estratégias de intervenção                                                                                                               |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Para além do sentido norteador da intervenção em Saúde Mental, a colmatação de disparidades, permitindo a equidade de acessibilidade aos indivíduos. |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Estágio                                                                                                                                              | Intervenção                | Achados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| I                                                                                                                                                    | Visitação Domiciliária     | Na conclusão do estágio I, e no âmbito da continuidade dos cuidados em contexto de internamento de agudos, procedeu-se à visita domiciliária de indivíduos com perturbação mental crónica, com necessidade de cumprir neurolépticos de ação prolongada (NAP). A mesma abordagem, permitiu que indivíduos em contexto rural e urbano dentro do distrito de abrangência, pudessem usufruir da administração do NAP, da monitorização de sintomas, e da deteção precoce de alterações ao seu estado de saúde e encaminhamento em contexto domiciliário.             |
| Final                                                                                                                                                | Estatuto Cuidador Informal | Ao longo do estágio final, em conluio interdisciplinar com a restante que equipa de uma UCC do interior centro do país, foram acompanhadas visitas domiciliarias no âmbito do estatuto do cuidador informal, permitindo a intervenção simultânea no cuidador, do ponto de vista da sobrecarga, e ao indivíduo cuidado na facilitação do seu processo de transição saúde-doença. Sendo as responsabilidades enquanto cuidador informal um ponto de vulnerabilidade, a intervenção domiciliária permite igualdade de oportunidades na acessibilidade aos cuidados. |

Tabela 15- Subdiagnóstico e subtratamento

| Subdiagnóstico e subtratamento                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A real expansão da epidemiologia da saúde mental |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Estágio                                          | Intervenção       | Achados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Final                                            | Gabinete de saúde | Ao longo do estágio final, e por meio de atendimentos programados e oportunistas no gabinete de saúde, validou-se a tese da fundamentação teórica relativa ao subdiagnóstico e subtratamento das perturbações mentais. Os adolescentes com perturbações de saúde mental detetadas, maioritariamente não detinham consultas de seguimento, ou as mesmas possuíam um intervalo de espaçamento que não permitiria a correta monitorização de alterações da sua condição. Por outro lado, a deteção e encaminhamento, de adolescentes com ausência de estratégias de <i>coping</i> fase ao stress do quotidiano, a incorrerem em comportamentos de risco, com influência na sua produtividade escolar e bem-estar. |

Tabela 16- A adolescência como processo de transição desenvolvimental

| A adolescência como processo de transição desenvolvimental                                                                 |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O papel do Enfermeiro como facilitador da transição, associado à promoção de comportamento de saúde e à evicção de riscos. |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Estágio                                                                                                                    | Intervenção                      | Achados                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Final                                                                                                                      | Clube da saúde                   | Ao longo do estágio final, as ações planeadas foram pautadas pelo referencial teórico de Afaf Meleis – a teoria das transições— que estabelece o papel do enfermeiro como facilitador da transição, e promotor do bem-estar antes, durante e após a mesma. |
| Final                                                                                                                      | Clube do Bem-estar II            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Final                                                                                                                      | Gabinete de saúde                |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Final                                                                                                                      | Sessões de educação para a saúde | As intervenções designadas, permitiram no seu âmbito a consciencialização e empoderamento do adolescente relativamente ao processo de transição, através da providência de suporte e recursos a integrar.                                                  |

Tabela 17- Promoção da Literacia em Saúde Mental

| Promoção da Literacia em Saúde Mental                                                                                                                                                                                                       |                    |                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Em resposta aos défices de literacia em saúde e saúde mental relacionada com o reconhecimento, gestão e atuação nas perturbações, bem como da procura dos serviços de saúde, operacionalizar, entre outras, a intervenção psicoeducacional. |                    |                                                                                                               |
| Estágio                                                                                                                                                                                                                                     | Intervenção        | Achados                                                                                                       |
| Final                                                                                                                                                                                                                                       | Clube da Saúde     | Atividades descritas a pormenorizadamente no corpo do trabalho.                                               |
| Final                                                                                                                                                                                                                                       | Clube do Bem-estar | Em súmula, ambos os projetos permitiram obter ganhos em conhecimentos, consoante registado em notas de campo. |



|       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Final | Entrevista na Rádio                  | No decorrer do estágio final, surgiu um convite para participar num programa de rádio alusivo ao tema da saúde. Como oportunidade ímpar para difusão de conhecimento, foi preparado um guia de sessão – apresentado posteriormente à tabela – subjacente ao tema “Ansiedade”. Abordou-se a definição, o reconhecimento dos sinais e sintomas, as consequências, factos potenciadores e fatores protetores, tratamento e autocontrolo. Tendo em conta que a população destinatária seria composta por adultos e idosos, a linguagem do guião adaptou-se aos mesmos. |
| Final | Produção de conteúdo para divulgação | No decorrer do estágio final, e no âmbito da “ <i>Blue Monday</i> ” – dia da promoção da consciencialização da saúde mental e do autocuidado, foi desenvolvido um triplico – apresentado posteriormente à tabela – subordinado ao tema “depressão” para distribuição em contexto escolar e na UCSP alocada à UCC onde foi desenvolvido o estágio final. Abordou-se a definição, os sinais e sintomas, as causas, a epidemiologia, a procura de ajuda profissional, e recomendações breves relacionadas.                                                            |

#### Guião da Entrevista na rádio

##### Introdução:

*Gostaria de iniciar esta conversa, com uma pequena provocação: É mais ou menos consensual e difundida a definição de saúde. Mas o que é a saúde mental? Como posso eu dizer que tenho saúde mental? Basta-me não andar a correr todo nu pelas ruas, nem ficar isolado, confinado à cama durante 1 mês seguido para estar bem da saúde mental?*

*Com efeito não.*

*Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde – a Saúde Mental não é só a ausência de perturbação mental ou deficiência, mas sim “um estado de bem-estar físico, mental e social que possibilite a cada indivíduo lidar com os desafios normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a sua comunidade, realizando assim o seu próprio potencial”.*

*Ainda é muita vez retratada aquela imagem de um “doente mental”, agitado numa sala de isolamento toda branca almofadada, confinado a uma camisa de forças apertada e a rir descontroladamente às gargalhadas, ou até mesmo a chorar ou a gritar desalmadamente, imprevisível no seu comportamento, imprevisível na sua ação.*

*Mas uma pessoa com uma alteração do seu estado de saúde mental pode muito bem ser a vizinha Maria do 3º Esquerdo, que tem um problema no trabalho, e pelo receio de ser despedida, não consegue pensar noutra coisa. Ou até o Carlos, o primo solteiro e sorridente, que nos últimos 15 dias não é visto, nem achado, não vai ao trabalho e passa o dia dentro de casa, com as janelas fechadas, e com a mesma roupa que vestia no 1º dia em que foi visto; Ou até a Dona Custódia, a devota catequista que responsável pelo fecho da paróquia, vai de hora em hora à porta da igreja, confirmar se a porta ficou bem fechada, e reza escrupulosamente as 3 ~~Ayé~~ Marias e os 2 Pai Nossos, cada vez que atravessa a ombreira da porta.*



*Parecem casos banais e insignificantes, mas todos eles provocam sofrimento, incapacidade ou morbilidade na pessoa, “abrangendo” os familiares, os grupos e as comunidades onde se inserem.*

*Em Portugal, cerca de 1 em cada 5 pessoas (23%) sofre algum tipo de perturbação do foro mental, sendo que estas constituem a 2ª principal causa de incapacidade no mundo. Dentro das perturbações mentais, “os transtornos de ansiedade constituem a fatia primordial das patologias observadas na população portuguesa” correspondendo entre 8 a 10% da prevalência de todos os casos. Posto isto, faz-me sentido, discorrer um pouco mais sobre isto da Ansiedade.*

*Espero que não tenha sido demasiado alarmista. Não era de todo essa a minha intenção. Mas agora que tenho a atenção do meu caro ouvinte, vamos lá então desconstruir este fenómeno da Ansiedade.*

#### **O que é a Ansiedade?**

“A ansiedade é uma reação normal ao perigo ou ao stress do dia-a-dia. Pode ser entendida como uma sensação de medo/receio perante uma ameaça ou uma preocupação perante algo que poderá acontecer e que nós tememos ser negativo. É comum as pessoas sentirem-se ansiosas quando têm problemas no trabalho, antes de passarem num exame ou quando necessitam de tomar uma decisão importante.” (SNS24) “À medida que o nível de ansiedade aumenta, os níveis de atenção e a eficiência do desempenho aumentam proporcionalmente, o que é benéfico. Mas somente até determinado ponto” (MSD)

#### **O que é acontece se a ansiedade continuar a aumentar?**

Se a ansiedade for exagerada, persistindo temporalmente para lá do evento que a desencadeou, esse comportamento deixa de ser eficaz e começa a interferir com a funcionalidade da pessoa. (Por exemplo, na semana passada, ao sair de casa, cruzei-me com um cão que me ladrou ferozmente, tendo eu ficado assustado nesse momento. Esta semana, ainda não consegui sair de casa, porque sempre que passo a porta da entrada, meu coração bate mais depressa, o meu corpo paralisa e a minha mente desliga de tudo, e só pensa no cão que me ladrou.) Mantendo-se este comportamento por um período superior a 6 meses, poderá ser considerado uma perturbação de ansiedade.

#### **Mas será que todas as Perturbações de ansiedade são iguais?**

Não. Há algumas variantes das perturbações de ansiedade, nas quais se destacam:

1. **As Fobias:** um medo intenso de uma situação, de algo ou de alguém, com a evitando o confronto com as mesmas. (Por exemplo: a alturas, a conduzir, ou até a cães como no exemplo que elenquei há pouco.);
2. **Os Ataques de pânico:** crises súbitas e sem aviso, de intensidade grave, com medo intenso, acompanhadas de pensamentos automáticos que podem ser, por exemplo, de morte iminente, de perda de controlo ou de perda de sanidade, com manifestações físicas de ansiedade;
3. **O Stress pós-traumático:** ansiedade intensa, física, quando um estímulo reativa uma memória traumática (um trauma vivido como ameaça à integridade da pessoa) e que parece recolocar o indivíduo de novo na situação, revivendo-a;

4. A Perturbação de ansiedade generalizada: sintomas de ansiedade permanentes, persistentes, de vários tipos, habitualmente com sintomas físicos (como cólicas ou alterações de trânsito intestinal; como palpitações; como tonturas e sudorese);

Existem outras variantes onde se inclui a ansiedade derivada de consumos, ou resultante de uma condição médica por exemplo, mas que não irei abordar.

#### **A ansiedade pode-se manifestar de diferentes formas?**

Sim, é verdade. Há várias manifestações da ansiedade podendo até ser concomitantes entre si:

1. Temos os sintomas psicológicos onde se inclui a sensação de medo intenso e apreensão, acompanhados de inquietação, estreitamento da atenção, que fica focada na fonte do medo; preocupações persistentes; estado de alerta com dificuldade em adormecer; irritabilidade (propensão fácil para o indivíduo se irritar)
2. Os sintomas físicos onde se insere a tensão muscular, tremores, respiração mais rápida e, devido à respiração ofegante e superficial, podem surgir tonturas e formigueiros. Também por haver aumento dos batimentos cardíacos por minuto; transpiração profusa; boca seca; vontade súbita de urinar ou defecar
3. E finalmente os sintomas comportamentais, com o evitamento da ameaça ou dos estímulos associados ao perigo, devido à ansiedade intensa na sua aproximação ou até no ato de pensar sobre elas (por exemplo, na agorafobia – que é o medo e a ansiedade de ficar em situações ou locais sem uma maneira pedir ajuda ou de escapar no caso de a ansiedade intensa – o evitamento de ir ao supermercado, ou aos correios.

#### **Mas como poderei saber se tenho ansiedade ou uma perturbação da Ansiedade?**

Ansiedade posso dizer seguramente que todos temos. Como vimos anteriormente, em grau reduzido, a ansiedade é saudável e prepara-nos para lidarmos com situações stressantes. Num grau moderado ou elevado, poderá ser prejudicial. Este diagnóstico, relativo à ansiedade poderá ser feito por um EEESMP, com a ajuda de um questionário ou uma escala de avaliação do seu estado de ansiedade validada para o efeito. Já as perturbações de ansiedade, poderão ser diagnosticadas pelo médico psiquiatra, ou em alguns casos pelo médico de família. É um processo complexo, que pode envolver ECDT's de modo a excluir de outras patologias que possam ter manifestações semelhantes.

#### **E de onde vem a Ansiedade? Qual a sua etiologia? Qual a sua causa?**

Bom, as causas poderão ser várias, e interligadas entre si:

1. Fatores genéticos: algumas pessoas parecem ter nascido um pouco ansiosas – estudos científicos sugerem que pode ser, numa pequena parte, herdada através dos nossos genes
2. Características psicológicas: algumas pessoas começam a acreditar que os sintomas físicos de ansiedade são sintomas de doença física grave. Isto faz com que se preocupem mais, levando a que os sintomas piores e, ao sentirem-se pior, preocupam-se mais, num ciclo que se autoalimenta
3. Fatores Ambientais: alguns eventos são tão perturbadores e ameaçadores que a ansiedade que causam pode continuar muito depois do evento. São, muitas vezes, de situações de risco de vida, como acidentes de viação, assaltos ou incêndios. Também pode acontecer por negligência ou abuso na infância; por violência, maus-tratos,

tortura na infância ou em adulto. Estes podem levar a uma perturbação de stress pós-traumático;

4. Perturbação psiquiátrica: muitos problemas de saúde mental podem estar associados a ansiedade intensa;
5. Patologia física: alguns problemas físicos, como as doenças da tiróide, ou tratamentos, como os medicamentos corticóides, podem aumentar a ansiedade;
6. Consumos: drogas de rua como canábis, anfetaminas, LSD ou Ecstasy podem causar crises de ansiedade. Até a cafeína em excesso pode fazer alguns sentirem-se desconfortavelmente ansiosos.

**Agora uma questão importante: A ansiedade tem cura? É possível tratar?**

Sim e não. Parece um paradoxo, mas não existe um tratamento milagroso e absoluto para as perturbações da ansiedade. Como cada pessoa é única no seu todo, as manifestações que apresenta, bem como a resposta a cada tratamento serão diferentes. Não obstante, a literatura atual descreve a eficácia comprovada da associação da psicofarmacologia e da psicoterapia no tratamento deste tipo de perturbações.

Ok... posso ter dito um ou outro palavão agora, mas prometo que passo a explicar:

1. A Psicofarmacologia é o tratamento através da medicação que atua no nosso cérebro/na nossa mente. Entre eles destacam-se as benzodiazepinas, que são medicamentos que nos tranquilizam em momentos de ansiedade moderada ou alta (certamente que já ouviram falar de “Xanax” ou “Valium”). Com efeito, devem ser utilizados apenas temporariamente e como resposta a uma crise. Outro tipo de medicação comum no tratamento das perturbações de ansiedade, são os antidepressivos (como a fluoxetina, o escitalopram ou a sertralina), que podem aliviar a ansiedade, através da redução dos sintomas da doença nomeadamente a angústia, a falta de concentração, as alterações de sono e de apetite e os pensamentos negativos, normalizando o humor.
2. Já a Psicoterapia tem como objetivo de assistir a pessoa na modificação positiva dos seus comportamentos, pensamentos, emoções e /ou outras características pessoais que podem despoletar ou agravar a ansiedade. As intervenções psicoterapêuticas são executadas por um profissional de saúde habilitado, nomeadamente por um EEESMP. Como exemplo de intervenções temos a relação de ajuda, as técnicas de relaxamento, a psicoeducação, o treino de autocontrolo de ansiedade e o treino de pensamento positivo.

Não sei como estamos de “tempo”, mas posso deixar aqui uma pequena técnica de relaxamento?

*\*Técnica de Respiração- Mão no abdómen/mão no peito- Inspirar fundo pelo nariz, contar até 3. Expirar pela boca. Repetir durante 1 minuto\**

**Quase que nos escapava a questão mais importante: Como poderei eu prevenir e controlar a Ansiedade?**

Aviso, que uma vez mais, não há remédios santos. Mas há uma série de comportamentos que pode tomar para nos empoderarmos e evitarmos que a ansiedade tome conta de nós:



1. Manter uma boa higiene do sono (ter um horário e uma rotina regular de sono, um ambiente confortável, não ter fome ao deitar, não ingerir demasiados líquidos após o lanche, evitar bebidas estimulantes e esforços muito vigorosos 2 horas antes de deitar.) Procurar relaxar antes de adormecer;
2. Cumprir uma alimentação saudável (em intervalos regulares, evitando alimentos processados, com elevado teor calórico e pobres em nutrientes, e mantendo uma boa ingestão hídrica de (cerca de 2 litros por dia);
3. Realizar atividade física regular durante o dia (como caminhadas) e/ procure momentos relaxantes;
4. Manter o contacto com a sua rede de suporte familiar e comunitária;
5. Tenha uma ocupação prazerosa que traga alívio de tensão ou mudança de foco das suas preocupações;
6. Evite, dentro do possível, o recurso a substâncias psicoativas, tabaco, álcool, e outras drogas.

#### Conclusão:

Termino com uma mensagem: “As perturbações da Saúde Mental, são mais comuns do que se pensa, e tudo o que “basta é um dia mau para reduzir à loucura a pessoa mais sã do mundo”. Se se sentir ansioso, ou tiver outro qualquer problema, procure ajuda. Seja no Centro de Saúde, seja através da linha de saúde 24 (808 24 24 24), profissionais de saúde habilitados estão disponíveis para o ajudar. Esse é o primeiro passo rumo à sua recuperação e ao seu Bem-estar. Bem-haja pela atenção.

#### Tríplice "Blue Monday"

**O que é?**

A **Blue Monday** (Segunda-feira Azul), decorre na terceira 2ª feira do mês de janeiro, sendo anunciado internacionalmente como o dia mais triste do ano.

Surgiu pela primeira vez em 2005, após o psicólogo **Cliff Arnall** ter afirmado conseguir calcular “matematicamente” o dia mais deprimente do ano, através de variáveis como “dias a faltar até às férias”, “aperto financeiro após os gastos com a época natalícia e o ano-novo”, “dias com curta exposição ao sol”, “regresso ao trabalho após as épocas festivas e após o fim-de-semana”, e “temperaturas baixas”.

Com efeito, **não há evidência científica** que suporte a reivindicação deste dia. Mas é uma excelente oportunidade para **consciencializar a população** relativamente às **perturbações depressivas**.

*Sabia que: Na cultura inglesa, “blue” (azul) é comumente utilizado para adjectivar algo “melancólico, triste ou deprimente”.*

**9 “dicas” para prevenir a depressão**

1. **Procurar o empoderamento** (Ter conhecimento sobre a doença, e saber tomar decisões informadas relativamente à mesma);
2. **Estratégias de gestão do stress** (Mindfulness, meditação, relaxamento...);
3. **Fortalecer a autoestima** (Pensamento positivo, cumprimento de objetivos realistas...);
4. **Usufruir o máximo de tempo de luz solar** (Em detrimento de tempo de ecrã);
5. **Adotar estilos de vida saudáveis** (Medidas de higiene do sono, alimentação saudável, prática de exercício físico e atividades prazerosas, evicção do consumo de álcool e/ou drogas...);
6. **Manter e estimular relações com familiares e amigos** (Rede de suporte, cuidado de sentido bidirecional);
7. **Ventilar emoções** (Expressar sentimentos);
8. **Cumprir as consultas de rotina** (Deteção precoce de e redução de fatores ansiogénicos);
9. **Procurar ajuda quando necessário.**

**BLUE MONDAY**

O dia mais **TRISTE** do ano



**Quais são as suas causas?**

Não existe uma causa única e estabelecida para a origem das perturbações depressivas, mas sim a crença na **conjugação e interação** de vários fatores, nomeadamente **ambientais** (dieta, álcool, ritmos biológicos), **individuais** (personalidade e vivências), **psicológicos**, **genéticos** e **biológicos**.

**Os números da Depressão**

Segundo os dados de 2019 do Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), **22%** da população portuguesa possui uma **perturbação mental**, sendo que **6%** são atribuíveis às **perturbações depressivas**.

Ainda no mesmo ano, a European Health Interview Survey (EHIS) concluiu que **12%** da população portuguesa **auto reportou** depressão, a maior percentagem dentro dos países da União Europeia.

**Sabia que:** O sexo feminino apresenta taxas de prevalência mais elevadas de depressão, com um rácio de 2,2 mulheres por cada homem a reportar depressão, embora os homens sejam 4x mais prováveis de cometer suicídio.

**O que é a Depressão?**

**SINAIS E SINTOMAS**

A perturbação depressiva é considerada uma **patologia mental**, onde a pessoa apresenta predominantemente (tempo >2 semanas) um **humor depressivo**, que lhe causa **sofrimento** e que a **incapacita** na sua **relação com os outros**, com o **ambiente que a rodeia**, e na sua **função ocupacional**.

Na aparência evidencia-se o **olhar melancólico**, a **testa franzida**, os **ombros curvados**, a **labilidade emocional** e o **vestuário descuidado**. Pode ainda apresentar **falta de interesse** em atividades que outrora eram prazerosas para a pessoa.

Outros sintomas presentes incluem a **identificação motora**, a **fadiga constante**, as **alterações no sono** (insónias), as **alterações no apetite** (anorexia), a **distorção do pensamento** (negativista), as **alterações cognitivas** (dificuldades de concentração e falhas de memória) e a **ideação suicida**.

**Sabia que:** A consequência mais grave da não tratamento da perturbação depressiva é o suicídio.

**Como pedir Ajuda?**

No caso de identificar estas manifestações em si, ou em alguém próximo, contacte a **linha de Saúde24** (808 24 24 24), o seu **enfermeiro** ou **médico de família** no **Centro de Saúde**, ou recorra ao **Serviço de Urgência** para um pedido de auxílio.

**Sabia que:** O SNS24 tem incorporado um serviço de **aconselhamento psicológico** (opção 4) a funcionar **24h/dia, 7 dias por semana**, ao qual pode recorrer.

**Referências Bibliográficas:**

- 1.OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2023). Portugal. Country Health Profile 2023. State of Health in the EU. OECD Publishing, Paris.
- 2.Pereira, G. S., & Saraiva, C. B. (2014). Perturbações depressivas. Em *Psiquiatria Fundamental*, (pp. 205-207). 1ª edição. Lidel.
- 3.Depressão. (s.d.). SNS24. <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/depressao/>
- 4.Depressão. (s.d.). PAHO/WHO | Pan American Health Organization. <https://www.paho.org/pt/temas/depressao>
- 5.1-What does Blue Monday mean for our mental health? (s.d.). Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/blog/what-does-blue-monday-mean-our-mental-health>

Folheto publicado a 15/Jan/2024 no âmbito do estágio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria a ser desenvolvido na UCC [REDACTED]

Apêndice VII – Chave de interpretação das competências.

Tabela 18- Competências Comuns do Enfermeiro Especialista

| Regulamento de Competências Comuns do Enfermeiro Especialista                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chave                                                                                                                                                                                                 | Domínio/ Unidades de competência                                                                                                                                       |
| <b>A</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Responsabilidade profissional, ética e legal</b>                                                                                                                    |
| A1                                                                                                                                                                                                    | Desenvolve uma prática profissional, ética e legal, na área de especialidade, agindo de acordo com as normas legais, os princípios éticos e a deontologia profissional |
| A2                                                                                                                                                                                                    | Garante práticas de cuidados que respeitem os direitos humanos e as responsabilidades profissionais                                                                    |
| <b>B</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Melhoria contínua da qualidade</b>                                                                                                                                  |
| B1                                                                                                                                                                                                    | Garante um papel dinamizador no desenvolvimento e suporte das iniciativas estratégicas institucionais na área da governação clínica                                    |
| B2                                                                                                                                                                                                    | Desenvolve práticas de qualidade, gerindo e colaborando em programas de melhoria contínua                                                                              |
| B3                                                                                                                                                                                                    | Garante um ambiente terapêutico e seguro                                                                                                                               |
| <b>C</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Gestão dos cuidados</b>                                                                                                                                             |
| C1                                                                                                                                                                                                    | Gere os cuidados de enfermagem, otimizando a resposta da sua equipa e a articulação na equipa de saúde                                                                 |
| C2                                                                                                                                                                                                    | Adapta a liderança e a gestão dos recursos às situações e ao contexto, visando a garantia da qualidade dos cuidados                                                    |
| <b>D</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Desenvolvimento das aprendizagens profissionais</b>                                                                                                                 |
| D1                                                                                                                                                                                                    | Desenvolve o autoconhecimento e a assertividade                                                                                                                        |
| D2                                                                                                                                                                                                    | Baseia a sua praxis clínica especializada em evidência científica                                                                                                      |
| Fonte: Ordem dos Enfermeiros (2019), Regulamento das Competências Comuns do Enfermeiro Especialista, Regulamento n.º 140/2019 de 6 de fevereiro, publicado no Diário da República, 2.ª série — N.º 26 |                                                                                                                                                                        |

Tabela 19- Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

| Regulamento de Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chave                                                                                                           | Domínio/ Unidades de competência                                                                                                                                                  |
| <b>F1</b>                                                                                                       | <b>Detém um elevado conhecimento e consciência de si enquanto pessoa e enfermeiro, mercê de vivências e processos de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e profissional</b> |
| F1.1                                                                                                            | Demonstra tomada de consciência de si mesmo durante a relação terapêutica e a realização de intervenções psicoterapêuticas, sócio terapêuticas, psicossociais e psicoeducativas.  |
| <b>F2</b>                                                                                                       | <b>Assiste a pessoa ao longo do ciclo de vida, família, grupos e comunidade na otimização da saúde mental;</b>                                                                    |
| F2.1                                                                                                            | Executa uma avaliação abrangente das necessidades em saúde mental de um grupo ou comunidade, nos diversos contextos sociais e territoriais ocupados pelo cliente.                 |
| F2.2                                                                                                            | Executa uma avaliação global que permita uma descrição clara da história de saúde, com ênfase na história de saúde mental do indivíduo e família.                                 |



|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F2.3                                                                                                                                                                                                                                                 | Coordena, implementa e desenvolve projetos de promoção e proteção da saúde mental e prevenção da perturbação mental na comunidade e grupos.                                                                                                                                    |
| <b>F3</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Ajuda a pessoa ao longo do ciclo de vida, integrada na família, grupos e comunidade a recuperar a saúde mental, mobilizando as dinâmicas próprias de cada contexto</b>                                                                                                      |
| F3.1                                                                                                                                                                                                                                                 | Estabelece o diagnóstico de saúde mental da pessoa, família, grupo e comunidade.                                                                                                                                                                                               |
| F3.2                                                                                                                                                                                                                                                 | Identifica os resultados esperados com a implementação dos projetos de saúde dos clientes, mobilizando indicadores sensíveis em saúde mental.                                                                                                                                  |
| F3.3                                                                                                                                                                                                                                                 | Realiza e implementa o planeamento de cuidados em saúde mental de um grupo ou comunidade.                                                                                                                                                                                      |
| F3.4                                                                                                                                                                                                                                                 | Realiza e implementa um plano de cuidados individualizado em saúde mental ao cliente, com base nos diagnósticos de enfermagem e resultados esperados.                                                                                                                          |
| F3.5                                                                                                                                                                                                                                                 | Recorre à metodologia de gestão de caso no exercício da prática clínica em saúde mental e psiquiátrica, com o objetivo de ajudar o cliente a conseguir o acesso aos recursos apropriados e a escolher as opções mais ajustadas em cuidados de saúde.                           |
| <b>F4</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Presta cuidados psicoterapêuticos, sócio terapêuticos, psicossociais e psicoeducacionais, à pessoa ao longo do ciclo de vida, mobilizando o contexto e dinâmica individual, familiar de grupo ou comunitário, de forma a manter, melhorar e recuperar a saúde.</b>          |
| F4.1                                                                                                                                                                                                                                                 | Coordena, desenvolve e implementa programas de psicoeducação e treino em saúde mental                                                                                                                                                                                          |
| F4.2                                                                                                                                                                                                                                                 | Desenvolve processos psicoterapêuticos e sócio terapêuticos para restaurar a saúde mental do cliente e prevenir a incapacidade, mobilizando os processos que melhor se adaptam ao cliente e à situação.                                                                        |
| F4.3                                                                                                                                                                                                                                                 | Promove a reabilitação psicossocial de pessoas com doença mental, com o intuito de atingir a sua máxima autonomia e funcionalidade pessoal, familiar, profissional e social, através do incremento das competências individuais, bem como da introdução de mudanças ambientais |
| Fonte: Ordem dos Enfermeiros (2018), Regulamento de Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Regulamento n.º 515/2018 de 7 de agosto, publicado no Diário da República, 2.ª série — N.º 151 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Tabela 20- Competências de mestre

| Competências de mestre                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chave                                                   | Domínio/ Unidades de competência                                                                                                                                                                                                     |
| <b>O grau de mestre é conferido aos que demonstrem:</b> |                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>a)</b>                                               | Possuir conhecimentos e capacidade de compreensão a um nível que:                                                                                                                                                                    |
| 1                                                       | Sustentando-se nos conhecimentos obtidos ao nível do 1.º ciclo, os desenvolva e aprofunde;                                                                                                                                           |
| 2                                                       | Permitam e constituam a base de desenvolvimentos e ou aplicações originais, em muitos casos em contexto de investigação.                                                                                                             |
| <b>b)</b>                                               | Saber aplicar os seus conhecimentos e a sua capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares, em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com a sua área de estudo. |
| <b>c)</b>                                               | Capacidade para integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada ou incompleta,                                                                       |

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         | incluindo reflexões sobre as implicações e responsabilidades éticas e sociais que resultem dessas soluções e desses juízos ou os condicionem.                                            |
| <b>d)</b>                                                                                                                                                                               | Ser capazes de comunicar as suas conclusões, e os conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas, quer a não especialistas, de uma forma clara e sem ambiguidades. |
| <b>e)</b>                                                                                                                                                                               | Competências que lhes permitam uma aprendizagem ao longo da vida, de um modo fundamentalmente auto-orientado ou autónomo.                                                                |
| Fonte: Presidência do Conselho de Ministros (2018), Artigo 15º, Capítulo III, Título II, Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto, publicado no Diário da República, 1.ª série — N.º 157 |                                                                                                                                                                                          |



Anexo I – Certificados de participação em formações de curta duração, congressos, *webinars* e tertúlias.

Figura 2 - Certificado das VIII Jornadas do Assumar



Figura 3- Certificado do Webinar: “Políticas de Saúde Mental: O papel do EEESMP”



<sup>1</sup> Esta actividade formativa é acreditada pela Ordem dos Enfermeiros e atribui **0,30** Créditos de Desenvolvimento Profissional (CDP) para efeitos de Qualificação, conforme Regulamento de Acreditação e Creditação de Actividades Formativas.

<sup>2</sup> Conforme Despacho de Delegação de Competências de 21 de Janeiro de 2020 e ao abrigo do artº30 nº2 do Estatuto da Ordem dos



Figura 4- Certificado da Ação de formação: "Intoxicações agudas: abordagem na criança com intoxicação voluntária e não voluntária"



## FORMAÇÃO EM SERVIÇO

Certifica-se que

**António Pedro Moreira Ferreira**

Participou na Ação de Formação

**Intoxicações agudas: abordagem na criança  
com intoxicação voluntária e não voluntária**

que decorreu no serviço de Urgência Pediátrica no dia 22 de Maio de 2023 com a  
duração total de 3 horas

**Outorgado por**

Unidade Local de Saúde de Castelo Branco

Serviço de Investigação, Formação e Ensino  
ULS de Castelo Branco, EPE

Figura 5- Certificado do "I seminário de Saúde Mental da Infância e Adolescência: das políticas à Intervenção"





Figura 6- Certificado do Webinar: "acreditação da idoneidade formativa dos contextos de prática clínica"

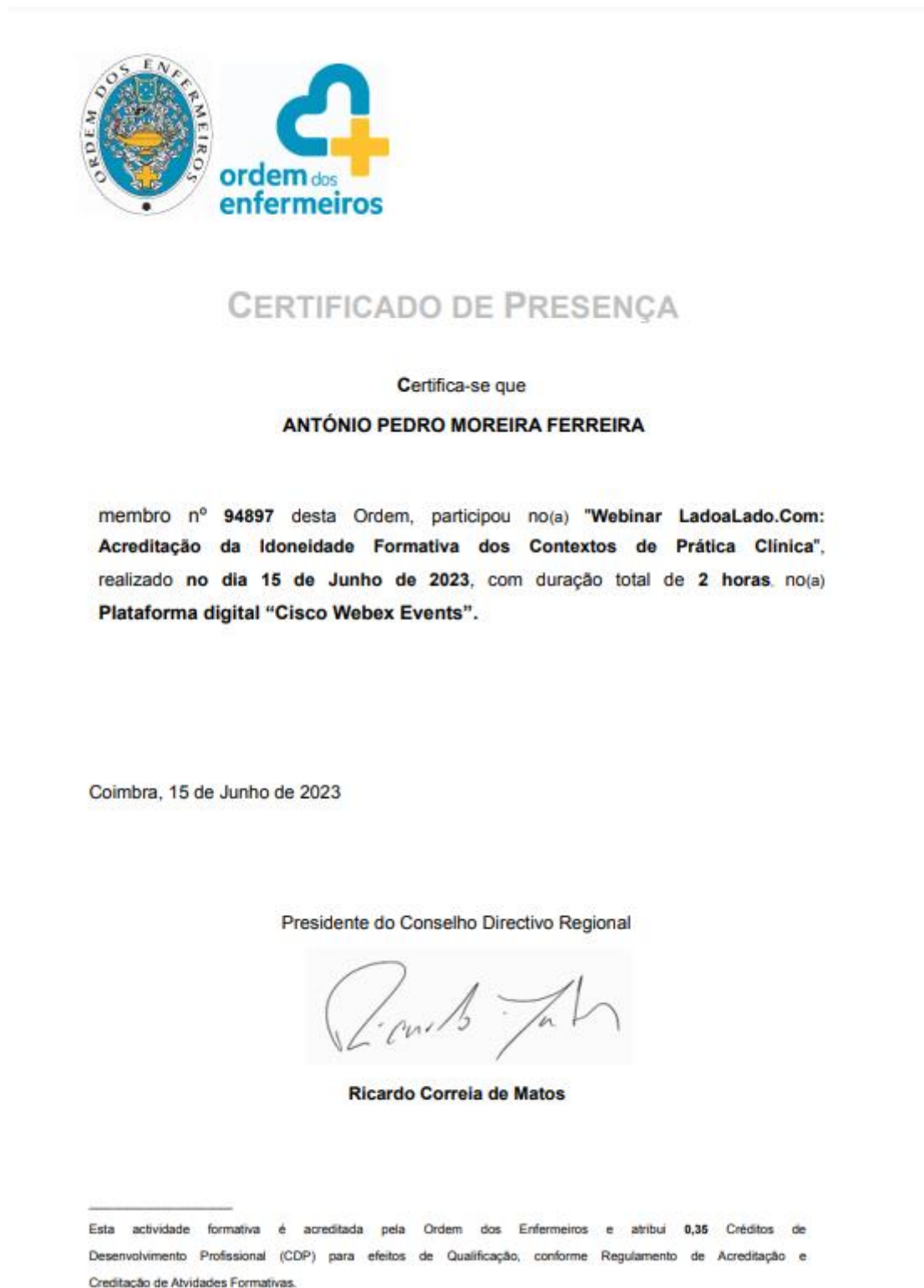


Figura 7- Certificado do webinar: "intervenção do EESMP na criança e adolescente"



Figura 8- Certificado do webinar: *Competência Acrescida Avançada em Psicoterapia: oportunidades Formativas\_MCEESMP*



## CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certifica-se que

**ANTÓNIO PEDRO MOREIRA FERREIRA**

membro nº **94897** desta Ordem, participou no(a) **"Webinar - Competência Acrescida Avançada em Psicoterapia: Oportunidades Formativas\_MCEESMP"**, realizado no dia **18 de Setembro de 2023**, com duração total de **2 horas**, no(a) **Plataforma digital "Cisco Webex Events"**.

Lisboa, 18 de Setembro de 2023

P<sup>1</sup> A Bastonária



Luís Filipe Barreira  
Vice-Presidente do Conselho Directivo<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Conforme Despacho de Delegação de Competências de 21 de Janeiro de 2020 e ao abrigo do artº30 nº2 do Estatuto da Ordem dos Enfermeiros, na redacção da Lei nº 156/2015, de 16 de Setembro.



Figura 9- Certificado do Webinar: "A importância da Promoção da Saúde Mental em Crianças e Adolescentes"



## CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certifica-se que

**ANTÓNIO PEDRO MOREIRA FERREIRA**

membro nº **94897** desta Ordem, participou no(a) **"Rumo ao Futuro: A importância da Promoção da Saúde Mental em Crianças e Adolescentes"**, realizado no dia **19 de Setembro de 2023**, com duração total de **2 horas**, no(a) **Plataforma digital "Cisco Webex Events"**.

Coimbra, 19 de Setembro de 2023

Presidente do Conselho Directivo Regional

**Ricardo Correia de Matos**

Esta actividade formativa é acreditada pela Ordem dos Enfermeiros e atribui **0,35** Créditos de Desenvolvimento Profissional (CDP) para efeitos de Qualificação, conforme Regulamento de Acreditação e Creditação de Atividades Formativas.



Figura 10- Certificado da Sessão Formativa: "Ansiedade? Como gerir o stress?"



Figura 11- Certificado da sessão: "Alterações de Comportamento na Infância e na Adolescência"



Figura 12- Certificado do Webinar: "Cuidados Omissos nos Serviços de urgência/Emergência"



Figura 13- Certificado do Webinar: "Supervisão Clínica em Enfermagem- Apresent(ação) inicial da APoSCE"





Figura 14- Certificado do Webinar: "A enfermagem e as leis: da deontologia à legislação"



## CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certifica-se que

**ANTÓNIO PEDRO MOREIRA FERREIRA**

membro nº **94897** desta Ordem, participou no(a) **"Enfermagem às Quintas - A enfermagem e as leis: da deontologia à legislação"**, realizado no dia **21 de Março de 2024**, com duração total de **2 horas**, no(a) **Plataforma digital "Cisco Webex Events"**.

Porto, 21 de Março de 2024

O Presidente do Conselho Diretivo Regional do Norte

Miguel Vasconcelos

Esta atividade formativa é acreditada pela Ordem dos Enfermeiros e atribui **0,35** Créditos de Desenvolvimento Profissional (CDP) para efeitos de Qualificação, conforme Regulamento de Acreditação e Creditação de Atividades Formativas.



Figura 15- Certificado do Webinar: "Ontologia em Enfermagem"



## CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certifica-se que

**ANTÓNIO PEDRO MOREIRA FERREIRA**

membro nº **94897** desta Ordem, participou no(a) **"Webinar - Ontologia de Enfermagem"**, realizado **no dia 9 de Abril de 2024**, com duração total de **2 horas**, no(a) **Plataforma digital "Cisco Webex Events"**.

Lisboa, 9 de Abril de 2024

O Bastonário

Luís Filipe Barreira

Esta actividade formativa é acreditada pela Ordem dos Enfermeiros e atribui **0,35** Créditos de Desenvolvimento Profissional (CDP) para efeitos de Qualificação, conforme Regulamento de Acreditação e Creditação de Atividades Formativas.

Figura 16- Certificado do Webinar: "Farmacovigilância - Importância e Metodologias"



## CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certifica-se que

**ANTÓNIO PEDRO MOREIRA FERREIRA**

membro nº **94897** desta Ordem, participou no(a) "**Farmacovigilância - Importância e Metodologias**", realizado no dia **23 de Abril de 2024**, com duração total de **2 horas**, no(a) **Plataforma digital "Cisco Webex Events"**.

Coimbra, 23 de Abril de 2024

Presidente do Conselho Diretivo Regional

Assinatura manuscrita de Valter Amorim, escrita em tinta preta.

**Valter Amorim**

Esta atividade formativa é acreditada pela Ordem dos Enfermeiros e atribui **0,35** Créditos de Desenvolvimento Profissional (CDP) para efeitos de Qualificação, conforme Regulamento de Acreditação e Creditação de Atividades Formativas.

Figura 17- Certificado do Webinar: "O valor económico da Enfermagem"



## CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certifica-se que

**ANTÓNIO PEDRO MOREIRA FERREIRA**

membro nº **94897** desta Ordem, participou no(a) **"MasterClass - O Valor Económico da Enfermagem"**, realizado **no dia 13 de Maio de 2024**, com duração total de **2 horas**, no(a) **Plataforma digital "Cisco Webex Events"**.

Lisbo, 13 de Maio de 2024

O Bastonário



Luís Filipe Barreira

---

Esta actividade formativa é acreditada pela Ordem dos Enfermeiros e atribui **0,35** Créditos de Desenvolvimento Profissional (CDP) para efeitos de Qualificação, conforme Regulamento de Acreditação e Creditação de Atividades Formativas.



Figura 18- Certificado na Formação em Saúde: "A experiência dos pais sobre a readmissão da criança no serviço de Urgência Pediátrica da ULSCB"





Figura 19- Certificado do Webinar: "O exercício profissional de Enfermagem em Saúde Escolar: Das práticas à regulamentação"



## CERTIFICADO DE PRESENÇA

Certifica-se que

**ANTÓNIO PEDRO MOREIRA FERREIRA**

membro nº 94897 desta Ordem, participou no(a) **"Webinar - O exercício profissional de Enfermagem em Saúde Escolar: Das práticas à regulamentação"**, realizado no dia 6 de Junho de 2024, com duração total de 2 horas, no(a) **Plataforma digital "Cisco Webex Events"**.

Lisboa, 6 de Junho de 2024

O Bastonário

Luís Filipe Barreira

Esta actividade formativa é acreditada pela Ordem dos Enfermeiros e atribui 0,35 Créditos de Desenvolvimento Profissional (CDP) para efeitos de Qualificação, conforme Regulamento de Acreditação e Criação de Atividades Formativas.

## Anexo II – Convite para ação no papel de preletor

Figura 20- Convite para ação no papel de preletor

