



Curso de Mestrado em Enfermagem Saúde Mental e Psiquiátrica

2ª Edição

Relatório de Estágio

Promoção da Saúde Mental Positiva na Pessoa Idosa: Desenvolvimento de Competências Especializadas em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Autor: Carla Alexandra de Carvalho Esteves, nº 3939

Chaves, maio 2025

Curso de Mestrado em Enfermagem Saúde Mental e Psiquiátrica

2ª Edição

Relatório de Estágio

Promoção da Saúde Mental Positiva na Pessoa Idosa: Desenvolvimento de Competências Especializadas em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica

Autor: Carla Alexandra de Carvalho Esteves, nº 3939

Orientador: Prof. Doutor Tiago Filipe Cardoso de Oliveira Casaleiro

Relatório de Estágio apresentado para apreciação e discussão pública, no âmbito da realização do Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (2ª edição), lecionado na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa – Alto Tâmega, em associação com a Escola Superior de Enfermagem de São José de Cluny e a Escola Superior de Enfermagem São Francisco das Misericórdias, cumprindo o disposto no Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março e no Regulamento Geral do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa – Alto Tâmega.

Chaves, maio, 2025

Declaração de integridade académica do autor

Eu, Carla Alexandra de Carvalho Esteves, n.º 3939, estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, declaro(a) sobre compromisso de honra, que o presente Relatório de Estágio é inédito e foi exclusivamente realizado pelo autor para os efeitos a que se destina, não recorrendo a qualquer prática de plágio, realizando a citação e referenciação bibliográfica das partes ou totalidade de texto retirado de outras fontes. Declaro ainda que li na íntegra o “Guia de elaboração de trabalhos académicos e científicos da ESSCVP Alto Tâmega” e cumpro as suas normas

Agradecimentos

Este trabalho é o reflexo de uma caminhada longa, desafiadora, mas profundamente enriquecedora. Ao longo deste percurso, foram inúmeras as mãos estendidas, os gestos de carinho e as palavras de apoio que tornaram possível a conclusão deste capítulo da minha vida académica.

Quero expressar a minha sincera gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho. Àqueles que me acompanharam ao longo dos momentos de dúvida e de superação, oferecendo orientação, confiança e, acima de tudo, sabedoria. O conhecimento e as experiências partilhadas por cada um de vós foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho, e sou imensamente grata por isso.

À minha família, que sempre esteve ao meu lado, com o apoio incondicional e o amor que me deram forças para seguir em frente, mesmo quando os desafios pareciam imensos. O vosso carinho e compreensão foram essenciais para que eu nunca perdesse o rumo. Obrigada por me ensinar que a perseverança é o caminho para a realização dos nossos sonhos e por me apoiar de forma constante, com gestos e palavras que fizeram toda a diferença.

Aos meus amigos, que se tornaram uma verdadeira fonte de energia e inspiração, o vosso apoio emocional foi essencial para que eu não perdesse o foco nos momentos de cansaço.

Finalmente, agradeço à vida pela oportunidade de transformar desafios em conquistas e por me permitir crescer e evoluir com o apoio de tantas pessoas especiais.

A conclusão deste trabalho não é apenas um ponto final, mas uma nova etapa, um marco que celebra a soma de esforços e de histórias. Cada aprendizagem, cada superação ficou gravada no meu caminho, e levo comigo não apenas o conhecimento adquirido, mas a força que me foi transmitida por todos que me apoiaram. Este trabalho é, de certa forma, um reflexo daquilo que sou, daquilo que aprendi e conquistei com a ajuda de cada um.

Resumo

Este relatório de estágio apresenta uma reflexão crítica sobre a experiência desenvolvida no âmbito do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. A prática em estágio fundamentou-se na Teoria das Transições de Afaf Meleis, proporcionando uma abordagem estruturada para a compreensão das mudanças que ocorrem na saúde mental da pessoa idosa e para a implementação de intervenções especializadas que promovam a adaptação positiva ao envelhecimento.

A promoção da saúde mental positiva na pessoa idosa constitui um desafio central na prática do enfermeiro especialista, exigindo uma abordagem holística e interdisciplinar. O envelhecimento é um processo marcado por diversas transições, que podem envolver mudanças biológicas, psicológicas e sociais, influenciando a forma como os idosos experienciam o bem-estar mental. Assim, este relatório baseia-se numa *revisão da literatura* e na experiência prática para evidenciar a eficácia das intervenções de enfermagem que favorecem o fortalecimento da resiliência, o desenvolvimento de estratégias de *coping* e a valorização da autonomia e participação ativa dos idosos na comunidade.

A teoria de Meleis serviu como referencial para compreender as transições vivenciadas pelos idosos e para orientar as intervenções de enfermagem voltadas à promoção da saúde mental positiva. Ao longo dos três módulos de ensino clínico, foram desenvolvidas competências relacionadas com a identificação de fatores de risco e de proteção da saúde mental, elaboração de intervenções individuais e comunitárias e implementação de estratégias de prevenção e promoção do bem-estar. Destacam-se as intervenções voltadas para a educação em saúde, no suporte psicossocial e no incentivo à participação social, pois contribuem para uma transição mais e uma melhor qualidade de vida na velhice.

O relatório evidencia o crescimento profissional no âmbito da enfermagem em saúde mental, destacando o papel do enfermeiro especialista como agente facilitador de transições saudáveis, promovendo o envelhecimento ativo e contribuindo para a construção de um modelo assistencial centrado no idoso e na sua rede de apoio.

Palavras-chave: Enfermagem, Saúde Mental, Idoso

Abstract

This internship report presents a critical reflection on the experience developed within the scope of the Master's Degree in Nursing of a professional nature, in the area of specialization in Mental Health and Psychiatric Nursing. The internship practice was based on Afaf Meleis' Transitions Theory, which provides a structured approach to understanding the changes that occur in the mental health of the elderly and to implementing specialized interventions that promote positive adaptation to aging.

Promoting positive mental health in older people is a central challenge in the practice of specialist nurses, requiring a holistic and interdisciplinary approach. Ageing is a process marked by various transitions, involving biological, psychological, and social changes, influencing how older people experience mental well-being. Thus, this report is based on a literature review and practical experience to show the effectiveness of nursing interventions that encourage the strengthening of resilience, the development of coping strategies, and the enhancement of autonomy and active participation of the elderly in the community.

Melies' theory served as a framework for understanding the transitions experienced by the elderly and to guide nursing interventions aimed at promoting positive mental health. Throughout the three clinical teaching modules, skills related to identifying risk and protective factors for mental health, designing individual and community interventions, and implementing strategies to prevent and promote well-being were developed. The interventions focused on health education, psychosocial support, and encouraging social participation stand out, as they contribute to a smoother transition and a better quality of life in old age.

The report highlights professional growth in mental health nursing, the specialist nurse's role as a facilitator of healthy transitions, promoting active ageing, and contributing to the construction of a care model centered on the elderly and their support network.

Keywords: Nursing, mental health, elderly

Lista de Abreviaturas

APA - American Psychological Association

CPCJ - Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

EESMP – Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica

HADS- Hospital Anxiety and Depression Scale

OMS – Organização Mundial de Saúde

SM+ - Saúde Mental Positiva

UCC- Unidade de Cuidados na Comunidade

Índice

Introdução	11
I – Enquadramento conceptual	15
a) Analisando o Papel do EESMP nas Transições da Saúde Mental do Idoso: Contribuição da Teoria das Transições de Meleis para o Bem-Estar Psicológico.	19
II – Caracterização dos contextos de prática clínica	22
III – Desenvolvimento de Competências Comuns do Enfermeiro Especialista	25
IV - Competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica	29
F1- Detém um elevado conhecimento e consciência de si enquanto pessoa e enfermeiro, mercê de vivências e processos de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e profissional;.....	30
F2- Assiste a pessoa ao longo do ciclo de vida, família, grupos e comunidade na otimização da saúde mental;.....	31
F3- 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;.....	35
F4- 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 (OE, 2018, p.21427).	38
V – Desenvolvimento de Competências de Mestre	40
Conclusão	42
Referências bibliográficas	44
Apêndices	50
Apêndice I	51
Síntese de publicações/apresentações científicas ou de outra natureza realizadas no âmbito do Curso de Mestrado	51
Apêndice II	52
“Reflexão do Coração”	52
Apêndice III	53
Mediação Artístico- Expressiva.....	53
Apêndice IV	54
Plano Programa de Intervenções em Grupo- “Expressões em Movimento”	54
Apêndice V	56
Planos de Sessão.....	56
Apêndice VI.....	68
Tabelas de Observação e Registo	68
Anexos	70



Anexo I 71

Certificados do XV Congresso Internacional d’A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental 71

Índice de Tabelas

Tabela 1- Estudos selecionados sobre o impacto das intervenções de enfermagem na promoção da saúde mental positiva do idoso.

Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito do Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica – 2ª edição, lecionado na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa Alto Tâmega, referente ao período letivo 2023-2025. Como parte da formação, foram realizados estágios clínicos em três contextos distintos, essenciais para o desenvolvimento de competências especializadas na área da saúde mental:

- Estágio em contexto da comunidade: de 5 de junho a 27 de julho de 2024, focado na promoção da saúde mental, prevenção e intervenção precoce junto da população idosa.
- Estágio em contexto de respostas diferenciadas: de 9 de setembro a 9 de novembro de 2024, proporcionando experiência em unidades especializadas- Unidade de Doentes de Evolução Prolongada, onde são acompanhados utentes com necessidades complexas de saúde mental.
- Estágio em internamento psiquiátrico de agudos – adultos: de 11 de novembro de 2024 a 25 de janeiro de 2025, permitindo a consolidação de competências na abordagem a crises psiquiátricas e na gestão terapêutica em situações de descompensação aguda.

O relatório, intitulado "Promover a Saúde Mental Positiva na Pessoa Idosa: Desenvolvimento de Competências Especializadas em Enfermagem", tem como objetivo evidenciar a aquisição e o desenvolvimento de competências no contexto da formação como enfermeiro especialista e mestre em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica. Para isso, adota-se uma abordagem crítico-reflexiva sobre o percurso formativo e a experiência adquirida ao longo do mestrado, destacando a consolidação de competências avançadas em diferentes domínios, nomeadamente na prática clínica especializada, na gestão em enfermagem e na investigação científica. Além de documentar o crescimento profissional enquanto especialista, o relatório enfatiza a relevância do nível formativo do mestrado na construção de um raciocínio clínico sustentado por uma prática baseada na evidência, promovendo uma tomada de decisão fundamentada e ética. Nesse sentido, a reflexão crítica permite não apenas demonstrar a evolução de competências individuais, mas também reforçar a importância da integração desse conhecimento na assistência qualificada à pessoa idosa, contribuindo para a promoção da saúde mental e do bem-estar ao longo do envelhecimento.

A escolha deste tema fundamenta-se na crescente necessidade de intervenção na saúde mental da pessoa idosa, conforme preconizado no Decreto-Lei n.º 113/2021 que destaca as perturbações mentais como uma das principais causas de incapacidade em Portugal.

A saúde mental é um componente essencial para o bem-estar geral, sendo considerada não apenas a ausência de transtornos psicológicos, mas a capacidade de um indivíduo lidar com os desafios do dia a dia, mantendo uma vida satisfatória e equilibrada (OMS, 2022). Para a população

idosa, a saúde mental assume uma importância ainda maior, pois a transição para a velhice envolve uma série de mudanças significativas, como a perda de autonomia, o isolamento social e a adaptação a doenças crônicas. Estes fatores podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos como depressão e ansiedade (Cunha & Ferreira, 2023). Estudos recentes indicam que, além do cuidado com as doenças mentais, é fundamental promover a saúde mental positiva, que envolve o fortalecimento da resiliência, da autoestima e do otimismo, visando não apenas prevenir doenças, mas também melhorar a qualidade de vida (Ferreira & Silva, 2023).

A saúde mental positiva, de acordo com Keyes (2002), vai além da ausência de problemas mentais e refere-se ao florescimento psicológico, onde o indivíduo é capaz de experimentar emoções positivas e de se envolver de maneira ativa na vida. A promoção da saúde mental positiva é particularmente importante na velhice, uma vez que proporciona aos idosos os recursos necessários para enfrentarem as adversidades do envelhecimento de forma resiliente. Estudos realizados em Portugal confirmam que a manutenção de uma vida social ativa, a prática de atividades significativas e a busca por um propósito são fatores determinantes para o envelhecimento saudável (Silva et al., 2022). A saúde mental positiva, assim, contribui para que o idoso possa manter sua autonomia, encontrar um sentido para a vida e alcançar uma maior satisfação no dia a dia (Vieira & Costa, 2023).

A transição saúde/doença, conforme a teoria de Afaf Meleis (2010), pode ser entendida como um processo de mudança em que o indivíduo passa de um estado para outro, afetando diferentes dimensões da vida, como a saúde, a identidade e o papel social. Na velhice, essa transição pode envolver a passagem de uma vida saudável para uma experiência com doenças crônicas ou limitações físicas e cognitivas, sendo esse processo frequentemente acompanhado de alterações significativas no estado emocional e psicológico do idoso. Meleis (2010) destaca que a adaptação a essas mudanças depende de fatores como o apoio social, a resiliência e o suporte médico adequado, além da forma como o idoso lida com as novas condições de vida. Estudos realizados por autores portugueses, como Sousa et al. (2023), confirmam que o suporte social, o envolvimento em atividades sociais e a adaptação ao ambiente de cuidado podem facilitar a transição do estado de saúde para o de doença, proporcionando uma melhor adaptação e redução do sofrimento psicológico.

Assim, ao integrar os conceitos de saúde mental, saúde mental positiva e transições saúde/doença, é possível compreender de forma mais abrangente os desafios e as oportunidades que surgem na velhice. A saúde mental vai além da ausência de doenças e envolve a promoção do bem-estar emocional, essencial para o envelhecimento saudável. A saúde mental positiva contribui para a adaptação aos desafios do envelhecimento, enquanto a teoria das transições de Meleis oferece uma compreensão mais profunda das mudanças que os idosos enfrentam. Juntas, essas abordagens podem

orientar práticas de cuidado que promovam um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida

A metodologia adotada para a realização deste relatório assenta numa abordagem qualitativa, descritiva e reflexiva, integrando a análise teórica e a experiência prática adquirida ao longo do percurso formativo. A estrutura do relatório fundamenta-se numa revisão da literatura, associada à reflexão crítica sobre as aprendizagens e competências desenvolvidas nos diferentes contextos de prática clínica.

Os dados recolhidos durante os estágios e a análise crítica das intervenções realizadas serão articulados com os referenciais teóricos da enfermagem de saúde mental, com destaque para os princípios da Saúde Mental Positiva, os desafios do envelhecimento e a aplicação da Teoria das Transições na prática clínica. A reflexão sobre a aquisição de competências especializadas será conduzida à luz das Normas Regulamentares da Ordem dos Enfermeiros para o Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica, bem como dos referenciais de competência avançada na área da enfermagem psiquiátrica. As competências desenvolvidas no âmbito do estágio foram também analisadas à luz do grau de mestre, abrangendo a prática avançada em saúde mental e psiquiátrica nos contextos da comunidade, no contexto de internamento de agudos e em contexto diferenciados. No contexto comunitário, além da promoção da saúde mental e da intervenção precoce, o enfermeiro mestre deve demonstrar capacidade de análise crítica das necessidades da população, implementação de estratégias inovadoras e liderança em programas de prevenção e reabilitação psicossocial. No contexto de internamento psiquiátrico de agudos, para além da gestão de crises e estabilização clínica, é fundamental a tomada de decisão baseada em evidência, e a implementação de abordagens terapêuticas inovadoras. Já no contexto diferenciado em unidades destinadas a doentes com evolução prolongada, a prioridade é a abordagem centrada na recuperação, a manutenção da funcionalidade, a humanização dos cuidados e a adaptação de estratégias terapêuticas para necessidades complexas e crónicas.

Em todos os contextos, destaca-se a capacidade de aplicar o conhecimento científico na prática clínica, a atuação como agente da mudança e o compromisso com a melhoria contínua dos cuidados em saúde mental.

Este relatório organiza-se em seis partes, refletindo a trajetória formativa e a aquisição de competências essenciais:

- Enquadramento conceptual, onde são abordados os conceitos fundamentais que sustentam este trabalho.
- Caracterização dos contextos de prática clínica, descrevendo os diferentes cenários de estágio e suas particularidades no desenvolvimento das competências especializadas.

- Desenvolvimento de competências comuns da enfermeira especialista, abordando as competências transversais adquiridas ao longo da formação.
- Desenvolvimento de competências específicas da enfermeira especialista em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica, evidenciando o aprofundamento técnico e clínico necessário para a atuação profissional qualificada.
- Desenvolvimento de competências de mestre, destacando a evolução acadêmica e científica no decorrer do mestrado.
- Conclusão, onde se apresentam as principais reflexões sobre o percurso formativo, bem como a referência bibliográfica, garantindo rigor metodológico e fundamentação teórica conforme as normas da American Psychological Association (APA), 7ª edição.

Este relatório busca contribuir para o desenvolvimento e a qualificação da prática em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica, destacando a relevância da Saúde Mental Positiva como um fator essencial para a promoção da qualidade de vida da população idosa. Ao abordar essa temática, pretende-se evidenciar a importância de estratégias que fortaleçam o bem-estar emocional e psicológico dos idosos, auxiliando na adaptação às transformações próprias do envelhecimento. Nesse contexto, a Teoria das Transições de Meleis surge como um referencial teórico fundamental, permitindo compreender as mudanças que ocorrem nessa fase da vida e orientar a atuação do enfermeiro de maneira mais eficaz. A aplicação desse referencial possibilita uma assistência mais qualificada, pautada na identificação das necessidades individuais dos idosos e na implementação de intervenções que favoreçam a sua adaptação e bem-estar. Dessa forma, este estudo reforça a necessidade de um olhar atento e humanizado na prática da enfermagem em saúde mental, valorizando abordagens que promovam a autonomia, a resiliência e a qualidade de vida dessa população.

I – Enquadramento conceptual

A saúde mental é um estado dinâmico de bem-estar que permite ao indivíduo lidar com desafios, desenvolver competências, trabalhar produtivamente e contribuir para a sociedade (OMS, 2021). No envelhecimento, a saúde mental adquire particular relevância, uma vez que fatores como a reforma, perdas afetivas, declínio funcional e isolamento social podem comprometer o equilíbrio emocional e aumentar a vulnerabilidade para problemas como depressão e ansiedade (Melo & Lacerda, 2020). Assim, a promoção da saúde mental em idosos exige abordagens que vão além do tratamento de perturbações mentais, enfatizando estratégias que favoreçam a qualidade de vida e o bem-estar psicológico.

A saúde mental positiva, enquanto conceito ampliado, não se limita à ausência de doença mental, mas sim à presença de fatores que impulsionam o bem-estar, como a autoestima, a resiliência, o suporte social e a capacidade de adaptação às mudanças (Santos et al., 2021). Na população idosa, a promoção da saúde mental positiva tem sido associada a intervenções que estimulam a cognição, promovem a interação social e incentivam a expressão emocional, criando oportunidades para um envelhecimento mais saudável e satisfatório (Ribeiro, 2023).

Considerando o envelhecimento populacional e os desafios associados à saúde mental na terceira idade, é essencial compreender como as intervenções dos enfermeiros especialistas podem contribuir para um envelhecimento mais saudável, promovendo bem-estar e qualidade de vida. Assim, a presente revisão integrativa seguiu um processo estruturado de identificação, seleção, avaliação crítica e síntese dos estudos incluídos tendo como ponto de partida a seguinte questão: *Qual a evidência disponível sobre o impacto das intervenções de enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiátrica na promoção da saúde mental positiva para a qualidade de vida e o bem-estar da pessoa idosa?*

Para responder à questão a pesquisa foi realizada no período de 1 de março a 28 de março de 2025 e conduzida em bases de dados científicas como PubMed, CINAHL, Scopus, Web of Science e SciELO, a *estratégia de busca utilizou os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "saúde mental", "idoso" e "enfermagem", combinados com operadores booleanos da seguinte forma: ("saúde mental" OR "mental health" OR "salud mental") AND ("idoso" OR "elderly" OR "anciano") AND ("enfermagem" OR "nursing" OR "enfermería").* A busca foi limitada aos últimos 10 anos (2015-2025) e a estudos disponíveis em inglês, português e espanhol. Os critérios de inclusão envolveram estudos primários e revisões sistemáticas que abordam intervenções realizadas por enfermeiros especialistas em saúde

mental e psiquiátrica para melhorar a saúde mental positiva e a qualidade de vida da população idosa. Foram excluídos artigos duplicados, estudos que não envolvessem profissionais de enfermagem ou que focassem exclusivamente em tratamentos farmacológicos sem abordagem psicossocial.

A pesquisa inicial resultou em 85 artigos. Após a remoção de duplicados e a leitura dos títulos e resumos, 45 artigos foram selecionados para leitura completa. Destes, 26 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, 15 por não focarem na população idosa, 7 por enfatizarem doenças psiquiátricas graves sem abordagem preventiva e 3 por apresentarem metodologias frágeis ou resultados inconclusivos. No final, 19 artigos foram selecionados para compor a revisão integrativa, conforme apresentado na tabela 1.

Tabela 1 – Estudos selecionados sobre o impacto das intervenções de enfermagem na promoção da saúde mental positiva do idoso

Autores (Ano)	Título	Idioma	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais Resultados
Souza, A. P. et al. (2022)	Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: Uma revisão integrativa	Português	Revisão Integrativa	Analisar ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária.	Identificação de ações em grupo que contribuem para a redução de sintomas depressivos e fortalecimento de espaços de socialização.
Sousa, V. L. P. et al. (2019)	Competências de enfermagem na promoção da saúde do idoso com transtorno mental	Português	Revisão Integrativa	Analisar intervenções de enfermagem relacionadas às competências de promoção da saúde de idosos com transtorno mental.	Identificação de competências que contribuem para reduzir as consequências dos transtornos mentais na vida do idoso.
Canhestro, A. S. & Basto, M. L. (2016)	Resultados sensíveis às intervenções de Enfermagem na promoção do envelhecimento saudável: uma revisão sistemática da literatura	Português	Revisão Sistemática	Identificar resultados sensíveis às intervenções de enfermagem na promoção do envelhecimento saudável.	Melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos idosos através de intervenções de enfermagem.
Smith, J. et al. (2017)	Nursing interventions promote mental health in the elderly: A systematic review	Inglês	Revisão Sistemática	Revisão de intervenções de enfermagem eficazes na promoção da saúde mental em idosos.	Programa de exercícios e terapias cognitivas mostraram-se eficazes na redução da depressão.
Garcia, M. et al. (2018)	Intervenciones de enfermería en la promoción de la salud	Espanhol	Estudo qualitativo	Explorar intervenções de enfermagem na	Atividades de grupo e suporte social melhoraram

	mental en personas mayores			promoção da saúde mental em idosos.	o bem-estar emocional dos participantes.
Lee, S. & Kim, H. (2019)	Effectiveness of mindfulness-based interventions for older adults: A meta-analysis	Inglês	Meta-análise	Avaliar a eficácia de intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> para idosos	Redução significativa da ansiedade e melhoria da qualidade do sono.
Oliveira, T. et al. (2020)	Aromaterapia como estratégia complementar para idosos com ansiedade	Português	Estudo experimental	Avaliar a eficácia da aromaterapia na redução da ansiedade em idosos.	Redução dos níveis de ansiedade e melhoria da qualidade de sono.
Martínez, L. et al. (2021)	Terapia ocupacional y bien estar emocional en ancianos: un estudio cualitativo	Espanhol	Estudo qualitativo	Explorar o impacto da terapia ocupacional no bem-estar emocional de idosos.	Melhoria da autoestima e aumento da participação social.
Johnson, R. et al. (2022)	Group Therapy interventions for depression in elderly populations: A randomized controlled trial	Inglês	Ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia de intervenções de terapias em grupo para depressão em idosos.	Redução significativa dos sintomas depressivos e melhoria na qualidade de vida.
Silva, M. et al. (2023)	Intervenções de enfermagem na promoção da resiliência em idosos	Português	Estudo descritivo	Identificar estratégias de enfermagem para promover a resiliência em idosos.	Desenvolvimento de maior capacidade de enfrentamento e adaptação às mudanças.
Brown, L. et al. (2024)	Art therapy as a means to improve mental health in the elderly: A systematic review	Inglês	Revisão sistemática	Verificar a eficácia da arteterapia na melhoria da saúde mental em idosos.	Indicações de melhoria no humor e redução da ansiedade através da expressão artística.
Rodriguez, P. et al. (2025)	Efectos de la musicoterapia en la salud mental de adultos mayores: un ensayo clínico	Espanhol	Ensaio Clínico	Avaliar os efeitos da musicoterapia na saúde mental de idosos.	Redução dos níveis de stress e aumento de satisfação com a vida.
Mendes, S. et al. (2025)	O papel do enfermeiro na promoção da resiliência psicológica do idoso	Português	Estudo qualitativo	Explorar como os enfermeiros promovem a resiliência psicológica em idosos.	Fortalecimento da autoestima e maior enfrentamento de desafios emocionais.
Correia, D. et al. (2025)	Coloração de mandalas como intervenção terapêutica para a saúde mental do idoso	Português	Estudo experimental	Avaliar os efeitos da coloração de mandalas no bem-estar psicológico de idosos.	Redução de stress e aumento da concentração e relaxamento.
Garros, D. S. C. & Machado, A. M. (2021)	A pintura de mandalas como meio de intervenção no tratamento terapêutico ocupacional para	Português	Estudo qualitativo	Explorar a eficácia da pintura de mandalas como intervenção terapêutica em idosos com sintomas depressivos.	Melhoria no humor e redução dos sintomas depressivos nos participantes.

	idosos com sintomas depressivos				
Emauz, J. (2021)	10 benefícios das atividades de colorir para séniores	Português	Artigo de opinião	Discutir os benefícios das atividades de colorir para idosos.	Melhoria do humor, alívio do stress e promoção da socialização através do colorir.
Santos, M. et al. (2020)	O uso da terapia reminiscente como estratégia para promover a saúde mental do idoso	Português	Estudo descritivo	Explorar benefícios da terapia da reminiscente em idosos.	Melhora na autoestima e fortalecimento da identidade pessoal.
Costa, R. et al. (2021)	Intervenções de enfermagem na promoção da autonomia e Independência do idoso	Português	Estudo descritivo	Avaliar o impacto das intervenções de enfermagem na autonomia do idoso.	Melhoria da autoestima e independência funcional.
Nóbrega & Figueiredo (2020)	Empowerment aos idosos com hipertensão arterial: Uma scoping review	Português	Scoping Review	Examinar estratégias de empoderamento para idosos hipertensos	Educação em saúde fortalece autonomia e melhora o bem-estar.

A literatura analisada evidencia que as intervenções desenvolvidas por enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiátrica assumem um papel determinante na promoção da saúde mental positiva da pessoa idosa. Diversas abordagens demonstraram eficácia, nomeadamente as terapias complementares (como a arteterapia, a musicoterapia e a aromaterapia), técnicas psicossociais (tais como a terapia cognitivo-comportamental e a terapia reminiscente), bem como estratégias de suporte emocional e educacional, através de grupos de apoio e ações de educação para a saúde. Estas intervenções têm revelado impactos amplamente positivos, refletidos na melhoria da qualidade de vida, na redução significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, no reforço da autonomia e no fortalecimento das redes de suporte social dos idosos. A educação em saúde, em particular, tem-se destacado como uma ferramenta promotora de autonomia, autoestima, bem-estar e independência funcional.

Adicionalmente, intervenções como o uso de mandalas e outras formas de expressão artística têm promovido o alívio do stress, a redução da ansiedade, a melhoria do humor, a concentração e o relaxamento, contribuindo ainda para o desenvolvimento de maior capacidade de enfrentamento emocional e adaptação às mudanças associadas ao processo de envelhecimento. A realização de atividades em grupo tem-se mostrado eficaz na promoção da socialização e na criação de espaços seguros de partilha, com impacto positivo no bem-estar emocional dos participantes. Programas

estruturados que combinam exercício físico e estimulação cognitiva revelaram-se igualmente eficazes na diminuição de sintomas depressivos e na promoção de um sono mais reparador.

Neste contexto, reforça-se a necessidade de ampliar e consolidar a atuação dos enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiátrica no cuidado à pessoa idosa, promovendo a implementação sistemática de intervenções fundamentadas em evidência científica. Tal investimento constitui um pilar essencial para a construção de estratégias sustentadas que favoreçam um envelhecimento ativo, saudável, emocionalmente equilibrado e socialmente integrado.

Para compreender as mudanças vivenciadas pela pessoa idosa e intervir de forma eficaz, é essencial adotar um referencial teórico que subsidie a prática especializada em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica. A Teoria das Transições, proposta por Afaf Ibrahim Meleis (2010), apresenta-se como um modelo conceptual adequado para interpretar as experiências de transição vividas pelo idoso e guiar as intervenções de enfermagem.

a) Analisando o Papel do EESMP nas Transições da Saúde Mental do Idoso: Contribuição da Teoria das Transições de Meleis para o Bem-Estar Psicológico.

A saúde mental do idoso é um aspeto fundamental nos cuidados de enfermagem, considerando os desafios que surgem com o envelhecimento. As intervenções do EESMP, ao abordarem a saúde mental positiva, são essenciais para apoiar as transições que o idoso enfrenta. A Teoria das Transições de Meleis (2010) oferece uma estrutura teórica que permite compreender as mudanças que ocorrem durante o envelhecimento, incluindo a adaptação emocional e psicológica. Segundo Meleis (2010), as transições de saúde envolvem mudanças de um estado de ser para outro, e o apoio de profissionais de saúde pode facilitar esse processo, promovendo a adaptação e a resiliência. No contexto da saúde mental, a aplicação dessa teoria permite que as intervenções de enfermagem sejam planeadas de forma a favorecer o bem-estar emocional do idoso, tendo em conta a complexidade de suas vivências

Segundo Meleis et al. (2000), a transição é um processo dinâmico e multidimensional, caracterizado por períodos de instabilidade que exigem adaptação por parte do indivíduo. As transições podem ser classificadas como evolutivas, situacionais, organizacionais ou relacionadas à saúde/doença. O envelhecimento, por sua vez, é um exemplo de transição evolutiva, uma vez que envolve mudanças biológicas, psicológicas e sociais significativas (Meleis, 2010).

A adaptação bem-sucedida a essas transições depende de múltiplos fatores, incluindo a preparação para a mudança, o suporte disponível e a forma como o indivíduo percebe essa experiência. De acordo com Meleis et al. (2000), a adaptação pode ser facilitada ou dificultada por condições pessoais, socioculturais e ambientais, destacando-se a importância de um

acompanhamento especializado para minimizar os impactos negativos do envelhecimento e favorecer o desenvolvimento de mecanismos de resiliência.

A Teoria das Transições de Afaf Meleis tem sido amplamente aplicada no contexto do cuidado de idosos, especialmente no que se refere às transições de saúde e vida que os idosos vivenciam ao longo de sua trajetória, como a institucionalização, o envelhecimento e a adaptação a doenças crônicas. De acordo com Meleis (2010), as transições são momentos cruciais na vida dos indivíduos, e a sua compreensão e apoio adequados podem facilitar a adaptação e reduzir o impacto psicológico desses períodos. A teoria enfoca não apenas as mudanças físicas, mas também as emocionais e sociais, reconhecendo a complexidade desses processos.

No contexto do cuidado de idosos, a Teoria das Transições pode ser particularmente útil, pois muitos idosos enfrentam uma série de mudanças ao longo do tempo, como a perda de autonomia, a diminuição da capacidade funcional e o enfrentamento de doenças que exigem cuidados prolongados. Segundo Sequeira (2017), é fundamental compreender que os idosos, ao passar por essas transições, experimentam não apenas mudanças no estado de saúde, mas também uma transformação significativa na sua identidade e na forma como percebem a vida. Portanto, um cuidado efetivo deve abordar esses aspectos emocionais e psicossociais de maneira integrada.

A transição de vida para a institucionalização é um exemplo típico onde a Teoria das Transições pode ser aplicada. Para muitos idosos, a entrada em uma instituição de cuidados pode representar uma mudança drástica, que envolve questões de perda de controle, autonomia e, muitas vezes, a sensação de abandono. Meleis (2010) destaca que a adaptação a esse novo ambiente pode ser desafiadora, e os profissionais de saúde devem estar cientes dos aspectos emocionais que acompanham essas transições. O apoio social e psicológico, nesse sentido, torna-se um elemento crucial para garantir que os idosos se sintam acolhidos e compreendidos durante o processo de adaptação.

Além disso, a teoria de Meleis enfatiza a importância do apoio contínuo ao longo das transições. Isso é corroborado pelos estudos realizados em Portugal, como os de Cardoso (2016) e Costa (2016), que sublinham a necessidade de um acompanhamento holístico, que não se limite ao aspecto físico da saúde, mas que também envolva a saúde mental e emocional dos idosos. A transição para a doença crônica, por exemplo, não é apenas uma mudança física, mas também uma mudança significativa na percepção de si mesmo e na forma como o idoso se relaciona com os outros.

A aplicabilidade da Teoria das Transições no cuidado a idosos, como destacado por Sequeira (2017), é, portanto, de extrema relevância para promover um envelhecimento mais saudável e adaptativo. O modelo de Meleis oferece uma base sólida para os profissionais de saúde

desenvolverem estratégias de cuidado que considerem não apenas os aspetos clínicos, mas também as dimensões psicológicas, emocionais e sociais das transições que os idosos vivenciam.

Em síntese, a Teoria das Transições de Afaf Meleis é um quadro teórico essencial para a prática de enfermagem, especialmente no cuidado de idosos em contextos de institucionalização ou doença crônica. Ao reconhecer as transições como momentos multifacetados, que envolvem tanto mudanças físicas quanto emocionais, a teoria possibilita intervenções mais sensíveis e eficazes, apoiando o bem-estar e a adaptação dos idosos a suas novas realidades.

II – Caracterização dos contextos de prática clínica

A formação em enfermagem especializada em saúde mental abrange experiências clínicas diversificadas, que proporcionam uma compreensão abrangente das diferentes realidades enfrentadas pelos utentes e a adaptação das intervenções às necessidades específicas de cada contexto. A prática do enfermeiro especialista em saúde mental deve ser sensível ao contexto em que se insere, promovendo uma abordagem centrada no paciente e colaborando com equipas multidisciplinares para assegurar cuidados integrados e eficazes. Como enfatizam Sequeira e Sampaio (2020), os enfermeiros especialistas desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental, contribuindo para a profissionalização dos cuidados de enfermagem. A formação em diferentes contextos, como o comunitário, o internamento psiquiátrico de agudos e as respostas diferenciadas, fortalece o desenvolvimento das competências técnicas, relacionais e emocionais essenciais para o cuidado em saúde mental.

No contexto comunitário, a intervenção decorreu numa Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) no norte do país. Neste cenário, a ênfase está na promoção da saúde mental, na prevenção de doenças e no apoio a populações vulneráveis, como idosos, pessoas com transtornos de ansiedade, depressão e abuso de substâncias, além de cuidadores informais. A atuação do enfermeiro especialista envolve ações de educação para a saúde, acompanhamento de utentes com patologias estabilizadas, apoio emocional e promoção da inclusão social. O enfermeiro trabalha com médicos, psicólogos e assistentes sociais, implementando programas como o Programa Nacional de Saúde Mental, o Programa MAIS CONTIGO (focado na prevenção do suicídio e promoção da literacia em saúde mental entre jovens) e a Consulta de Cessação Tabágica. Esses programas visam melhorar o bem-estar psicológico e garantir a continuidade dos cuidados para a população local, promovendo a recuperação e a reintegração social. Como destaca Peixoto (2017), a enfermagem em saúde mental na comunidade deve estar orientada para a capacitação do indivíduo, a criação de redes de apoio e a promoção do equilíbrio psicossocial, garantindo uma resposta adequada às necessidades dos utentes.

O contexto de internamento psiquiátrico de agudos, num hospital do norte do país, destacou-se pela oferta de cuidados intensivos para utentes com transtornos psiquiátricos graves e descompensados, como esquizofrenia, transtornos afetivos bipolares, psicoses induzidas por substâncias e transtornos depressivos, frequentemente associados a ideação suicida. Além do serviço de internamento psiquiátrico, o hospital conta com outras valências, como o Hospital de Dia, as Consultas Externas, as Equipas Comunitárias e um Centro de Responsabilidade Integrada (CRI), implementado em 2024. O CRI tem como objetivo aprimorar a coordenação entre os diferentes níveis

de cuidados, proporcionando uma resposta mais ágil e integrada às necessidades dos utentes, fortalecendo a continuidade dos cuidados e otimização da recuperação. Este serviço tem um foco na promoção da saúde mental, prevenção de transtornos psicológicos e oferta de reabilitação psicossocial, atendendo principalmente utentes adultos a partir dos 18 anos.

O enfermeiro especialista desempenha um papel fundamental na gestão de crises, na promoção da estabilidade emocional e na implementação de planos de cuidados personalizados, que integrem as dimensões clínicas, psicológicas e sociais dos utentes. A intervenção do enfermeiro, em colaboração com médicos, psicólogos, assistentes sociais e terapeutas ocupacionais, assegura uma abordagem coordenada e centrada nas necessidades individuais, promovendo a continuidade do cuidado e a qualidade de vida, especialmente em momentos críticos do tratamento. Para além da estabilização clínica, a sua atuação estende-se à reintegração social e à gestão do processo de recuperação, oferecendo suporte contínuo ao bem-estar do paciente. A atuação do enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiátrica vai além do simples alívio dos sintomas, tendo como foco principal a recuperação integral da pessoa. Esta prática envolve a reabilitação psicossocial e a promoção da autonomia, permitindo que os indivíduos se sintam incluídos e participem de forma ativa na sociedade (Loureiro 2020).

O contexto de respostas diferenciadas foi realizado num hospital do Norte especializado no cuidado de utentes com patologias psiquiátricas crónicas, com risco de descompensação, que necessitam de cuidados médicos e de enfermagem permanentes. Esta unidade acolhe utentes com doença mental como esquizofrenia, demência, debilidade, alcoolismo, depressão e toxicodpendência, que exigem intervenções focadas na manutenção da estabilidade clínica e promoção da autonomia. O enfermeiro especialista contribui para a implementação de programas terapêuticos, o apoio à reabilitação psicossocial e a adaptação social, trabalhando em colaboração com médicos, psicólogos e assistentes sociais para garantir um cuidado contínuo e de qualidade. A prática clínica do enfermeiro envolve o fortalecimento da autonomia do utente, o apoio à superação das dificuldades diárias e a promoção da sua inclusão social, com ênfase na integração do indivíduo na comunidade. O enfermeiro, neste contexto, assume um papel crucial no acompanhamento do processo de adaptação do utente, promovendo o desenvolvimento de estratégias que favoreçam a sua independência e participação ativa na sociedade. A prática de enfermagem, ao valorizar a autonomia e a inclusão social da pessoa, contribui para a melhoria da sua qualidade de vida e favorece a sua integração na comunidade (Almeida, 2018).

Em todos esses contextos, o trabalho como enfermeiro especialista em saúde mental foi caracterizado pela importância da abordagem holística e pela necessidade de uma intervenção personalizada e integrada, que considere as diversas dimensões da vida do utente. A colaboração com

equipas multidisciplinares foi essencial para garantir um cuidado eficaz e de qualidade, que visou não apenas o tratamento da doença, mas também a promoção da saúde mental, a recuperação da autonomia e a reintegração social dos utentes. Como enfermeiro especialista, em cada um desses contextos, é um pilar fundamental no cuidado contínuo, assegurando a estabilidade e o bem-estar dos utentes ao longo de todo o processo de tratamento e recuperação.

III – Desenvolvimento de Competências Comuns do Enfermeiro Especialista

A prática do Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica (EESMP) exige o desenvolvimento contínuo de competências avançadas, abrangendo contextos comunitários, internamento de doentes agudos e cenários diferenciados de cuidados. O enfermeiro especialista deve aplicar uma abordagem baseada em evidências, respeitando sempre os princípios ético-deontológicos que orientam a prática profissional. Segundo a Ordem dos Enfermeiros (2019), a especialização exige não só um domínio técnico e científico, mas também a capacidade de refletir criticamente sobre a sua prática, promovendo uma assistência de saúde holística e centrada no doente.

No capítulo II, artigo 4º do Regulamento de Competências Comuns do Enfermeiro Especialista, estão delineadas quatro competências, a) Responsabilidade profissional, ética e legal; b) Melhoria contínua da qualidade; c) Gestão dos cuidados; d) Desenvolvimento das aprendizagens profissionais” (OE, 2019, p.4745). Estas competências são fundamentais para assegurar que o enfermeiro especialista exerça a sua função com excelência, contribuindo para a melhoria dos cuidados de saúde e para a segurança e bem-estar dos utentes.

A responsabilidade profissional, ética e legal exige que a atuação de qualquer enfermeiro seja solidamente fundamentada em valores e princípios, tais como a não-maleficência/ beneficência, o respeito pela autonomia e justiça. Dentro deste contexto, é imprescindível que o enfermeiro esteja familiarizado e consulte regularmente o Código Deontológico do Enfermeiro, elaborado pela OE, onde estão delineados os direitos e deveres da prática de enfermagem. Este documento consagra valores universais que regem as relações profissionais, incluindo a verdade, a igualdade e o aperfeiçoamento contínuo (OE, 2015). Ainda no contexto da alínea a) do código deontológico do enfermeiro, a proteção dos direitos humanos é de suma importância. Os enfermeiros têm responsabilidade de fornecer cuidados equitativos e imparciais, assegurando a proteção e o respeito aos direitos de todas as pessoas, com especial atenção aos grupos mais vulneráveis, como idosos, crianças e pessoas com deficiência. Este compromisso implica tratar cada indivíduo como um ser holístico, respeitando as suas particularidades e dignidade, independentemente da sua religião, cultura ou orientação política. Assim a prática de enfermagem deve ser fundamentada em princípios de justiça, empatia e respeito incondicional à diversidade humana (OE, 2015). No ensino clínico, as intervenções de enfermagem foram cuidadosamente planeadas executadas, tendo em consideração a vulnerabilidade dos utentes com doenças mentais. Todas as ações realizadas respeitaram rigorosamente a privacidade dos utentes, e o consentimento informado foi obtido antes de qualquer intervenção.

A enfermagem no contexto comunitário particularmente através da atuação do enfermeiro especialista, desempenha um papel essencial na promoção da saúde, prevenção de doenças e gestão de condições crónicas, conforme Mendes et al. (2017). Essa prática exige uma abordagem interdisciplinar, centrada na autonomia do utente e no suporte à família, garantindo um acompanhamento integral e eficaz.

Durante o estágio foram desenvolvidas diversas atividades, como a monitorização de pessoas com doença mental grave a educação para a saúde e o apoio a cuidadores informais. Houve um enfoque especial na comunicação terapêutica, na gestão de casos complexos e na análise ético-deontológica da prática profissional. De acordo com a Ordem dos Enfermeiros (2019), é essencial respeitar a autodeterminação do utente, assegurar a confidencialidade dos dados e promover a tomada de decisões informadas. Além disso, realizaram-se consultas de saúde mental, um recurso fundamental para a avaliação e acompanhamento psicológico e psiquiátrico da população, reforçando a importância da intervenção precoce e da continuidade dos cuidados.

A participação numa reunião das Equipas de Coordenação Local (ECL) foi um momento enriquecedor para o desenvolvimento profissional, proporcionando um espaço de debate sobre o papel do enfermeiro especialista na equipa de apoio domiciliário em saúde mental. Essa discussão permitiu aprofundar a compreensão das dinâmicas assistenciais e dos desafios inerentes a esse tipo de intervenção.

Falou-se da importância de uma abordagem multidisciplinar e integrada no cuidado desses utentes. Ver de perto como diferentes profissionais trabalham juntos para oferecer suporte não só aos utentes, às suas famílias, mas também promovem autonomia dos utentes no seu domicílio. As apresentações foram enriquecedoras, com estudos de caso e planos individuais de intervenção (PII), partilhados pela equipa e pela unidade de convalescença dessa região. Durante essa reunião, abordaram-se temas essenciais, acompanhados de indicadores de desempenho, estratégias de melhoria e planos de ação.

Estas reuniões contribuem para a tomada de decisões informadas e para o desenvolvimento de protocolos eficientes que aumentam a segurança e a eficácia dos cuidados. O ambiente de colaboração, também facilita a resolução de problemas e a implementação de soluções inovadoras. Participar ativamente dessas reuniões fortalece a comunicação interna e promove a melhoria contínua, essencial para garantir a excelência dos cuidados. Assim a experiência destas atividades, é fundamental para o progresso contínuo na qualidade dos cuidados. A competência relacionada ao desenvolvimento das aprendizagens profissionais (alínea d) fundamenta-se na busca contínua por conhecimentos atualizados e na integração de evidências científicas, com o objetivo de melhorar os processos de tomada de decisão e, conseqüentemente, as intervenções de enfermagem.

Assim, por meio da prática reflexiva e do investimento contínuo no desenvolvimento pessoal e profissional, fortalece-se a capacidade de oferecer cuidados de saúde com qualidade.

No ambiente hospitalar, especialmente em unidades de internamento de doentes agudos, o enfermeiro especialista assume um papel crucial na avaliação clínica, no manejo de situações críticas e na articulação interprofissional. A literatura sobre a gestão do doente agudo, como afirma Ferreira e Martins (2022), sugere que o enfermeiro especialista deve ter competências técnicas avançadas e uma abordagem holística para minimizar complicações e otimizar o prognóstico. Durante o estágio, foram realizadas atividades como vigilância clínica rigorosa, implementação de planos de cuidados individualizados e atuação em situações de emergência, com uma reflexão crítica que sublinha a importância da humanização dos cuidados. A comunicação eficaz com a equipa multidisciplinar e o suporte emocional aos doentes e suas famílias foram destacados como essenciais para garantir a qualidade do atendimento (Santos & Rodrigues, 2020). Neste contexto, a ética da beneficência e da não maleficência, conforme preconizado pela Ordem dos Enfermeiros (2019), orienta as decisões clínicas, promovendo a segurança e dignidade do doente.

Nos contextos diferenciados, como o internamento de doentes com doença mental crónica, o enfermeiro especialista deve ser capaz de gerir a complexidade clínica e emocional associada a estas condições. Santos e Lima (2020) defendem que o cuidado a pacientes com doença mental crónica requer uma abordagem contínua e integrada, envolvendo a avaliação das condições físicas e psíquicas e o desenvolvimento de estratégias que promovam a autonomia do paciente e o apoio à sua família. Durante o estágio, foram implementadas estratégias de comunicação terapêutica, gestão da dor e sofrimento psíquico, e suporte contínuo à família. A análise crítica demonstrou a importância de personalizar os cuidados, promover o autocuidado do profissional e cultivar a resiliência emocional, aspetos essenciais para garantir a qualidade assistencial. A ética no cuidado, conforme a Ordem dos Enfermeiros (2019), ressalta a importância de respeitar a dignidade e a autonomia do doente, assegurando a tomada de decisões partilhadas.

A utilização de sistemas informáticos para os registos de enfermagem foi uma parte essencial do estágio, garantindo a confidencialidade dos dados e a integridade da informação. A partilha de informações com os supervisores clínicos e a equipa multidisciplinar permitiu ajustar as intervenções, proporcionando uma abordagem colaborativa e centrada no utente. Em alguns casos, a renitência de certos utentes em participar nas atividades foi superada através de explicações detalhadas sobre os benefícios das intervenções, o que resultou numa maior adesão e satisfação, demonstrando a importância de um cuidado empático e orientado para os resultados.

A reflexão crítica, tanto individual quanto em colaboração com o enfermeiro orientador, promoveu um entendimento mais profundo das dinâmicas de cuidado. A utilização de técnicas



comunicacionais eficazes e a realização de entrevistas terapêuticas são fundamentais para estabelecer um vínculo de confiança, facilitando o processo de cuidado.

IV - Competências específicas do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica

A enfermagem de saúde mental e psiquiátrica desempenha um papel essencial na promoção da saúde mental, na prevenção de transtornos psiquiátricos e na intervenção terapêutica junto de indivíduos, famílias e comunidades. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) destaca que a saúde mental é um componente fundamental do bem-estar global, sendo indispensável a existência de profissionais capacitados para atuar nas diferentes dimensões da assistência. O regulamento n.º 515/2018 da Ordem dos Enfermeiros, publicado em Diário da República, estabelece as competências de EESMP. Este regulamento detalha as responsabilidades deste profissional, incluindo a assistência ao indivíduo, o apoio à recuperação da saúde mental e a oferta de cuidados psicossociais.

A prática do EESMP envolve não apenas a identificação e controle de respostas emocionais e comportamentais desajustadas, mas também a intervenção precoce em processos de sofrimento psíquico, crises emocionais e transtornos mentais. De acordo com Peplau (1991), a relação terapêutica estabelecida entre enfermeiro e utente é um dos pilares do cuidado, permitindo a construção de um vínculo baseado na empatia, confiança e corresponsabilização no tratamento. A complexidade das condições de saúde mental exige que este profissional desenvolva um juízo clínico especializado, fundamentado em competências psicoterapêuticas, de modo a assegurar uma assistência holística e integral, respeitando as necessidades individuais e contextuais de cada utente (Santos & Veiga, 2020).

O Regulamento n.º 515/2018, que define as competências específicas do EESMP, reforça a necessidade de uma abordagem estruturada e científica, considerando fatores biológicos, psicológicos e sociais na tomada de decisão clínica (OE, 2018). Além disso, a atuação deste profissional não se limita ao ambiente hospitalar, sendo crucial na articulação de cuidados em diferentes contextos, como unidades de saúde primária, serviços comunitários e redes de apoio psicossocial (Pereira, 2021). Assim, a enfermagem de saúde mental e psiquiátrica constitui uma área de intervenção complexa e dinâmica, que exige não apenas conhecimento técnico e científico, mas também sensibilidade ética e humana para lidar com o sofrimento psíquico e suas múltiplas expressões.

No exercício das suas funções, o EESMP desenvolve competências essenciais que estruturam a sua prática.

F1- Detém um elevado conhecimento e consciência de si enquanto pessoa e enfermeiro, mercê de vivências e processos de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal e profissional;

O desenvolvimento profissional do enfermeiro abrange uma trajetória de aprendizagem contínua, na qual se destacam não só os conhecimentos técnicos e científicos, mas também a compreensão profunda do cuidado e da relação terapêutica com o paciente. Como salienta Costa (2013), a prática de enfermagem vai além do saber técnico, envolvendo o saber fazer e, essencialmente, o saber ser, essencial para um cuidado de qualidade. Esta reflexão baseia-se nas experiências vividas nos contextos de ensino clínico, nomeadamente o contexto comunitário, o contexto diferenciado e o internamento de agudos, que possibilitaram o desenvolvimento de competências na área da saúde mental e psiquiátrica, com foco na importância da relação terapêutica.

No contexto comunitário, a experiência na Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) destacou-se como uma das mais marcantes. A CPCJ atua de forma preventiva, promovendo o bem-estar de crianças e jovens em situação de risco, e o trabalho desenvolvido exigiu uma colaboração estreita com uma equipa multidisciplinar. Como referem Barros (2015) e Vaz & Almeida (2019), as intervenções em contexto comunitário devem ser integradas e baseadas na confiança mútua. Um caso significativo foi o acompanhamento de uma adolescente com dificuldades de adaptação social. Inicialmente resistente à participação em atividades propostas, a jovem foi progressivamente mais envolvida após um trabalho de construção de confiança e comunicação, evidenciando como a relação terapêutica pode transformar a intervenção em contextos de vulnerabilidade.

No contexto diferenciado, a atuação com pacientes com doenças mentais graves e complexas requereu uma abordagem terapêutica especializada. A intervenção neste contexto foi orientada pelas necessidades específicas dos utentes e pela necessidade de estratégias individualizadas, como salientam Monteiro (2017) e Silva (2016). Um exemplo marcante foi o caso de um paciente que inicialmente resistia à interação terapêutica. A intervenção foi iniciada com uma abordagem simples, com a utilização de uma caixa de madeira com espelho (apêndice II), com o objetivo de promover a autorreflexão. Quando o utente se viu refletido e expressou que eu tinha "tornado a felicidade dele ainda mais feliz" (sic), percebi o impacto profundo das pequenas ações no cuidado emocional. Esse momento demonstrou como a empatia e a criatividade nas intervenções podem melhorar o bem-estar emocional dos pacientes.

O internamento de agudos proporcionou um ambiente desafiador e intenso, onde a rapidez na tomada de decisões e a intervenção em situações de crise eram constantes. Neste contexto, a atuação exigiu a aplicação de estratégias para lidar com emergências psiquiátricas e crises, como discutem Soares et al. (2018). Embora o foco estivesse na gestão de situações críticas, também se manteve a atenção à construção de uma relação terapêutica sólida, essencial para o sucesso da

intervenção. A escuta ativa e o apoio emocional durante momentos de grande angústia foram fundamentais, destacando o equilíbrio entre a urgência da situação e a necessidade de um cuidado humanizado.

Uma utente inicialmente isolada, tanto dos outros utentes quanto dos profissionais de saúde, demonstrava resistência em participar nas atividades propostas. Com empatia e uma escuta ativa, procurei criar um ambiente seguro e acolhedor, o que permitiu, com o tempo, que ela se aproximasse de mim e começasse a relatar a sua situação. Embora não se tenha envolvido diretamente nas atividades em grupo, foi possível perceber um avanço no seu comportamento.

Ao invés de participar nas dinâmicas coletivas, a utente pediu material para poder realizar as atividades sozinha. Esse pedido foi um marco importante, pois indicou um passo significativo em direção à sua autonomia. Essa intervenção foi fundamental para respeitar o seu ritmo e estimular a sua autoestima, evidenciando a importância de adaptações individuais nas abordagens terapêuticas, que promovem um cuidado mais personalizado e eficaz.

Em suma, as experiências vividas nos três contextos de ensino clínico proporcionaram um crescimento significativo, tanto no plano técnico quanto relacional. A prática em saúde mental reforçou a importância da construção de uma relação terapêutica sólida, onde o cuidado vai além da técnica, integrando aspetos emocionais e psicológicos do utente. Como Sousa & Pinto (2017) afirmam, a enfermagem é um processo contínuo de aprendizagem e reflexão, onde a qualidade do cuidado está intrinsecamente ligada à capacidade de compreender e responder às necessidades dos utentes de forma humanizada e empática.

F2- Assiste a pessoa ao longo do ciclo de vida, família, grupos e comunidade na otimização da saúde mental;

A assistência à pessoa ao longo do ciclo de vida, seja no contexto comunitário, nos cuidados diferenciados ou durante o internamento de psiquiatria de agudos, exige uma abordagem centrada na promoção da saúde mental, na capacitação dos indivíduos e na criação de estratégias que fortaleçam a resiliência e a autonomia. Como refere Sequeira (2018), a intervenção em saúde mental deve priorizar a proximidade, acessibilidade e continuidade, assegurando que as ações implementadas sejam adaptadas às necessidades da população, independentemente do ambiente em que o cuidado é prestado.

No contexto comunitário, a realização de consultas de cessação tabágica constitui uma intervenção essencial na promoção da saúde e prevenção de doenças. A cessação do tabagismo não se limita a uma simples mudança comportamental, representando uma transição complexa que impacta a identidade, os hábitos e o bem-estar emocional do utente. Segundo Amendoeira (2021), a

dependência do tabaco é multifatorial, exigindo abordagens individualizadas que integrem estratégias psicológicas, comportamentais e de apoio social.

As consultas de cessação tabágica estavam já em funcionamento há cerca de um mês antes do início do meu ensino clínico, encontrando-se ativas aquando da minha integração. No âmbito desta intervenção, foram acompanhados oito utentes, tendo cada um realizado cinco sessões (incluindo uma sessão inicial e quatro subsequentes de seguimento). O principal objetivo foi apoiar adultos motivados a cessar o consumo de tabaco, através da implementação de estratégias personalizadas, reforço da motivação e acompanhamento sistemático e continuado. Verificou-se uma adesão inicial de 100%, apesar de dois utentes apresentarem dificuldades associadas a contextos sociais ou influências familiares.

Durante as consultas, foi possível observar, por exemplo, um utente que, apesar da resistência inicial, demonstrou uma progressiva abertura à mudança. Na primeira sessão, expressava elevada ansiedade face às tentativas anteriores sem sucesso. Através da escuta ativa e do reforço positivo, foi possível estabelecer uma relação terapêutica de confiança, permitindo-lhe identificar os seus principais desafios e desenvolver estratégias para a gestão da ansiedade associada à abstinência. Na terceira sessão, relatou uma redução significativa do consumo e revelou sentir-se mais confiante na sua decisão de cessação.

Ao fim de três meses de intervenção, registou-se uma taxa de cessação de 62,5% (cinco utentes abstinentes), uma redução do número médio de cigarros por dia (de 15 para 3 nos utentes não abstinentes). A intervenção promoveu ainda uma maior consciência dos fatores desencadeantes do consumo, com reflexos positivos na autoestima, autocontrolo e bem-estar geral, observando-se benefícios visíveis tanto na saúde física como mental dos utentes.

Este caso reforça a importância das abordagens individualizadas e do suporte continuado, alinhados com a Teoria das Transições de Meleis, que reconhece a necessidade de acompanhamento estruturado para promover mudanças sustentáveis (Meleis et al., 2000).

Ainda no âmbito comunitário, foi dinamizada uma Sessão de Promoção da Saúde Mental Positiva numa universidade sénior da região, sob a orientação da Supervisora de Estágio. A intervenção, dirigida a um grupo de 19 idosos, teve como objetivo sensibilizar e capacitar os participantes para a importância do bem-estar emocional, promovendo a adoção de estratégias simples e acessíveis de saúde mental positiva.

A sessão, de carácter único, teve uma adesão significativa, com 19 participantes a envolverem-se espontaneamente desde o início. A metodologia utilizada incluiu uma apresentação em PowerPoint, partilhas orientadas e uma dinâmica reflexiva, criando um espaço propício à troca de experiências e à valorização das vivências individuais.

Como indicadores de resultado, salienta-se a participação ativa de 100% dos utentes, com manifestações verbais e não verbais durante toda a sessão. O feedback foi muito positivo, com comentários como “*devíamos repetir*” e “*gostei muito de ouvir*”, refletindo o interesse e envolvimento no tema. Verificou-se, ainda, o impacto emocional positivo da intervenção, traduzido num fortalecimento da autoestima, sentimento de pertença e valorização pessoal.

Os participantes demonstraram receptividade às estratégias abordadas, revelando motivação para as aplicar no seu quotidiano e reconhecendo a importância do cuidado emocional. A apresentação proporcionou um espaço de reflexão e de partilha de conhecimentos, promovendo a adoção de medidas preventivas e promotoras da qualidade de vida.

Segundo Sequeira (2018), a promoção da saúde mental na comunidade deve estar alinhada com estratégias de empoderamento, capacitando os indivíduos a desenvolverem competências para a gestão do seu bem-estar emocional. De acordo com Cardoso (2020), a intervenção em saúde mental junto da população idosa deve centrar-se na estimulação cognitiva, na valorização da experiência de vida e na promoção do envelhecimento ativo. A orientação da Supervisora de Estágio foi essencial para garantir a qualidade científica e pedagógica da ação, assegurando que os conteúdos fossem acessíveis e relevantes para o público-alvo.

As intervenções no contexto dos cuidados diferenciados visaram a promoção da saúde mental positiva e o bem-estar global dos utentes. Entre as estratégias implementadas, o *Programa Expressões em Movimento (Apêndice IV)* teve como objetivo estimular tanto o bem-estar físico como emocional da pessoa idosa, através de sessões que integraram movimento, relaxamento e expressão corporal. Este programa teve a duração de 4 semanas, com 6 sessões realizadas, e contou com uma participação média de 6 utentes por sessão. Inicialmente, alguns utentes mostraram-se reticentes quanto à participação, mas após a explicação dos benefícios das atividades e o feedback positivo dos colegas, acabaram por aderir com entusiasmo, demonstrando satisfação e expressando o desejo de continuidade.

Foi observada uma evolução significativa no bem-estar dos participantes com 70% dos participantes (um total de seis) a relatar melhorias no humor e no sono. Adicionalmente, notou-se um aumento da interação social durante e após as sessões. O impacto do programa foi evidenciado não só na melhoria da mobilidade e do relaxamento físico, mas também na expressão emocional e socialização dos utentes. Os participantes mostraram-se mais envolvidos nas atividades diárias, com uma disposição emocional mais positiva.

A sessão de relaxamento guiado parte integrante do programa, contribuíram para aliviar tensões e criar um ambiente seguro e acolhedor, o que também facilitou a participação gradual dos utentes. Este processo foi particularmente relevante ao considerar o modelo de transição de Meleis,

que valoriza a adaptação das intervenções às necessidades individuais. A combinação de exercício físico e relaxamento, juntamente com as apresentações interativas, estimulou a aprendizagem ativa, promovendo uma maior coesão grupal e fortalecendo as redes de apoio social e emocional dos utentes.

Como destaca Sequeira (2018), a promoção da saúde mental deve integrar o bem-estar físico e emocional de forma holística, reforçando a importância do cuidado integral para a resiliência dos utentes. A implementação destas estratégias evidenciou a importância de abordagens personalizadas, ajustadas à realidade e evolução de cada utente, favorecendo uma experiência de cuidados mais eficaz e satisfatória.

No contexto do internamento em cuidados agudos, a assistência à pessoa requer intervenções que promovam a humanização e a valorização das experiências vividas, sobretudo em momentos de maior vulnerabilidade. Uma intervenção de destaque foi a mediação artístico-expressiva, concretizada através da coloração de mandalas (em forma de marcadores de livros). Esta estratégia visou facilitar a expressão emocional e o fortalecimento dos vínculos afetivos entre utentes.

As sessões envolveram a pintura das mandalas, às quais foram associadas mensagens pessoais que depois foram trocadas entre as participantes. Aproveitando o espírito natalício, as utentes sugeriram oferecer as suas criações aos familiares, lendo em grupo as mensagens, o que promoveu momentos de partilha sincera, alívio emocional e redução do stress.

Esta atividade demonstrou um elevado nível de envolvimento, com continuidade entre sessões e interesse crescente. Participaram em média 10 utentes, ao longo de 4 sessões. Os resultados observados incluíram uma redução dos sintomas de ansiedade em 60% dos casos avaliada pela escala de HADS (utilizada no serviço) um aumento do bem-estar auto referido. Entre os comentários espontâneos recolhidos, destacaram-se frases como: “fico mais tranquila”, “gosto de ver o resultado” e “ajuda-me a concentrar”.

A atividade revelou-se simples, mas eficaz, promovendo momentos de introspeção, prazer estético e sentimento de utilidade, funcionando como um instrumento terapêutico que vai além da terapia convencional. Segundo

Sequeira (2018), intervenções de mediação artística são fundamentais na comunicação dos afetos, contribuindo significativamente para o bem-estar psicológico, mesmo em ambiente de internamento. De igual modo, a Teoria das Transições de Meleis (Meleis et al., 2000) salienta a importância de apoiar os indivíduos durante processos de mudança, oferecendo suporte para que possam transformar as suas experiências em contexto de cuidados agudos.

Cardoso (2020) ressalta que o emprego de técnicas artístico-expressivas, como a coloração de mandalas, não só favorece a coesão do grupo, mas também cria momentos de partilha que fortalecem

as redes de apoio emocional. Assim, ao permitir que as utentes expressassem e comunicassem os seus sentimentos, esta intervenção contribuiu para um ambiente terapêutico mais acolhedor e solidário, promovendo uma recuperação integral e uma saúde mental positiva mesmo em contextos de internamento de agudos.

A experiência em diferentes contextos de estágio permitiu aprofundar a compreensão das necessidades dos utentes e observar a importância do acompanhamento especializado. O apoio dos profissionais experientes foi essencial para desenvolver competências de observação minuciosa, reflexão crítica e análise detalhada, fundamentais para uma avaliação precisa do estado mental. Como reforça Nunes (2019), a formação contínua dos enfermeiros em saúde mental é essencial para garantir intervenções eficazes e baseadas em evidências, permitindo uma melhor resposta às necessidades dos utentes. O enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiátrica, ao assistir a pessoa, família, grupos e comunidade, atua como facilitador da adaptação, promovendo estratégias que otimizam a saúde mental, fortalecem a resiliência e empoderam os indivíduos. Assim, a conjugação das intervenções implementadas em contexto comunitário e de cuidados diferenciados reforça a importância de abordagens integradas, que consideram tanto a individualidade de cada utente quanto a dinâmica coletiva, contribuindo para a construção de um estado de bem-estar sustentável e integral.

F3- 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;

A promoção da saúde mental ao longo do ciclo de vida, integrada na família, grupos e comunidade, é um processo fundamental para o bem-estar dos indivíduos. A saúde mental é entendida como um processo relacional e em constante transformação, que se vai construindo a partir das interações que a pessoa estabelece com o ambiente que a rodeia, incluindo as suas relações familiares e sociais (Almeida, 2008). Este conceito sublinha a importância de uma abordagem que considere o contexto social e familiar de cada pessoa, reconhecendo a singularidade de cada trajetória de vida.

A intervenção nesta área deve considerar a articulação entre vários sistemas de suporte, sendo que tanto a família como a comunidade têm um papel determinante no percurso de recuperação da pessoa (Silva, 2014). A mobilização das dinâmicas familiares e comunitárias é, portanto, uma estratégia essencial para promover a saúde mental, favorecendo a resiliência e a adaptação às adversidades.

Além disso a integração social e o apoio vindo da comunidade são elementos essenciais para a promoção e recuperação da saúde mental, uma vez que permitem que o indivíduo se sinta ligado, valorizado e acolhido no seu contexto de vida (Nunes & Santos, 2016).

Essa visão reforça a importância de estratégias de intervenção que integrem os indivíduos em espaços sociais saudáveis e de apoio.

No contexto comunitário, a intervenção em saúde mental revela-se fundamental para a recuperação de dependências, uma vez que não é apenas no espaço clínico que se promovem mudanças, mas também nas interações com a família, grupos sociais e a própria comunidade. Em contexto clínico, observa-se que o processo de recuperação de pessoas com dependência pode ser favorecido pela presença de uma rede de suporte social significativa. A intervenção de figuras de referência, como familiares próximos ou parceiros afetivos, revela-se fundamental na promoção da estabilidade emocional e na sustentação da motivação ao longo do percurso terapêutico. Este exemplo corrobora a ideia defendida por autores como Silva e Carvalho (2013), que destacam o papel central da família e das redes de apoio social na recuperação das dependências, sendo indispensáveis para o processo de reintegração social.

A mobilização das dinâmicas sociais e familiares é essencial na promoção da saúde mental, sendo o suporte social um dos fatores mais relevantes neste processo, ao funcionar como pilar para a adaptação e superação de dificuldades emocionais (Almeida, 2009). Assim, a intervenção terapêutica deve ocorrer num contexto mais alargado, que envolva não só a pessoa em sofrimento psíquico, mas também a comunidade, promovendo redes de apoio que assegurem a continuidade do processo de recuperação. Num dos acompanhamentos realizados, evidenciou-se um percurso marcado pelo entusiasmo na reconstrução de um projeto de vida, visível na vontade de retomar os estudos e a atividade profissional. Esta trajetória revelou-se um reflexo claro de resiliência e capacidade de transformação, fortemente impulsionadas pelo apoio familiar e da companheira.

A intervenção utilizada neste caso integrou estratégias como a escuta ativa, a entrevista motivacional e a relação de ajuda, que, ao se combinar com o suporte social, criou um ambiente terapêutico acolhedor e eficaz. A escuta ativa, como ferramenta essencial, permitiu ao utente expressar livremente as suas preocupações e sentimentos, criando um espaço de confiança onde não houve julgamento. A escuta ativa e empática assume um papel essencial na intervenção terapêutica, uma vez que permite que o utente se sinta verdadeiramente compreendido e acolhido, facilitando a identificação dos fatores que estão na origem da sua problemática (Pinto, 2011). A entrevista motivacional, focada na ambivalência do utente em relação à mudança, contribuiu para aumentar a sua motivação intrínseca, explorando os seus valores e objetivos pessoais, alinhando-os com o processo de tratamento. A entrevista motivacional revela-se uma abordagem eficaz para promover a motivação para a mudança, na medida em que trabalha a ambivalência do utente, incentivando-o a assumir um papel mais responsável no seu processo de recuperação (Lopes & Ribeiro, 2014).

Adicionalmente, a relação de ajuda, baseada na empatia, congruência e aceitação incondicional, foi um alicerce para a intervenção terapêutica. Paralelamente, a relação de ajuda, sustentada pela empatia, aceitação incondicional e congruência, constitui um dos pilares

fundamentais da intervenção, contribuindo para o desenvolvimento da confiança mútua e para o fortalecimento da autoconfiança do utente (Góis & Pinto, 2016). O utente foi incentivado a assumir um papel ativo no seu processo de recuperação, o que contribuiu para o aumento da sua autoconfiança e resiliência.

Este caso demonstra que a recuperação das dependências é um processo multifacetado que exige a integração do suporte social, familiar e as intervenções terapêuticas. Como enfermeira especialista em saúde mental e psiquiátrica, reconheço a importância de envolver os familiares e parceiros no processo de cuidado, pois eles desempenham um papel vital na promoção do bem-estar e na continuidade da recuperação. A colaboração entre os profissionais de saúde e as redes sociais é essencial para criar um ambiente de crescimento contínuo e sustentado para o utente, facilitando o seu sucesso a longo prazo.

O Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado a 10 de outubro, foi assinalado com um conjunto de atividades terapêuticas e de sensibilização, realizadas no contexto de respostas diferenciadas. Considerando a diversidade de perfis e graus de funcionalidade dos utentes, a programação foi cuidadosamente estruturada para garantir uma abordagem inclusiva e ajustada às necessidades individuais. A decoração do espaço, com um arco de balões verdes (Apêndice III), simbolizou a esperança e o compromisso com a valorização da saúde mental, promovendo um ambiente acolhedor e estimulante. Como defendem Amaro e Sacavém (2020), a criação de espaços terapêuticos adaptados pode potenciar a participação ativa dos utentes e contribuir para a sua estabilidade emocional.

A caminhada realizada no Parque da Cidade, direcionada aos utentes com maior aptidão física, reforçou a importância da atividade ao ar livre como estratégia terapêutica. A evidência científica demonstra que o exercício físico tem um impacto significativo na saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer a regulação emocional e o fortalecimento da autoestima (Sampaio et al., 2019). No regresso ao serviço, foram promovidas atividades lúdico-expressivas, ajustadas às capacidades e limitações dos participantes. Como aponta Carvalho (2018), estas dinâmicas são essenciais para o desenvolvimento de competências socio emocionais e para a manutenção da funcionalidade cognitiva, especialmente em populações com doença mental grave.

A realização da atividade no contexto de respostas diferenciadas permitiu a adaptação contínua das estratégias, garantindo a participação de todos os utentes, independentemente das suas necessidades específicas. A presença de familiares e da equipa interdisciplinar, incluindo a diretora do serviço, o médico psiquiatra e a assistente social, reforçou a importância da colaboração entre diferentes agentes no processo de reabilitação. Oliveira e Fernandes (2020) sublinham que o envolvimento da família e da comunidade terapêutica é determinante para a adesão ao tratamento e para a promoção de um suporte emocional contínuo.

A realização de dois estudos de caso nos contextos de comunidade e internamento psiquiátrico permitiu desenvolver intervenções centradas na pessoa e adaptadas às dinâmicas familiares e comunitárias envolventes, mobilizando recursos contextuais para apoiar a recuperação da saúde mental ao longo do ciclo de vida. Esta abordagem favoreceu uma atuação integrada, sensível às transições vividas e promotora da autonomia e do bem-estar.

A experiência demonstrou que uma abordagem baseada em respostas diferenciadas não só assegura a inclusão de todos os utentes, como também valoriza as suas capacidades e potenciais. A intervenção em saúde mental exige uma postura flexível e sensível, capaz de ajustar-se às especificidades individuais e de criar ambientes favoráveis à recuperação (Gonçalves & Almeida, 2019). Assim, reafirma-se a importância de estratégias assistenciais que considerem a complexidade da doença mental e que promovam uma assistência humanizada, centrada no respeito pela dignidade e autonomia dos utentes.

F4- 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 (OE, 2018, p.21427).

A enfermagem em saúde mental desempenha um papel essencial na promoção do bem-estar psicológico ao longo do ciclo de vida, utilizando abordagens terapêuticas que mobilizam competências psicoterapêuticas, socioterapêuticas, psicossociais e psicoeducacionais. Segundo Sampaio et al. (2018), a intervenção psicoterapêutica em enfermagem deve ser sistemática e orientada por princípios que garantam a sua eficácia, favorecendo a construção de relações terapêuticas sólidas. Neste sentido, Comba (2014) sublinha a importância do enfermeiro enquanto facilitador de processos terapêuticos, promovendo a autonomia, a resiliência e a reflexão crítica sobre o self e a saúde mental.

Neste contexto, foi desenvolvido um caso prático em ambiente comunitário, através da realização de uma sessão na Universidade Sénior da região, intitulada "Saúde Mental Positiva", envolvendo 19 participantes. A iniciativa, inserida numa estratégia de intervenção psicossocial na comunidade, teve como objetivo sensibilizar para a importância da saúde mental e proporcionar um espaço de partilha e reflexão. Durante a sessão, foi implementado o exercício "Reflexo do Coração", (Apêndice II) que consistiu numa caixa de madeira contendo um espelho e a mensagem: "Cuidado ao abrir esta caixa, encontrarás a pessoa mais importante da tua vida." Esta atividade incentivou a autoconsciência e a reflexão sobre a autoimagem, aspetos fundamentais na promoção do bem-estar psicológico (Campos, 2018).

A experiência revelou-se significativa, não apenas por estimular a introspeção, mas também por facilitar a partilha de vulnerabilidades num ambiente seguro e inclusivo. Muitos participantes relataram que a atividade os levou a perceber que a sua autoperceção nem sempre coincide com a

forma como são vistos pelos outros, promovendo assim uma reflexão sobre autoestima e identidade. Sequeira (2010) destaca que a empatia e a escuta ativa são fundamentais na construção de relações terapêuticas eficazes, sendo que dinâmicas como esta podem potenciar a coesão social e a valorização pessoal.

No âmbito das respostas diferenciadas, outro exemplo concreto foi a realização de uma atividade lúdico-terapêutica com balões e música, na qual os utentes deveriam manter os balões em movimento, evitando acumular dois ou mais nas mãos. Apesar da sua simplicidade aparente, esta dinâmica teve objetivos terapêuticos claros, promovendo interação social, cooperação e regulação emocional. Durante a atividade, foi gratificante observar o entusiasmo dos participantes, que incentivavam os colegas a continuarem no jogo, demonstrando partilha, ajuda mútua e espírito de equipa. Esta experiência reforça como atividades lúdicas podem estimular habilidades sociais, cognitivas e motoras, enquanto promovem autoestima, autoeficácia e um senso de pertença. Estas práticas demonstram o impacto positivo das intervenções grupais na melhoria do bem-estar geral, exemplificando a aplicação da competência F4 e demonstrando como o enfermeiro especialista pode criar estratégias inovadoras e centradas nos utentes para promover saúde mental positiva e qualidade de vida (Carvalho & Sequeira, 2020).

A experiência destas intervenções evidencia o papel central do enfermeiro especialista em saúde mental e psiquiátrica na implementação de estratégias diferenciadas, ajustadas às necessidades individuais e grupais. Através de abordagens psicoterapêuticas, socioterapêuticas, psicossociais e psicoeducacionais, é possível fomentar a resiliência emocional, a autoestima e a coesão social. Como refere Carvalho e Sequeira (2020), a utilização de dinâmicas de grupo estruturadas permite não só estimular competências emocionais e sociais, mas também promover um sentimento de pertença e apoio mútuo, fundamentais para o bem-estar psicológico. A aplicação destas metodologias, aliadas a uma abordagem sensível e centrada no utente, demonstra o impacto positivo das intervenções de enfermagem em saúde mental, reforçando a necessidade de uma prática clínica inovadora, adaptativa e baseada na evidência.

V – Desenvolvimento de Competências de Mestre

À luz do Artigo 15.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, o percurso formativo em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica permitiu o desenvolvimento de competências avançadas que se evidenciaram em diferentes contextos de prática clínica – comunitário, internamento psiquiátrico de agudos e unidades de internamento prolongado. Estas experiências permitiram adquirir, aprofundar e aplicar conhecimentos complexos que sustentam uma atuação fundamentada na evidência, centrada na pessoa e promotora da saúde mental em todas as suas dimensões (alínea a).

No contexto comunitário, a intervenção do enfermeiro especialista revelou-se crucial na identificação precoce de fatores de risco, na promoção da literacia em saúde mental e no reforço das redes de suporte, especialmente junto da população idosa. A realização de visitas domiciliárias, a avaliação das condições de vida e de suporte social, bem como a capacitação dos cuidadores informais, demonstraram a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos a situações novas e heterogéneas, exigindo adaptabilidade e sensibilidade cultural (alínea b). Tal como reforçam Mendes et al. (2021), intervenções baseadas na evidência em contexto comunitário previnem o agravamento de perturbações mentais, reduzem hospitalizações e otimizam os recursos disponíveis.

A prática comunitária exigiu também a integração de conhecimentos multidisciplinares para lidar com situações de informação limitada, como casos de isolamento social ou declínio cognitivo, em que foi necessário desenvolver soluções adaptadas, respeitando os princípios éticos e as necessidades específicas de cada utente. A aplicação da Teoria das Transições de Meleis permitiu compreender os impactos do envelhecimento e das mudanças no contexto de vida dos idosos, orientando intervenções que favorecessem uma adaptação equilibrada e digna (alínea c).

No internamento psiquiátrico de agudos, a complexidade clínica e emocional dos utentes em situação de crise exigiu uma resposta rápida e eficaz. Como EESMP assumiu-se um papel fundamental na gestão da crise, recorrendo a estratégias terapêuticas ajustadas e promovendo um ambiente seguro, estruturado e humanizado. A adaptação à hospitalização foi trabalhada através de uma abordagem centrada na pessoa, reconhecendo os sentimentos de medo, desorientação e perda de controlo frequentemente associados à admissão em contexto fechado. O uso de técnicas de desescalada, a regulação emocional e o apoio à adesão terapêutica evidenciaram competências de decisão em contextos críticos e de elevada exigência emocional e ética (alínea c).

Já nas respostas diferenciadas, como unidades de internamento prolongado, a intervenção da enfermeira especialista centrou-se na manutenção da dignidade, qualidade de vida e funcionalidade dos utentes com patologia psiquiátrica crónica e/ou neurodegenerativa. A gestão da deterioração cognitiva, da dor emocional e da solidão exigiu uma atuação holística e colaborativa, integrando

saberes clínicos, sociais e espirituais. Oliveira e Santos (2019) destacam que a humanização dos cuidados em saúde mental exige, para além da técnica, empatia e respeito profundo pelos valores da pessoa em sofrimento. A articulação com equipas multidisciplinares permitiu desenhar planos terapêuticos personalizados, assegurando a continuidade dos cuidados e promovendo a adaptação às várias fases da doença.

A capacidade de comunicar de forma clara e eficaz foi visível tanto na relação com os utentes e famílias, como na partilha do conhecimento em ambientes científicos. A apresentação dos pósteres "Intervenções para a Diminuição da Ansiedade dos Enfermeiros em Contexto da Prática Clínica" (Anexo I) e "Impacto das Ostomias na Saúde Mental: Importância da Intervenção do Enfermeiro Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica", em eventos científicos relevantes, demonstrou a competência de traduzir a prática em conhecimento aplicável e acessível, tanto a especialistas como a não especialistas (alínea d).

Finalmente, a alínea e) foi reforçada pela capacidade de autorregulação e autonomia no processo de aprendizagem, que se revelou essencial para o aprofundamento da prática reflexiva, para a atualização constante do conhecimento e para a procura de respostas inovadoras e adaptadas aos diferentes contextos. A elaboração de dois estudos de caso durante os ensinamentos clínicos foi uma oportunidade privilegiada para aplicar e integrar saberes, articular teoria e prática, exercitar o raciocínio clínico e tomar decisões éticas e fundamentadas. Esta experiência contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento da identidade profissional enquanto enfermeira especialista, sustentando a prática na evidência, na relação terapêutica e na singularidade de cada pessoa acompanhada.

Assim, a prática em ensino clínico enquanto enfermeira especialista em saúde mental e psiquiátrica permitiu vivenciar e consolidar as competências descritas no artigo 15.º, numa trajetória de aprofundamento do saber, de intervenção inovadora e de compromisso com a transformação dos cuidados de saúde mental.

Conclusão

A realização deste relatório proporcionou uma reflexão profunda sobre o percurso de aprendizagem desenvolvido durante os ensinamentos clínicos, permitindo não só uma avaliação crítica das competências adquiridas, mas também um aperfeiçoamento significativo da minha prática enquanto especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica (EESMP). Os ensinamentos clínicos foram uma oportunidade valiosa para integrar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação com a prática clínica, particularmente no que se refere às intervenções de enfermagem direcionadas à promoção da saúde mental positiva do idoso. A utilização da Teoria das Transições de Meleis revelou-se essencial para a construção de uma abordagem mais holística e fundamentada no cuidado ao idoso, uma vez que permitiu compreender as transições de saúde que os utentes vivenciam, reconhecendo as implicações dessas mudanças na sua saúde mental e emocional. A aplicação desta teoria proporcionou uma visão mais clara sobre os processos de adaptação aos novos contextos de vida e as intervenções necessárias para apoiar esse processo, garantindo um cuidado mais humanizado e eficaz.

A reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido ao longo dos ensinamentos clínicos permitiu identificar não apenas os progressos, mas também os desafios enfrentados na aplicação prática da teoria, evidenciando a importância de um constante alinhamento entre as estratégias de cuidado e as necessidades individuais dos utentes. Foi possível perceber que, ao longo dos ensinamentos clínicos, as intervenções de enfermagem não devem ser apenas reativas, mas sim planeadas de forma estratégica, considerando as transições de saúde do idoso e as particularidades de cada indivíduo. A abordagem centrada no utente, respeitando as suas vivências, foi um dos pilares que sustentaram as ações de cuidado. No entanto, desafios como a complexidade dos casos clínicos e as limitações de tempo impuseram dificuldades na realização de intervenções mais profundas e personalizadas. A necessidade de adaptação constante às situações clínicas e a conciliação dos ensinamentos clínicos com outras responsabilidades académicas e profissionais foram fatores que exigiram uma gestão eficaz do tempo e da carga de trabalho, o que, por vezes, limitou a possibilidade de um envolvimento mais profundo em determinadas atividades.

O desenvolvimento de competências técnicas e emocionais ao longo do estágio foi crucial para o aperfeiçoamento da minha prática enquanto EESMP. A capacidade de planejar e implementar intervenções de enfermagem adequadas, bem como a habilidade de comunicação eficaz com os utentes e suas famílias, foram competências chave que contribuíram diretamente para a qualidade do cuidado prestado. Além disso, a reflexão sobre a prática permitiu uma maior consciência da importância do trabalho em equipa, da interdependência entre os profissionais de saúde e da necessidade de uma abordagem multidisciplinar no cuidado ao idoso, especialmente nas questões

relacionadas à saúde mental. A constante autoavaliação e a busca por melhores práticas de cuidado foram fundamentais para o desenvolvimento da minha prática especializada.

Em relação aos projetos futuros, a experiência adquirida durante estes ensinamentos clínicos servirá como alicerce para a evolução contínua da minha prática profissional. As competências desenvolvidas serão aplicadas em intervenções futuras, com o objetivo de promover uma saúde mental positiva no idoso, respeitando as suas necessidades individuais e as complexidades das transições de saúde que enfrenta. A aprendizagem contínua e a implementação de práticas baseadas em evidências serão as orientações principais para a melhoria contínua da minha prática, com foco na eficácia das intervenções e na promoção do bem-estar psicológico do idoso. Os ensinamentos clínicos também reforçaram a importância da adaptação às realidades clínicas dinâmicas e da reflexão constante sobre a prática, aspetos que continuarão a guiar a minha trajetória profissional e o meu compromisso com a excelência no cuidado especializado em saúde mental.

Referências bibliográficas

- Almeida, M. (2008). Saúde mental e sociedade: O impacto das relações familiares e sociais no bem-estar psíquico. Lisboa: Edições Sílabo.
- Almeida, M. (2009). O impacto do suporte social na saúde mental. Coimbra: Almedina.
- Almeida, J., & Costa, R. (2020). Intervenções psicossociais no envelhecimento ativo: Uma abordagem baseada na evidência. Lisboa: Editora Saúde & Bem-Estar.
- Amaro, A., & Sacavém, A. (2020). Ambientes terapêuticos em saúde mental: Estratégias para a promoção do bem-estar. Lisboa: Lidel.
- Amendoeira, J. (2021). Dependência do tabaco e intervenção em saúde mental. Coimbra: Formasau.
- Barros, J. (2015). O trabalho em equipa na saúde: Um desafio contínuo. Lisboa: Editora Saúde.
- Brown, L. et al. (2024). "Art therapy as a means to improve mental health in the elderly: A systematic review." *Arts in Psychotherapy*, 75, 101832.
- Canhestro, A. S. & Basto, M. L. (2016). "Resultados sensíveis às intervenções de Enfermagem na promoção do envelhecimento saudável: uma revisão sistemática da literatura." *Revista de Enfermagem Referência*, 4(10), 125-136.
- Campos, C. M. S. S. (2018). Psicoeducação em saúde mental na comunidade: um estudo de caso. [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Leiria]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Leiria.
- Cardoso, T. (2016). Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental. Escola Superior de Enfermagem do Porto.
- Cardoso, P. (2020). A arte como instrumento de humanização dos cuidados de saúde. Lisboa: Edições Sílabo.
- Cardoso, P. (2020). Promoção da saúde mental na terceira idade. Lisboa: Edições Sílabo.
- Carvalho, J., & Sequeira, C. (2020). Intervenções não farmacológicas na promoção da saúde mental em idosos: um estudo exploratório. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (24), 36-45.
- Carvalho, M. (2018). Jogos terapêuticos e desenvolvimento emocional em contextos de saúde mental. Coimbra: Imprensa da Universidade.
- Carvalho, M., & Gonçalves, L. (2021). Promoção do bem-estar psicológico no idoso: Estratégias e desafios. Porto: Instituto de Saúde Pública.

- Comba, M. (2014). Competências do enfermeiro na promoção da saúde mental: Uma abordagem baseada na relação terapêutica. Lisboa: Lidel.
- Correia, D. et al. (2025). "Coloração de mandalas como intervenção terapêutica para a saúde mental do idoso." *Revista Brasileira de Terapias Expressivas*, 5(1), 30-38.
- Costa, A. (2013). O desenvolvimento da prática de enfermagem: Do saber fazer ao saber ser. Porto: Lello Editores.
- Costa, L. G. F. (2016). Visitando a teoria das transições de Afaf Meleis como suporte teórico para o cuidado de enfermagem. *Enfermagem Brasil*, 15(3), 137-145.
- Costa, R. et al. (2021). "Intervenções de enfermagem na promoção da autonomia e independência do idoso." *Revista de Enfermagem da UFSM*, 11, e85.
- Cunha, M., & Ferreira, L. (2023). *Saúde mental e envelhecimento: Desafios e estratégias de adaptação*. Lisboa: Editora L.
- Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março (2006). *Diário da República Série I-A*, páginas 2242 - 2257
- Decreto-Lei n.º 113/2021, de 14 de dezembro (2021). *Diário da República, Série Páginas* 104-118
- Emauz, J. (2017). "10 benefícios das atividades de colorir para seniores." *Revista Envelhecer com Arte*, 2(3), 45-50.
- Ferreira, P., Santos, A., & Martins, T. (2019). *Saúde mental e envelhecimento: Abordagens interdisciplinares*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Ferreira, L. et al. (2022). "Yoga e meditação como práticas integrativas na saúde mental de idosos." *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(4), e20210345.
- Ferreira, L., & Silva, A. (2023). *Saúde mental positiva e envelhecimento: Promovendo o bem-estar na velhice*. Porto: Editora S.
- Garros, D. S. C. & Machado, A. M. (2019). "A pintura de mandalas como meio de intervenção no tratamento terapêutico ocupacional para idosos com sintomas depressivos." *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 30(1), 15-22.
- García, M. et al. (2018). "Intervenciones de enfermería en la promoción de la salud mental en personas mayores." *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(4), 210-217.
- Góis, S., & Pinto, A. (2016). *A relação de ajuda no contexto da saúde mental*. Lisboa: Editorial Presença.
- Gonçalves, R., & Almeida, S. (2019). *Empatia e comunicação na relação terapêutica em saúde mental*. Braga: Appris.
- Herman, H., Saxena, S. & Moodie, R. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. Geneva: World Health Organization

- Johnson, R. et al. (2022). "Group therapy interventions for depression in elderly populations: A randomized controlled trial." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(5), 10-18.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Lee, S. & Kim, H. (2019). "Effectiveness of mindfulness-based interventions for older adults: A meta-analysis." *Aging & Mental Health*, 23(4), 499-507.
- Lluch, M. T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva (Tese de Doutoramento Não Publicada). Universidad de Barcelona, Barcelona.
- Lluch, M. T. (2008). Concepto de salud mental positiva: Factores relacionados. In J. Fornes, y J. Gómez (coord.), *Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial II* (pp. 37-69). Madrid: Fuden, Colección líneas de especialización en enfermería.
- Lopes, S., & Ribeiro, P. (2014). *A entrevista motivacional na prática clínica*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa.
- Loureiro, I. (2020). *Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiátrica: Práticas e Desafios*. Lisboa: Lidel.
- Martínez, L. et al. (2021). "Terapia ocupacional y bienestar emocional en ancianos: Un estudio cualitativo." *Revista de Terapia Ocupacional*, 30(1), 15-22.
- Martins, F., Almeida, S., & Lopes, R. (2022). *Comunicação terapêutica na enfermagem em saúde mental e psiquiátrica*. Edições Lusodidacta.
- Meleis, A. I. (2010). *Transitions theory: Middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice*. Springer.
- Meleis, A. I., Sawyer, L. M., Im, E. O., Hilfinger Messias, D. K., & Schumacher, K. (2000). Experiencing transitions: An emerging middle-range theory. *Advances in Nursing Science*, 23(1), 12-28.
- Melo, R., & Lacerda, M. (2020). Promoção da saúde mental no envelhecimento: Desafios e estratégias de intervenção. *Revista de Enfermagem e Saúde Mental*, 8(2), 45-58.
- Melo, C., & Lacerda, F. (2020). *Envelhecimento e saúde mental: Desafios e oportunidades para a intervenção*. Lisboa: Edições Científicas Lusófonas.
- Mendes, A., Costa, L., & Pereira, M. (2021). *Prática baseada na evidência em enfermagem especializada: Reflexão e inovação*. Porto Editora.
- Mendes, S. et al. (2025). "O papel do enfermeiro na promoção da resiliência psicológica do idoso." *Revista de Enfermagem em Saúde Mental*, 8(1), 12-20.
- Monteiro, L. (2017). *Enfermagem psiquiátrica: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Nunes, R. (2019). *Intervenção especializada em enfermagem de saúde mental*. Porto: Lusodidacta.
- Nunes, R., & Santos, A. (2016). *Saúde mental e inclusão social: Dinâmicas comunitárias de apoio*. Porto: Universidade Fernando Pessoa.

- Oliveira, C., & Fernandes, J. (2020). O papel da família na reabilitação psiquiátrica: Desafios e oportunidades. Lisboa: Climepsi.
- Oliveira, M., & Santos, T. (2019). Humanização dos cuidados em saúde mental: Práticas e desafios na geriatria. Editora Saúde & Ciência.
- Oliveira, T. et al. (2020). "Aromaterapia como estratégia complementar para idosos com ansiedade." *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(2), e200123.
- OMS – Organização Mundial da Saúde. (2021). Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e Saúde. Genebra: OMS.
- OMS – Organização Mundial da Saúde. (2022). World report on aging and health. Geneva: World Health Organization.
- Ordem dos Enfermeiros (2015). Regulamento nº356/2015: Regulamento dos padrões de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de saúde mental. *Diário da República 2ª série*, 122 (junho): 1703417041. <https://dre.pt/dre/detalhe/regulamento/356-2015-67590900>.
- Ordem dos Enfermeiros [OE] (2018). Regulamento das Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Lisboa: OE, Publicado em *Diário da República - Regulamento n.º 515/2018 de 7 de agosto*. *Diário da República*, nº 151/2018 - 2ª série.
- Ordem dos Enfermeiros [OE] (2019). Regulamento das Competências Comuns do Enfermeiro Especialista. Lisboa: OE, Publicado em *Diário da República - Regulamento n.º 140/2019 de 6 de fevereiro*. *Diário da República*, nº 140/2019 - 2ª série.
- Ordem dos Enfermeiros. (2020). Competências para a prática de enfermagem especialista. Ordem dos Enfermeiros.
- Ordem dos Enfermeiros. (2021). Guia Orientador de Boas Práticas de Intervenção Psicoterapêutica de Enfermagem. Recuperado de ordemenfermeiros.pt
- Peplau, H. E. (1991). *Interpersonal relations in nursing: A conceptual frame of reference for psychodynamic nursing*. Springer.
- Pereira, M. (2021). *Saúde mental comunitária: Práticas e desafios*. Edições Sílabo.
- Pérez, A. et al. (2023). "Impacto de programas de atividade física na saúde mental de idosos: Uma revisão sistemática." *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(2), 123-132.
- Peixoto, J. (2017). *Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria: Da teoria à prática*. Lisboa: Lidel.
- Pinto, J. (2011). *Psicologia da saúde e a importância da escuta ativa*. Lisboa: Lidel.
- Ribeiro, O., Fernandes, L., & Almeida, A. (2020). *Gestão de crises e intervenção psicossocial na saúde mental geriátrica*. Edições Universidade Fernando Pessoa.

- Ribeiro, S. (2023). Promoção da saúde mental positiva no idoso: Perspetivas e intervenções. Braga: Universidade do Minho.
- Rodrigues, C., Santos, A., & Almeida, P. (2019). Abordagem da saúde mental na velhice: Aplicação da teoria das transições na prática de enfermagem. *Revista Portuguesa de Enfermagem em Saúde Mental*, 12(1), 30-42.
- Rodríguez, P. et al. (2025). "Efectos de la musicoterapia en la salud mental de adultos mayores: Un ensayo clínico." *Revista Latinoamericana de Musicoterapia*, 12(1), 25-34.
- Sampaio, D., Antunes, F., & Silva, T. (2019). Exercício físico e saúde mental: Benefícios e aplicações clínicas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Sampaio, F., Sequeira, C., & Lluch Canut, T. (2018). Modelo de intervenção psicoterapêutica em enfermagem: princípios orientadores para a implementação na prática clínica. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (19), 47-52.
- Santos, J., & Veiga, P. (2020). Intervenção psicoterapêutica em enfermagem: Fundamentos e prática clínica. Lidel.
- Santos, M. et al. (2020). "O uso da terapia reminescente como estratégia para promover a saúde mental do idoso." *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 23(3), e200234.
- Santos, R., Almeida, P., & Correia, M. (2021). Psicologia do envelhecimento: Bem-estar e resiliência na terceira idade. Porto: Editora Acadêmica.
- Sequeira, C. (2010). Qualidades pessoais do enfermeiro e relação terapêutica em saúde mental. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(2), 157-167.
- Sequeira, C. (2015). Cuidar de pessoas com doença mental. Loures: Lusodidacta.
- Sequeira, C. A. C. (2017). Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental: Do Processo de Transição à Aquisição de Competências. Escola Superior de Enfermagem do Porto.
- Sequeira, C. (2018). Saúde mental comunitária: Desafios e oportunidades. Loures: Lusodidacta.
- Sequeira, C., & Sampaio, F. (2020). Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções. Lidel.
- Serrano, F. (2019). Modelos de intervenção em saúde mental: Da teoria à prática. Lusodidacta.
- Silva, A., & Carvalho, J. (2013). Redes de apoio social e saúde mental: A recuperação das dependências. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Silva, R. (2014). A intervenção em saúde mental: Fundamentos e práticas. Coimbra: Almedina.
- Silva, T. (2016). Intervenções terapêuticas na saúde mental: Estratégias de cuidado e empatia. Porto: Edições Psiquiatria.
- Silva, H., & Rocha, D. (2021). O papel do enfermeiro na promoção da saúde mental em idosos institucionalizados. Lisboa: Conselho de Enfermagem.

- Silva, F., Ribeiro, C., & Costa, J. (2022). Saúde mental na velhice: Fatores de proteção e risco. Coimbra: Editora P.
- Smith, J. et al. (2017). "Nursing interventions to promote mental health in the elderly: A systematic review." *Journal of Geriatric Nursing*, 43(3), 45-52.
- Soares, M., Silva, A., & Almeida, P. (2018). Gestão de crises na saúde mental: Respostas rápidas e eficazes. Coimbra: Editora Psiquiatria.
- Souza, A. P., et al. (2022). Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(5), 1741-1752. Disponível em: <https://scielosp.org/article/csc/2022.v27n5/1741-1752/>
- Sousa, P., & Pinto, R. (2017). Reflexão crítica na enfermagem: A qualidade do cuidado e a relação terapêutica. Lisboa: Edições Saúde.
- Sousa, V. L. P., et al. (2019). Competências de enfermagem na promoção da saúde do idoso com transtorno mental. *Revista Enfermagem UERJ*, 27, e43242. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/43242>
- Sousa, R., Martins, A., & Pereira, C. (2023). Transições e adaptação na velhice: O papel do apoio social e da saúde mental positiva. Lisboa: Editora T.
- Vieira, S., & Costa, M. (2023). Qualidade de vida na velhice: A importância da saúde mental positiva. Porto: Editora B.

Apêndices

Apêndice I

Síntese de publicações/apresentações científicas ou de outra natureza realizadas no âmbito do Curso de Mestrado

Data	Autores/ Orientador	Título	Tipologia	Evento/ Revista	Local	Entidade
17 e 18 de outubro 2024	Bruno Santos, Carla Esteves, Carlos Capela, Gabriel Rodriguez, Marina Chaves, Silvia Faria & Tiago Casaleiro	“Intervenção para a diminuição da ansiedade dos enfermeiros em contexto de prática Clínica”	Scoping Review	XV Congresso Internacional d’A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental	Viseu	ASPESM

Apêndice II
“Reflexão do Coração”



Aêndice III
Mediação Artístico- Expressiva



Apêndice IV

Plano Programa de Intervenções em Grupo- “Expressões em Movimento”

1. Planos das Sessões do Programa de Intervenção

1.1. Data de Início do Programa

09 de setembro de 2024 a 27 de janeiro de 2025

1.2. Duração do Programa

Quatro semanas – 6 sessões

1.3. Enfermeira Estudante e Enfermeiros Orientadores

Estudante de Mestrado Carla Esteves e Enfermeiros Orientadores

1.4. Local

Instituição do Ensino Clínico

1.5. Objetivos Gerais

- Promover a diminuição de manifestações de ansiedade;
- Facilitar a relação terapêutica entre enfermeiro-utente;
- Facilitar a expressão livre e espontânea de emoções e sensações;
- Proporcionar um momento de relaxamento e bem-estar;
- Facilitar o alívio de tensões;
- Promover a criatividade;
- Promover a interação entre o grupo.

1.6. Critérios de Inclusão

- Utentes com diagnóstico de doença mental grave;
- Utentes da instituição;
- Utentes de ambos os géneros;
- Com idades compreendidas entre os 30 e 80 anos.

1.7. Critérios de Exclusão

- Utentes com comportamento auto e heteroagressivo presente.

2. Conteúdos das Sessões

- Oferecer materiais apropriados às intervenções;
- Proporcionar ambiente calmo, livre de interrupções, acompanhado de música ambiente relaxante;
- Oferecer locais adaptados às intervenções;
- Investir tempo com os doentes se estes solicitarem ajuda;
- Observar a proximidade dos doentes com o meio artístico;
- Registrar os comentários verbais e as expressões não verbais dos doentes ao longo das atividades;
- Incentivar os doentes a descreverem as suas inspirações;
- Registrar as interpretações e emoções que emergiram das criações artísticas;
- Registrar sentimentos de alívio, bem-estar físico e mental, descontração e relaxamento

Apêndice V Planos de Sessão

PLANO DE SESSÃO

Estudante responsável pela realização de sessão: Carla Alexandra de Carvalho Esteves

Nº Estudante: 3939

Unidade de Ensino Clínico: Estágio com Relatório- Módulo I-

1. Título da Sessão: Apresentação PowerPoint- Saúde Mental- Estimulação Cognitiva			
3. Data: 17/09/2024	4. Local: Instituição Norte	5. Hora de Início: 14:00	6. Tempo duração: Cerca de 1 hora
7. Público-Alvo: Utentes da Instituição		8. Pré-requisitos Mais Relevantes: Condições físicas e psicológicas	
10. Avaliação inicial (Fundamentação)		OBSERVA-SE UM AUMENTO SIGNIFICATIVO NA PREVALÊNCIA DO COMPROMETIMENTO COGNITIVO E DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS EM DOENTES DE EVOLUÇÃO PROLONGADA. DIANTE DISTO, A ESTIMULAÇÃO COGNITIVA EMERGE COMO UMA ESTRATÉGIA FUNDAMENTAL, COM POTENCIAL DE RETARDAR O DECLÍNIO COGNITIVO E, CONSEQUENTEMENTE, MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DESTES DOENTES. A INSTITUIÇÃO E O EESMP IDENTIFICARAM RELEVÂNCIA DESTE TEMA, CONSIDERANDO-O UMA INTERVENÇÃO CRUCIAL PARA ESTE GRUPO DE UTENTES. ESTA INTERVENÇÃO NÃO VAI ATENDER SÓ ÀS NECESSIDADES TERAPÊUTICAS DOS UTENTES, MAS TAMBÉM ALINHA DIRETRIZES DE CUIDADOS INTEGRADOS E PERSONALIZADOS, PROMOVEDO UM IMPACTO POSITIVO TANTO NA SAÚDE MENTAL QUANTO NA FUNCIONALIDADE COGNITIVA DOS UTENTES.	
11. Diagnósticos Enfermagem (se aplicável): Risco de cognição comprometida.			
12. Objectivo Geral: Promover conceitos básicos de Saúde Mental – estimulação cognitiva		13. Objectivos específicos: Promover a estimulação cognitiva; Promoção de atividades físicas e recreativas; Promover a interação social dos participantes.	
14. Conteúdos: Apresentação ao grupo e cumprimentos iniciais; “Quebra-Gelo” – Reflexo do Coração; Os utentes vão, individualmente, pegar na caixa de madeira lendo na parte exterior da tampa: “Cuidado! Ao abrir esta caixa vai ver a pessoa mais importante da sua vida!”		15. Procedimentos: <ul style="list-style-type: none"> • Validar a intervenção como EESMP; • Avaliação inicial e caracterização dos participantes, através do teste Mini Mental State Examination; • Caixa de madeira; • Preparação e elaboração dos diapositivos relacionados com o tema. 	

<p>Ao abrir a caixa vão-se ver a eles próprios ao espelho, sem dizerem quem veem vão ter de descrever a pessoa.</p> <p>Seguidamente, vou abordar o tema, com avaliação individualizada através do teste, definir e discutir a importância do tema com apoio de uma apresentação em PowerPoint.</p> <p>Estabelecer relação terapêutica com os utentes;</p> <p>Questionar o grupo sobre o conhecimento da temática abordada;</p> <p>Estimular os participantes a participar em grupo.</p>		
<p>15. Recursos/Material: Sala, mesa, cadeiras, computador, colunas de som, caixa de madeira com espelho, testes Mini Mental State</p>	<p>16. Metodologias e Técnicas: Método Participativo, Método ativo e Método expositivo</p>	<p>17. Nº de Sessões: 1ª de 6 sessões</p>
<p>18. Tipo de Avaliação: Testes Mini Mental State Examination, observação e colocação de questões oralmente</p>		
<p>19. Avaliação Final: A intervenção da apresentação PowerPoint- Saúde Mental- Estimulação Cognitiva com o “Quebra-Gelo” – Reflexo do Coração, foi extremamente positiva e divertida. A participação entusiástica dos doentes foi notável, refletindo a boa disposição que a atividade proporcionou. O utente “M”, emocionado, ao abrir a caixa expressou “Fez a minha felicidade mais feliz, “o utente “Z” ao abrir a caixa e viu-se ao espelho riu-se imenso mostrando agrado. Estas reações evidenciaram o impacto emocional da atividade. A apresentação do PowerPoint inicialmente contávamos com dez participantes, mas fomos surpreendidos positivamente com a adesão de um número maior de utentes, incluindo aqueles que habitualmente ficam mais renitentes à participação em atividades. O entusiasmo e a elevada participação durante a sessão indicaram não apenas uma abertura significativa para a intervenção, mas também um potencial de resposta terapêutica. A colaboração entre os participantes foi notável, e no final, muitos expressaram o desejo de continuar evidenciando a importância de atividades que promovam a interação social e a estimulação cognitiva. Esta experiência reforça a importância de criar um ambiente interativo e animado, alinhado com as necessidades e preferências dos utentes.</p>		
<p>20. Referências bibliográficas: Carlos Sequeira, F.S. (2022). Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções. Lisboa: Lidel Sousa, Lia Raquel Teixeira, Programa de Intervenção na Memória para Idosos. Porto. Aplicativo informático da Instituição (Teste Mini Mental State Examination)</p>		
<p>21. Anexos:</p>		

PLANO DE SESSÃO

Estudante responsável pela realização de sessão: Carla Alexandra de Carvalho Esteves

Nº Estudante:3939

Unidade de Ensino Clínico: Estágio com Relatório- Módulo I-

1.Título da Sessão: “Mandalas de Tranquilidade: Arte para Relaxamento e Equilíbrio Emocional”			
3.Data: 18/09/2024	4.Local: Instituição Norte	5.Hora de Início: 14:00	6.Tempo duração: Cerca de 1 hora
7.Público-Alvo: Utentes da Instituição		8.Pré-requisitos Mais Relevantes: Condições físicas e psicológicas	9.Nº de Participantes: 6 a 10
10. Avaliação inicial (Fundamentação)	ESTUDOS CIENTÍFICOS APONTAM QUE A ATIVIDADE DE COLORIR MANDALAS ESTÁ ASSOCIADA À REDUÇÃO DA ANSIEDADE, SENDO RECONHECIDA COMO PRÁTICA FUNDAMENTADA EM EVIDÊNCIAS. O PROCESSO DE COLORIR ENVOLVE CONCENTRAÇÃO E ATENÇÃO PLENA, O QUE DESVIA O FOCO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS E ANSIOSOS, PROMOVENDO UM ESTADO DE RELAXAMENTO MENTAL. ALÉM DISSO, A ESTRUTURA GEOMÉTRICA DAS MANDALAS ESTIMULA A ORGANIZAÇÃO MENTAL E A SENSACÃO DE CONTROLE, ELEMENTOS IMPORTANTES NA GESTÃO DA ANSIEDADE. EM UTENTES DE EVOLUÇÃO PROLONGADA, A UTILIZAÇÃO DE MANDALAS PODE SER UMA INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA VALIOSA NO CONTEXTO DE ESMP, CONTRIBUINDO PARA O BEM ESTAR EMOCIONAL E PSICOLÓGICO DESTES UTENTES. INCORPOROU-SE ESTA INTERVENÇÃO NO PLANO, PARA FACILITAR O ESPAÇO DE EXPRESSÃO E ALÍVIO, POTENCIALIZANDO O PROCESSO DE MELHORIA E PROMOVER UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA. APÓS CONVERSA COM EESMP, CRIAMOS MARCADORES DE LIVROS COM DESENHOS DE MANDALAS PARA OS UTENTES COLORIREM. ESTA ATIVIDADE OFERECE MOMENTOS DE RELAXAMENTO E PODE AJUDAR A REDUZIR A ANSIEDADE, PROMOVENDO O BEM ESTAR E A CRIATIVIDADE.		
11.Diagnósticos Enfermagem (se aplicável): Redução ansiedade			
12.Objectivo Geral: <ul style="list-style-type: none">Colorir mandalas para reduzir a ansiedade		13.Objectivos específicos: <ul style="list-style-type: none">Identificar níveis de ansiedade- HADSReduzir níveis de ansiedadeColorir mandalasPlanear intervenções especializadasAplicar a prática baseada na evidencia	
14.Conteúdos: <ul style="list-style-type: none">Receber os utentes e explicar o objetivo da atividadeBreve explicação do significado das mandalas, e como podem ser usadas para relaxamento;Preparação do ambiente e espaço calmo;Disponibilizar os marcadores de livros “mandalas” e lápis de cor;Orientar os utentes para começarem a colorir no seu próprio ritmo, sem pressa, focando-se no momento presente;Terminar a atividade com uma breve reflexão sobre a experiência e compartilharem sentimentos e observações sobre o processo.		15.Procedimentos: <ul style="list-style-type: none">Validar a intervenção como EESMP;Elaboração dos marcadores de livros com a imagem de “mandalas”;Selecionar lápis de cor e organizar o espaço,	

15. Recursos/Material: Sala, mesa, lápis de cor, mandalas, Escala HADS	16. Metodologias e Técnicas: Método Participativo, Método ativo	17. Nº de Sessões: 2ª de 6 sessões
18. Tipo de Avaliação: Escala Hads, observação e colocação de questões oralmente		
19. Avaliação Final: Durante a atividade, os utentes demonstraram um grande interesse na elaboração da escala de HADS, manifestando curiosidade e solicitando explicações adicionais, especialmente sobre as mandalas. Os utentes que participaram mostraram-se recetivos e pediram mais marcadores de livros para colorir, expressando o desejo de repetir essa atividade noutras ocasiões. A oportunidade de assinar os marcadores gerou entusiasmo, e muitos deles estavam radiantes por verem as suas criações coloridas, questionando se gostávamos. No entanto a utentes “C” revelou tristeza no final do preenchimento da escala de HADS, mencionando ter encontrado muitas respostas negativas. Realizei uma intervenção de escuta ativa, onde analisei a situação com a utentes e estabelecemos um contrato terapêutico. Ela expressou a intenção de cuidar mais de si mesma, procurando ser mais alegre e desfrutar dos momentos positivos. Esta abordagem reflete a importância de promover a saúde mental positiva, estimulando a autorreflexão e o autocuidado, e destaca como atividades criativas podem ser instrumentos eficazes na intervenção em saúde mental. O utente “Z” usou luvas para pintar as mandalas com intuito de não se sujar, o que pode indicar uma preocupação excessiva com a limpeza ou desconforto com a sensação de estar sujo. Esta escolha pode ser um mecanismo de defesa, demonstrando uma necessidade de controle. Apesar disso, a pintura é uma prática terapêutica que facilita a autoexpressão, oferecendo um espaço para que o utente explore as suas emoções e preocupações.		
20. Referências bibliográficas: Carlos Sequeira, F.S. (2022). Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções. Lisboa: Lidel Sousa, Lia Raquel Teixeira, Programa de Intervenção na Memória para Idosos. Porto. Pinheiro, G., Martiniano, E. Alcântara, G., Silva, J., Silva, M., Monteiro, L., ... Santana, M. (2018). <i>Relação entre ansiedade e modulação autonômica cardíaca</i> . ABCS Health Sci, 43 (3), p.181-185; Muszbek K, Szekely A, Balogh EM et al - Validation of the Hungarian translation of Hospital Anxiety and Depression Scale. Qual Life Res, 2006; Fernandez, D:E:A, Kim, P.T.J., & Garcia, L.R. (2020). The use of mandalas in therapy for anxiety reduction among healthcare workers. Journal of Health Psychology.		

PLANO DE SESSÃO

Estudante responsável pela realização de sessão: Carla Alexandra de Carvalho Esteves

Nº Estudante: 3939

Unidade de Ensino Clínico: Estágio com Relatório- Módulo I-

1. Título da Sessão: “Molas de madeira como expressão artística na saúde mental- Pintura Terapêutica”			
3. Data: 20/09/2024	4. Local: Instituição Norte	5. Hora de Início: 14:00	6. Tempo duração: Cerca de 1 hora
7. Público-Alvo: Utentes da Instituição		8. Pré-requisitos Mais Relevantes: Condições físicas e psicológicas	
9. Nº de Participantes: 6 a 10			
10. Avaliação inicial (Fundamentação)	<p>A ARTE PROPORCIONA UM MEIO DE EXPRESSÃO QUE TRANSCENDE AS BARREIRAS DA VERBALIZAÇÃO, PERMITINDO QUE OS INDIVÍDUOS MANIFESTEM EMOÇÕES, PENSAMENTOS E EXPERIÊNCIAS DE MANEIRA NÃO CONVENCIONAL. O USO DA PINTURA, EM PARTICULAR, PODE PROMOVER A AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL, MELHORAR A COORDENAÇÃO MOTORA E INCENTIVAR A SOCIALIZAÇÃO ENTRE OS UTENTES, CRIANDO UM AMBIENTE DE APOIO E INTERAÇÃO. A AVALIAÇÃO INICIAL É CRUCIAL PARA GARANTIR QUE A INTERVENÇÃO SEJA ADAPTADA ÀS NECESSIDADES E CAPACIDADES DOS UTENTES. PORTANTO, A IMPLEMENTAÇÃO DE UMA ATIVIDADE COMO A PINTURA DE MOLAS DE MADEIRA PODE NÃO APENAS FACILITAR A EXPRESSÃO ARTÍSTICA, MAS TAMBÉM SERVIR COMO UM RECURSO TERAPÊUTICO VALIOSO NO CONTEXTO DO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL. A CONCLUSÃO DA PERTINÊNCIA DA INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA, APÓS CONVERSAS COM OS ORIENTADORES E CONSIDERAÇÕES DOS PEDIDOS DOS UTENTES, REVELA-SE FUNDAMENTAL. ATRAVÉS DA PINTURA OS UTENTES TÊM A OPORTUNIDADE DE SE EXPRESSAR DE MANEIRA LÚDICA, O QUE PODE CONTRIBUIR PARA A REDUÇÃO DA SOLIDÃO FREQUENTEMENTE ASSOCIADA A ESSAS CONDIÇÕES. ALÉM DISSO, OS FEEDBACKS DOS UTENTES DEMONSTRARAM UM INTERESSE GENUÍNO EM PARTICIPAR EM ATIVIDADES ARTÍSTICAS, INDICANDO QUE GOSTAVAM DA PINTURA E NÃO É SÓ UMA FORMA DE TERAPIA, MAS TAMBÉM UM MEIO DE SOCIALIZAÇÃO.</p>		
11. Diagnósticos Enfermagem (se aplicável):			
12. Objectivo Geral:		13. Objectivos específicos:	
<ul style="list-style-type: none"> Promover o bem-estar emocional e a autoexpressão dos utentes por meio de atividade artística, utilizando a pintura de molas de madeira como ferramenta terapêutica para facilitar a comunicação, a criatividade e a reflexão pessoal. 		<ul style="list-style-type: none"> Estimular a criatividade; Promover a socialização; Reduzir os níveis de ansiedade; Fomentar a autoexpressão; Desenvolver habilidades motoras, Estimular a reflexão pessoal. 	
14. Conteúdos:		15. Procedimentos:	
<ul style="list-style-type: none"> Receber os utentes e explicar o objetivo da atividade; Breve introdução de conceitos de arte terapia e os seus benefícios na saúde mental; Apresentação dos materiais (molas de madeira, tintas, pincéis...); Falar do significado das cores e como podem refletir emoções, Orientação de como devem iniciar a pintura e desenvolver a própria criação; Incentivo à liberdade de expressão e desafio a participar; Momentos para os utentes partilharem as suas experiências e significados das obras criadas; Orientações sobre como finalizar as obras pintadas; Exposição das obras criadas e celebração das realizações artísticas. 		<ul style="list-style-type: none"> Validar a intervenção como EESMP; Seleção de matérias (molas de madeira, tintas, suporte de madeira...) 	

<p>15. Recursos/Material: Sala, mesa, cadeiras, molas de madeira, tintas, pinceis, suporte de madeira para as molas.</p>	<p>16. Metodologias e Técnicas: Método Participativo, Método ativo</p>	<p>17. Nº de Sessões: 3ª de 6 sessões</p>
<p>18. Tipo de Avaliação: Observação e colocação de questões oralmente</p>		
<p>19. Avaliação Final: A atividade revelou resultados altamente positivos e encorajadores entre os utentes. O utente “M” destacou-se pelo seu entusiasmo e comprometimento, solicitando constantemente a oportunidade de pintar mais molas. Expressou um grande interesse em ver o resultado exposto no suporte de madeira, o que indica uma conexão pessoal com a atividade e um desejo de partilhar as suas criações. O utente “F.R” também demonstrou um forte apreço pela experiência, destacando que a pintura com as mãos era uma atividade que lhe proporcionava prazer. Essa preferência não apenas demonstra a importância da liberdade criativa, mas também sugere que a atividade atendeu às suas necessidades de autoexpressão e diversão. Por outro lado, o utente “J.M”, que habitualmente não participa em atividades lúdicas, mostrou-se surpreendentemente capacitado e interessado na pintura. A sua disposição em se envolver na atividade representa um avanço significativo, revelando um potencial para futuras participações em outras iniciativas similares. O utente “P”, que inicialmente demonstrou entusiasmo ao chegar à sala, expressou logo em seguida a sua relutância em participar na atividade, afirmando que não se desejava envolver. Mesmo após uma explicação sobre a importância da intervenção, ele manteve a sua decisão. Respeitei essa escolha, proporcionando o espaço que ele parecia precisar naquele momento. Mesmo assim, o feedback coletivo ilustra que a intervenção não promoveu apenas a expressão artística, mas também fortaleceu a interação entre os utentes. Assim, a atividade foi bem-sucedida na satisfação dos utentes e no desenvolvimento pessoal, justificando a continuidade e a expansão de tais iniciativas futuras.</p>		
<p>20. Referências bibliográficas: Carlos Sequeira, F.S. (2022). Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções. Lisboa: Lidel Sousa, Lia Raquel Teixeira, Programa de Intervenção na Memória para Idosos. Porto.</p>		

PLANO DE SESSÃO

Estudante responsável pela realização de sessão: Carla Alexandra de Carvalho Esteves

Nº Estudante:3939

Unidade de Ensino Clínico: Estágio com Relatório- Módulo I-

1.Título da Sessão: “Balões e Harmonia: Um encontro Musical”			
3.Data: 26/09/2024		4.Local: Instituição Norte	
		5.Hora de Início: 14:00	
		6.Tempo duração: Cerca de 1 hora	
7.Público-Alvo: Utentes da Instituição		8.Pré-requisitos Mais Relevantes: Condições físicas e psicológicas	
9.Nº de Participantes: 6 a 10			
10. Avaliação inicial (Fundamentação)		APÓS ANÁLISE COM O ENFERMEIRO ORIENTADOR E OBSERVAÇÃO DOS UTENTES, TORNOU-SE EVIDENTE A IMPORTÂNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE COM BALÕES E MÚSICA PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR, O BEM ESTAR EMOCIONAL E A SOCIALIZAÇÃO DOS UTENTES COM DOENÇA MENTAL GRAVE. NA AVALIAÇÃO INICIAL TEVE-SE EM CONSIDERAÇÃO AS CAPACIDADES PSICOMOTORAS, O ESTADO EMOCIONAL E O NÍVEL DE INTERAÇÃO SOCIAL DOS UTENTES. NO ASPETO PSICOMOTOR, FOI ESSENCIAL OBSERVAR A COORDENAÇÃO MOTORA, TANTO A FINA COMO A GROSSA, VERIFICANDO COMO OS UTENTES PODERIAM SEGURAR, LANÇAR E ACOMPANHAR OS MOVIMENTOS DOS BALÕES, ALÉM DE ANALISAR O EQUILÍBRIO E CONTROLE CORPORAL. A PERCEÇÃO ESPACIAL TAMBÉM DEVE SER OBSERVADA, VERIFICANDO COMO ELES SE ORIENTAM NO ESPAÇO DURANTE A ATIVIDADE. EM TERMOS EMOCIONAIS É FUNDAMENTAL IDENTIFICAR SINAIS DE ANSIEDADE, AGITAÇÃO OU APATIA, ASSIM COMO A RESPOSTA À MÚSICA E AOS ESTÍMULOS DA ATIVIDADE. O NÍVEL DE INTERAÇÃO SOCIAL DEVE SER OBSERVADO PELA DISPOSIÇÃO DOS UTENTES EM PARTICIPAR E INTERAGIR COM OS OUTROS, VERIFICANDO A CAPACIDADE DE COOPERAR E TROCAR BALÕES EM ATIVIDADES COLETIVAS. ESSAS OBSERVAÇÕES NUMA FASE INICIAL, PERMITIRÃO ADAPTAR A ATIVIDADE ÀS NECESSIDADES INDIVIDUAIS DOS UTENTES, PROMOVENDO UM AMBIENTE MAIS EFICAZ E ACOLHEDOR.	
11.Diagnósticos Enfermagem (se aplicável):			
12.Objectivo Geral:		13.Objectivos específicos:	
<ul style="list-style-type: none"> Promover o desenvolvimento psicomotor, a estimulação sensorial e o bem-estar emocional dos utentes com doença mental grave, através de atividades lúdicas com balões e música. 		<ul style="list-style-type: none"> Estimular a coordenação motora, Melhorar a atenção, incentivando os utentes acompanhar os movimentos dos balões, Fomentar a criatividade e a expressão corporal; Promover relaxamento e bem-estar, através da combinação de movimento e música. 	
14.Conteúdos:		15.Procedimentos:	
<ul style="list-style-type: none"> Receber os utentes e explicar o objetivo da atividade; Explicação breve do uso de balões e a proposta da música, destacando o ambiente seguro e sem julgamentos; Movimentos simples com os balões, acompanhados ao ritmo da música, para familiarizar os utentes com os objetos e prepará-los para a atividade; Introduzir músicas com diferentes ritmos e a gosto dos utentes, e propor ações como passar o balão de uma pessoa para a outra, e mantê-los no ar ou moverem-se em sincronia com a música enquanto manipulam os balões, Propor pequenas coreografias em grupo, promovendo o desenvolvimento da coordenação e percepção rítmica; 		<ul style="list-style-type: none"> Validar a intervenção como EESMP; Seleção de materiais (cadeiras, balões, coluna som...); Músicas a gosto dos utentes. 	

<ul style="list-style-type: none"> Finalizar com uma música suave e convidar os utentes a realizar movimentos lentos e controlados, permitindo um momento de relaxamento e reflexão. 		
15. Recursos/Material: Cadeiras, balões, coluna de som e raquetes.	16. Metodologias e Técnicas: Método Participativo, Método ativo	17. Nº de Sessões: 4ª de 6 sessões
18. Tipo de Avaliação: Observação e colocação de questões oralmente		
19. Avaliação Final: A avaliação final da atividade revelou resultados positivos e significativos entre os utentes que participaram. O utente “N”, que costuma demonstrar resistência em participar em atividades, surpreendeu ao colaborar ativamente, evidenciando satisfação e alegria durante a experiência. No entanto, no início da atividade, ele precisou de ajuda e de exemplos sobre como realizá-la. Apesar disso, o utente “N” conseguiu participar e executá-la corretamente, respeitando as suas limitações. O utente “L.M” que inicialmente se encontrava deitado no seu quarto e relutou em participar, foi incentivado a juntar-se à atividade. Após a explicação dos benefícios da interação social e da estimulação proporcionada pela atividade, decidiu participar e, no final, expressou que: “não podia ter tido melhor surpresa naquela tarde, para fazê-lo feliz”. O utente “J.M” por sua vez, manifestou inicialmente desconforto, alegando que: “Doem-me os ossos todos...” e, apesar disso, acabou por se divertir ao longo da atividade. No final, partilhou que: “ as dores já me passaram...”, indicando uma melhoria no seu bem-estar físico e emocional.		
20. Referências bibliográficas: Carlos Sequeira, F.S. (2022). Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções. Lisboa: Lidel Sousa, Lia Raquel Teixeira, Programa de Intervenção na Memória para Idosos. Porto.		

PLANO DE SESSÃO

Estudante responsável pela realização de sessão: Carla Alexandra de Carvalho Esteves

Nº Estudante: 3939

Unidade de Ensino Clínico: Estágio com Relatório- Módulo I-

1. Título da Sessão: “Exercício Físico”			
3. Data: 30/09/2024	4. Local: Instituição Norte	5. Hora de Início: 14:00	6. Tempo duração: Cerca de 1 hora
7. Público-Alvo: Utentes da Instituição		8. Pré-requisitos Mais Relevantes: Condições físicas e psicológicas	9. Nº de Participantes: 6 a 10
10. Avaliação inicial (Fundamentação)	O EXERCÍCIO FÍSICO É UMA FERRAMENTA ESSENCIAL PARA UTENTES COM DOENÇA MENTAL GRAVE. MELHORA A SAÚDE CARDIOVASCULAR, PREVINE DOENÇAS CRONICAS, E AUMENTA A MOBILIDADE. NO ASPETO PSICOLÓGICO, REDUZ SINTOMAS COMO DEPRESSÃO E ANSIEDADE, ALÉM DE AUMENTAR A AUTOESTIMA E PROMOVER A INTERAÇÃO SOCIAL. APÓS ANÁLISE COM ENFERMEIRO ORIENTADOR E PROFESSOR DE GINÁSTICA, ADAPTO AS ATIVIDADES CONFORME AS NECESSIDADES E LIMITAÇÕES DOS UTENTES, INTEGRANDO O EXERCÍCIO COMO PARTE ESSENCIAL DA REABILITAÇÃO E BEM-ESTAR GERAL.		
11. Diagnósticos Enfermagem (se aplicável):			
12. Objectivo Geral: Proporcionar melhoria na qualidade de vida dos utentes com doença mental grave, através de exercícios físicos adaptados, proporcionando benefícios físicos, emocionais e aumentar autonomia funcional.		13. Objectivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> Melhorar a força muscular dos utentes, Aliviar sintomas de ansiedade e depressão, Aumentar autoestima e a motivação dos utentes, Promover a socialização e reduzir o isolamento, Adaptação das atividades físicas às limitações individuais dos utentes, garantindo segurança e eficácia, Favorecer a autonomia funcional e a independência nas atividades diárias. 	
14. Conteúdos: <ul style="list-style-type: none"> Receber os utentes e explicar o objetivo da atividade; Conceitos básicos de exercício físico com a saúde mental destacando o ambiente seguro e sem julgamentos; Benefícios físicos e psicológicos do exercício para os utentes, Avaliação das limitações físicas e psicológicas dos utentes, Planeamento de exercícios adaptados às necessidades individuais; Técnicas de motivação e adesão à prática de atividade física; Medidas de segurança durante a prática de exercícios para evitar lesões. 		15. Procedimentos: <ul style="list-style-type: none"> Validar a intervenção como EESMP; Seleção de equipamentos; Músicas a gosto dos utentes. 	

15. Recursos/Material: Bicicletas, passadeiras, "remo", jogo de bolas.	16. Metodologias e Técnicas: Método Participativo, Método ativo	17. Nº de Sessões: 5ª de 6 sessões
18. Tipo de Avaliação: Observação e colocação de questões oralmente		
19. Avaliação Final: Ao concluir a atividade a atividade, observei uma mudança significativa na motivação dos utentes. Inicialmente, muitos estavam desinteressados, mas, com o tempo, alguns passaram a estabelecer os seus próprios objetivos, como emagrecer e adotar uma alimentação saudável. Essas metas pessoais refletiram um aumento na autoestima e na autoconfiança, com respostas inspiradoras dos utentes. Devido às limitações individuais, ajustamos os exercícios conforme necessário, garantindo segurança e eficácia. Essa flexibilidade foi crucial para que se sentissem confortáveis e motivados a participar. O parecer positivo por parte dos utentes, evidenciou o impacto benéfico do exercício na saúde física e emocional, ressaltando a importância de uma abordagem adaptada e centrada no utente. Como EESMP, esta experiência destacou o meu papel em promover tanto a saúde física quanto a mental, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.		
20. Referências bibliográficas: Carlos Sequeira, F.S. (2022). Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções. Lisboa: Lidel Raimundo, A., Malta, J., & Bravo, J. (2019). O Problema do Sedentarismo Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício. Rocha, R. S., Freitas, J., Ramalho, F., & Couto, F. (2019). Programa de exercício físico para o idoso com fragilidade-manual de apoio. Sousa, Lia Raquel Teixeira, Programa de Intervenção na Memória para Idosos. Porto.		

PLANO DE SESSÃO

Estudante responsável pela realização de sessão: Carla Alexandra de Carvalho Esteves

Nº Estudante:3939

Unidade de Ensino Clínico: Estágio com Relatório- Módulo I-

1.Título da Sessão: “Dia Saúde Mental”		
3.Data: 10/10/2024	4.Local: Instituição Norte	5.Hora de Início: 14:00
7.Público-Alvo: Utentes da Instituição		8.Pré-requisitos Mais Relevantes: Condições físicas e psicológicas
		9.Nº de Participantes: 6 a 10
10. Avaliação inicial (Fundamentação)	O DIA DA SAÚDE MENTAL É UMA OPORTUNIDADE CRUCIAL PARA PROMOVER O BEM-ESTAR DOS UTENTES COM DOENÇA MENTAL, PROPORCIONANDO-LHES UM DIA DIFERENTE E ENRIQUECEDOR. A CELEBRAÇÃO DESTA DATA É ESSENCIAL PARA DESCONSTRUIR O ESTIGMA ÀS DOENÇAS MENTAIS E FOMENTAR A INCLUSÃO SOCIAL. ATIVIDADES COMO ARTE PERMITEM A EXPRESSÃO EMOCIONAL DOS UTENTES, ENQUANTO SESSÕES DE MUSICOTERAPIA PROPORCIONAM MOMENTOS DE ALEGRIA E DESCONTRAÇÃO. DINÂMICAS DE GRUPO INCENTIVAM A INTERAÇÃO SOCIAL E O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO, CRIANDO UM AMBIENTE DIVERTIDO E ACOLHEDOR. AO OFERECER UM DIA DIVERSIFICADO SIGNIFICATIVO, ESPERA-SE QUE OS UTENTES SINTAM UM AUMENTO NO BEM-ESTAR EMOCIONAL E NA SENSACÃO DE INCLUSÃO. É FUNDAMENTAL QUE A EQUIPA ESTEJA ATENTA ÀS NECESSIDADES DOS UTENTES, GARANTINDO UM ESPAÇO SEGURO. O ENVOLVIMENTO DE FAMILIARES, CUIDADORES E EQUIPA MULTIDISCIPLINAR, TAMBÉM É IMPORTANTE PARA FORTALECER A REDE DE APOIO, CONTRIBUINDO PARA UMA SOCIEDADE MAIS INCLUSIVA E COMPREENSIVA.	
11.Diagnósticos Enfermagem (se aplicável):		
12.Objectivo Geral:	13.Objectivos específicos:	
<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar um espaço de vivência e reflexão que promova o bem-estar psicológico dos utentes com doença mental grave, através da realização de atividades integrativas que estimulem a autoexpressão, a interação social e a sensibilização para a Saúde Mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a Socialização, • Reduzir o Estigma; • Proporcionar a Autoexpressão; • Avaliar o impacto das atividades através da observação e registos. 	
14.Conteúdos:	15.Procedimentos:	
<ul style="list-style-type: none"> • . Receber os utentes e explicar o objetivo da atividade; • Conceitos do dia da Saúde Mental destacando a importância sem julgamentos; • Explicação breve das atividades e a proposta da música, destacando o ambiente seguro; • Medidas de segurança durante as atividades; • Incentivo e desafio a participar; • Terminar as atividades com uma breve reflexão sobre a experiência e compartilhar sentimentos e observações sobre o processo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Validar a intervenção como EESMP; • Seleção de materiais (balões, bolas, raquetes, mesa de apoio); • Músicas a gosto dos utentes. 	
15.Reursos/Material: Mesa de apoio, balões, coluna de som, raquetes, arcos.	16 Metodologias e Técnicas: Método Participativo, Método ativo	17.Nº de Sessões: 6ª de 6 sessões

18. Tipo de Avaliação: Observação e colocação de questões oralmente

19. Avaliação Final:

A atividade realizada neste dia revelou uma experiência positiva e enriquecedora para os utentes, evidenciando o impacto significativo que as atividades lúdicas e sociais puderam ter no bem-estar emocional e na inclusão social dos utentes. A atividade de encher balões e criar um arco não serviram apenas como uma forma de expressão criativa, mas também proporcionaram momentos de alegria e descontração, permitindo que os utentes se envolvessem de maneira lúdica e colaborativa. Os jogos em equipa foram particularmente destacados, com muitos utentes a expressar entusiasmo, especialmente quando a sua equipa estava a vencer. Esta dinâmica de competição saudável fomentou um espírito de camaradagem e colaboração, além de estimular a autoestima e a confiança dos utentes. A participação nas atividades contribuiu para a formação de laços entre os utentes, promovendo a socialização e a interação, fundamentais para a recuperação e fortalecimento das relações interpessoais. A música desempenhou um papel fundamental na atmosfera do evento. A possibilidade de dançarem ao som das músicas escolhidas pelos próprios utentes criou um ambiente de celebração e prazer, facilitando a libertação de tensões e a promoção de emoções positivas. A presença dos profissionais de saúde como o assistente social, psiquiatra e diretora clínica, trouxe um sentimento de valorização e reconhecimentos aos utentes, evidenciando o apoio e compromisso da equipe multidisciplinar. Além disso, as visitas de familiares foram um ponto alto do evento, gerando sentimentos de orgulho e alegria entre os utentes. A presença dos familiares promoveu um ambiente acolhedor e afetivo, essencial para o bem-estar emocional dos utentes. Para completar a celebração, os utentes deliciaram-se com um lanche que incluiu bolo e sumo, proporcionando um momento de confraternização e prazer gastronómico. Essa partilha, muitas vezes associada a celebrações, reforçou o sentimento de comunidade e alegria entre os utentes. Em suma, a avaliação desta atividade mostra que a combinação de criatividade, interação social, música e envolvimento familiar teve um impacto positivo significativo, contribuindo para a melhoria da saúde mental dos utentes. Os resultados observados destacam a importância de eventos como este na promoção do bem-estar emocional, na redução do estigma associado às doenças mentais e na construção de uma rede de apoio que é fundamental para o bem-estar destes utentes.

20. Referências bibliográficas:

Carlos Sequeira, F.S. (2022). Enfermagem em Saúde Mental: Diagnósticos e Intervenções. Lisboa: Lidel
COSTA, J. S. (2010) – A Importância da Família na Saúde Mental. São Paulo: VI Congresso Brasileiro de Psiquiatria Clínica.
Sousa, Lia Raquel Teixeira, Programa de Intervenção na Memória para Idosos. Porto.

Apêndice VI
Tabelas de Observação e Registo

Registo de Presenças

Nome Utente	1ª Sessão Dia: 17/09/2024	2ª Sessão Dia: 18/09/2024	3ª Sessão Dia: 26/09/2024	4ª Sessão Dia: 27/09/2024	5ª Sessão Dia: 03/10/2024	6ª Sessão Dia: 11/10/2024
Utente 1	P	P	P	P	F	P
Utente 2	P	P	F	P	P	P
Utente 3	P	F	P	P	P	P
Utente 4	P	F	P	P	F	F
Utente 5	P	P	P	P	P	P
Utente 6	P	P	P	P	P	P
Utente 7	F	P	F	F	P	P
Utente 8	F	P	P	F	F	P

Legenda: D – Desistiu / F – Faltou / P – Presente

Nota: Registo Presenças (aplicado em todas as sessões)

Grelha Avaliação Sinais Vitais-

Nome Utente	Tensão Arterial (Antes das sessões)	Frequência Cardíaca (Antes das sessões)	Tensão Arterial (Após as sessões)	Frequência Cardíaca (Após as sessões)
Utente 1	118/81 mmHg	97 bpm	115/79 mmHg	95 bpm
Utente 2	124/72 mmHg	100 bpm	126/69 mmHg	98 bpm
Utente 3	119/79 mmHg	97 bpm	119/80 mmHg	96 bpm
Utente 4	107/76 mmHg	81 bpm	110/80 mmHg	82 bpm
Utente 5	115/79 mmHg	77 bpm	111/80 mmHg	79 bpm
Utente 6	124/72 mmHg	100 bpm	125/78 mmHg	97 bpm
Utente 7	106/70 mmHg	107 bpm	110/80 mmHg	102 bpm
Utente 8	105/83 mmHg	102 bpm	110/79 mmHg	99 bpm

Grelha de Observação

Nome Utente	Motivação	Interesse	Atenção/ Concentração	Interação	Participação	Comportamento	Observações
Utente 1	1	1	1	2	1	3	O utente inicialmente relutante, acabando por participar e mostrou satisfação no final da atividade.
Utente 2	2	3	3	3	3	3	No decorrer da sessão, o utente cumpriu de forma satisfatória todas as orientações
Utente 3	2	3	3	3	2	3	Ao notar que o utente estava com dificuldades em ouvir as orientações, aproximei-me dele para garantir uma melhor comunicação. Após a repetição das instruções, o utente adormeceu.
Utente 4	2	1	1	1	1	1	O utente saiu e retornou à sala duas vezes, não regressando na segunda saída.
Utente 5	2	3	3	3	3	3	Utente participou ativamente adormecendo no final da sessão.
Utente 6	2	2	2	1	1	3	Inicialmente, utente aceitou participar na atividade sem demonstrar entusiasmo. No entanto, no final, expressou satisfação e perguntou sobre a próxima sessão.
Utente 7	1	3	2	3	2	3	
Utente 8	1	3	3	2	2	3	

LEGENDA:

Motivação:

- 0 - Recusou integrar o grupo
- 1 - Necessitou de persuasão
- 2 - Aderiu espontaneamente

Interesse:

- 0 - Não demonstrou sinal de interesse
- 1 - Demonstrou sinal ocasional
- 2 - Interessou-se a maior parte da sessão
- 3 - Interessou-se durante toda a sessão

Atenção/ Concentração:

- 0 - Nula
- 1 - Alguma, com baixas de concentração
- 2 - Na maior parte da sessão

- 3 - Em toda a sessão

Interação:

- 0 - Nenhuma interação
- 1 - Só fala quando questionado
- 2 - Responde a outros membros do grupo
- 3 - Interação espontaneamente

Participação:

- 0 - Não há resposta
- 1 - Poucas respostas;
- 2 - Participa ativamente, quando motivado;
- 3 - Participa ativamente, sem necessidade de motivação

Comportamento:

- 0 - Agitado

- 1 - Inquieto
- 2 - Desorganizado
- 3 - Adequado

Anexos

Anexo I

Certificados do XV Congresso Internacional d'A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental



Certificado

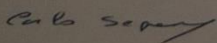
Para os devidos efeitos certifica-se que

CARLA ALEXANDRA DE CARVALHO ESTEVES

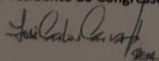
frequentou o XV Congresso Internacional d'A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, subordinado ao tema "Inclusão e Diversidade em Saúde Mental", realizado a 17 e 18 de outubro de 2024 em Viseu, Portugal, com a duração de 16 (dezassex) horas.

Porto, 18 de outubro de 2024

P¹a Comissão Científica



O Presidente do Congresso



A SOCIEDADE PORTUGUESA
DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL
(Diário da República II Série n.º 174 de 10.09.2007)
www.aspesm.org