

## PROJETO

---

# Promoção Saúde Mental em Meio Escolar: Desenvolvimento de Competências Socio Emocionais

---

**Agrupamento de Escolas Montenegro**

**1º Ciclo: 1º, 2º e 3º Ano de Escolaridade**

**2º Ciclo: 5º e 6º Ano de Escolaridade**

**Ano Letivo 2023-2024**

---

Enf.ª Especialista Saúde Mental e Psiquiatria Arlete Rodrigues Lourenço

Enf.ª Especialista Saúde Comunitária Ana Luísa Brito

*"Vasta evidência científica confirma que as emoções podem facilitar ou dificultar a aprendizagem das crianças nas escolas e, em última instância, determinar o seu sucesso/insucesso escolar e na vida"*

Zins, J., Weissberg R. et.al. 2004 in DGS, 2

## ÍNDICE SIGLAS

CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (em português: Colaboração para a Aprendizagem Académica, Social e Emocional)

DGE - Direção-Geral de Educação

DGS - Direção-Geral de Saúde

OMS - Organização Mundial da Saúde

PES – Promoção e Educação para a Saúde

PNSE - Programa Nacional de Saúde Escolar

PNSM – Plano Nacional de Saúde Mental

SEL – Social and Emotioonal Learning

SINCUIDAR – Sinergias no Cuidar: Projeto de Intervenção na Comunidade em Saúde Mental e Psiquiatria da UCC Faro

UCC Faro – Unidade de Cuidados na Comunidade de Faro

## ÍNDICE ABREVIATURAS

Enf.<sup>a</sup> – Enfermeira

Sr. - Senhor

Sr.<sup>a</sup> – Senhora

## ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA .....	6
OBJETIVOS.....	10
Objetivo Geral .....	10
Objetivos Específicos .....	10
Parte I – FUNDAMENTAÇÃO .....	11
METODOLOGIA PARA UM PROJETO SEL.....	12
Domínios a Desenvolver .....	15
Parte II - IMPLEMENTAÇÃO .....	22
POPULAÇÃO ALVO .....	23
PLANIFICAÇÃO SESSÕES .....	25
PLANIFICAÇÃO SEMANAL .....	30
CALENDÁRIO SESSÕES.....	31
EXECUTANTES.....	35
AVALIAÇÃO .....	37
FUTURO .....	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	40
APÊNDICES.....	42
APÊNDICE A .....	43
MÉTODOS DE TRABALHO DO SINCUIDAR- CIDADANIA: PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS .....	43
APÊNDICE B .....	45
QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO DAS SESSÕES DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS.....	45

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro I – Domínios do SEL e Resultados .....	16
Quadro II – Domínios do SEL e Subtemas a Tratar.....	19
Quadro III –Subtemas e Atividades propostas .....	20
Quadro IV - Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 1º ano de escolaridade .....	25
Quadro V - Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 2º ano de escolaridade .....	26
Quadro VI - Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 3º ano de escolaridade .....	27
Quadro VII - Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 5º ano de escolaridade .....	28
Quadro VIII - Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 6º ano de escolaridade .....	29
Quadro IX – Distribuição do Dia.....	30
Quadro X - Calendarização das Sessões para todos os Anos de Escolaridade e Turmas a intervencionar no Agrupamento de Escolas do Montenegro no ano letivo 2023/2024 (novembro e dezembro de 2023) .....	32

## NOTA INTRODUTÓRIA

---

A premissa de se investir prioritariamente em Saúde Mental, particularmente na Literacia em Saúde Mental e na Promoção da Saúde Mental em Meio Escolar mantém-se atualizadíssima! Urge este investimento! <sup>1,2,3,4,5</sup>

As razões para o desenvolvimento de ações eficazes e consertadas em matéria de Saúde Mental são, pois, inúmeras e plenamente sustentadas pela evidência científica. <sup>1,3,4,5</sup> Esta intervenção deverá ocorrer o mais precocemente possível, focando-se particularmente nos aspetos preventivos e orientando-se para o diálogo interdisciplinar.<sup>1</sup>

A Promoção da Saúde Mental constitui-se como estrutura basilar, uma vez que é transversal a todas as áreas da Promoção da Saúde e do Bem-Estar. Trata-se da dimensão do Ser Humano que permite lidar, de forma mais eficaz, com as emoções, os sentimentos, as frustrações, integrando todos estes elementos de forma a potencializar a capacidade de pensar e o tomar de decisões.<sup>1</sup>

A Escola edifica-se como o palco primordial onde, individualmente e em grupo, as crianças e jovens aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre os fatores que a influenciam. Desempenha, assim, um papel crucial no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis, sustentáveis e felizes.<sup>1</sup>

O Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE) realça a Promoção da Saúde Mental enquanto pilar para a capacitação de crianças e jovens em promoção e educação para a saúde.<sup>3,4</sup>

Intervir em Promoção de Saúde Mental na Escola conduz a repercussões positivas em inúmeros âmbitos, particularmente na melhoria da ligação entre esta, a família e a comunidade.<sup>4</sup> As escolas com projetos em Saúde Mental tornam-se escolas desafiadoras, envolventes e significativas, obtendo, a médio prazo, indicadores sociais e de saúde positivos. A destacar: clima de aprendizagem amigável, promoção de sentimento de pertença das crianças e jovens à escola, diminuição dos comportamentos de risco e de violência, redução do abandono escolar, aumento do sucesso académico e na vida.<sup>3,4</sup> Tais aspetos repercutem-se em efeitos positivos práticos como: aumento significativo do sucesso académico nos testes, uma maior taxa de inserção no ensino superior, melhores empregos, melhor saúde mental e emocional incluindo maior capacidade em gerir o stress e a depressão, redução da criminalidade e do uso de drogas, menor taxa de desistência e de abandono escolar.<sup>6,7</sup>

A intervenção em Saúde Mental Escolar contempla os graus de ensino: Educação Pré-escolar, 1º, 2º e 3º Ciclos de Ensino Básico e Ensino Secundário.<sup>1,3,4,5</sup>

Neste processo, todos são importantes! Docentes, educadores e restantes elementos da comunidade educativa influenciam as aprendizagens de crianças e jovens noutros domínios do ser. Assim, envolvê-los neste processo salutar é o caminho a seguir.<sup>4</sup>

Os estudos assinalam igualmente que os professores de alunos com problemas de comportamento deparam-se, diariamente, com enormes desafios. A agressividade, a impulsividade, a falta de autocontrolo, a desconcentração e o desrespeito pela autoridade manifestada por algumas crianças, colocam em causa o sucesso da aprendizagem, as relações saudáveis entre pares e o clima de sala de aula positivo.<sup>8</sup>

Visando corresponder ao repto das Direção-Geral de Saúde (DGS) e Direção-Geral de Educação (DGE) no âmbito da Promoção de Saúde Mental, o *Sinergias no Cuidar – Projeto de Intervenção Comunitária em Saúde Mental e Psiquiatria da Unidade de Cuidados na Comunidade de Faro*, iniciou atividade, mediante o seu eixo de atuação

***SinCuidar – Cidadania: Promoção de Saúde Mental***, no ano letivo 2013/2014, nas escolas do concelho de Faro, em colaboração com a Saúde Escolar de Faro e respetivos coordenadores de PES de cada escola/agrupamento.

A intervenção realizada pelo ***SinCuidar – Cidadania: Promoção de Saúde Mental na Escola*** realizou-se mediante 2 métodos de trabalho distintos no que respeita aos estudantes, doravante denominados por Modelo A (*acompanhamento horizontal e vertical*) e Modelo B (*acompanhamento vertical*).<sup>5</sup> No presente ano letivo retoma-se esta estrutura de intervenção. Para melhor clarificação dos mesmos, convida-se a consultar o apêndice A do presente documento.

A salientar que todos os elementos da comunidade educativa são passíveis de se constituírem grupo-alvo de intervenção. Ou seja, para além dos discentes, os docentes, o pessoal não docente, os educadores e a comunidade envolvente da escola, podem e devem integrar e participar em ações estruturadas que visem a Promoção de Saúde Mental Escolar.

O Agrupamento de Escolas do Montenegro tem sido parceiro na implementação desta tipologia de intervenção desde 2013.

No ano letivo 2021/2022, decorrente das vivências excecionais resultantes da pandemia por COVID19, verificou-se que as crianças que ingressaram a escolaridade obrigatória sentiam mais dificuldades na adaptação à sala de aula e na gestão interpessoal. Assim, definiu-se como prioridade de intervenção o 1º ano de escolaridade, dando-se assim, início a uma intervenção consertada e articulada que prevê atuação horizontal (ao longo do ano letivo) e longitudinal (ao longo dos anos de escolaridade obrigatória), num continuum de acompanhamento e envolvimento em Saúde Mental Escolar. Assim, as 3 turmas de 1º ano de escolaridade de 2021/2022, iniciaram o projeto interventivo e tiveram continuidade ao transitarem para o 2º ano de escolaridade em 2022/2023.

Por conseguinte, no ano letivo 2022/2023, em continuidade de intervenção em Promoção de Saúde Mental em Meio Escolar foram igualmente abrangidas todas as turmas que iniciaram os primeiro e segundo ciclos de ensino obrigatório. Ou seja, todas as turmas de 1<sup>o</sup> e 5<sup>o</sup> ano de escolaridade.

**Os resultados obtidos** destas intervenções podem ser consultados no Relatório estruturado para o efeito, sob o título: ***“Relatório Promoção de Saúde Mental em Meio Escolar Desenvolvimento de Competências Socio-Emocionais Agrupamento de Escolas do Montenegro Ano Letivo 2021/2022”***, que se encontra disponível em suporte de papel e digital na UCC Faro, e que foi partilhado com as estruturas/pessoas responsáveis e envolvidas no processo.<sup>7</sup> O relatório do Ano Letivo 2022/2023 encontra-se em elaboração e o mesmo será disponibilizado aos diferentes intervenientes logo que esteja concluído

Limitações do tempo adstrito às profissionais de saúde para o desenvolvimento desta tipologia de intervenção, conduziram à procura da melhor estratégia custo/benefício, optando-se pela metodologia de projeto contemplado no Manual de Promoção de Competências Socio Emocionais, elaborado em conjunto pelas DGS e DGE.<sup>4</sup>

No ano letivo vigente (2023/2024), opta-se por dar continuidade aos trabalhos iniciados nos anos anteriores, numa ótica de crescendo de aquisição de competências e conhecimentos em saúde mental. Segue acordo obtido em reunião ocorrida anteriormente (anos letivos prévios) na sede do Agrupamento de Escolas do Montenegro, quando se definiram os anos e turmas a intervir e se delinearam as estratégias de operacionalização. Nestas reuniões estiveram presentes o Sr. Coordenador de PES, o Sr. Professor António Gonçalves, a Sr.<sup>a</sup> Enfermeira Responsável pela Saúde Escolar deste agrupamento Ana Luísa Brito, assim como a Sr.<sup>a</sup> Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica Arlete Lourenço. Deste modo, para o atual ano letivo a intervenção em Promoção de Saúde Mental em Meio Escolar segue o esquema:

- Modelo A (*acompanhamento horizontal e vertical*): **1º, 2º e 3º anos de escolaridade**,
- Modelo B (*acompanhamento vertical*): **5º e 6º ano de escolaridade**.

O início da intervenção almeja-se o mais precocemente possível, pelo que o presente documento, propõe, desde já, planificação para execução das diferentes sessões aos diversos anos de escolaridade e respetivas turmas, passível de consultar na Parte II deste projeto.

O presente documento visa apresentar as *guidelines* para o trabalho a desenvolver nas turmas dos anos de escolaridade supracitados deste Agrupamento de Escolas no ano letivo 2023/2024.

## OBJETIVOS

---

### Objetivo Geral

- Promover a Saúde Mental das crianças dos 1º, 2º, 3º, 5º e 6º anos de escolaridade obrigatória no Agrupamento de Escolas do Montenegro.

### Objetivos Específicos

- Capacitar as crianças do 1º, 2º, 3º, 5º e 6º anos de escolaridade no âmbito das Competências Socio-Emocionais;
- Promover a sua auto-estima;
- Contribuir para a melhoria das relações interpares;

- Contribuir para a melhoria dos processos de auto-regulação e auto-determinação;
- Fomentar o bem-estar e a felicidade das crianças e comunidade escolar;
- Cimentar a resiliência dos intervenientes educativos;
- Cooperar para a Literacia em Saúde Mental da comunidade educativa.

## Parte I – FUNDAMENTAÇÃO

## METODOLOGIA PARA UM PROJETO SEL

---

As DGS e DGS desenvolveram, em 2016, o documento orientador “Promoção de Saúde Mental em Saúde Escolar – Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar”.<sup>4</sup> Ora, tratando-se de uma produção dos ministérios reguladores das áreas da saúde e da educação, tornou-se inerente dar-lhe a prioridade de implementação a par de outros projetos e trabalhos desenvolvidos por autores diversos, onde se incluem as presentes dinamizadoras desta missiva. Constituiu-se, pois, o recurso pedagógico ideal neste processo, que foi implementado nos anos anteriores e ao qual se dará continuidade de implementação no presente ano letivo.

O manual sugere a compreensão do conceito de competência social, referindo-se a dois conjuntos abrangentes de competências e processos: os que dizem respeito ao comportamento interpessoal, tal como a empatia e a assertividade, a gestão da ansiedade e da raiva, e as competências de conversação; e os que dizem respeito ao desenvolvimento e manutenção de relações íntimas, envolvendo a comunicação, resolução de conflitos e competências de intimidade<sup>4</sup>.

Faz também a distinção entre competência e aptidão. Assim, a competência implica a realização de uma tarefa ou atividade pelo que a sua definição surge relacionada com a avaliação que se faz do resultado obtido, em termos da qualidade da realização e adequação ao esperado. As aptidões são definidas como um conjunto de

12

saberes específicos necessários à realização de determinada tarefa, de forma competente. Subentende-se desta conceção que a aquisição de uma competência é complexa e necessita de várias aptidões por parte de cada pessoa.<sup>4</sup>

O conceito de competência emocional implica, pois, a aquisição de capacidades subjacentes à expressão de emoções, regulação socialmente adequada e conhecimento emocional, estando implicitamente relacionada com a identidade, história pessoal e com o desenvolvimento sociomoral da criança e jovem. É considerada uma competência central na capacidade de crianças e jovens interagirem, autorregular-se e estabelecerem relações gratificantes com os outros, na gestão do afeto no início e na continuidade do envolvimento evolutivo com os pares.<sup>4</sup>

Decorrente dos conceitos referidos, pode afirmar-se que a Aprendizagem Socioemocional consiste no processo de desenvolvimento de competências sociais e emocionais pelas crianças, jovens e adultos, correspondendo aos conhecimentos, atitudes e competências que cada um/a precisa consolidar para fazer escolhas coerentes consigo próprio/a, ter relações interpessoais gratificantes e um comportamento socialmente responsável e ético.<sup>4</sup> Pois as emoções são indispensáveis para a acção e interacção interpessoal. Sem elas perderíamos o substrato fundamental do sucesso da vida quotidiana. Elas apresentam uma estreita relação com os processos cognitivos, sendo importantíssimas para a capacidade de aprendizagem. A educação emocional tem como ojetivo trabalhar: auto-estima, emoções, habilidades sociais, resolução de conflitos, aprender a comunicar, etc.  
7,10,11

Estas aprendizagens podem ser aprofundadas através de programas de competências socioemocionais. O Modelo SEL - *Social and Emocional Learning* – apresentado e a desenvolver mediante o documento em análise e implementação, refere-se a um modelo, cuja tipologia de atividades permite a aquisição gradual de competências que todas as pessoas precisam de ter para se adaptarem a diversas

situações e atividades do dia a dia, serem bem-sucedidas no seu projeto de vida, seja na família, na escola, no local de trabalho e na relação com os outros. <sup>4</sup>

Os programas de Aprendizagem Socioemocional (SEL) em contexto escolar surgem, assim, como um dos quadros de referência para a promoção da saúde mental neste *setting*. A teoria holística defensora do desenvolvimento integral do ser humano, assim como as teorias de Gardner (teoria das inteligências múltiplas), os trabalhos de Goleman sobre inteligência emocional, de autores percursores em Aprendizagem Social e de outras perspetivas teóricas, suportam este quadro referencial da Aprendizagem SEL.<sup>4</sup> Tais aspetos têm igualmente sido reforçados por Ross Weissberg, investigador que lidera a CASEL – Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning da Universidade de Illianois em Chicago, ao analisar, numa recente meta-análise com mais de 97 mil crianças e adolescentes, desde o jardim de infância até ao ensino secundário, corroborando que as intervenções em SEL, nas quais se ensinam competências de inteligência emocional, revelam clara melhoria nas atitudes das crianças e adolescentes face ao *self*, aos outros e à escola. <sup>7</sup> Segundo a CASEL, aprendizagem social e emocional engloba 5 grupos de competências de inteligência emocional, nomeadamente: a autoconsciência, a autogestão, a consciência social, a gestão das relações e a tomada de decisão. Tudo isto emerge do facto incontestável de que, são as nossas emoções que controlam as decisões que tomamos. Assim sendo, são essas decisões que definem a nossa vida. Logo, se a são as nossas emoções que orientam como vai ser a nossa vida, é essencial adquirir ferramentas para as trabalharmos. Assim, a inteligência emocional pode ser definida como “a capacidade de sermos inteligentes com as nossas emoções e termos a capacidade de reconhecer e gerir as nossas emoções e as dos outros”<sup>8:26</sup>

Nesta perspetiva, as competências SEL são um constructo multidimensional e interativo, incluindo fatores cognitivos, interpessoais, emocionais e sociais. A aplicabilidade desta tipologia de projetos promove ganhos, particularmente no que à saúde mental de toda a comunidade educativa se refere.<sup>4</sup>

Importa, pois salientar que a saúde mental é, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um estado de bem-estar no qual cada indivíduo atinge o seu potencial, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e é capaz de fazer contribuições para a sua comunidade.<sup>4,8,9</sup> Ou seja, ela contempla a capacidade do indivíduo de se relacionar, estudar, trabalhar e realizar múltiplas e diversas atividades. Quem tem saúde mental pensa e age com autonomia, consegue encontrar prazer e felicidade na vida e é capaz de manter relações sociais saudáveis com familiares, amigos e colegas de trabalho. <sup>4,8,9</sup>

## Domínios a Desenvolver

O referido Manual de Promoção de Competências Socioemocionais,<sup>4</sup> de ora em diante designado por Manual, integra alguns temas e objetivos do Referencial de Educação para a Saúde da DGE,<sup>6</sup> e oferece uma orientação nas áreas da promoção da saúde e bem-estar como um todo, bem como do desenvolvimento das relações interpessoais.

O Modelo SEL aí destacado, reporta-se, ao programa que promove o desenvolvimento integrado e interrelacionado de competências cognitivas, emocionais e sociais, agrupadas numa estrutura de cinco grandes domínios (Quadro I), designados como: Autoconhecimento; Autogestão; Consciência social; Relação interpessoal; Tomada de decisão responsável.

Reforça que os **resultados** associados à implementação dos cinco domínios SEL vão desde:

- a) Melhor autoconsciência, autogestão, consciência social, relacionamento interpessoal e capacidade de tomar decisões responsáveis;
- b) Melhores atitudes e crenças dos/as alunos/as sobre si próprios/as, os outros e a escola.

Constituindo-se assim, uma base para melhorar a adaptação à escola e o desempenho académico. Repercutindo-se inclusivamente em comportamentos sociais mais adequados, relações entre pares mais satisfatórias, problemas comportamentos de menor intensidade, menos stress emocional e ainda melhores resultados escolares.<sup>4</sup>

## Quadro I – Domínios do SEL e Resultados

<p><b>AUTOCONHECIMENTO</b> <i>(SELF-AWARENESS)</i></p>	<p><b>QUEM SE CONHECE...</b></p>
<p>Respeita à capacidade de ir conhecendo a pessoa que é: as suas emoções, sentimentos, pensamentos e a influência sobre o comportamento. Inclui avaliar os pontos fortes e as limitações próprias e possuir bom senso, confiança e otimismo.</p>	<p>Desenvolve a capacidade de aprofundar o conhecimento de Si;</p> <p>Aceita as suas emoções, independente de serem agradáveis ou desagradáveis;</p> <p>Contribui para identificar sentimentos de baixa autoestima, inquietação, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, e pedir ajuda;</p> <p>Adapta-se a diferentes situações, incluindo as de grande adversidade.</p>
<p><b>AUTOGESTÃO</b> <i>(SELF-MANAGEMENT)</i></p>	<p><b>QUEM SABE GERIR...</b></p>

Respeita à capacidade de regular e expressar as emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz, socialmente ajustável em diferentes situações. Inclui saber adaptar-se a situações de stress, controlo de impulsos, capacidade de automotivação, esforço e trabalho para alcançar objetivos pessoais e académicos.

Organiza a participação;  
Responde após reflexão;  
Executa responsabilmente as decisões.

## CONSCIÊNCIA SOCIAL (SOCIAL AWARENESS)

## QUEM TEM CONSCIÊNCIA SOCIAL...

Respeita à capacidade de desenvolver a empatia, assumir a perspetiva dos outros, de diversas origens e culturas, compreender as normas sociais e éticas orientadoras do comportamento e reconhecer a família, a escola e a comunidade como recursos e fontes de suporte.

Conhece e participa na vida da sua comunidade;  
Reconhece a importância do ambiente no desenvolvimento das pessoas;  
Compreende as necessidades dos outros e contribui para a sua minimização;  
Reconhece as diferenças sociais, económicas, religiosas, artísticas e políticas da sociedade e respeita-as.

## QUEM TEM BOM RELACIONAMENTO...

## RELAÇÃO INTERPESSOAL (INTERPERSONAL SKILLS)

Respeita à capacidade de estabelecer e manter relacionamentos diversificados saudáveis e gratificantes com indivíduos e grupos. Pressupõe comunicar com clareza, ouvir ativamente, cooperar, resistir à pressão dos pares e social, saber negociar de forma construtiva os conflitos, oferecer e procurar ajuda, quando necessário.

Com os/as colegas, desenvolve a amizade e o espírito de equipa;  
Com a escola, é mais produtivo/a e cria com ela uma referência para toda a vida;  
Com os/as docentes, revela maior satisfação e aprecia os seus mestres.

## TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL (DECISION MAKING)

## QUEM TOMA DECISÕES RESPONSÁVEIS...

Respeita à capacidade de fazer escolhas construtivas e positivas sobre: o comportamento pessoal e interações sociais com base na análise dos padrões éticos, questões de segurança, normas sociais, avaliação realista das consequências de várias ações para o bem-estar pessoal e dos outros.

Tem informação e sabe analisá-la;  
Sabe pesar prós e contras;  
Faz escolhas;  
Assume o risco.

**Fonte:** República Portuguesa, DGS, PNSM, DGE, Pensamento Vivo. *Saúde Mental em saúde Escolar: Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar*. Lisboa, Fevereiro de 2016:21, 22.

Cada Domínio do SEL é trabalhado com atividades práticas mediante temas, como se observa no quadro seguinte:

**Quadro II – Domínios do SEL e Subtemas a tratar**

DOMÍNIOS SEL	SUBTEMAS
1 - AUTOCONHECIMENTO (SELF-AWARENESS)	1. Identidade
2 - AUTOGESTÃO (SELF-MANAGEMENT)	2. Comunicação
3 - CONSCIÊNCIA SOCIAL (SOCIAL AWARENESS)	3. Emoções
4 - RELAÇÃO INTERPESSOAL (INTERPERSONAL SKILLS)	4. Autonomia
5 - TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL (DECISION MAKING)	5. Proteção
	6. Violência
	7. Escolhas, Desafios e Perdas
	8. Valores
	9. Interação
	10.  Pertença

**Fonte:** República Portuguesa, DGS, PNSM, DGE, Pensamento Vivo. *Saúde Mental em saúde Escolar: Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar*. Lisboa, Fevereiro de 2016:24.

Propõe um plano com o desenvolvimento de 12 sessões, com duração prevista de 45 a 90 minutos cada, num percurso que vai da “*Identidade à Pertença*”. Para cada tema sugere três a quatro atividades, como se pode analisar seguidamente:

### Quadro III – Subtemas e Atividades propostas

TEMA	ATIVIDADES PROPOSTAS
1. <i>Identidade</i>	Atividade 1 – Jogo dos Iguais Atividade 2 – Encrachados Atividade 3- Teia
2. <i>Comunicação</i>	Atividade 1 – Código Atividade 2 – Bom dia Atividade 3 – Caos
3. <i>Emoções</i>	Atividade 1 – Estátuas Atividade 2 – Bisca de Emoções Atividade 3 – Cadeia de Emoções
4. <i>Autonomia</i>	Atividade 1 – O Inspetor Atividade 2 – Chefe Índio Atividade 3 – Gosto de Ti Atividade 4 – Tubarões
5. <i>Proteção</i>	Atividade 1 – Arca de Noé Atividade 2 – Passeio no Escuro Atividade 3 – “Piu-Piu” Atividade 4 – Problemas aos Saltos
6. <i>Violência</i>	Atividade 1 – Sofá

	Atividade 2 – Painela de Pressão
	Atividade 3 – Anéis Mágicos
7. <i>Escolhas, Desafios e Perdas</i>	Atividade 1 – Tartaruga Gigante
	Atividade 2 – Navio
	Atividade 3 – Passeio da Fama
8. <i>Valores</i>	Atividade 1 – Cadeiras ao Contrário
	Atividade 2 – Barómetro
	Atividade 3 – Elogio
9. <i>Interação</i>	Atividade 1 – Rei ou Rainha dos Malucos
	Atividade 2 – Alguém que...
	Atividade 3 – A Carruagem
10. <i>Pertença</i>	Atividade 1 - Dominó
	Atividade 2 – Salvar Palavras
	Atividade 3 - Presente Surpresa

**Fonte:** Adaptado de República Portuguesa, DGS, PNSM,DGE, Pensamento Vivo. *Saúde Mental em saúde Escolar: Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar*. Lisboa, Fevereiro de 2016: 34 a 66.

## Parte II - IMPLEMENTAÇÃO

## POPULAÇÃO ALVO

---

Serão alvo de intervenção no ano letivo 2023/2024, do Agrupamento de Escolas do Montenegro, as turmas de:

- **1º ano** de escolaridade, num total de **3 turmas: A, B, C** distribuídas pelas escolas EB1 Montenegro.
- **2º ano** de escolaridade, num total de **4 turmas: D, E, F e G** distribuídas pelas escolas EB1 Montenegro e EB1 Patação.
- **3º ano** de escolaridade, num total de **4 turmas: H, I, J, K** repartidas pelas escolas EB1 Montenegro, Escola EB1 Montenegro – Escola Velha e EB1 Patação;
- **5º ano** de escolaridade, num total de **4 turmas: A, B, C e D** que se encontram na EB2,3 do Montenegro.
- **6º ano** de escolaridade, num total de **4 turmas: A, B, C e D** que se encontram na EB2,3 do Montenegro.

Preconiza-se, deste modo, intervir num total de **19 turmas**.

Razões várias confluíram para o delimitar do número de sessões a realizar a cada ano letivo. De entre elas destacam-se: (in)disponibilidade de tempos letivos passíveis de ser adstritas para esta ação, carga laboral da profissional de saúde Especialista na área e principal responsável pela execução das sessões, acesso a veículo de transporte para a transferência da profissional de enfermagem da sede do seu serviço para as escolas abrangidas., implementação do projeto noutras escolas de outro agrupamento escolar.

Perante as condicionantes define-se que o número de sessões por anos letivos seguirá a distribuição:

- **1º ano** de escolaridade - **7 sessões**: 1 sessão quinzenal, à segunda-feira;
- **2º ano** de escolaridade - **7 sessões**: 1 sessão quinzenal, à terça-feira;
- **3º ano** de escolaridade - **7 sessões**: 1 sessão quinzenal, à quarta-feira;
- **5º ano** de escolaridade - **2 sessões**: 1 sessão quinzenal, à quinta-feira.
- **6º ano** de escolaridade - **2 sessões**: 1 sessão quinzenal, à sexta-feira.

Salvaguarda-se que poderá ser necessário reajustes à execução quinzenal, de acordo com as necessidades vigentes. Ver secção Calendário de sessões deste documento (pág. 31).

Representando um total de **83 sessões** previstas.

## PLANIFICAÇÃO SESSÕES

Cada ano de escolaridade cumprirá um plano formativo, previamente definido e adequado aos objetivos definidos. **Ao 1º ano de escolaridade** será implementado, em réplica dos anos transatos, incluindo as adaptações ocorridas. Os temas e atividades segundo o esquema.

### Quadro IV – Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 1º ano de escolaridade

DOMÍNIO SEL	N.º SESSÃO	SUBTEMA E ATIVIDADE A DESENVOLVER
AUTOCONHECIMENTO	1ª	Tema <i>Identidade</i> : Atividade – Teia
AUTOGESTÃO	2ª	Tema <i>Emoções</i> : Atividade – Cadeia de Emoções
	3ª	Tema <i>Autonomia</i> : Atividade – Gosto de Ti
CONSCIÊNCIA SOCIAL	4ª	Tema <i>Proteção</i> : Atividade – O Passeio no Escuro
RELAÇÃO INTERPESSOAL	5ª	Tema <i>Escolhas, Desafios e Perdas</i> : Atividade – Tartaruga Gigante
TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL	6ª	Tema <i>Interação</i> : Atividade - A Carruagem

7<sup>a</sup> Tema *Pertença*: Atividade – Jogo dos Iguais

Denote-se que as turmas atualmente no **2<sup>o</sup> ano de escolaridade**, foram as que iniciaram o processo de intervenção no ano transato. No presente ano letivo as turmas de 2<sup>o</sup> ano de escolaridade cumprirão o esquema formativo:

**Quadro V – Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 2<sup>o</sup> ano de escolaridade**

DOMÍNIO SEL	N.º SESSÃO	SUBTEMA E ATIVIDADE A DESENVOLVER
RELAÇÃO INTERPESSOAL	1 <sup>a</sup>	Tema <i>Escolhas, Desafios e Perdas</i> : Atividade – Tartaruga Gigante
	2 <sup>a</sup>	Tema <i>Valores</i> : Atividade – O Elogio
TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL	3 <sup>a</sup>	Tema <i>Interação</i> : Atividade - A Carruagem
	4 <sup>a</sup>	Tema <i>Pertença</i> : Atividade – Salvar Palavras
AUTOCONHECIMENTO	5 <sup>a</sup>	Tema <i>Comunicação</i> : Atividade – Bom Dia
AUTOGESTÃO	6 <sup>a</sup>	Tema <i>Autonomia</i> : Atividade – O Inspetor
CONSCIÊNCIA SOCIAL	7 <sup>a</sup>	Tema <i>Violência</i> : Atividade – Sofá

As turmas atualmente no **3º ano de escolaridade**, foram as que iniciaram o processo de intervenção no primeiro ano de implementação do projeto. Por razões adversas, não foi possível cumprir a totalidade da planificação exposta, ficando em falta a sétima sessão. Deste modo, e visando um *continuum* de intervenção, opta-se por estruturar uma planificação que potencialize os ganhos obtidos nas ações prévias e progrida na aquisição de competências Socio-Emocionais. Assim, no presente ano letivo as turmas de 3º ano de escolaridade cumprirão o esquema formativo:

#### Quadro VI – Planificação das Sessões de acordo com o Domínio SEL, Subtema e Atividade para o 3º ano de escolaridade

DOMÍNIO SEL	N.º SESSÃO	SUBTEMA E ATIVIDADE A DESENVOLVER
AUTOCONHECIMENTO	1ª	Tema <i>Comunicação</i> : Atividade – Código
TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL	2ª	Tema <i>Interação</i> : Atividade – Rei ou Rainha dos Malucos
AUTOGESTÃO	3ª	Tema <i>Autonomia</i> : Atividade – Tubarões
	4ª	Tema <i>Autonomia</i> : Atividade – Gosto de Ti
CONSCIÊNCIA SOCIAL	5ª	Tema <i>Proteção</i> : Atividade – Piu-Piu

6ª Tema *Violência: Atividade – Anéis Mágicos*

RELAÇÃO INTERPESSOAL

7ª Tema *Escolhas, Desafios e Perdas: Atividade – Passeio da Fama*

Para as turmas de **5º e 6º ano de escolaridade**, opta-se por seguir a estrutura em vigência no *SinCuidar – Cidadania: Promoção de Saúde Mental na Escola*, nos anos decorridos de 2013 a 2019. As dinâmicas aplicadas foram elaboradas por forma a trabalharem, concomitantemente, os vários domínios do SEL e, conseqüentemente, os temas adstritos a cada um, incluindo, neste âmbito, os salientados do Referencial de Educação para a Saúde (mais dois que o Manual: Risco e Resiliência). Tal pode observar no quadro que se segue.

#### Quadro VII – Planificação das Sessões para o 5º ano de escolaridade

DOMÍNIOS SEL	TEMAS	N.º SESSÃO	ATIVIDADES
AUTOCONHECIMENTO AUTOGESTÃO	Identidade, Pertença, Comunicação, Emoções, Autonomia,	1ª	⇒ Ouvir ou não ouvir?
CONSCIÊNCIA SOCIAL RELAÇÃO INTERPESSOAL TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL	Interação, Risco, Proteção, Violência, Escolhas desafios e perdas, Valores e Resiliência	2ª	⇒ Encontra a Emoção

## Quadro VIII – Planificação das Sessões para o 6º ano de escolaridade

DOMÍNIOS SEL	TEMAS	N.º SESSÃO	ATIVIDADES
AUTOCONHECIMENTO AUTOGESTÃO	Identidade, Pertença, Comunicação, Emoções, Autonomia,	1ª	☞ Quem Deve?
CONSCIÊNCIA SOCIAL RELAÇÃO INTERPESSOAL TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL	Interação, Risco, Proteção, Violência, Escolhas desafios e perdas, Valores e Resiliência	2ª	☞ Pessoas Diferentes  ☞ Quem seguir?

## PLANIFICAÇÃO SEMANAL

Uma vez que os diferentes anos de escolaridade e turmas têm aulas em diferentes espaços da estrutura escolar, opta-se por uma distribuição diária que permita abrangê-las na totalidade. Assim, propõe-se a implementação segundo esquema:

### Quadro IX- Distribuição do Dia

DIA DA SEMANA	HORÁRIO DO DIA	ANO DE ESCOLARIDADE	TURMA	LOCAL	
Segunda-feira	Manhã	9h30m - 10h30m	1º ano	A	EB1 Montenegro
		11h00m - 12h00m	1º ano	B	
	Tarde	14h00m - 15h00m	1º ano	C	
Terça-feira	Manhã	9h30m - 10h30m	2º ano	E	EB1 Montenegro
		11h00m - 12h00m	2º ano	F	
	Tarde	14h00m - 15h00m	2º ano	D	EB1 Patacão
Quarta-feira	Manhã	9h30m - 10h30m	3º ano	J, H	EB1 Montenegro "Escola Velha"
		11h00m - 12h00m	3º ano	I	

Quarta-feira	Tarde	14h00m - 15h00m	3º ano	K	EB1 Montenegro
Quinta-feira	Manhã	10h15m - 11h45m	5º e 6º ano	*	EB2,3 Montenegro
		12h00m - 13h30m	5º e 6º ano	*	EB2,3 Montenegro
Sexta-feira	Manhã	10h15m - 11h45m	5º e 6º ano	*	EB2,3 Montenegro
		12h00m - 13h30m	5º e 6º ano	*	EB2,3 Montenegro

**\*Nota:** Procede-se a alteração na planificação semanal das quintas e sextas-feiras, decorrente da disponibilização de horários dos 5º e 6º anos de escolaridade e respetiva compatibilização.

## CALENDÁRIO SESSÕES

Uma vez que não foi possível o cumprimento da planificação inicial prevista para novembro e dezembro, reestrutura-se o planeamento, sob a indicação recebida de início no segundo semestre, ou seja, em fevereiro de 2024.

O quadro seguinte incluirá somente as sessões realizadas (assinaladas com coloração da célula a cinzento) e a proposta de agendamento das restantes sessões a desenvolver.

A limitação temporal restringe para a execução de 6 sessões a cada uma das turmas do 1º ao 3º ano de escolaridade.

**Quadro X – Calendarização das sessões para todos os anos e turmas a intervencionar no Agrupamento de Escolas do Montenegro no ano letivo 2023/2024 (novembro e dezembro 2023).**

NOVEMBRO 2023				
DIA DA SEMANA	Nº SESSÃO	ANO DE ESCOLARIDADE / TURMA	HORÁRIO	LOCAL
15 Quarta-feira	1º sessão	3º J	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro – “Escola Velha”
		3º I	11h0m – 12h00m	
		3º H	14h – 15h	EB1 Montenegro
28 Terça-feira	1º sessão	2º G	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º D	14h – 15h	EB1 Patação
29 Quarta-feira	2º sessão	3º J	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro – “Escola Velha”
		3º I	11h0m – 12h00m	
		3º H	14h – 15h	EB1 Montenegro
30 Quinta-feira	1º sessão	5º A	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro

**FEVEREIRO 2023**

<b>DIA DA SEMANA</b>	<b>Nº SESSÃO</b>	<b>ANO DE ESCOLARIDADE / TURMA</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>LOCAL</b>
6 Terça-feira	1ª sessão	2º E	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º F	11h0m - 12h00m	
7 Quarta-feira	1ª sessão	3º K	14h - 15h	EB1 Patacão
8 Quinta-feira	1º sessão	6º A	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro
	2º sessão	6º B	12h - 13h30m	
9 Sexta-feira	1º sessão	5º C	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro
		5º D	12h - 13h30m	
15 Quinta-feira	1º sessão	6º D	12h - 13h30m	EB2,3 Montenegro
16 Sexta-feira	1º sessão	6º C	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro
		5º B	12h - 13h30m	
19 Segunda-feira	1º sessão	1º A	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		1º B	11h0m - 12h00m	
		1º C	14h - 15h	
20 Terça-feira	2ª sessão	2º E	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º F	11h0m - 12h00m	
21 Quarta-feira	3º sessão	3º J	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro "Escola Velha"
		3º I	11h0m - 12h00m	
	2º sessão	3º K	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
22 Quinta-feira	2º sessão	6º D	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro
		6º A	12h - 13h30m	
23 Sexta-feira	2º sessão	6º B	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro
		5º A	12h - 13h30m	
27 Terça-feira	2ª sessão	2º G	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º D	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
28 Quarta-feira	3º sessão	3º H	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		3º K	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
29 Quinta-feira	2º sessão	5º B	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro
		5º D	12h - 13h30m	

### MARÇO 2023

DIA DA SEMANA	Nº SESSÃO	ANO DE ESCOLARIDADE / TURMA	HORÁRIO	LOCAL
1 Sexta-feira	2º sessão	6º C	10h15m-11h45m	EB2,3 Montenegro
		5º C	12h - 13h30m	
4 Segunda-feira	2º sessão	1º A	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		1º B	11h00m - 12h00m	
		1º C	14h00m - 15h00m	
5 Terça-feira	3ª sessão	2º E	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º F	11h00m - 12h00m	
6 Quarta-feira	4º sessão	3º J	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro - "Escola Velha"
		3º I	11h00m - 12h00m	
12 Terça-feira	3ª sessão	2º G	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º D	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
13 Quarta-feira	4º sessão	3º H	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		3º K	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
18 Segunda-feira	3º sessão	1º A	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		1º B	11h00m - 12h00m	
		1º C	14h00m - 15h00m	
19 Terça-feira	4ª sessão	2º E	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º F	11h00m - 12h00m	
20 Quarta-feira	5º sessão	3º J	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro - "Escola Velha"
		3º I	11h00m - 12h00m	

### ABRIL 2023

DIA DA SEMANA	Nº SESSÃO	ANO DE ESCOLARIDADE / TURMA	HORÁRIO	LOCAL
15 Segunda-feira	4º sessão	1º A	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		1º B	11h00m - 12h00m	
		1º C	14h00m - 15h00m	
16 Terça-feira	4ª sessão	2º G	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º D	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
17 Quarta-feira	4º sessão	3º H	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		3º K	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
29 Segunda-feira	5º sessão	1º A	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		1º B	11h00m - 12h00m	
		1º C	14h00m - 15h00m	
30 Terça-feira	5º sessão	2º E	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º F	11h00m - 12h00m	

### MAIO 2023

DIA DA SEMANA	Nº SESSÃO	ANO DE ESCOLARIDADE / TURMA	HORÁRIO	LOCAL
7 Terça-feira	5ª sessão	2º G	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º D	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
8 Quarta-feira	6ª sessão	3º J	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro "Escola Velha"
		3º I	11h00m - 12h00m	
13 Segunda-feira	6ª sessão	1º A	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		1º B	11h00m - 12h00m	
		1º C	14h00m - 15h00m	
14 Terça-feira	6ª sessão	2º E	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º F	11h00m - 12h00m	EB1 Patacão
15 Quarta-feira	6ª sessão	3º H	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		3º K	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão
21 Terça-feira	5ª sessão	2º G	9h30m - 10h30m	EB1 Montenegro
		2º D	14h00m - 15h00m	EB1 Patacão

## EXECUTANTES

---

As sessões serão desenvolvidas pela Sr.<sup>a</sup> Enf.<sup>a</sup> Arlete Lourenço, Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria acompanhada, sempre que possível, pela Sr.<sup>a</sup> Enf.<sup>a</sup> Ana Luísa Brito, Especialista em Saúde Comunitária, numa ótica e dinâmica de processo formativo profissional, em que a Enf.<sup>a</sup> Arlete conduzirá as sessões numa perspetiva de capacitação por parte da Enf.<sup>a</sup> Ana Luísa para esta temática.

Em anos letivos transatos houve ainda oportunidade de integração de duas Enfermeiras enquanto estudantes do Mestrado de Especialização em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica a estagiar na UCC Faro, mediante o projeto Sinergias no Cuidar, sob a orientação da Sr.<sup>a</sup> Enf.<sup>a</sup> Arlete Lourenço. No presente ano letivo, pode vir a ocorrer situação similar.

Em sala de aula estará sempre presente, em todas as sessões o/a Professor/a titular da turma trabalhada.

## AVALIAÇÃO

---

Por forma a melhor perceber o trabalho realizado, cada sessão é avaliada no modelo 360º. Assim, os/as alunos/as avaliam o decorrido, tal como os professores e as profissionais de saúde, a par com o decorrido no ano letivo transato.

Tal decorre uma vez que:

- Sendo a comunidade escolar, em particular os discentes, o principal alvo de intervenção em Promoção de Saúde Mental – Desenvolvimento de Competências Socio Emocionais, a opinião dos mesmos acerca das sessões e sua pertinência é fulcral. Deste modo, permite perceber a receptividade dos mesmos para a temática, a sua envolvimento e, em última análise, promover a melhoria do conteúdo das sessões assim como o desempenho da(s) formadora(s).

Para tal, no término da sessão é, sempre que possível ainda durante o tempo letivo, passado o questionário de avaliação da sessão. Quando não é possível o preenchimento do mesmo ainda em sessão letiva, por falta de tempo, os mesmos são entregues ao/a professor/a responsável pela disciplina, com a solicitação de preenchimento logo que possível e respetiva entrega ao coordenador de PES, o qual, posteriormente os faz chegar às profissionais de saúde.

- Neste desenvolvimento de trabalho a opinião e avaliação da comunidade docente é imperiosa. São eles/as os elementos fundamentais na continuidade do projeto de intervenção em Promoção de Saúde Mental em Meio Escolar, uma vez que, parte concomitantemente, dos mesmos, a identificação e solicitação à Saúde Escolar de Faro das turmas a intervir. São igualmente os responsáveis pela definição dos tempos letivos a atribuir para estas atividades. E, sem dúvida, são os que melhor percebem o impacto que as mesmas têm nos/as alunos/as com quem trabalham de forma permanente.

Assim, a opinião deste grupo profissional é determinante na prossecução da implementação do presente projeto.

- A avaliação da turma por parte das profissionais de saúde torna-se igualmente pertinente para que, em consonância com as perceções dos professores titulares, determinarem a necessidade ou não de uma intervenção contínua e adaptada às turmas visadas.

Deste modo, obtém-se informação preciosa, a qual permite a inferência da importância deste tipo de intervenção, assim como a identificação de turmas que necessitam de uma intervenção mais próxima e contínua. Permite ainda a melhoria de desempenho e ajuste de conteúdos, caso seja necessário.

Os questionários a aplicar podem ser consultados no Apêndice B.

Acresce salientar que o questionário a aplicar às crianças de 1º, 2º e 3º anos de escolaridade, trata-se de uma compilação e adaptação de metodologias avaliativas em vigência, tal como a escala de avaliação da satisfação através de faces expressivas de emoções numa adaptação da Escala de Likert, assim como do questionário utilizado por Varela (2012)<sup>7</sup> no seu trabalho intitulado *“Desenvolvimento socio-emocional de um grupo de crianças de uma turma de 1º ano de escolaridade.”*

Para os 5º e 6º anos utiliza-se o questionário em vigência no SinCuidar-Cidadania: Promoção de Saúde Mental nas Escolas, com melhoria estética e inclusão de uma nova questão que contempla a análise por parte do estudante do que foi apreendido na sessão.<sup>5</sup>

Os questionários a aplicar às/aos professoras/res é o veiculado pelo SinCuidar – Cidadania: Promoção de Saúde Mental nas Escolas, com ajuste de melhoria estética.<sup>5</sup>

Prevê-se ainda a inclusão de um questionário de avaliação de toda a ação formativa dirigido a todos/as os/as professores envolvidos/as no processo, assim como a toda a comunidade educativa em contacto e conhecimento do projeto e profissionais de saúde.

## FUTURO

---

A implementação do presente projeto tem como pressuposto um *continuum*. Assim, antevê continuidade de desenvolvimento das Competências Socio Emocionais nos diferentes Domínios SEL com o continuar de realização das atividades propostas no Manual nos anos que se seguem, às turmas agora envolvidas, completando as 32 Atividades propostas para os 10 Subtemas, selecionando, a cada ano letivo, as que melhor se adaptam às necessidades das turmas/estudantes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

Por ordem de citação no texto

1. Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Saúde. *Referencial de Educação para a Saúde*. República Portuguesa. Junho 2017.
2. Ministério da Saúde, Coordenação Nacional para a Saúde Mental, Alto Comissariado da Saúde. *Plano nacional de Saúde Mental 2007-2016*. Lisboa, Julho de 2008.
3. Ministério da Saúde, Direção-Geral de Saúde, Direcção-Geral Educação. *Programa Nacional Saúde Escolar 2015*. Lisboa, Julho de 2015.
4. República Portuguesa, DGS, PNSM, DGE, Pensamento Vivo. *Saúde Mental em saúde Escolar: Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar*. Lisboa, Fevereiro de 2016.
5. ARS Algarve I.P., ACES Central. *Sinergias no Cuidar - Projeto de Intervenção Comunitária em Saúde Mental da UCC Faro: Promoção de Saúde Mental na Comunidade Escolar Identificação dos Projetos por Agrupamentos e Escolas Concelho de Faro 2016/2017*. Faro, Fevereiro de 2017.
6. Ascenso, João. *Neurociências e Inteligência Emocional Aplicação à Educação e às Organizações*. Lisboa: PACTOR - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação. Março 2022.
7. Lourenço, Arlete; Brito, Ana Luís. *Relatório Promoção de Saúde Mental em Meio Escolar Agrupamento de Escolas do Montenegro Ano Letivo 2021/2022*. ARS Algarve/ACES Central/UCC Faro. Faro, Janeiro 2023.
8. Moreira, Paulo. *Inteligência Emocional uma abordagem prática*. Idioteque – Communication Group. 6ª edição. Fevereiro 2022.
9. Varela, Susana. *Desenvolvimento Sócio-Emocional de um Grupo de Crianças de uma Turma do 1º Ano de Escolaridade Projeto de Intervenção apresentado à Escola Superior de Educação de Lisboa para obtenção de grau de mestre em Ciências da Educação, especialidade Educação Especial*. Instituto Politécnico de Lisboa Escola Superior de Educação de Lisboa. Lisboa, 2012.
10. WHO *definition of mental health* (agosto de 2014). <http://www.who.int/features/factfiles/mental health/en/>
11. Conselho Nacional de Saúde. *Sem mais tempo a perder – Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década*. Lisboa: CNS, 2019.

12. Martins, Ernesto. *Educar para as Emoções na escola: Experiência de um programa de Inteligência Emocional no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Instituto Politécnico de Castelo Branco. 2021.
13. Gomes, Elsie. *Validação da Versão Portuguesa de uma Escala de Competências Sociais para Crianças*. ISCTE – Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, Departamento de Psicologia Social e das Organizações. 2008.
14. Silva, Lindomar. *Emoções e Sentimentos na Escola: uma certa dimensão do domínio afetivo*. Universidade Federal da Bahia. 2002.

## APÊNDICES

---

**APÊNDICE A** - Métodos de trabalho do SinCuidar- Cidadania: Promoção de Saúde Mental nas Escolas

**APÊNDICE B** - *Questionários de Avaliação das Sessões de Promoção de Saúde Mental Escolar – Desenvolvimento De Competências Socio-Emocionais 1º ciclo*



## MÉTODOS DE TRABALHO DO SINCUIDAR- CIDADANIA: PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS

A atuação em Saúde Mental Escolar (SME) pelo **SinCuidar- Cidadania: Promoção de Saúde Mental nas Escolas** realiza-se com 2 métodos de trabalho distintos no que concerne aos/às alunos/as:

### 1 - Modelo A:

Acompanhamento contínuo em SME ao longo do ano letivo e nos anos escolares (*acompanhamento horizontal e vertical*) das turmas. Corresponde a uma média de 6 a 12 sessões/ano/turma.

Segue metodologia fomentada pelo PNSE 2015; Referencial de PES (Outubro 2016, atualizado em Junho de 2017) e Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar (2016).

Limitações: menor número de alunos/turmas abrangidos/as.

1 Profissional de saúde especialista em saúde mental para todo o parque escolar (imenso).

Dificuldade de disponibilização de horário das turmas intervencionadas para a execução das ações.

Desempenho de funções da profissional especialista noutras áreas de intervenção da especialidade de saúde mental, nomeadamente Consultas Especializadas e Individualizadas de adultos (reinício em 2020).

Ganhos: acompanhamento contínuo em SME com aumento significativo do potencial de ganhos em Saúde Mental para os intervenientes.

## **2 - Modelo B**

Acompanhamento ao longo dos anos escolares (*acompanhamento vertical*), das turmas. Corresponde a 1 sessão/ano/turma.

Seguem orientações do PNSE em vigor à data, do Art. 12º da Lei 60/2009 de 6 de Agosto (Portaria n.º 106 – A/2010), dos Guiões de Educação Género e Cidadania Género e Cidadania (2011) e do Manual Prático Prático Promoção de Competências Pessoais e Sociais (2007) e Referencial de PES (Outubro 2016, atualizado em Junho de 2017).

Limitações: 1 profissional de saúde especialista em saúde mental para todo o parque escolar (imenso).

Desempenho de funções da profissional especialista noutras áreas de intervenção da especialidade de saúde mental, nomeadamente Consultas Especializadas e Individualizadas de adultos (reinício em 2020).

Algumas turmas poderiam beneficiar de uma intervenção mais permanente.

A aquisição e retenção de conhecimentos pode ser inferior ao pretendido, pois, por norma, a mudança de comportamentos e atitudes requer um acompanhamento mais próximo.

Duração da sessão limitada a 2 tempos letivos consecutivos (1 sessão).

Ganhos: Aumento da sensibilização para a temática, visível pelo incremento significativo do número de turmas a solicitarem as ações; sessões avaliadas como MUITO BOM pelos alunos e professores; percepção positiva de acompanhamento por parte dos intervenientes no processo, referência dos mesmos à vontade e necessidade de continuidade.

## APÊNDICE B

### *QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO DAS SESSÕES DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS Desenvolvimento De Competências Socio-Emocionais 1º ciclo*

Composto por 3 questionários na ordem:

- a) Questionário de Avaliação da Ação dos/as Alunos/as
- b) Questionário de Avaliação da Ação dos/as Professores/as
- c) Questionário de Avaliação da Ação dos/asao Profissionais de Saúde



### Avaliação da Sessão

Data: \_\_\_\_\_

Responde às questões que se seguem de acordo com a tua opinião:

😊 Coloca uma cruz: És um Menino  ou uma Menina

1 - Gostaste de fazer esta atividade?

SIM  NÃO

2 - Que parte gostaste mais?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 - Qual foi a mais chata?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 - O que aprendeste?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 - Pinta a cara que melhor representa o que sentes em relação à atividade que fizeste:



6 - Achas que a partir de agora vais estar mais atento e conseguir:

Sim Não

\_\_\_\_\_ - Ajudar os outros a fazer os trabalhos

\_\_\_\_\_ - Ajudar os outros a fazer as suas tarefas

\_\_\_\_\_ - Agradecer aos colegas que me ajudaram

\_\_\_\_\_ - Pedir Ajuda

\_\_\_\_\_ - Esperar numa fila

\_\_\_\_\_ - Esperar pela minha vez para falar e participar na aula

\_\_\_\_\_ - Esperar que a professora termine de explicar as atividades

## AVALIAÇÃO DA AÇÃO

### PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

### COMUNIDADE ESCOLAR

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Número alunos: \_\_\_\_

Género: F \_\_\_\_ M \_\_\_\_

Professor/a responsável: \_\_\_\_\_ Disciplina: \_\_\_\_\_

Esta avaliação pretende analisar os possíveis aspetos a melhorar em próximas ações.

ITENS A AVALIAR	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
1. Preparação do Tema pelo/a(s) Dinamizador/a(s)				
2. Pertinências dos Conteúdos Tratados				
3. Clareza do/a(s) Formador/a(s)				
4. Estratégias utilizadas pelo/a(s) Dinamizador/a(s)				
5. Receptividade da Turma aos Conteúdos				
6. Receptividade da Turma às Metodologias				
7. Participação dos/as Alunos/as				
8. Qualidade da Informação				

■ Considera que os/as alunos/as sentiriam dificuldade em acompanhar as matérias? Sim  Não

Caso tenha respondido afirmativamente na questão anterior, indique qual ou quais as razões que, na sua opinião, justificam a sua opção:

- a. Dificuldade de adaptação à ação de sensibilização em sala
- b. Dificuldade em entender os assuntos abordados
- c. Dificuldades de atenção e concentração
- d. Condições ambientais e de espaço pouco adequados
- e. Desinteresse pelas matérias
- f. Outras (s): \_\_\_\_\_

Sugestões, opiniões e/ou comentários que gostaria de expressar:

O/a professor/a: \_\_\_\_\_

Obrigada 😊 😊

## AVALIAÇÃO DA AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E DO GRUPO

### PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

### COMUNIDADE ESCOLAR

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Total horas: \_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_

Total formandos previstos: \_\_\_\_\_ Total formandos presentes: \_\_\_\_\_

Género: F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ Género: F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

Captação de imagens com autorização:  Sim Não

Professor/a responsável: \_\_\_\_\_ Disciplina: \_\_\_\_\_

Esta avaliação pretende avaliar os possíveis aspectos a melhorar em próximas ações (a) e auxiliar a perceber as turmas a intervir de forma continua no ano lectivo seguinte (quando aplicável) (b).

ITENS A AVALIAR	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
1. <del>Objetivos</del> Alcançados				
2. Motivação da Turma				
3. Participação da Turma				
4. Receptividade da Turma aos Conteudos				
5. Receptividade da Turma às Metodologias				
6. Qualidade dos Meios Auxiliares Pedagógicos				
7. Acompanhamento e Apoio Logístico				
8. Instalações				

Caracterização do grupo de Participantes: Homogéneo \_\_\_\_\_ Heterogéneo \_\_\_\_\_

Notou dificuldades dos Participantes em acompanhar as matérias? Sim  Não

Caso tenha respondido afirmativamente na questão anterior, indique qual ou quais as razões que, na sua opinião, justificam a sua opção:

1. Dificuldade de adaptação à ação de sensibilização em sala
2. Dificuldade em entender os assuntos abordados
3. Dificuldades de atenção e concentração
4. Condições ambientais e de espaço pouco adequados
5. Desinteresse pelas matérias
6. Outra (s): \_\_\_\_\_

OBSERVAÇÕES:

Dinamizador(s) \_\_\_\_\_



*Faro, novembro 2023*