

EDITAL

Normas Funcionamento Programa Saúde Mental Nos Jovens – EquiliBragaMente

Dr. Ricardo Bruno Antunes Machado Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga:

Faz saber que, o Executivo Municipal em reunião realizada no dia 30 de dezembro de 2024, deliberou aprovar por unanimidade as “Normas Funcionamento Programa Saúde Mental Nos Jovens – EquiliBragaMente”, que se anexam.

Para constar se mandou passar o presente edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares de estilo, publicitado no sítio da Internet do Município.

Braga e Paços do Município,

O Presidente da Câmara,

Documento Assinado Eletronicamente



NORMAS FUNCIONAMENTO

PROGRAMA SAÚDE MENTAL NOS JOVENS – EquiliBragaMente

1. Enquadramento

As autarquias têm um papel fundamental ao nível estratégico, político e organizacional na promoção da saúde e na prevenção da doença, papel este reforçado com a recente descentralização de competências na área da saúde, assumindo-se como um importante veículo na promoção da saúde de uma comunidade.

A saúde define-se não como uma simples ausência de doença, mas como um estado de completo bem-estar em que cada indivíduo realiza o seu próprio potencial, consegue lidar com os desafios normais da vida, consegue trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para a sua comunidade (OMS, 2014). Por outras palavras, não se trata apenas da ausência de doença, mas um estado de bem-estar que permita responder de forma positiva às adversidades, adaptar-se com sucesso aos desafios da vida, desempenhar um papel ativo na sociedade, mantendo relações interpessoais positivas e satisfatórias.

Dados recentes da Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, do Serviço Nacional de Saúde, relatam que 20% das crianças e adolescentes têm, pelo menos, uma perturbação mental. Em Portugal, quase 31% dos jovens têm sintomas depressivos, a maioria moderados ou graves, caracterizados ainda por sinais de alerta nem sempre fáceis de identificar.

Sabe-se ainda que a adolescência é uma fase importante para a promoção de uma boa saúde mental, devido ao rápido crescimento e desenvolvimento do cérebro neste período de vida. Nesta fase, torna-se essencial o desenvolvimento de importantes comportamentos sociais e emocionais que contribuam para o bem-estar dos jovens, como a adoção de hábitos de sono saudáveis, a atividade física regular, a regulação emocional, o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais positivos e a capacidade de resolução de problemas.

As atitudes estigmatizantes dos jovens relativamente às doenças mentais expressam-se, principalmente, em relação aos seus pares com experiência de saúde mental. Existem cada vez mais evidências de que as atitudes estigmatizantes começam desde cedo, nomeadamente na fase infantojuvenil, e que o estigma é, muitas vezes, uma das principais barreiras ao não reconhecimento / aceitação do sofrimento ou da doença mental, à não adesão ao tratamento e à recusa na procura de ajuda.

Esta caracterização atual do estado da saúde mental nos jovens, tem promovido diversas preocupações às diversas entidades que tutelam a área da saúde, à qual o Município de Braga se tem associando, salvaguardando o bem-estar da sua comunidade e dos seus jovens em particular. A janela de oportunidade do período da adolescência não pode



assim ser desperdiçada, promovendo assim a necessidade da criação de uma resposta municipal que vá de encontro a estas necessidades.

Neste sentido, e consubstanciado os desígnios estabelecidos no Plano Municipal de Saúde, entre outros, os objetivos de promoção do bem-estar físico e mental, de prevenção de comportamentos de risco e de promoção de literacia e educação para a saúde, pretende-se criar o Programa de Saúde Mental nos Jovens – EquiliBragaMente, que se regerá pelas seguintes normas de funcionamento.

2. Objetivos

O Programa de Saúde Mental nos Jovens – EquiliBragaMente, possui os seguintes objetivos estratégicos:

- a) promover a saúde psicológica e o bem-estar dos jovens;
- b) capacitar os diferentes agentes educativos para a construção de relações positivas e hábitos de vida saudáveis.

De forma complementar, assumem-se os seguintes objetivos específicos:

- a) Promover competências de autocuidado no âmbito da saúde mental, junto da comunidade escolar;
- b) Prevenir a doença mental o mais precocemente possível;
- c) Combater o estigma face à doença mental;
- d) Informar sobre os recursos de intervenção na área da saúde mental disponíveis na comunidade;
- e) promover competências pessoais, sociais e emocionais da comunidade escolas e famílias.

3. Metodologia / Conceção

O Programa de Saúde Mental nos Jovens – EquiliBragaMente pretende envolver de forma ativa e participativa os jovens /adolescentes, promovendo a sua flexibilidade psicológica como estratégia para lidar com os desafios, ajudando-os a lidar de forma mais eficaz com o stress e com a mudança, através do desenvolvimento de uma visão mais positiva de si próprio, do mundo e do futuro. Pretende ainda dotar os jovens de estratégias e ferramentas para que possam identificar, precocemente, alguns sinais de sofrimento, desconstruindo crenças e mitos que concorrem, muitas vezes, para a não procura de ajuda especializada ao nível da saúde mental.

Assente na premissa da promoção do bem-estar na tríade aluno-escola-família, o EquiliBragaMente constitui-se como um programa operacional de intervenção psicológica comunitária, e clínica, junto dos jovens, onde se procurará,



simultaneamente, trabalhar estratégias promotoras da própria saúde mental das famílias, professores e auxiliares de ação educativa.

Pretende-se ainda, no futuro, aumentar as sinergias com diferentes partes interessadas ao nível da saúde mental, através de protocolos e parcerias com entidades públicas com intervenção local e/ou nacional ao nível da Saúde Mental.

Estabelecem-se assim seis eixos de intervenção no Programa de Saúde Mental nos Jovens – EquiliBragaMente:

Eixo I – Saúde Psicológica dos/as Estudantes

Eixo II – Saúde Psicológica dos/as Agentes Educativos

Eixo III – Famílias com mais Literacia em Saúde Mental

Eixo IV – Comunidade com mais Literacia em Saúde Mental

Eixo V – Intervenção Psicológica

Eixo VI – Parcerias / Relação com a Comunidade

EIXO I - Saúde Psicológica dos Estudantes

Áreas de Intervenção

1) Promover a Literacia em Saúde Mental

- *Promover o conhecimento e identificar crenças e fatores de risco sobre a saúde mental, promovendo o seu reconhecimento, a sua gestão e a prevenção;
- *Desestigmatizar a doença mental e promover o reconhecimento precoce das perturbações ou diferentes tipos de sofrimento psicológico;
- *Identificar as crenças que impedem o recurso à ajuda profissional;
- *Informar sobre os recursos disponíveis na comunidade.

2) Programa de Prevenção do Bullying em Contexto Escolar

- *Informar os alunos sobre as causas que desencadeiam a violência e as suas consequências a nível físico, psicológico e social;
- *Desconstruir mitos associados à problemática do bullying;
- *Contribuir para a construção de relações saudáveis que passam pela confiança e pelo respeito;
- *Informar sobre os recursos disponíveis na comunidade.



3) Programa de Prevenção da Violência no Namoro / Igualdade de Género

- *Desconstruir mitos associados à violência no namoro;
- *Alertar os jovens para os diferentes tipos de violência, as fases da violência e as consequências da mesma;
- *Contribuir para a construção de relações saudáveis que passam pela confiança e o respeito;
- *Informar sobre os recursos disponíveis na comunidade.

4) Programa de Prevenção das Dependências e Adições

- *Informar os alunos sobre as diferenças entre: uso excessivo, uso problemático e dependência;
- *Informar sobre os riscos e fatores protetores nas dependências online e consumo de bebidas alcoólicas;
- *Desenvolvimento de competências pessoais e sociais no uso de tecnologias e consumo de bebidas alcoólicas;
- *Informar sobre os recursos disponíveis na comunidade.

5) Programa de Literacia em Trauma e Luto

- *Contribuir para a literacia e prevenção no luto;
- *Prevenção de stress traumático nos jovens;
- *Promoção de competências pessoais e sociais em contextos de trauma e luto;
- *promover as práticas informadas sobre o trauma;
- *Informar sobre os recursos disponíveis na comunidade.

6) Programa de Sexualidade

- *Promover a literacia em orientação, género, diversidade sexual e afetos;
- *Desconstrução da ideologia de género;
- *Contribuir para a literacia no âmbito da sexualidade;
- *Normalizar, desmistificar conceitos de género, orientação e diversidade;
- *Consentimento;
- *Informar sobre os recursos disponíveis na comunidade.



7) Programa de Prevenção das Perturbações do Comportamento Alimentar

- *Contribuir para a construção de uma autoimagem saudável, assente em hábitos/estilos de vida saudáveis;
- *Desconstrução de preocupações com a imagem corporal;
- *Literacia sobre as principais perturbações do comportamento alimentar mais frequentes na adolescência;
- *Informar sobre os recursos disponíveis na comunidade.

EIXO II - Saúde Psicológica dos Agentes Educativos

Áreas de Intervenção

1) Promover a Literacia em Saúde Mental

- *Promover o conhecimento e identificar crenças e fatores de risco sobre a saúde mental, promovendo o seu reconhecimento, a sua gestão e a prevenção;
- *Desestigmatizar a doença mental e promover o reconhecimento precoce das perturbações ou diferentes tipos de sofrimento psicológico;
- *Identificar as crenças que impedem o recurso à ajuda profissional.

2) Prevenção do Burnout

- *Reconhecer os sintomas de burnout;
- *Estratégias para lidar com o burnout.

3) Primeiros Socorros Psicológicos

- *Promoção de competências para a estabilização emocional em momentos de crise.

EIXO III – Famílias com Mais Literacia em Saúde Mental

Áreas de Intervenção

1) Promover a Literacia em Saúde Mental

- *Promover o conhecimento e identificar crenças e fatores de risco sobre a saúde mental, promovendo o seu reconhecimento, a sua gestão e a prevenção;



- *Desestigmatizar a doença mental e promover o reconhecimento precoce das perturbações ou diferentes tipos de sofrimento psicológico;
- *Identificar as crenças que impedem o recurso à ajuda profissional.

EIXO IV – Comunidade com mais Literacia em Saúde Mental

Áreas de Intervenção

1) Promover a Literacia em Saúde Mental

- *Promover o conhecimento e identificar crenças e fatores de risco sobre a saúde mental, promovendo o seu reconhecimento, a sua gestão e a prevenção;
- *Desestigmatizar a doença mental e promover o reconhecimento precoce das perturbações ou diferentes tipos de sofrimento psicológico;
- *Identificar as crenças que impedem o recurso à ajuda profissional.

EIXO V – Intervenção Psicológica

Áreas de Intervenção

1) Intervenção Psicológica nos Jovens

- *Gerir emoções, pensamentos e comportamentos em situação de sofrimento psicológico ou doença mental e promover a resiliência psicológica;
- *Diminuir a probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental;
- *Permitir o acesso e o processamento das memórias traumáticas, possibilitando uma resolução adaptativa, diminuindo o sofrimento e modificando crenças negativas;
- *Desenvolver estratégias de coping focalizadas na emoção adaptativas e facilitadoras da integração e aceitação das dificuldades e/ou perda;
- *Facilitar a estruturação da identidade e o retomar / reestruturar o projeto de vida, prevenindo recaídas.

EIXO VI – Parcerias / Relação com a Comunidade

- *Promover o estabelecimento de protocolos e parcerias com entidades públicas com intervenção municipal e nacional ao nível da Saúde Mental



4. Destinatários

O Programa de Saúde Mental nos Jovens – EquiliBragaMente é uma resposta municipal especialmente dirigida para estudantes do 2º e 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário, dos estabelecimentos de ensino do concelho de Braga, de forma ativa e participativa, a tríade aluno-escola-família.

Respostas	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Literacia Saúde Mental								
Prevenção Bullying								
Prevenção Violência Namoro								
Prevenção Dependências								
Literacia Trauma e Luto								
Programa Sexualidade								
Perturbações Alimentares								

Respostas	Docentes	AAE	Famílias
Literacia Saúde Mental			
Prevenção Burnout			
Primeiros Socorros Psicológicos			

5. Inscrições e Condições de Acesso

O Programa de Saúde Mental nos Jovens – EquiliBragaMente envolve a necessidade de adesão, totalmente gratuita, por parte dos Agrupamento de Escolas do concelho de Braga, desenvolvendo-se em contexto turma.

A forma de comunicação será efetuada por via de correio eletrónico, com o endereço saudementalescolas@cm-braga.pt

6. Equipa de Trabalho / Recursos Humanos

O desenvolvimento a aplicação do Programa de Saúde Mental nos Jovens – EquiliBragaMente estará sob responsabilidade de profissionais de saúde do Município de Braga (psicologia e nutrição), podendo ser reforçados através de entidades que possuem protocolos com o Município de Braga, designadamente o Centro de Medicina Digital – P5.

