



# PROMEHHS

Promoting  
Mental  
Health  
at Schools



## PROMOVER A SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS



# PROMEHS: Objetivos

Desenvolver, implementar e avaliar o impacto de um *currículo* para a promoção da saúde mental nas escolas.



Alunos



Professores



Políticas

# PROMEHS: Objetivos

- Desenvolver um currículo baseado em evidências para a promoção da saúde mental no contexto escolar
- Melhorar a saúde mental e competências socioemocionais dos alunos e dos professores
- Fornecer um enquadramento sistemático para o desenvolvimento e implementação de um currículo de saúde mental nas escolas
- Providenciar uma formação de elevada qualidade aos agentes educativos
- Partilhar novas práticas e recomendações sobre a promoção de saúde mental
- Promover a inovação das políticas educacionais
- Integrar o PROMEHS nas políticas nacionais de educação e saúde

# PROMEHS: Parceiros Europeus



**Itália:** Universidade de Milano- Bicocca; Departamento Escolar Regional; Ministério da Educação



**Malta:** Universidade de Malta



**Letónia:** Universidade de Latvia, Riga; Departamento Escolar Regional de Sigulda



**Croácia:** Faculdade de Formação de Professores, Universidade de Rijeka; Cidade de Rijeka



**Roménia:** Universidade de Stefan Cel Mare Din Suceava; Inspeção Escolar Distrito de Suceava

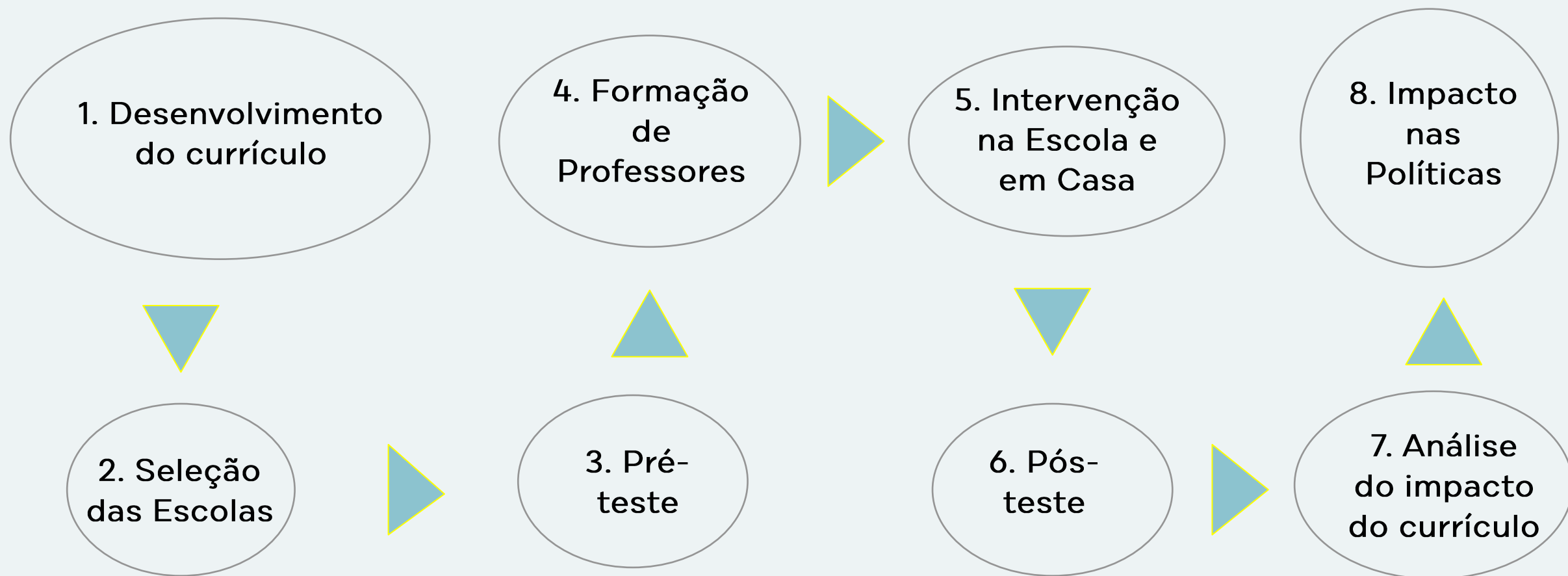


**Grécia:** Universidade de Patras



**Portugal:** Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

# PROMEHS: Etapas de desenvolvimento



# Recursos



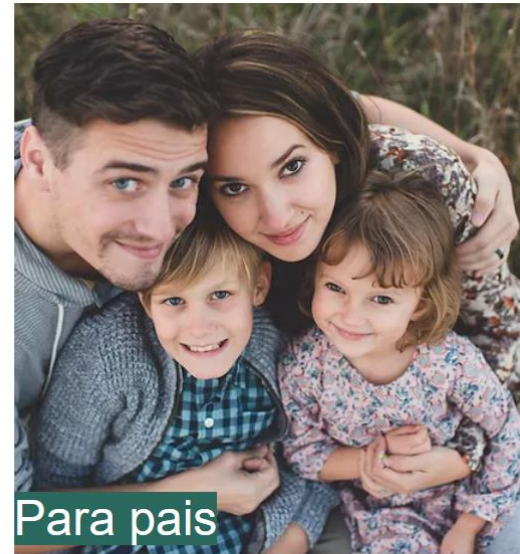
Para professores e diretores de escola

Diretrizes e manuais de atividades



Para estudantes

Diretrizes e manuais de atividades



Para pais

Diretrizes e manuais de atividades



Para decisores políticos

Diretrizes e manuais de atividades

# PROMEHS: Recursos

- 2 Manuais de Atividades para os **professores**
- 2 Manuais de Atividades para os **alunos**

2 grupos etários:  
- Dos 3 aos 10 anos  
- Dos 11 aos 18 anos

- 1 Manual para a promoção da saúde mental dos **professores**
- 1 Manual com diretrizes para **pais**
- 1 Manual com diretrizes para **decisores políticos**



# PROMEHS: Temas

*Collaborative for Academic,  
Social, and Emotional  
Learning (CASEL)*

Promover a aprendizagem socioemocional





# PROMEHS: Temas

## Promover a resiliência



Lidar com desafios  
psicossociais



Lidar com experiências  
traumáticas

# PROMEHS: Temas

Prevenir problemas de saúde mental e comportamentos de risco



Prevenir problemas de  
internalização



Prevenir problemas de  
externalização



Prevenir comportamentos  
de risco

# Manual de atividades do professor para o Pré-Escolar e 1º Ciclo






## Tema 1: Promover a aprendizagem socioemocional

### Tópico 1.1: Autoconsciência

#### Nível Básico

**Objetivo 3:** Compreender a relação entre emoções, pensamentos e comportamentos.

#### Atividade 1: A Caixa das emoções

|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
|  | <b>Resultado</b>           | No final da atividade, os alunos começarão a reconhecer que as suas emoções e as dos outros se relacionam com os pensamentos e comportamentos. |
|  | <b>Grupo-alvo</b>          | Alunos dos 3 aos 5   |
|  | <b>Nível</b>               | Básico   |
|  | <b>Materiais</b>           | Seis cartas e uma caixa  |
|  | <b>Etapas da atividade</b> |  |

- Leia a seguinte história aos seus alunos:



#### História

A Liza e a sua melhor amiga Ana foram dar um passeio ao parque com os seus pais. Elas estão muito felizes. Cantavam, saltavam e corriam uma atrás da outra. Quando começaram a ficar cansadas, deitaram-se debaixo de uma árvore. "Estou muito feliz Liza", disse a Ana. "Fico tão feliz por te ter como amiga Ana", disse a Liza. De repente, a Ana levantou-se começou a gritar, "Uma aranha!". A Liza começou a rir-se e disse "Porque tens tanto medo? As aranhas não te conseguem comer!". A Ana começou a chorar.



- No final da história, faça as seguintes questões:

1. Como é que vocês acham que a Liza e a Ana se estavam a sentir quando iam para o parque? O que vos faz achar isso?
2. E quando se deitaram debaixo da árvore, como se estavam a sentir? Porquê?
3. Na vossa opinião, como se sentiu a Ana quando a Liza se começou a rir dela? Porquê?
4. O que pensam do comportamento da Liza? Foi bom ou mau? Porquê?

Promover

- Peça aos alunos que formem um círculo e apresente-lhes uma caixa, "A Caixa das Emoções". Dentro dela estão 6 cartas, que dizem: "ri-te de"; "mostra afeto/amor"; "sê gentil/cuidadoso"; "fica zangado"; "convida para brincar"; "mostra medo". Escolha dois alunos (ou pergunte quem quer participar): o aluno A vai representar o que sair na carta; e o aluno B vai retirar a carta do baralho e tentar adivinhar o seu conteúdo, pela ação do aluno A. Diga ao ouvido do aluno A o que saiu na carta e peça que se coloque no meio do círculo e represente. O aluno B que não sabe o conteúdo da carta, deve agir em função da representação do aluno A e tentar identificar o comportamento do aluno A e o que está a sentir e a pensar. Pode perguntar aos restantes alunos o que fariam, como se sentiriam e o pensariam se estivessem numa situação semelhante. Pode realizar esta atividade o máximo número de vezes, por exemplo até que todos os alunos tenham participado.
- Pode recorrer à tabela de avaliação, para observar e verificar as competências dos alunos para compreender a relação entre emoções, pensamentos e comportamentos.

#### Tabela de observação e verificação das competências

|    |   |
|----|---|
| 1. | Os alunos são capazes de compreender os sentimentos presentes na história.                            |
| 2. | Os alunos são capazes de se identificar com as emoções, pensamentos e comportamentos das personagens. |
| 3. | Os alunos são capazes de identificar os comportamentos que os colegas representam.                    |
| 4. | Os alunos são capazes de nomear os seus próprios sentimentos.   |
| 5. | Os alunos são capazes de relacionar os seus sentimentos com os pensamentos e comportamentos.          |
| 6. | Os alunos são capazes de compreender e identificar as emoções que os colegas sentiam e expressavam.   |

- Explique que o objetivo da atividade é perceber que o comportamento expressa as nossas emoções e pensamentos. Pode dar exemplos de situações em como isso acontece: quando alguém está triste, o nosso comportamento é diferente de quando está feliz. Pode pedir aos seus alunos para darem exemplos de como agem quando sentem diferentes emoções. Refira também que o comportamento dos outros também pode fazer com que os nossos pensamentos, emoções e comportamentos mudem. Por exemplo, quando um amigo nosso está muito feliz, aos pulos e a dançar, nós também ficamos felizes e se calhar até ficamos com vontade de dançar com ele.



#### Como posso incluir este objetivo nas atividades do pré-escolar?

- Quando os alunos agem sem pensar, ou quando não estão atentos às emoções dos outros (ex. quando lutam com um colega por um brinquedo).
- Quando falam sobre como sentiram quando fizeram algo que gostavam ou quando passaram por um momento mais difícil.
- Ao realizar esta atividade, pode reforçar que quando fazem algo que gostam, faz com que se sintam melhor e tenham pensamentos positivos e que quando sentem emoções menos boas, podem ter pensamentos menos positivos e comportamentos que não são corretos, como bater em alguém quando estão zangados, ou atirar as coisas para o chão.



#### Outros recursos:

##### Livros:

- O Gigante Egoísta. De Oscar Wilde (1888).
- Hansel e Gretel, De W. e J. Grimm (1812).






##### Videos:

- "A prenda" conta a história de uma menina que está a tentar melhorar a relação dos pais, pois estes estão sempre a discutir o que a deixa triste (Título: *CGI Animated Short Film HD "The Gift"* – <https://youtu.be/XyMQ-cglrJo>).
- "O presente", conta a história dos comportamentos de um rapaz e o seu cão (Título: *The Present – OFFICIAL* – <https://youtu.be/WiqiU5FgsYc>).

Promover

### Nível Avançado

#### Atividade 2: As cartas das emoções

|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
|  | <b>Resultado</b>           | No final da atividade, serão capazes de compreender que as emoções podem surgir por causas internas e externas. |
|  | <b>Grupo-alvo</b>          | Alunos dos 6 aos 10   |
|  | <b>Nível</b>               | Avançado  |
|  | <b>Materiais</b>           | Oito cartas   |
|  | <b>Etapas da atividade</b> |   |

- Leia a seguinte história aos seus alunos:



#### História

*O João e a Lúcia foram a uma festa de aniversário. Estavam muito entusiasmados e ansiosos para verem os seus amigos e brincarem com eles. Para além disso, eles adoram bolos de aniversário! O Lucas convidou a turma toda, mas para desapontamento deles viram que da turma toda, apenas eles foram à festa...O Lucas ficou muito triste e começou a chorar. "Não faz mal Lucas", disse a Lúcia. "Vamos ter a melhor festa de sempre!"*



- No final da história, faça as seguintes questões:
  1. Como acham que o João e a Lúcia se sentiam, quando estavam a ir para a festa do Lucas? Porquê?
  2. E quando chegaram à festa e viram que mais ninguém da turma ia, como acham que se sentiram? Porquê? Se fossem vocês nessa situação como se sentiriam?
  3. Como acham que o Lucas se sentiu quando percebeu que mais ninguém da turma ia à festa dele? Porquê? Se fossem vocês nessa situação como se sentiriam?
  4. Porque é que acham que os colegas não foram à festa? Quais poderão ter sido as razões?
  5. O que acham do comportamento da Lúcia quando o Lucas começou a chorar? Se fossem a Lúcia o que teriam feito?
- Apresente à turma 8 cartas: 2 cartas dizem "Estás desapontado/a"; 2 cartas dizem "Estás surpreendido/a"; 2 cartas dizem "Estás entusiasmado/a"; e 2 cartas dizem "Estás feliz".
- Divida a turma em dois grupos. Um elemento do primeiro grupo vai escolher uma carta e deve posteriormente expressar ao outro grupo a emoção que sair, utilizando apenas a comunicação não-verbal (ex. postura, expressão facial, tom de voz, etc.). O segundo grupo tem de identificar a emoção e quais os sinais que o colega fez para expressar essa emoção (ex. olhos, boca, punhos, etc.). De seguida troque o papel dos grupos. No final pode perguntar aos alunos como fizeram para expressar o que a carta pedia (ex. se pensaram em alguma coisa em especial, se o comportamento que fizeram é um que costumam expressar quando sentem a emoção). Peça a

cada aluno para partilhar situações do seu dia-a-dia em que sentiram as emoções da carta, o porquê de as terem sentido (o que a despoletou) e como as expressaram.

- Pode fazer uma competição – ganha o grupo que identificar mais emoções.
- Pode recorrer à tabela de avaliação, para observar e verificar as competências dos alunos para compreender a relação entre emoções, pensamentos e comportamentos.

#### Tabela de observação e verificação das competências

- |    |   |
|----|---|
| 1. | Os alunos são capazes de compreender as emoções presentes na história.                                |
| 2. | Os alunos são capazes de se identificar com as emoções, pensamentos e comportamentos das personagens. |
| 3. | Os alunos são capazes de distinguir as causas das emoções (causas internas e externas).               |
| 4. | Os alunos são capazes de reconhecer as suas emoções e de como estas influenciam o seu comportamento.  |
| 5. | Os alunos são capazes de identificar a relação entre emoção, pensamento e comportamento.              |

- Explique que o objetivo da atividade é reconhecer a relação entre as emoções, sentimentos e comportamentos. Pode perguntar quais os momentos da história e da atividade em que essa relação surgiu: as nossas emoções e comportamentos podem surgir de nós próprios mais também de fora (causas internas e externas), por exemplo, quando queremos muito ir comer um gelado, mas a gelataria está fechada, ficamos tristes. Aqui a nossa emoção surgiu por uma razão de fora. Quando finalmente conseguimos fazer aquela tarefa sozinhos, ficamos felizes!



#### Como posso incluir este objetivo nas disciplinas curriculares?

- Em Português, pode pedir que escrevam uma composição sobre uma situação específica e quais as emoções e pensamentos que tiveram e o porquê de estas terem surgido.
- Nas aulas de Expressão pode realizar esta atividade. Pode também colocar uma música durante a aula de expressão e pedir que partilhem o que sentem, pensam e que gostariam de fazer ao ouvi-la.



#### Outros recursos:

##### Livros

- O *Novelo das Emoções*. De Elizabete Neves (2019).

##### Filmes

- *Tox Story 4* (2019). Realizado por Josh Cooley. O *Woddy* e o *Bo Peep*, têm uma Aventura onde percebem que têm dois pontos de vista em relação ao que sentem e pensam sobre a sua vida enquanto brinquedo.
- *Homem-Aranha: No Universo-Aranha* (2018). Realizado por Bob Persichetti, Peter Ramsey e Rodney Rothman. Uma nova versão, onde o homem-aranha sente a pressão das expectativas dos outros e dúvida de si.






Tema 1: Promover a aprendizagem socioemocional

Tópico 1.1: Autoconsciência

Nível Básico

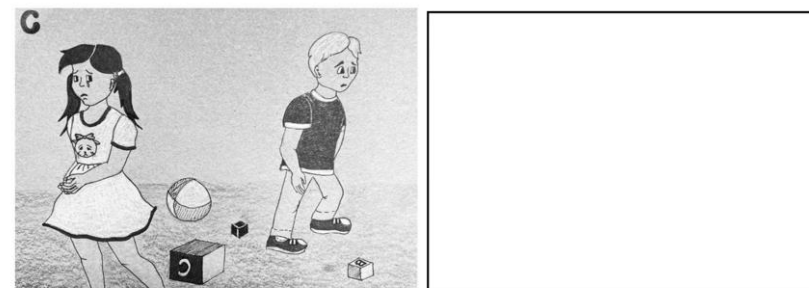
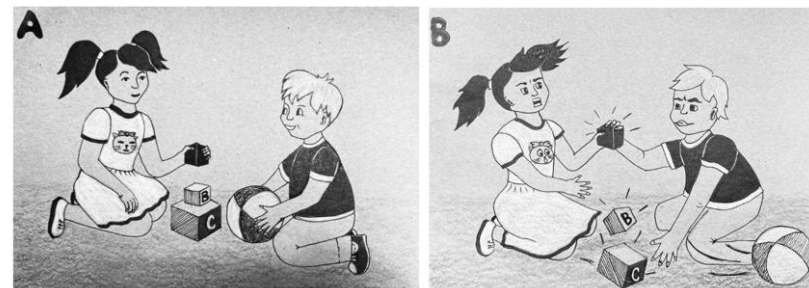
Objetivo 3: Compreender a relação entre emoções, pensamentos e comportamentos

Atividade 1: O que aconteceu?

|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
|  | <b>Resultado</b>           | No final da atividade, irás aprender que as emoções estão se relacionam com os pensamentos e comportamentos. |
|  | <b>Grupo-alvo</b>          | Alunos dos 3 aos 5   |
|  | <b>Nível</b>               | Básico   |
|  | <b>Materiais</b>           | Ficha e lápis ou canetas de cor  |
|  | <b>Etapas da atividade</b> |  |

- Queridos pais, na escola lemos uma história e fizemos um jogo chamado "A caixa das emoções", que teve o objetivo de ajudar as crianças a compreender a relação entre as emoções, pensamentos e comportamentos. Pode dar continuidade a este trabalho, completando com o seu filho, a atividade seguinte.
- Converse com o seu filho sobre a atividade realizada na escola (ex. o que aprendeu, se gostou, como se sentiu, etc.).
- Em conjunto observem as três imagens apresentadas na ficha: na primeira imagem, duas crianças estão a brincar; na segunda, as crianças estão a discutir; na terceira as crianças param de brincar e vão-se embora tristes/zangadas. De seguida, faça as seguintes questões:
  1. Na tua opinião o que aconteceu em cada situação? Como é que sabemos que foi isso que aconteceu? (sugestão: podem descrever a expressão facial e corporal de cada criança)
  2. Como se sente cada criança?
  3. O que podem estar a pensar?
  4. Na tua opinião, o que achas que pode acontecer a seguir? Como achas que esta história pode acabar? Desenha o resto da história no espaço que está em branco.






FICHA - "O QUE PODE ACONTECER A SEGUIR?"



Inga Supe, 2020

### Nível Avançado

#### Atividade 2: Escolher o meu caminho

|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
|  | <b>Resultado</b>           | No final da atividade serás capaz de compreender melhor que as emoções e os comportamentos podem ser causados por razões internas e externas. |
|  | <b>Grupo-alvo</b>          | Alunos dos 6 aos 10   |
|  | <b>Nível</b>               | Avançado  |
|  | <b>Materiais</b>           | Ficha e caneta/lápis  |
|  | <b>Etapas da atividade</b> |   |

- Imagina agora a seguinte situação: um dos teus colegas agarra no teu lápis sem te pedir autorização e atira-o para outro lado da sala. Tu ficas muito chateado! Agora preenche a ficha "Escolher o meu caminho".
- Na ficha deves ligar cada um dos comportamentos (a primeira coluna) aos pensamentos que lhe correspondem (segunda coluna). De seguida conversa com os teus pais sobre as consequências de cada um dos comportamentos.

Promover

#### FICHA - "ESCOLHER O MEU CAMINHO"

| PENSAMENTOS                            | AÇÕES   |
|--|---|
| Vou fazer-lhe o mesmo!                 | Vou questionar: "Porque fizeste isso?"              |
| Ele tem de pagar pelo que fez!         | Vou ignorar. Tenho outro lápis...                   |
| Não vale a pena perder tempo com isto! | Vou falar com o/a professor/a sobre o que aconteceu |
| Isto não é correto!                    | Vou atirar-lhe também um lápis dele                 |
| Porque será que ele fez isto?          | Vou bater-lhe                                       |

Promover

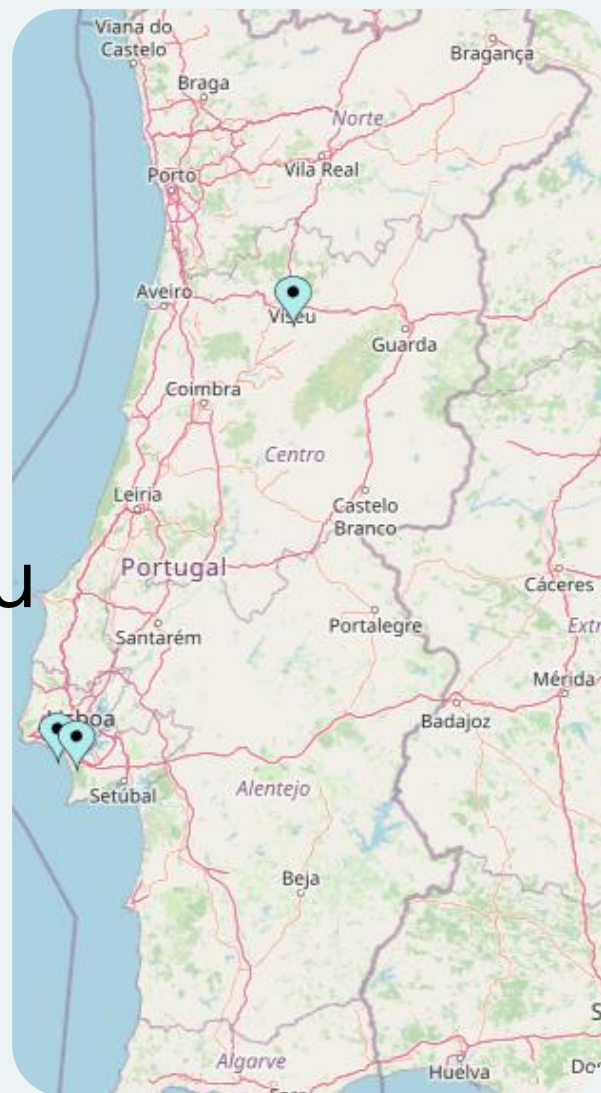
# PROMEHS: Implementação e Avaliação do Currículo

- Países envolvidos: Croácia, Grécia, Itália, Letónia, Roménia e Portugal
- Participantes: 6000 alunos | 1000 por cada país
- Idades: 3 aos 18 anos



# PROMEHS: Seleção das Escolas

Escolas de 3  
concelhos nossos  
parceiros:  
Almada,  
Oeiras e Viseu



Em cada concelho existem

Escolas Experimentais



Escolas em Lista de Espera





# PROMEHS: Avaliação Pré-teste

Protocolo de avaliação, aplicado nas:

Escolas  
Experimentais



Escolas em Lista de  
Espera



- Capacidades e Dificuldades emocionais, comportamentais e de relacionamento
- Desempenho Académico
- Resiliência
- Aprendizagem Socioemocional

Domínios

3 Fontes de Avaliação do Aluno:

- Professor
- Encarregado de Educação
- Aluno (a partir do 1º Ciclo)



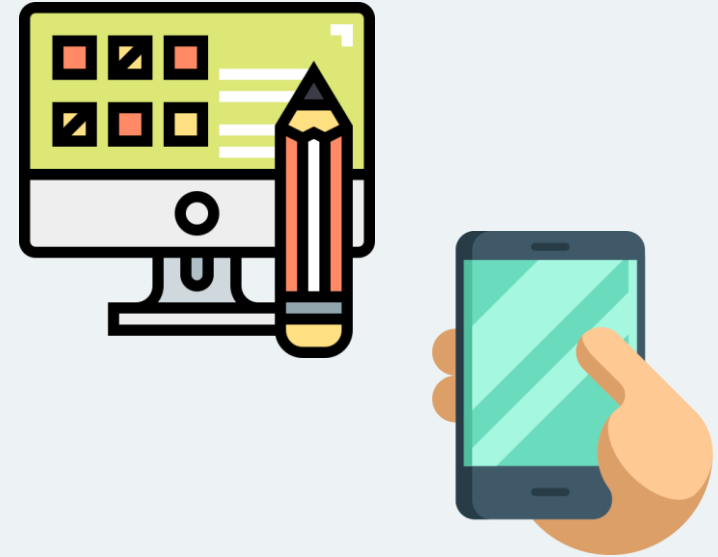
# PREENCHIMENTO



## CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO

Definido pela equipa de investigação.

Entregue pelo professor ao Encarregado de Educação e ao Aluno.



### ONLINE

PLATAFORMA *SURVEY MONKEY*  
LINK ENVIADO PELO PROFESSOR



### PAPEL

FICHEIRO ENVIADO  
PELO PROFESSOR

# PREENCHIMENTO ONLINE

## Questionário para Encarregados de Educação (PARENT PT)

### CONSENTIMENTO INFORMADO LIVRE E ESCLARECIDO PARA INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA COM SERES HUMANOS

**Título do projeto ou estudo:** PROMEHS – Promover a Saúde (Health at Schools)

**Pessoa responsável pelo projeto em contexto nacional:** F

**Instituição de acolhimento:** Faculdade de Motricidade Hu

OK

Este documento, designado Consentimento Informado, Liv

0 of 8 answered

\* 3. Código:

Por favor coloque o código que lhe foi entregue para prosseguir com o preenchimento do questionário.

(Caso este não lhe tenha sido entregue, por favor contacte o professor responsável).

Breve explicação do código:

O primeiro dígito do código será a letra A ou B; os dois dígitos seguintes são identificação da escola; os dois seguintes o ano de escolaridade; a letra seguinte corresponde à turma; os restantes dois dígitos a um nº atribuído pelo professor.

Por exemplo:

A0106A53 é o 53 da turma A do 6º ano da escola 1, no grupo A

B0210B15 é o 15 da turma B do 10º ano da escola 2, no grupo B

A0300A06 é o 6 da turma A do pré-escolar da escola 3, no grupo A

# PROMEHS: Implementação nas Escolas Experimentais

## Implementação do currículo nas faixas etárias:

- Pré-escolar (4 e 5 anos)
- 1º Ciclo (8 e 9 anos)
- 2º Ciclo (11 e 12 anos).
- Secundário (15 anos)



Supervisão e acompanhamento dos professores, encarregados de educação e diretores de agrupamentos.



# PROMEHS: Avaliação Pós-teste

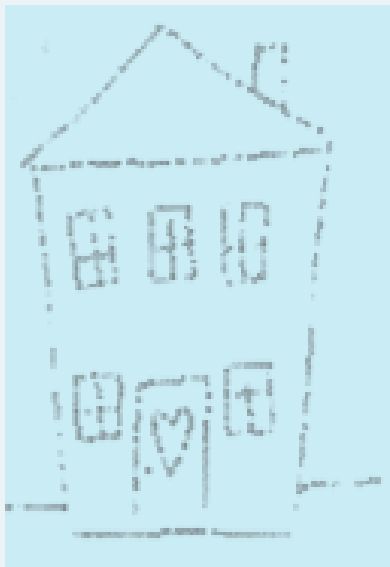
- Aplicação do protocolo de avaliação:

*Escolas Experimentais*



Após a aplicação do programa

*Escolas em Lista de Espera*



Sem aplicação do programa



JUNE

# PROMEHS: Análise do impacto do currículo

Aferição do impacto do currículo num conjunto de domínios relacionados com as **competências socioemocionais** e a **saúde mental dos alunos e dos professores**, pela comparação dos resultados dos grupos:

NOVEMBER  
DECEMBER

pré

&

JUNE

pós

Escolas Experimentais



vs

Escolas em Lista de Espera



# PROMEHS: Análise do impacto do currículo

## ALUNOS

### Melhorias

- Competências socioemocionais
- Atitudes para com o próprio e os outros
- Desempenho acadêmico
- Competências de aprendizagem

### Redução

- Problemas de externalização (ex. problemas de comportamento)
- Problemas de internalização (ex. ansiedade)

## PROFESSORES

### Melhorias

- Motivação
- Relação com os alunos
- Satisfação com o trabalho
- Competências associadas à resiliência

### Redução

- Possíveis problemas de Saúde Mental
- Stress
- *Burnout*

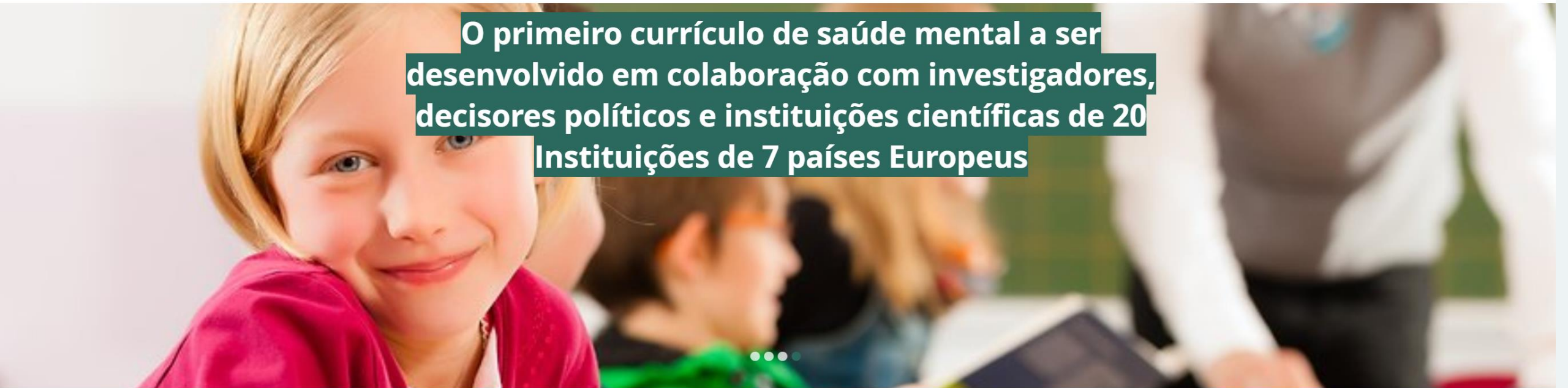


<https://pt.promehs.org/>



PT  Login/Sign up

|               |         |        |            |          |          |              |
|---------------|---------|--------|------------|----------|----------|--------------|
| <b>Início</b> | Projeto | Equipa | Calendário | Reuniões | Recursos | Disseminação |
|---------------|---------|--------|------------|----------|----------|--------------|



**O primeiro currículo de saúde mental a ser desenvolvido em colaboração com investigadores, decisores políticos e instituições científicas de 20 Instituições de 7 países Europeus**







https://www.facebook.com/promehs



# PROMEHS

Promoting  
Mental  
Health  
at Schools



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Lab-PSE**  
Lab for Developmental  
and Educational Studies  
in Psychology



## PROMEHS

@promehs · Site de ensino

[Contacta-nos](#)

[promehs.org](http://promehs.org)

- [Página inicial](#)
- [Críticas](#)
- [Fotos](#)
- [Eventos](#)
- [Mais ▾](#)

- [Gostei](#)
- [Mensagem](#)
- [🔍](#)
- [⋮](#)

# PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

## CONFERÊNCIA NACIONAL DE ABERTURA



10 DE SETEMBRO | 14:00 - 18:00  
ONLINE—PLATAFORMA ZOOM

CONFERÊNCIA ACREDITADA COMO AÇÃO DE CURTA-DURAÇÃO  
Parceria com o Centro ALMADAFORMA



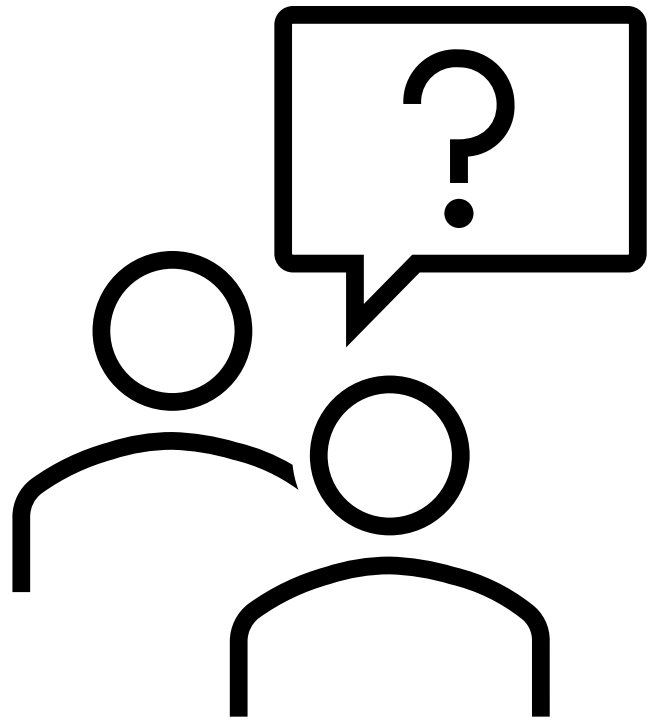
Entrada LIVRE MEDIANTE inscrição até ao dia 8 de setembro

10

QUINTA-FEIRA, 10 DE SETEMBRO DE 2020 ÀS 14:00 - 18:00

### Conferência "Promover a Saúde Mental na Escola" - Projeto PROMEHS

Evento online



*Questões  
Frequentes*

# Questões apresentadas noutras reuniões

- *Qual vai ser o critério de seleção para escolha das escolas que irão ficar em experimental e em espera?*
- *As atividades irão decorrer em que disciplina? Quantas devem ser implementadas? E qual a duração?*
- *As atividades implementadas em sala de aula podem ser adaptadas? Ou são generalistas?*
- *O conteúdo de cada sessão, será objeto de discussão entre alunos e professor após a sua abordagem?*
- *Enquanto pais, vamos ter feedback de cada uma das sessões, ou apenas participamos na fase dos questionários?*
- *Os alunos que não aderirem ao programa o que fazem no período das sessões?*
- *Como será feita a divulgação dos resultados? É global ou individual?*

Obrigada pela  
atenção!

