



Centro Especializado Dr. Sebastião Matos

apac

ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DE CRIANÇAS

# BARCELOS

Cofinanciamento:



REPÚBLICA PORTUGUESA  
SAÚDE



DGS desde 1899  
Direção-Geral da Saúde

# ÍNDICE

<b>APRESENTAÇÃO:</b> .....	
<b>1ª PARTE: O PROJETO</b>	
1. Tipologia da candidatura .....	3
2. Descrição .....	3
<b>2ª PARTE: AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b> .....	
1. Destinatários .....	6
2. Sessões .....	8
3. Objetivos e atividades .....	8
4. Recursos humanos e parcerias .....	10
<b>3ª PARTE: PLANEAMENTO 2º SEMESTRE</b> .....	
1. Acompanhamento e avaliação do projeto .....	10
2. Estratégia de divulgação (resultados e atividades do projeto) .....	11
<b>ANEXOS</b> .....	
<b>Anexo I.</b> Cronograma 1º semestre .....	
<b>Anexo II.</b> Cronograma 2º semestre .....	

# APRESENTAÇÃO.....

O presente documento apresenta-se estruturado em três partes, precedidas de uma APRESENTAÇÃO: na primeira, é feita a descrição do Projeto ABRAÇA-TE; na segunda, a AVALIAÇÃO INTERMÉDIA das atividades; na terceira, o PLANEAMENTO, onde se esquematiza a intervenção prevista até término do projeto.

## 1º PARTE: O PROJETO .....

### 1. TIPOLOGIA DA CANDIDATURA.....

#### **DOMÍNIOS DE INTERVENÇÃO**

Prevenção da Saúde Mental, Promoção da Saúde Mental

#### **EIXO**

Cidadania em Saúde

#### **ÁREAS DE INTERVENÇÃO**

Saúde Mental da Infância e Adolescência

#### **AÇÕES E RESPOSTAS**

Competências de regulação emocional

### 2. DESCRIÇÃO.....

O ABRAÇA-TE assume-se como um projeto de promoção e prevenção da saúde mental direcionado a jovens e adolescentes, entre os 12 e 17 anos de idade, a frequentar a Escola Secundária de Barcelos, distrito de Braga. Tendo em conta as características do espaço escola, o projeto foi desenvolvido em contexto educativo considerando o maior potencial para a realização das ações de prevenção e promoção da saúde mental nos jovens.

A promoção da saúde mental de jovens a partir da disponibilização de uma intervenção de proximidade, através da implementação de atividades terapêuticas,

socioeducativas e artísticas, irá servir como um espaço privilegiado de saúde, bem-estar e inserção social. O ABRAÇA-TE tem como objetivo principal o desenvolvimento da inteligência emocional, de competências relacionais e de regulação emocional, assente numa metodologia de intervenção direta com os grupos de jovens, com recurso a diferentes metodologias como designadamente o "Storytelling digital", abordagem terapêutica particularmente adequada e eficaz com grupos de jovens; a realidade virtual; focus grupo e a arte (fotografia e expressão dramática) na exploração das emoções.

O ABRAÇA-TE apoia a promoção da inteligência emocional de uma forma estruturada e sustentada, envolvendo um trabalho conjunto entre os intervenientes educativos, professores, assistentes operacionais e famílias. O projeto prevê ainda o treino de soft skills transversais e necessárias no relacionamento interpessoal, bem como para o desenvolvimento psicoafectivo do adolescente, fundamental para a diminuição das situações de vulnerabilidade deste grupo populacional.

O projeto ABRAÇA-TE tem como finalidade:

- a) Contribuir para o aumento dos fatores de proteção relacionados com a saúde mental, dos alunos beneficiários;
- b) Contribuir para a inclusão nos projetos educativos e nos currículos das Escolas da região norte (distrito de Braga), de um programa de inteligência emocional estruturado e sustentado, assente no modelo CASEL (Collaborative for Academic, social and Emotional CASEL, Learning, 2020<sup>a</sup>/b), que preconiza cinco principais dimensões socio emocionais, cada uma associada a um conjunto de conhecimentos, competências e atitudes intrapessoais, interpessoais e cognitivos:
  - a) Autoconsciência
  - b) Autogestão/autocontrolo
  - c) Consciência social
  - d) Competências de relação interpessoal
  - e) Tomada de decisão responsável

O ABRAÇA-TE destina-se a alunos e professores do 3º ciclo e ensino secundário, envolvendo pais/encarregados de educação, pessoal não docente e restante comunidade possuindo todos estes atores um papel ativo no desenvolvimento deste projeto.

O programa tem a duração de um ano, com início em outubro de 2024 e término a 30 de setembro de 2025.

Pretende-se alcançar um número mínimo de 200 alunos, 30 docentes, 15 assistentes operacionais, e até 200 encarregados de educação.

O projeto, na sua concepção, assenta na metodologia SAFE (CASEL, 2020b; Durlak & Weissberg, 2012): Sequencial; Ativa; Focada e Explícita, ou seja, as estratégias utilizadas valorizam uma abordagem de treino sequenciado, destacando formas ativas de aprender, estimulando competências específicas e dedicando tempo e atenção para o treino dessas competências num contexto securizante. As metodologias ativas, participativas, dinâmicas, expressivas e inovadoras (ex. dinâmicas de grupo, realidade virtual, storytelling, visualização de filmes), valorizam o envolvimento e participação de todos os alunos, bem como dos agentes educativos, com vista a exponenciar a eficácia das dinâmicas e prossecução dos objetivos do projeto.

## 2º PARTE: AVALIAÇÃO INTERMÉDIA .....

### 1. DESTINATÁRIOS .....

O projeto no 1º semestre (outubro de 2024 a fevereiro de 2025) envolveu um total de **192 alunos** (beneficiários diretos), num universo de **11 turmas**: 2 turmas do 7º ano de escolaridade; 1 turma do 8º ano de escolaridade; 3 turmas do 9º ano de escolaridade e 5 turmas do 10º ano de escolaridade.

A sessão destinada aos beneficiários indiretos (15ª sessão) previu a participação de um total de **92 docentes**; **18 assistentes operacionais** e **7 encarregados de educação**.

	Meta de eficácia	Resultado (1º semestre)
<b>Nº de alunos</b>	200	192
<b>Nº de docentes</b>	30	92
<b>Nº de assistentes operacionais</b>	15	18
<b>Nº de encarregados de educação</b>	<=200	7

O programa previu para cada turma um total de 15 sessões, 14 das quais junto dos alunos (beneficiários diretos) e uma sessão junto dos docentes, assistentes operacionais e encarregados de educação (beneficiários indiretos).

As sessões implementadas junto dos beneficiários diretos assumiram uma periodicidade semanal, de aproximadamente 60 minutos, estruturadas de acordo com objetivos e conteúdos previstos para os diferentes níveis de ensino (**consulta Anexo 1 - Cronograma 1º semestre**).

### 2. SESSÕES .....

No 1º semestre foram realizadas 154 sessões, de acordo com o planeado, envolvendo o recurso a diferentes metodologias de intervenção:

**(I) Storytelling (digital)** através da produção de histórias (digitais), transferência de conhecimentos e empoderamento, resultante da participação dos alunos em oficinas artísticas e terapêuticas.

**(II) Realidade virtual** através da exploração de cenários facilitadores de emoções, pensamentos e comportamentos.

**(III)** Focus grupo, Dinâmicas de grupo, *Brainstorming*.





### 3. OBJETIVOS E ATIVIDADES .....

**Atividade:** *“Despertar as Emoções”* (Sessão 1, 2 e 3)

**Objetivo.** Reconhecer e compreender as próprias emoções, pensamentos e valores e a forma como estes influenciam o comportamento das pessoas nos diferentes contextos de vida. No final deve ser capaz de: identificar as próprias emoções; revelar sentido de autoeficácia; demonstrar capacidade de autoavaliar preconceitos; demonstrar honestidade e integridade para reconhecer as próprias forças e limitações.



**Atividade:** *Estou capaz: e agora?* (sessão 4, 5 e 6)

**Objetivo.** Aumentar a capacidade de gerir as emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz e adaptativa em diferentes situações de vida, com vista ao controlo do impulso, adiamento da gratificação, gestão do stress e automotivação. No final deve ser capaz de: gerir emoções de forma eficaz e adaptativa; tomar a iniciativa; gerar e elaborar estratégias para atingir objetivos pessoais e coletivos; identificar e usar estratégias para lidar com o stress e a ansiedade.

**Atividade:** *“O Espelho do meu amigo”* (Sessão 7,8, 9 e 10)

**Objetivo.** Aumentar a consciência emocional e a capacidade para compreender as normas para o comportamento social e ético, com vista a compreender a perspetiva social do outro, da família, escola e da comunidade (storytelling). No final deve ser capaz de: Reconhecer qualidades nos outros; demonstrar empatia e compaixão; reconhecer exigências e oportunidades situacionais; compreender e expressar gratidão; reconhecer o estado emocional dos outros e demonstrar preocupação pelos seus sentimentos.

**Atividade:** *Realidade Virtual – Eu e os outros.* (sessão 11 e 12)

**Objetivo.** Ser capaz de estabelecer e manter relações saudáveis e suportativas com diferentes grupos e pessoas, com vista a aumentar a capacidade de comunicar de forma clara, escutar ativamente e negociar construtivamente em situações de conflito (realidade virtual). No final deve ser capaz de: comunicar eficazmente; desenvolver relações positivas; resolver conflitos construtivamente; resistir à pressão social inapropriada; pedir ou prestar suporte social quando necessário.

**Atividade:** *Oficinas de expressão – Focus grupo* (sessão 13 e 14)

**Objetivo.** Ser capaz de fazer escolhas cuidadosas e construtivas a nível pessoal e social em diversas situações, com vista a considerar padrões éticos, normas sociais e a avaliação realista dos benefícios e consequências de diferentes ações, para o bem-estar próprio e dos outros. No final deve ser capaz de: demonstrar curiosidade e mente aberta; identificar soluções viáveis para problemas pessoais e sociais; fazer julgamentos refletidos depois de analisar informação, dados e factos.

**Atividade:** *Literacia em saúde mental* (sessão 15)

**Objetivo.** Aumentar, nos beneficiários indiretos, o reconhecimento e compreensão das emoções e o seu impacto no relacionamento interpessoal.

#### 4. RECURSOS HUMANOS E PARCERIAS .....

O projeto previu os seguintes recursos humanos:

1 Coordenador do Projeto (50% de afetação)

1 Psicólogo (100% de afetação)

½ Enfermeiro

½ Psicólogo

Administrativa (10% de afetação)

Elementos Parceiros:

1 técnico de realidade virtual (Intensify World) – sessões de realidade virtual.

1 técnico de marketing audiovisual (IPCA) –sessões Storytelling.

1 psicólogo (ULS Barcelos/Esposende) – sessões de literacia em saúde mental.

1 técnico de apoio avaliação do impacto (Município de Barcelos)

### 3º PARTE: PLANEAMENTO 2º SEMESTRE .....

O projeto no 2º semestre prevê um total de **102 alunos** (beneficiários diretos), num universo de 5 turmas: 3 turmas do 8º ano de escolaridade; 1 turma do 9º ano de escolaridade; 1 turma do 10º ano de escolaridade.

A 15ª sessão será dirigida aos restantes docentes, assistentes operacionais e encarregados de educação (beneficiários indiretos).

As sessões implementadas junto dos beneficiários diretos irão assumir uma periodicidade semanal, de aproximadamente 60 minutos, estruturadas de acordo com objetivos e conteúdos previstos para os diferentes níveis de ensino (**consulta Anexo 2 -Cronograma 2º semestre**).

#### 1. ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROJETO .....

O projeto prevê uma avaliação contínua ao longo da implementação das atividades, tendo subjacente diferentes medidas de avaliação. Prevê-se ainda o acompanhamento e monitorização do projeto, com produção de um relatório semestral (através de um processo de consultadoria do Município de Barcelos, na qualidade de parceiro do projeto), e um relatório final.

Para avaliar a eficácia do programa foram contemplados dois momentos de avaliação (pré-teste e pós-teste) com os grupos de intervenção (n=22) e de comparação (n=22), com recurso a instrumentos adaptados e validados para a população portuguesa: Escala de Autoconceito de PiersHarris; Escala Empatia -versão breve (BES-A); Youth Self Report (YSR); Questionário de Regulação Emocional Crianças-Adolescentes (ERQ-CA).

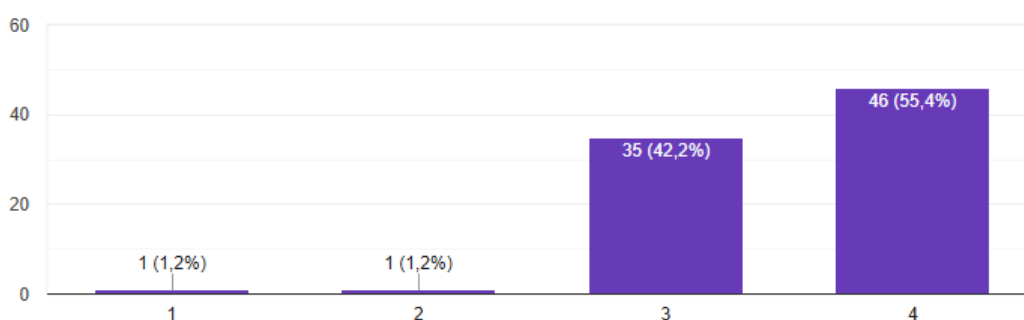
O projeto prevê ainda a avaliação da satisfação com a sessão de literacia em saúde mental, dos beneficiários indiretos (docentes, assistentes operacionais e encarregados de educação). Do total de 83 respostas, **mais de metade (50%)** classificou a sessão acima das expectativas.

*No sentido de conhecer a sua opinião acerca da sessão de “Literacia em Saúde Mental”, responda a este breve questionário, classificando a sua resposta de acordo com a seguinte escala:*

- 1 - Insatisfeito/a;
- 2 - Abaixo das expectativas;
- 3 - Conforme as expectativas;
- 4 - Acima das expectativas.

#### 5. Globalmente como classificaria a sessão de Literacia em Saúde Mental?

83 respostas



## 2. ESTRATÉGIA DE DIVULGAÇÃO (RESULTADOS E ATIVIDADES DO PROJETO) . . . . .

Prevê-se uma estratégia de divulgação em cascata, envolvendo agentes internos e externos institucionais e concelhios.

Foram produzidos flyers informativos, marcadores de livro e vídeo promocional.

O conceito de inteligência emocional está relacionado com a capacidade de reconhecer, entender e gerir as nossas próprias emoções, assim como as dos outros e de expressá-las de modo apropriado e eficaz.

Desenvolver essa habilidade permite melhorar a comunicação, fortalecer os relacionamentos e tomar decisões mais equilibradas e conscientes.

Ao dominar a inteligência emocional, conseguimos lidar melhor com o stress, aumentar a empatia e melhorar o ambiente quer a nível pessoal como profissional.

*"A emoção torna o pensamento mais inteligente, e a inteligência permite pensar e usar de modo mais apurado as emoções"*  
(Pina e Cunha et al., 2007).

Rua Dr. Aires Duarte, N.º 100, Apartado 5007  
4734-909 Ansoa - Barcelos  
Tel. 253 892 436 | Tlm. 922 907 927  
Email: geral@dgsabarcelsos.pt | www.abraca-te.pt

COFINANCIAMENTO:  
DGS  
PARCERIAS:  
ABRACA-TE  
PROJETO DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

0:02 -0:16 1x

ABRACA-TE

"PERCEBI QUE O MEU BEM-ESTAR SÓ É POSSÍVEL QUANDO CONSIGO UNIR-ME A TODAS AS PESSOAS DO MUNDO, SEM EXCEÇÃO."

León Telesiti

COFINANCIAMENTO:  
DGS  
PARCERIAS:  
ABRACA-TE  
PROJETO DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

"Percebi que o meu bem-estar só é possível quando consigo unir-me a todas as pessoas do mundo, sem exceção."

León Telesiti

COFINANCIAMENTO:  
DGS  
PARCERIAS:  
ABRACA-TE  
PROJETO DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL

Responder

O projeto ABRACA-TE foi divulgado em reunião da Rede Municipal de Saúde Mental no passado mês de outubro de 2025.



Os resultados do projeto e impacto, serão apresentados numa ação aberta à comunidade prevista para setembro de 2025, com a colaboração da Câmara Municipal de Barcelos e Rede Municipal da Saúde Mental, com vista à disseminação do programa, e produção final de um Manual descritivo do Projeto ABRAÇA-TE, de apoio aos profissionais educativos e de saúde, assegurando a sua replicabilidade no futuro.

**ANEXOS**.....

**Anexo I. Cronograma 1º semestre**.....

**Anexo II. Cronograma 2º semestre**.....

Barcelos, 18 de março de 2025

A Coordenadora do Projeto ABRAÇA-TE

*Vânia Gonçalves*

(Vânia Gonçalves, Dr.ª)