

HRIC

**Programas holísticos de reabilitação
baseada no desporto para apoiar jovens
afetados pela COVID-19**



FORMATO DE FORMAÇÃO [D2.2]



Co-funded by
the European Union

Código do projeto: 101090110

Resumo

Resumo	3
Introdução	6
Objetivos de aprendizagem	6
Módulo 1 Compreensão e sensibilização para a saúde mental	10
1.1. Introdução.....	10
1.2. Objetivos.....	11
1.3. Finalidade	12
1.4. Resultado previsto.....	12
1.5. Fontes bibliográficas (estilo APA).....	12
1.6. Materiais de apoio	13
Atividades práticas de aprendizagem.....	13
Módulo 2 Educação pelo Desporto (ETS) e educação não formal.....	18
2.1. Introdução.....	18
2.2. Objetivos.....	21
2.3. Finalidade	21
2.4. Resultado previsto.....	21
2.5. Fontes bibliográficas (estilo APA).....	22
2.6. Materiais de apoio	23
Atividades práticas de aprendizagem.....	23
Módulo 3 Comunicação eficaz e empatia.....	30
3.1. Introdução.....	30
3.2. Objetivos.....	32
3.3. Finalidade	33

3.4. Resultado previsto	33
3.5. Fontes bibliográficas (estilo APA):	34
3.6. Materiais de apoio	34
Atividades práticas de aprendizagem	35
Módulo 4 Competência e diversidade cultural	42
4.1. Introdução	42
4.2. Objetivos	44
4.3. Finalidade	45
4.4. Resultado previsto	45
4.5. Fontes bibliográficas	45
4.6. Materiais de apoio	46
Atividades práticas de aprendizagem	46
Módulo 5 Mecanismos de resiliência e autossuperação para os jovens no contexto da COVID-19	55
5.1. Introdução	55
5.2. Objetivos	56
5.3. Finalidade	56
5.4. Resultado previsto	57
5.5. Fontes bibliográficas (estilo APA)	57
5.6. Materiais de apoio	59
Atividades práticas de aprendizagem	59
Módulo 6 Colaboração e encaminhamento para os jovens no contexto da COVID-19	65
6.1. Introdução	65
6.2. Objetivos	66
6.3. Finalidade	66
6.4. Resultado previsto	66

6.5. Fontes bibliográficas (estilo APA).....	67
6.6. Materiais de apoio	68
Atividades práticas de aprendizagem.....	68
Módulo 7 Os fundamentos dos programas de ETS, explorando atividades desportivas ativas.....	74
7.1. Introdução.....	74
7.2. Objetivos.....	75
7.3. Finalidade	76
7.4. Resultado previsto.....	76
7.5. Fontes bibliográficas (estilo APA).....	77
7.6. Materiais de apoio	78
Atividades práticas de aprendizagem.....	78
Módulo 8 Monitorização e avaliação dos programas de ETS	81
8.1. Introdução.....	81
8.2. Objetivos.....	82
8.3. Finalidade	82
8.4. Resultado previsto.....	83
8.5. Fontes bibliográficas (estilo APA).....	84
8.6. Materiais de apoio	84
Atividades práticas de aprendizagem.....	84
Conclusão	89
Anexos	90

Introdução

Este manual parte da premissa, comprovada por muitas investigações internacionais, de que a prática desportiva tem benefícios psicológicos e físicos para pessoas que sofrem de esgotamento nervoso, ansiedade ou depressão. O projeto HIRC, cofinanciado pela União Europeia, pretende utilizar as técnicas e as atividades da Educação pelo Desporto (ETS) para ajudar jovens entre os 16 e os 30 anos afetados pela COVID-19 e respetivas consequências, que possam sofrer de ansiedade, depressão, perturbação de stresse pós-traumático (PSPT) ou esgotamento nervoso.

Por conseguinte, o grupo-alvo deste manual abrange treinadores desportivos e atores sociais. Através deles, o projeto HIRC visa jovens vulneráveis entre os 16 e os 30 anos, nos quais a pandemia de COVID-19 deixou consequências na saúde mental, com o objetivo de melhorar a sua inclusão social e bem-estar mental.

O objetivo do Formato de Formação é capacitar treinadores desportivos e atores sociais no seu trabalho para apoiar o bem-estar mental de jovens entre os 16 e os 30 anos.

Os oito módulos que compõem este manual fornecem uma base teórica e atividades práticas que irão treinar e melhorar as competências e atitudes dos profissionais. Através deste manual, os treinadores desportivos e os atores sociais irão otimizar as suas competências em envolver os jovens em atividades desportivas e melhorar a respetiva condição física e psicológica através do desporto.

Objetivos de aprendizagem

Módulo 1 - Compreensão e sensibilização para a saúde mental

- Saber o que é a saúde mental;
- Conhecer as doenças mentais mais comuns que afetam os jovens e como se manifestam;
- Saber como a pandemia de COVID-19 afetou a saúde mental dos jovens;
- Compreender os fatores de risco que o abuso de substâncias tem na saúde mental;
- Saber por que motivo os pais e os educadores devem estar cientes da

Módulo 2 - Educação pelo Desporto (ETS) e educação não formal

- Compreender as diferenças entre educação não formal, formal e informal;
- Reconhecer os pontos fortes e as limitações de cada abordagem educativa;
- Explorar como os métodos da ETS podem ser integrados no programa HIRC;

causa e dos sintomas da traumatização secundária (ou trauma vicário).

-
- Refletir sobre como a ETS pode apoiar jovens vulneráveis através de uma abordagem educativa holística.

Módulo 3 - Comunicação eficaz e empatia

-
- Proporcionar aos professores estratégias de apoio aos adolescentes com problemas de saúde mental através do sistema de ensino;
 - Ensinar técnicas para criar um ambiente de sala de aula inclusivo e de apoio que promova a saúde mental positiva e o bem-estar;
 - Orientar os pais e tutores na criação de um ambiente familiar seguro e de apoio para adolescentes com problemas de saúde mental;
 - Equipar os participantes com estratégias de comunicação eficazes para envolver os adolescentes num diálogo aberto sobre as preocupações de saúde mental;
 - Enfatizar a importância da colaboração e da parceria entre pais, professores, educadores e tutores no apoio à saúde mental dos adolescentes;
 - Proporcionar uma compreensão abrangente dos desafios que os adolescentes enfrentam em termos de saúde mental, incluindo o impacto da pressão social, formação de identidade, fatores de stresse académico e o papel da tecnologia na formação do seu bem-estar.

Módulo 4 - Competência e diversidade cultural

-
- Conhecer a competência e diversidade cultural;
 - Sensibilizar os treinadores para a saúde mental dos jovens;
 - Compreender como as diferenças culturais afetam a saúde mental;
 - Fornecer ferramentas práticas para promover o bem-estar dos alunos num contexto multicultural.

Módulo 5 - Mecanismos de resiliência e autossuperação para os jovens no contexto da COVID-19

- Compreender a resiliência e o seu papel no bem-estar mental dos jovens;
- Aplicar eficazmente técnicas para ensinar aos jovens como desenvolver a resiliência e lidar com o stresse, através de exercícios práticos;
- Explorar como lidar com o trauma e desenvolver a resiliência em populações específicas, como refugiados ou jovens LGBTQ+;
- Reconhecer estratégias para fomentar a autoestima, a autoaceitação e os pensamentos positivos em indivíduos jovens;
- Refletir sobre exemplos reais e casos práticos que ilustram o desenvolvimento da resiliência na juventude;
- Desenvolver abordagens e exercícios práticos e personalizados para melhorar a resiliência dos jovens;

Módulo 7 - Os fundamentos dos programas de ETS, explorando atividades desportivas ativas

- Compreender os fundamentos da ETS;
- Explorar o cruzamento entre desporto e educação;
- Avaliar o papel das atividades desportivas ativas como um catalisador para o desenvolvimento holístico;

Módulo 6 - Colaboração e encaminhamento para os jovens no contexto da COVID-19

- Compreender como criar e manter parcerias eficazes com especialistas em saúde mental, escolas, pais e outros serviços de apoio;
- Identificar quando e como encaminhar os jovens para serviços especializados de saúde mental, quando necessário;
- Explorar como coordenar esforços com vários intervenientes para fornecer cuidados abrangentes;
- Promover uma abordagem multidisciplinar ao bem-estar dos jovens.

Módulo 8 - Monitorização e avaliação dos programas de ETS

- Desenvolver uma compreensão fundamental dos princípios e práticas envolvidos na criação de um mecanismo de monitorização e avaliação (M&A);
- Explorar técnicas e indicadores específicos para avaliar a eficácia dos programas de ETS, com ênfase no

-
- Compreender como a participação física melhora as capacidades cognitivas e contribui para o crescimento pessoal;
 - Integrar a ETS nas atividades desportivas existentes;
 - Explorar como criar um enquadramento educativo dentro de contextos desportivos, promovendo um equilíbrio harmonioso entre o desenvolvimento físico e mental;
 - Promover a ETS em programas sociais;
 - Explorar formas de alinhar a ETS com as necessidades da comunidade, aumentando o impacto geral dos programas sociais;
 - Envolver os intervenientes na implementação da ETS;
 - Aprender metodologias inclusivas para envolver treinadores, educadores, pais, líderes comunitários e autoridades locais na implementação e sustentabilidade de iniciativas de ETS.

-
- desenvolvimento holístico, incluindo o bem-estar mental;
- Adquirir competências práticas na conceção e implementação de estratégias de recolha de dados adaptadas aos objetivos do programa de ETS;
 - Desenvolver estratégias para recolher, analisar e utilizar os comentários para melhorar e adaptar continuamente as iniciativas de ETS;
 - Explorar casos práticos reais que realçam práticas bem-sucedidas de monitorização e avaliação nos programas de ETS.

Módulo 1

Compreensão e sensibilização para a saúde mental

1.1. Introdução

"A nossa visão é um mundo onde a saúde mental é valorizada, promovida e protegida; onde os problemas de saúde mental são prevenidos; onde qualquer pessoa pode exercer os seus direitos humanos e aceder a cuidados de saúde mental acessíveis e de qualidade; e onde todos podem participar plenamente na sociedade, sem estigmas nem discriminação." OMS, 2022

O objetivo deste módulo é apresentar de modo geral as doenças mentais mais comuns que podem afetar os jovens no contexto familiar e educativo.

Também irá fornecer informações sobre como a pandemia de COVID-19 afetou a saúde mental dos jovens.

Durante este processo de aprendizagem, é importante lembrar que os problemas de saúde mental são comuns e que não podem ser estigmatizados. A sua sensibilização para os sintomas e as causas das doenças mentais significa que, como pai e/ou educador, pode contribuir para a qualidade de vida dos jovens.

Os educadores desempenham um papel vital para os profissionais fazerem o diagnóstico formal de uma doença de saúde mental, dada a sua interação e envolvimento contínuos na vida dos seus alunos, desde a primeira infância até à adolescência e como adultos no ensino superior.

Como tal, o seu papel é complementar ao dos pais e pode apoiar os pais e a criança na gestão de uma doença de saúde mental.

Todos os seres humanos correm o risco de desenvolverem uma doença de saúde mental, temporária ou permanente, reacionária ou como resultado da função cerebral. Nem todas as pessoas são resilientes ou têm acesso aos sistemas de apoio necessários. Além disso, a vida ou as circunstâncias sociais podem ter um grande impacto, desde o estilo parental ao nível de rendimentos ou localização geográfica.

"Os casos de depressão estão a aumentar na sequência dos dois anos da pandemia de COVID-19 e provavelmente vão continuar a aumentar no contexto das crescentes tensões económicas e sociais. O fardo da depressão também está a mudar de forma, à medida que mais jovens estão a relatar sintomas de depressão." (Depression in Europe - The Economist Impact Group, 2022)

Desde o início da pandemia, o número de jovens (entre os 15 e os 24 anos) com transtornos de saúde mental mais do que duplicou nos países europeus, apenas durante a pandemia de COVID-19.

O isolamento e a solidão contribuíram para o aumento dos níveis de depressão e ansiedade, juntamente com a eliminação dos serviços presenciais. Não poder socializar com amigos, praticar desporto ou caminhar, estar constantemente online para comunicar e aprender, o "doomscrolling" (isto é, a leitura compulsiva de notícias negativas online) e as notícias falsas, tudo isto afetou o desenvolvimento das capacidades sociais e dos relacionamentos. Além disso, durante o confinamento, os estudantes dependiam de ter acesso à Internet para aprender (além da disponibilidade de serviços de Internet na sua área). Isto realçou as desigualdades em termos de acessibilidade, o que resultou num atraso na aprendizagem dos alunos, aumentando assim os sentimentos de stresse, ansiedade e depressão.

O apoio à saúde mental dos jovens no contexto educativo foi e é incrivelmente perturbado pelos confinamentos por si só. Os serviços de apoio prestados em contextos educativos foram interrompidos e os progressos alcançados no tratamento das doenças mentais dos jovens regrediram. Além disso, observou-se que, quando os alunos voltaram à sala de aula, houve um aumento notável do abuso de substâncias. A aprendizagem online também realçou a insuficiência ou falta de cobertura de banda larga/Internet e acessibilidade dos serviços e dispositivos. Além disso, criou um acesso desigual à educação durante longos períodos, o que significou um atraso nos estudos dos alunos sem estes terem culpa, o que também contribuiu para o aumento do stresse e da ansiedade.

O impacto foi maior nos alunos da comunidade LGBTQ devido à falta de acesso a serviços de apoio, especialmente em países que ainda têm práticas e/ou atitudes discriminatórias ou homofóbicas. (Comissão Europeia, 2022)

PSPT, abuso de substâncias, ansiedade, stresse, tudo isto aumentou durante a pandemia e continua a fazê-lo. O impacto da COVID-19 pode não ser totalmente perceptível durante vários anos.

1.2. Objetivos

- Saber o que é a saúde mental;
- Conhecer as doenças mentais mais comuns que afetam os jovens e como se manifestam;
- Saber como a pandemia de COVID-19 afetou a saúde mental dos jovens;
- Compreender os fatores de risco que o abuso de substâncias tem na saúde mental;
- Saber por que motivo os pais e os educadores devem estar cientes da causa e dos sintomas da traumatização secundária (ou trauma vicário).

1.3. Finalidade

A finalidade deste módulo é dar aos participantes os conhecimentos e as percepções necessários sobre a educação não formal, formal e informal e aprender a utilizar os programas de ETS de forma eficaz.

1.4. Resultado previsto

Conhecimentos

Os participantes vão obter informações sobre as diferenças entre educação não formal, formal e informal. Irão compreender as vantagens únicas de cada abordagem educativa e como a Educação pelo Desporto (ETS) pode ser integrada para apoiar eficazmente os jovens vulneráveis. Além disso, vão adquirir conhecimentos sobre como a ETS pode complementar as suas competências e abordagens existentes para capacitar os jovens.

Competências

Este módulo irá permitir que os participantes consigam identificar oportunidades para integrar princípios de educação não formal, formal e informal em atividades desportivas. Vão desenvolver capacidades práticas na elaboração de programas de ETS que combinem harmoniosamente essas abordagens educativas para satisfazer as necessidades específicas dos jovens vulneráveis.

Atitudes

Ao longo da formação, os participantes vão aprender a valorizar a versatilidade dos métodos educativos e o seu potencial para capacitar e apoiar os jovens que enfrentam desafios de saúde mental. Além disso, vão fomentar uma atitude recetiva, adotando uma abordagem flexível e holística na conceção e implementação de programas de ETS para melhor atender às necessidades únicas do seu público-alvo.

1.5. Fontes bibliográficas (estilo APA)

- Collins A., Muñoz-Solomando A., *The transition from child and adolescent to adult mental health services with a focus on diagnosis progression*. BJPsych

Bull. 2018 Oct; 42(5):188-192. doi: 10.1192/bjb.2018.39. Epub 2018 Jun 21. PMID: 29925438; PMCID: PMC6189989.

- The Impact of the Covid-19 pandemic on the mental health of young people, European Commission, 2022.
- “*Comprehensive mental health action plan 2013–2030*”, OMS
- “*World Mental Health Report – Transforming Mental Health for All*”, OMS, Junho de 2022
- <https://www.psychologytoday.com/ie/conditions/dependent-personality-disorder>
- Economist Impact Group: Depression in Europe, 2022
<https://impact.economist.com/projects/depression-in-europe/infographic>
- National child Traumatic Stress Network: Is it ADHD or child traumatic stress? A guide for clinicians, August 2016. <https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>
- National Institute of Mental Health:
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/borderline-personality-disorder>;
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>
- Cyclothymia, NHS, UK. <https://www.nhs.uk/conditions/cyclothymia/>
- Ruddy, Lisa Joe, June 2023. Autism vs. ADHD: What Are the Differences?
<https://www.verywellhealth.com/autism-vs-adhd-5213000#:~:text=Both%20autism%20and%20ADHD%20are,entirely%20different%20from%20one%20another.>

1.6. Materiais de apoio

Ficheiro PPT sobre a compreensão e sensibilização para a saúde mental (consulte os anexos)

Atividades práticas de aprendizagem

Um conjunto de atividades cuidadosamente desenvolvidas que permitem aos participantes aplicar os conhecimentos teóricos que adquiriram. Estas atividades visam dar aos treinadores desportivos e atores sociais as capacidades e competências necessárias para apoiarem eficazmente os jovens que enfrentem desafios de saúde mental. Para garantir clareza e consistência, utilizamos um formato de tabela para descrever cada atividade, juntamente com detalhes como a duração, os recursos necessários e as fontes bibliográficas.

Título do workshop: Compreensão e sensibilização para a saúde mental

Tamanho do grupo:	20
Duração:	8 horas
Módulos de formação/Tipologia de formação:	Métodos de educação formal e educação não formal (ETS) mediante a participação e reflexão escrita, bem como análise de casos práticos através da visualização de vídeos de exemplos reais.
Materiais:	Canetas, papel (grande) e cadernos; Blocos de cavalete e marcadores; Notas post-it Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.
Descrição das atividades:	<p>Comece com um breve debate sobre a compreensão e sensibilização para a saúde mental.</p> <p>Incentive os alunos a partilharem exemplos de equívocos no conhecimento mental dos jovens, especialmente em casos de depressão e outros problemas mentais.</p> <p>Visualização de vídeo: I had a black dog, his name was depression https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&t=15s</p> <p>Os alunos debatem o tema principal.</p> <p>Atividade principal: "Dilemas consequentes" inclui vários problemas derivados da doença mental. Peça aos alunos que explorem diferentes métodos de ajuda. Envolve os alunos num debate dinâmico, incentivando a análise crítica. Concentramos o debate em possíveis resultados a partir de diferentes perspetivas.</p> <p>Reflexão (20 minutos): Termine a lição pedindo aos alunos que reflitam individualmente sobre a importância da compreensão e sensibilização para a doença mental.</p> <p>Este pedido associa o conteúdo de aprendizagem a situações da vida real, reforçando a aplicação prática das competências de tomada de decisões.</p> <p>Sugestão de atividade: pode preparar outro teste de árvore onde os alunos possam reunir estratégias para a sensibilização para a saúde</p>

	<p>mental vivendo uma vida equilibrada e fazendo uma variedade de escolhas inteligentes.</p>
<p>Avaliação:</p>	<p>Pode avaliar o sucesso deste módulo através dos seguintes métodos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo: efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre educação não formal, formal e informal. Avalie como os seus conhecimentos evoluíram após o workshop com um questionário/teste de escolha múltipla. 2. Comentários dos participantes: reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop. Pergunte aos participantes como o módulo melhorou a sua compreensão da ETS e das metodologias de ensino. 3. Apresentação e discussão em grupo: avalie a qualidade dos projetos de programas de ETS criados pelos participantes durante o workshop interativo. Avalie a sua capacidade de combinar eficazmente a educação não formal, formal e informal nestes projetos. 4. Diários de reflexão ou relatórios: incentive os participantes a manterem diários de reflexão ou relatórios durante e depois do módulo. Estes documentos podem conter ideias, desafios e estratégias práticas que pretendam implementar. 5. Análise de casos práticos: peça aos participantes para analisarem e apresentarem casos ou exemplos práticos de programas de ETS que ouviram/viram durante este workshop. Avalie a sua capacidade de tirar lições destes casos práticos. 6. Avaliação dos pares: introduza sessões de avaliação dos pares onde os participantes avaliam e comentam os projetos de programas de ETS uns dos outros. Avalie a qualidade dos comentários e a profundidade da análise. 7. Planos de ação: peça aos participantes para criarem planos de ação que descrevam como pretendem incorporar as ideias e metodologias do módulo no seu trabalho com jovens vulneráveis. Avalie a viabilidade e a praticidade destes planos. 8. Monitorização a longo prazo: pondere realizar avaliações de acompanhamento vários meses após o módulo para medir o impacto sustentado nos projetos e práticas dos programas dos participantes. <p>1. Fomente um ambiente de colaboração: incentive os participantes a trabalharem juntos num ambiente recetivo e de colaboração. Enfatize</p>

	<p>o valor das diferentes perspetivas e experiências na compreensão e integração da educação não formal, formal e informal.</p> <p>2. Inclua exemplos práticos: utilize exemplos e casos práticos para ilustrar a educação não formal, formal e informal. Torne estes exemplos relacionáveis e adaptados às necessidades específicas e ao contexto dos participantes.</p> <p>3. Organize atividades práticas: envolva os participantes em atividades interativas que lhes permitam desenvolver programas de ETS que incorporem temas de saúde mental e o trabalho com jovens vulneráveis. Estas atividades práticas devem refletir cenários e desafios do mundo real que possam surgir.</p> <p>4. Incentive a reflexão: crie momentos para a reflexão individual e em grupo. Incentive os participantes a pensarem sobre os potenciais desafios que poderão enfrentar ao implementar programas de ETS. Ajude-os a desenvolver estratégias para superar estes desafios.</p> <p>5. Forneça recursos: ofereça aos participantes acesso a recursos, literatura e ferramentas práticas relacionadas com a ETS e metodologias de ensino. Indique-lhes fontes bibliográficas valiosas que possam utilizar no seu trabalho.</p> <p>6. Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p>
<p>Dicas para o formador:</p>	<p>Reconheça o papel-chave que tem como professor no desenvolvimento das perspetivas dos alunos sobre a compreensão da saúde mental. Aborde o tema com empatia e sensibilidade.</p> <p>Fomente um ambiente de sala de aula aberto, sem julgamentos e seguro, onde os alunos se sintam confortáveis a debater temas sensíveis, como a saúde mental dos jovens.</p> <p>Baseie os seus ensinamentos em informações precisas e atualizadas a partir de fontes credíveis. Partilhe factos científicos e estatísticas para dar aos alunos uma compreensão clara dos riscos envolvidos.</p> <p>Inicie debates abertos onde os alunos possam expressar as suas opiniões sobre problemas de saúde mental. Incentive os debates entre pares para promover uma sensação de comunidade.</p> <p>Partilhe histórias da vida real e casos práticos de indivíduos que enfrentaram as consequências dos problemas mentais. As histórias</p>

	<p>personais podem ter um impacto poderoso nos alunos e ajudá-los a criar uma ligação emocional.</p> <p>Ilustre os efeitos a curto e a longo prazo dos problemas mentais no bem-estar físico, mental e emocional. Utilize ajudas visuais ou multimédia para tornar a informação mais atrativa.</p> <p>Forneça aos alunos informações sobre recursos locais, linhas de apoio e organizações que oferecem ajuda a indivíduos que estão a lutar contra problemas mentais.</p>
<p>Fontes bibliográficas:</p>	<p>Alexander, R., Langdon, P., O'Hara, J., Howell, A., Lane, T., Tharian, R., & Shankar, R. (2021). <i>Psychiatry and neurodevelopmental disorders: Experts by experience, clinical care and research</i>. The British Journal of Psychiatry, 218(1), 1-3. doi:10.1192/bjp.2020.237</p> <p>Bodywhys: The Eating Disorders Association of Ireland https://www.bodywhys.ie/</p> <p>Centre for Disease Control and Prevention: The National Institute for Occupational Safety and Health https://www.cdc.gov/</p> <p>Cleveland Clinic: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9784-paranoid-personality-disorder</p>

Módulo 2

Educação pelo Desporto (ETS) e educação não formal

2.1. Introdução

Este módulo foi elaborado para proporcionar aos treinadores desportivos e atores sociais uma compreensão abrangente das diferentes abordagens educativas e como estão relacionadas com a Educação pelo Desporto (ETS). Ao explorar as diferenças entre a educação não formal, formal e informal, os participantes vão obter informações valiosas sobre como estes métodos podem ser efetivamente combinados para apoiar jovens vulneráveis no seu caminho rumo ao bem-estar mental.

O panorama da educação evoluiu significativamente nos últimos anos, reconhecendo a diversidade das preferências, necessidades e contextos de aprendizagem. Neste campo de aprendizagem em constante expansão, as fronteiras convencionais da educação formal têm-se desvanecido, dando origem aos conceitos de Educação Não Formal (NFE) e de Educação pelo Desporto (ETS). Este módulo funciona como porta de entrada para compreender como estas metodologias "não tradicionais" podem ser utilizadas para apoiar o bem-estar psicológico dos jovens que lidam com desafios de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e recuperação pós-COVID.

A aprendizagem é uma viagem profundamente pessoal, influenciada por muitos fatores diferentes, incluindo capacidades intelectuais e estilos de aprendizagem individuais. Algumas pessoas destacam-se na aprendizagem visual, enquanto outras prosperam através de atividades cinestésicas. Este reconhecimento da inteligência diversificada sublinha a importância de uma educação envolvente e agradável. No centro desta mudança de paradigma educacional está a perceção de que a educação não se restringe aos limites estruturados das salas de aula. Enquanto a educação formal, como as lições escolares, segue os currículos e as estruturas institucionais, a aprendizagem estende-se ao domínio da participação ativa em workshops práticos e atividades desportivas (características da educação não formal), ou passivamente através de experiências culturais, como visitar museus ou assistir a peças de teatro (típicas da educação informal).

A educação formal, a pedra angular do sistema tradicional, enfatiza a aprendizagem teórica e segue currículos estruturados. A educação formal requer a presença de um professor que explique tópicos aos alunos, que podem ser jovens ou adultos a aprender algo sobre competências profissionais ou numa universidade. A educação formal é a metodologia mais utilizada no mundo e, obviamente, a mais antiga.

Por outro lado, a educação informal é uma metodologia de aprendizagem através da qual uma pessoa adquire conhecimentos ou noções quase de forma inconsciente porque um

colega lhe diz algo ou fala com ela sobre um tema do seu interesse. Neste caso, não existe a figura de educador ou professor. Esta metodologia implica simplesmente todos aqueles contextos na vida diária em que estamos expostos a informações que tornamos nossas, como ouvir rádio ou ler um artigo no jornal.

Em contrapartida, a educação não formal tem uma abordagem flexível e adaptável, atendendo às necessidades únicas dos alunos e dando ênfase à aprendizagem experimental, ao trabalho em equipa e ao desenvolvimento de competências práticas. Num contexto de NFE, não existe um professor real, mas sim uma espécie de moderador, uma pessoa que é responsável por orientar as outras pessoas em atividades educativas que permitem ensinar alguns valores ou conhecimentos. Esta pessoa está em pé de igualdade com os outros que estão a realizar as atividades, ajudando-os, mas não intervindo como um professor faria numa sala de aula. Este papel é fundamental para garantir que as pessoas estão concentradas, de bom humor durante as atividades e ajudando-as a realizá-las o melhor possível.

A NFE promove relações fortes e baseadas na confiança entre educadores ou formadores e alunos, incentiva a participação voluntária e ajuda indivíduos que possam não se encaixar nos limites da educação formal. A NFE abre caminho para uma abordagem mais pessoal, prática e holística à aprendizagem. A educação não formal ganhou reconhecimento e importância em muitos países, com iniciativas para reconhecer e validar formalmente as competências adquiridas através da aprendizagem não formal. É considerada inovadora e valiosa devido à sua natureza adaptável, flexível e orientada para o aluno. Dota os indivíduos de competências práticas, promove a inclusão e incentiva a aprendizagem ao longo da vida.

A educação não formal inclui em si a abordagem denominada Educação pelo Desporto ou ETS. Em primeiro lugar, temos de fazer a distinção entre Educação pelo Desporto (ETS), Educação para o Desporto (EFS) e Educação com o Desporto (EBS). A EFS é a educação aplicada a uma disciplina desportiva específica. Assim, se as pessoas se juntarem para aperfeiçoarem as suas competências na prática de um desporto específico, como aprender a jogar melhor futebol, por exemplo, isso será um caso de educação para o desporto.

Por outro lado, a Educação com o Desporto é quando uma pessoa decide praticar desporto com o único objetivo de melhorar a sua saúde física ou mental. Se uma pessoa tiver excesso de peso e o médico recomendar seguir uma dieta equilibrada e fazer exercício uma hora por dia, essa atividade desportiva será a educação com o desporto.

Por último, chegamos à ETS, que é uma metodologia de aprendizagem na qual o desporto não é o objetivo final da atividade educativa, mas sim uma ferramenta através da qual os princípios ou valores são ensinados aos participantes de uma atividade. Muitas vezes, esta metodologia implica a prática de atividades desportivas com obstáculos, como jogar pingue-pongue com uma mão atrás das costas ou com um olho tapado, de forma a tornar as atividades inclusivas e transmitir os valores da antidiscriminação, diversidade, e, em geral, fazer de uma simples atividade desportiva

uma oportunidade de aprender conceitos de uma forma interativa e mais envolvente do que ler as mesmas noções num guia metodológico.

A Educação pelo Desporto utiliza a dinâmica da equipa e o exercício físico para promover a aprendizagem e o crescimento individual. Com base em investigações académicas e pesquisas de campo, os méritos e as desvantagens desta técnica são os seguintes:

Pontos fortes

- Desenvolvimento de competências sociais e de cooperação: a educação desportiva incentiva a participação ativa, o trabalho em equipa e a comunicação. Particularmente em desportos de equipa, os participantes têm de cooperar para alcançar um objetivo partilhado, o que melhora as suas capacidades sociais e de colaboração.
- Bem-estar mental e físico melhorado: praticar desporto regularmente pode melhorar o bem-estar físico e reduzir o risco de doenças crónicas, incluindo diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. O exercício também tem sido associado a uma melhor saúde mental, incluindo níveis mais baixos de stresse, ansiedade e tristeza.
- Ensino de valores e disciplina: valores como disciplina, dedicação, respeito e responsabilidade são ensinados através do desporto. Estes princípios podem ser aplicados a vários aspetos da vida, encorajando um crescimento mais equilibrado a nível moral e pessoal.
- Diversidade e inclusão: o desporto pode ajudar a derrubar barreiras relacionadas com a cultura, finanças e fisicalidade para promover a inclusão social. Pessoas de todas as origens podem juntar-se através do desporto para terem um sentimento de vínculo.

Pontos fracos

- Risco de lesões: a prática desportiva implica um risco de lesões, que podem ter efeitos a longo prazo na saúde e na capacidade de continuar a praticar a atividade. Além disso, as lesões podem ter um efeito prejudicial na motivação e na experiência educativa dos alunos.
- Stresse e pressão: particularmente em jovens atletas, o excesso de ênfase na competição pode resultar em tensão e stresse excessivos. Isto pode levar ao esgotamento, a preocupações relacionadas com o desempenho e a um declínio no prazer de participar na modalidade desportiva.
- Acesso desigual aos recursos: nem todas as pessoas têm igual acesso a instalações, equipamentos e instrutores formados na indústria do desporto. Isto pode levar à desigualdade e restringir as vantagens da educação baseada no desporto para grupos sociais ou económicos específicos.
- Ênfase excessiva nos resultados desportivos: em determinadas situações, a importância do desempenho atlético pode ultrapassar a importância da educação e do crescimento pessoal. Isto pode resultar numa perceção imprecisa do

significado do desporto, quando o desempenho e as vitórias são as únicas métricas utilizadas para determinar o sucesso.

À medida que navegamos nos domínios da educação não formal e da Educação pelo Desporto, vamos descobrir como esta abordagem holística contribui para o bem-estar e desenvolvimento pessoal de jovens que enfrentam desafios de saúde mental. Este módulo convida os participantes a explorarem o poder inovador e transformador da NFE e da ETS, contribuindo, em última análise, para a melhoria da vida psicológica e emocional dos jovens.

2.2. Objetivos

- Compreender as diferenças entre educação não formal, formal e informal;
- Reconhecer os pontos fortes e as limitações de cada abordagem educativa;
- Explorar como os métodos da ETS podem ser integrados no programa HRIC;
- Refletir sobre como a ETS pode apoiar jovens vulneráveis através de uma abordagem educativa holística.

2.3. Finalidade

A finalidade deste módulo é dar aos participantes os conhecimentos e as perceções necessários sobre a educação não formal, formal e informal e aprender a utilizar os programas de ETS de forma eficaz.

2.4. Resultado previsto

Conhecimentos

Os participantes vão obter informações sobre as diferenças entre educação não formal, formal e informal. Irão compreender as vantagens únicas de cada abordagem educativa e como a Educação pelo Desporto (ETS) pode ser integrada para apoiar eficazmente os jovens vulneráveis. Além disso, vão adquirir conhecimentos sobre como a ETS pode complementar as suas competências e abordagens existentes para capacitar os jovens.

Competências

Este módulo irá permitir que os participantes consigam identificar oportunidades para integrar princípios de educação não formal, formal e informal em atividades desportivas. Vão desenvolver capacidades práticas na elaboração de programas de ETS que

combinem harmoniosamente essas abordagens educativas para satisfazer as necessidades específicas dos jovens vulneráveis.

Atitudes

Ao longo da formação, os participantes vão aprender a valorizar a versatilidade dos métodos educativos e o seu potencial para capacitar e apoiar os jovens que enfrentam desafios de saúde mental. Além disso, vão fomentar uma atitude recetiva, adotando uma abordagem flexível e holística na conceção e implementação de programas de ETS para melhor atender às necessidades únicas do seu público-alvo.

2.5. Fontes bibliográficas (estilo APA)

- Coakley, J. (2011). *Youth Sports: What Counts as “Positive Development?”*. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306-324. <https://doi.org/10.1177/0193723511417311>
- Coombs, P. H. & Ahmed, M. (1974). *Attacking rural poverty: How nonformal education can help*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Council of Europe (2023). *Non-Formal Learning / Education*. Obtido em 23 de outubro de 2023. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/non-formal-learning>
- Dib, C. Z. (1988). *Formal, Non-Formal and Informal Education: Concepts/Applicability*. *Cooperative Networks in Physics Education* (pp. 300-315). New York: American Institute of Physics.
- Folkestad, G. (2006). *Formal and informal learning situations or practices vs formal and informal ways of learning*. *British Journal of Music Education*, 23(2), 135–145. <https://doi.org/10.1017/s0265051706006887>.
- Johnson, M., & Majewska, D. (2022). *Formal, non-formal, and informal learning: What are they, and how can we research them?* Research Report. <https://www.cambridgeassessment.org.uk/Images/665425-formal-non-formal-and-informal-learning-what-are-they-and-how-can-we-research-them-.pdf>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Mok, O. N. A. (2011). *Non-Formal Learning: Clarification of the Concept and Its Application in Music Learning*. *Australian Journal of Music Education*. <https://eric.ed.gov/?id=EJ952003>
- *THE EDUCATION THROUGH SPORT (ETS) for Inclusion Guide for Youth Workers and Sport Trainers*. (2020). <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus->

[plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-4490-93d9-a694aec6801b/ETS_Guide-Final.pdf](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/)

- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. *Health benefits of physical activity: the evidence*. CMAJ. 2006 Mar 14;174(6):801-9.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/>

2.6. Materiais de apoio

Atividade 1

Um ficheiro PPT sobre as diferenças entre educação formal, informal e não formal (consulte os anexos)

Atividade 2

Um vídeo para sublinhar o valor do desporto na educação para incentivar o debate:
<https://www.youtube.com/watch?v=s1K7ZwTidU8>

Um ficheiro PPT a explicar o que é uma melhor prática (consulte os anexos)

Atividade 3

Um ficheiro PPT com diretrizes para implementar uma atividade de ETS

Atividades práticas de aprendizagem

1. Compreender a educação não formal e a Educação pelo Desporto
2. Como encontrar as melhores práticas
3. Como implementar uma atividade de ETS

<p>1. Compreender a educação não formal e a Educação pelo Desporto: atividade 1</p>
--

Tamanho do grupo:	20
Duração:	2 horas
Módulos de formação/Tipologia de formação:	Métodos de educação formal e não formal (ETS) e análise de casos práticos através da visualização de vídeos de exemplos reais.
Materiais:	Canetas, papel (grande) e cadernos; Blocos de cavalete e marcadores; Notas post-it; Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.
Descrição das atividades:	<p>Experiência de NFE (40 minutos)</p> <p>Esta atividade de NFE serve para apresentar os membros do grupo uns aos outros e quebrar o gelo entre eles. Os objetivos estarão escritos nos cartões dados a cada grupo (total de 4 grupos com 5 membros cada) para preencher, o que consiste em tirar selfies com pessoas ou objetos ou procurar informações online. Por exemplo, "tira uma selfie com uma fruta na mão" ou "Pesquisa na Internet quantos telemóveis foram vendidos hoje". No final da atividade, não só os membros do grupo se conhecerão melhor, como também terão adquirido algum conhecimento com a atividade de pesquisa. Pelo menos metade das tarefas deve abordar os tópicos principais do projeto, como depressão, ansiedade e problemas psicológicos dos jovens.</p> <p>Apresentação teórica (40 minutos)</p> <p>Em seguida, ensine aos participantes as diferenças entre educação não formal, formal e informal e porque é que a NFE é utilizada neste programa. Nesta fase, é utilizado o primeiro ficheiro PPT.</p> <p>Os participantes vão debater os pontos fortes e fracos únicos de cada abordagem.</p> <p>Sessão final de brainstorming (30 minutos)</p> <p>Os participantes vão refletir sobre a importância de adotar uma abordagem holística na educação no âmbito da NFE e da ETS, destacando as diferenças entre essas abordagens e as tradicionais.</p>

Avaliação:	<p>Pode avaliar o sucesso deste módulo através dos seguintes métodos:</p> <p>Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo: efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre educação não formal, formal e informal. Avalie como os seus conhecimentos evoluíram após o workshop com um questionário/teste de escolha múltipla.</p> <p>Comentários dos participantes: reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop. Pergunte aos participantes como o módulo melhorou a sua compreensão da ETS e das metodologias de ensino.</p> <p>Diários de reflexão ou relatórios: incentive os participantes a manterem diários de reflexão ou relatórios durante e depois do módulo. Estes documentos podem conter ideias, desafios e estratégias práticas que pretendam implementar.</p>
Dicas para o formador:	<p>Fomente um ambiente de colaboração: incentive os participantes a trabalharem juntos num ambiente recetivo e de colaboração. Enfatize o valor das diferentes perspetivas e experiências na compreensão e integração da educação não formal, formal e informal.</p> <p>Inclua exemplos práticos: utilize exemplos e casos práticos para ilustrar a educação não formal, formal e informal. Torne estes exemplos relacionáveis e adaptados às necessidades específicas e ao contexto dos participantes.</p> <p>Incentive a reflexão: crie momentos para a reflexão individual e em grupo. Incentive os participantes a pensarem sobre os potenciais desafios que poderão enfrentar ao implementar programas de ETS. Ajude-os a desenvolver estratégias para superar estes desafios.</p> <p>Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p>
Fontes bibliográficas:	<p>www.salto-youth.net</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p> <p>https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2060/Toolkit%20-NET%20WORKING.pdf</p>

2. Compreender a educação não formal e a Educação pelo Desporto: atividade 2	
Tamanho do grupo:	20
Duração:	2 horas
Módulos de formação/Tipologia de formação:	Métodos de educação formal e não formal (ETS) e análise de casos práticos através da visualização de vídeos de exemplos reais.
Materiais:	Computadores, smartphones ou tablet para realizar as pesquisas online Canetas, papel (grande) e cadernos; Blocos de cavalete e marcadores; Notas post-it; Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.
Descrição das atividades:	<p>Conversa sobre as melhores práticas (10 minutos)</p> <p>Utilize o ficheiro PPT pequeno, dedicado às melhores práticas, para explicar o que é uma melhor prática.</p> <p>Pesquisa de melhores práticas (50 minutos)</p> <p>Divida as pessoas em 4 grupos. Cada grupo deve encontrar 4 melhores práticas de acordo com as diretrizes do ficheiro PPT.</p> <p>Apresentação final (1 hora)</p> <p>Cada grupo deve apresentar os resultados da sua pesquisa em 15 minutos.</p>
Avaliação:	<p>Pode avaliar o sucesso deste módulo através dos seguintes métodos:</p> <p>Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo: efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre educação não formal, formal e informal. Avalie como os seus conhecimentos evoluíram após o workshop com um questionário/teste de escolha múltipla.</p>

	<p>Comentários dos participantes: reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop. Pergunte aos participantes como o módulo melhorou a sua compreensão da ETS e das metodologias de ensino.</p> <p>Diários de reflexão ou relatórios: incentive os participantes a manterem diários de reflexão ou relatórios durante e depois do módulo. Estes documentos podem conter ideias, desafios e estratégias práticas que pretendam implementar.</p>
Dicas para o formador:	<p>Fomente um ambiente de colaboração: incentive os participantes a trabalharem juntos num ambiente recetivo e de colaboração. Enfatize o valor das diferentes perspetivas e experiências na compreensão e integração da educação não formal, formal e informal.</p> <p>Incentive a reflexão: crie momentos para a reflexão individual e em grupo. Incentive os participantes a pensarem sobre os potenciais desafios que poderão enfrentar ao implementar programas de ETS. Ajude-os a desenvolver estratégias para superar estes desafios.</p> <p>Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p> <p>Envolva o público: mesmo nas sessões teóricas, garanta que o seu público participa. Faça perguntas e peça pontos de vista constantemente.</p> <p>Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p> <p>Forneça recursos: ofereça aos participantes acesso a recursos, literatura e ferramentas práticas relacionadas com a ETS e metodologias de ensino. Indique-lhes fontes bibliográficas valiosas que possam utilizar no seu trabalho.</p>
Fontes bibliográficas:	<p>https://www.salto-youth.net/</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p>

3. Como criar uma atividade de ETS	
Tamanho do grupo:	20

Duração:	3h30
Módulos de formação/Tipologia de formação:	Métodos de educação formal e não formal (ETS) e análise de casos práticos através da visualização de vídeos de exemplos reais.
Materiais:	Equipamento desportivo (tapetes de ioga, bolas, cordas, ligaduras, bandas elásticas); Canetas, papel (grande) e cadernos; Blocos de cavalete e marcadores; Notas post-it; 5 mesas e cadeiras; Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.
Descrição das atividades:	<p>Conversa sobre o projeto de ETS (10 minutos)</p> <p>Utilize o ficheiro PPT pequeno, dedicado à ETS, para explicar como criar uma atividade.</p> <p>Projeto (50 minutos)</p> <p>Divida as pessoas em 4 grupos. Cada grupo deve criar uma atividade de ETS de acordo com as diretrizes do ficheiro PPT.</p> <p>Implementação (2h30)</p> <p>Cada grupo terá 30 minutos para implementar a sua atividade. Em seguida, as pessoas vão trocar sugestões e opiniões entre elas.</p>
Avaliação:	<p>Pode avaliar o sucesso deste módulo através dos seguintes métodos:</p> <p>1. Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo: efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre os métodos da ETS e o impacto do desporto na educação.</p> <p>2. Comentários dos participantes: reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop. Pergunte aos participantes como o módulo melhorou a sua compreensão das implementações da ETS.</p>

	<p>3. Apresentação e discussão em grupo: avalie a qualidade das atividades de ETS implementadas e a sua viabilidade nas respetivas organizações.</p>
<p>Dicas para o formador:</p>	<p>1. Fomente um ambiente de colaboração: incentive os participantes a trabalharem juntos num ambiente recetivo e de colaboração. Enfatize o valor das diferentes perspetivas e experiências na compreensão e integração da educação não formal, formal e informal.</p> <p>2. Inclua exemplos práticos: utilize exemplos e casos práticos para ilustrar como uma atividade de ETS pode ser planeada e colocada em prática.</p> <p>3. Envolver o público: mesmo nas sessões teóricas, garanta que o seu público participa. Faça perguntas e peça pontos de vista constantemente. Em particular, incentive os participantes a pensarem sobre os potenciais desafios que poderão enfrentar ao implementar atividades de ETS.</p> <p>4. Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p> <p>5. Forneça recursos: ofereça aos participantes acesso a recursos, literatura e ferramentas práticas relacionadas com a ETS e metodologias de ensino. Indique-lhes fontes bibliográficas valiosas que possam utilizar no seu trabalho.</p> <p>6. A competição é uma estrutura: a competição entre grupos é uma estrutura que permite aos participantes estarem mais motivados enquanto trabalham em grupos. Não é o objetivo da atividade. O formador deve explicitar bem esta ideia.</p> <p>7. Atividades com base no tempo: o tempo é fundamental para manter os grupos concentrados. Todas as atividades em grupo têm de ter um intervalo de tempo a respeitar.</p>
<p>Fontes bibliográficas:</p>	<p>https://www.salto-youth.net/</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p>

Módulo 3

Comunicação eficaz e empatia

3.1. Introdução

Os problemas de saúde mental transformaram-se lentamente num dos problemas mais importantes na vida de adolescentes e pessoas até aos 30 anos. A sociedade moderna global em que vivemos, com toneladas de informação.

As ligações também têm os seus pontos negativos, pois estas mesmas ligações que nos oferecem tantos resultados positivos, também são uma espécie de "faca de dois gumes" quando se trata da saúde mental da nossa sociedade. A adolescência, muitas vezes anunciada como uma época de autodescoberta e crescimento pessoal, também tem o grupo mais sensível e vulnerável quando se trata de problemas de saúde mental. O projeto HRIC reconhece a urgência de enfrentar estes desafios e confirma o potencial transformador de capacitar figuras-chave na vida dos adolescentes, incluindo professores, pais, educadores e tutores. Contudo, estas figuras muitas vezes não têm o conhecimento e as competências (e, em alguns casos, nem mesmo empatia) necessários para prestar ajuda no mundo complexo da saúde mental dos adolescentes.

Na sociedade contemporânea, onde as discussões em torno da saúde mental estão gradualmente a sair do seu silêncio histórico, é essencial que os adolescentes recebam orientação de fontes fidedignas que tenham as devidas ferramentas para prestar um apoio informado e compreensivo. As bases do bem-estar emocional são lançadas durante estes anos de formação, moldando as relações futuras, a resiliência e a capacidade de os indivíduos lidarem com as adversidades da vida. Ao colmatar o fosso entre as instituições de ensino e o contexto familiar, o projeto HRIC procura criar uma frente única contra os desafios que os adolescentes enfrentam na sua jornada de saúde mental.

Este e os nossos outros módulos são mais do que um conjunto de estratégias. São um apelo à ação para educadores, pais, tutores e todos os envolvidos na vida dos adolescentes. É uma proclamação de que a saúde mental não é apenas a ausência de doença; é um aspeto vital do bem-estar geral que tem de ser estimulado e cultivado. Através de informações abrangentes, práticas baseadas em evidências e um profundo compromisso em compreender as necessidades únicas dos jovens, este módulo tenta capacitar os participantes com as ferramentas para transformar vidas.

Nas páginas seguintes, cada unidade analisa os aspetos críticos do apoio à saúde mental dos adolescentes. Desde a criação de espaços seguros para a expressão emocional até à promoção da colaboração entre os intervenientes, este módulo é um guia holístico para promover o bem-estar. Juntos, podemos ajudar os adolescentes a atravessar as complexidades das suas emoções, capacitá-los a procurar ajuda sem vergonha e inculcar neles a resiliência para prosperar independentemente dos desafios.

Através da educação, da comunicação aberta e da colaboração, podemos abrir o caminho para uma geração de indivíduos emocionalmente inteligentes e mentalmente resilientes, que estão bem preparados para a jornada da vida.

O principal objetivo deste módulo é dotar indivíduos, como educadores, pais, cuidadores e tutores, de informações valiosas e técnicas práticas para ajudarem eficazmente os adolescentes a lidarem com desafios de saúde mental. A adolescência é marcada por mudanças emocionais e de identidade significativas, e é essencial navegar nesta fase com sensibilidade e apoio informado. Ao implementar as estratégias apresentadas neste módulo, os participantes estarão mais bem preparados para criar um ambiente estimulante para os adolescentes, promovendo o seu bem-estar, a resiliência emocional e as conquistas acadêmicas.

A adolescência, muitas vezes considerada a fase de transição entre a infância e a idade adulta, implica rápidas transformações físicas, emocionais e cognitivas. Durante esta fase, os adolescentes enfrentam vários desafios, tais como formar as suas identidades, desenvolver ligações sociais, gerir as pressões académicas e tomar decisões importantes para a vida. Embora seja um período de autodescoberta e crescimento, também os expõe a um risco elevado de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e transtornos relacionados com o stresse.

Reconhecendo os papéis fundamentais que os pais, os educadores e os tutores desempenham na vida dos adolescentes, este módulo visa colmatar a lacuna entre o conhecimento e a ação. Num momento de evolução da sensibilização para a saúde mental, este módulo pretende capacitar os participantes com informações valiosas e estratégias práticas para apoiarem proativamente o bem-estar mental dos adolescentes. Numa sociedade onde as conversas sobre a saúde mental estão a ganhar força, abordar as necessidades distintas dos adolescentes torna-se fundamental. Como costumam enfrentar desafios para expressar as suas emoções e procurar ajuda devido ao estigma e falta de sensibilização, os adolescentes precisam de ajuda especializada. O objetivo principal deste módulo é equipar os intervenientes com as ferramentas para reconhecer, responder e abordar eficazmente os desafios de saúde mental dos adolescentes.

Com este objetivo em mente, o nosso módulo procura cultivar um ambiente estimulante que apoie o bem-estar mental dos adolescentes em diversos contextos. Consideramos sempre os valores fundamentais transversais para o seu bem-estar e saúde mental, dando ênfase à colaboração, à inclusão e à capacitação. Ao envolver educadores, pais e tutores num esforço coletivo, o objetivo é estabelecer uma rede de apoio que promova a resiliência, a empatia e a comunicação aberta.

Abordando competências e conhecimentos fundamentais, como promover ambientes de sala de aula inclusivos, criar dinâmicas de apoio em casa e praticar uma comunicação eficaz, este módulo funciona como um guia abrangente para melhorar a saúde mental dos adolescentes com a ajuda de professores, educadores, pais, organizações e qualquer outra parte interessada. Ao adotar uma abordagem geral e holística que considera as necessidades académicas, emocionais e psicológicas dos adolescentes,

os participantes terão a capacidade de promover uma cultura de bem-estar que esperamos que se reflita nas suas escolas, famílias e comunidades.

Em resumo, o objetivo central deste módulo é capacitar educadores, pais, tutores e administradores escolares com uma compreensão profunda dos desafios de saúde mental dos adolescentes e estratégias eficazes para promover o seu bem-estar. Ao promover um ambiente que valorize o diálogo aberto, a empatia e a colaboração, os participantes vão contribuir para criar uma geração de indivíduos emocionalmente resilientes que estão bem preparados para enfrentar os desafios da vida com sucesso.

3.2. Objetivos

- Proporcionar aos professores estratégias de apoio aos adolescentes com problemas de saúde mental através do sistema de ensino. Os profissionais da educação têm uma posição privilegiada para identificar sinais de angústia e criar espaços seguros para os alunos falarem das suas preocupações. Isto é importante porque muitas vezes os alunos não se sentem suficientemente seguros para falarem com o professor sobre estes problemas. Com as estratégias necessárias, os professores poderão aprofundar a sua ligação com os alunos, permitindo-lhes criar laços e espaços seguros que ajudem os alunos a partilhar as suas dificuldades e fardos.
- Ensinar técnicas para criar um ambiente de sala de aula inclusivo e de apoio que promova a saúde mental positiva e o bem-estar. O ambiente da sala de aula afeta significativamente a saúde mental dos alunos; os educadores podem aproveitar esta influência para promover o bem-estar emocional. Um bom ambiente geral nas aulas permite que os alunos percebam que é um espaço seguro, menos propenso a criar desgaste emocional.
- Orientar os pais e tutores na criação de um ambiente familiar seguro e de apoio para adolescentes com problemas de saúde mental. O ambiente familiar é fundamental para o desenvolvimento emocional dos adolescentes; a compreensão e o envolvimento dos pais e dos tutores são cruciais. Como o primeiro, e muitas vezes o mais importante, grupo social, a família tem de ser o elemento em que os adolescentes possam confiar mais. Com o ambiente certo, a família consegue detetar problemas de saúde mental e mesmo prevenir que surjam.
- Equipar os participantes com estratégias de comunicação eficazes para envolver os adolescentes em diálogos abertos sobre preocupações de saúde mental. Criar canais abertos de comunicação é essencial para eliminar o estigma da saúde mental e promover o diálogo. Não importa quem é: se a pessoa não tiver

capacidade de comunicação, não será capaz de dialogar abertamente com os adolescentes para lhes dar espaço para falarem sobre a sua saúde mental.

- Enfatizar a importância da colaboração e da parceria entre pais, professores, educadores e tutores no apoio à saúde mental dos adolescentes. Uma abordagem de colaboração garante cuidados abrangentes e uma rede de apoio unificada. Mesmo todas as ferramentas e informações disponíveis não costumam ser suficientes sempre que falamos de algo tão delicado e sensível como a saúde mental. É por isso que a cooperação entre todos os agentes relevantes é fundamental para tornar as nossas ações e trabalho o mais eficazes possível.
- Proporcionar uma compreensão abrangente dos desafios que os adolescentes enfrentam em termos de saúde mental, incluindo o impacto da pressão social, formação de identidade, fatores de stresse académico e o papel da tecnologia na formação do seu bem-estar. Ao compreender a natureza multifacetada das experiências dos adolescentes e o seu contexto global moderno, os intervenientes podem abordar o apoio à saúde mental com empatia e perspetivas informadas.

3.3. Finalidade

A finalidade deste módulo é dar aos participantes os conhecimentos e as perceções necessários sobre a educação não formal, formal e informal e aprender a utilizar os programas de ETS de forma eficaz.

3.4. Resultado previsto

Conhecimentos

Os participantes vão obter informações sobre as diferenças entre educação não formal, formal e informal. Irão compreender as vantagens únicas de cada abordagem educativa e como a Educação pelo Desporto (ETS) pode ser integrada para apoiar eficazmente os jovens vulneráveis. Além disso, vão adquirir conhecimentos sobre como a ETS pode complementar as suas competências e abordagens existentes para capacitar os jovens.

Competências

Este módulo irá permitir que os participantes consigam identificar oportunidades para integrar princípios de educação não formal, formal e informal em atividades desportivas. Vão desenvolver capacidades práticas na elaboração de programas de ETS que combinem harmoniosamente essas abordagens educativas para satisfazer as necessidades específicas dos jovens vulneráveis.

Atitudes

Ao longo da formação, os participantes vão aprender a valorizar a versatilidade dos métodos educativos e o seu potencial para capacitar e apoiar os jovens que enfrentam desafios de saúde mental. Além disso, vão fomentar uma atitude recetiva, adotando uma abordagem flexível e holística na conceção e implementação de programas de ETS para melhor atender às necessidades únicas do seu público-alvo.

3.5. Fontes bibliográficas (estilo APA):

- Instituto Nacional de Psiquiatria y Salud Mental (2023). Obtido de: <https://www.comunidad.madrid/hospital/gregoriomaranon/profesionales/instituto-psiQUIATRIA-salud-mental>
- Confederación Salud Mental España (2023). Obtido de: https://consaludmental.org/?qclid=CjwKCAjwpayjBhAnEiwA-7ena1AErAMGIAOu60ffuNU0zKRjyrVz3ShEphHsa_sM_6KwHypkITtNB0C-t0QAvD_BwE
- Revista de psiquiatria infanto-juvenil (2020). *Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos*. Obtido de: <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355>
- La voz de la salud (2022). *Inquietos, infelices, desanimados: ¿por qué aumentan los casos de depresión en adolescentes?* Obtido de: <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/12/17/inquietos-infelices-desanimados-aumentan-casos-depresion-adolescentes/00031671296847093269697.htm>
- Revista Española de Salud Pública (2022). *Estado anímico en jóvenes de Barcelona provincia: evolución, factores asociados e impacto de la pandemia*. Obtido de: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdr/VOL96/ORIGINALES/RS96C_202211083.pdf
- Indira Morales (2019). *La educación socio-emocional: ¿una necesidad para la salud mental de los adolescentes españoles?* Obtido de: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/687915>
- Jaume Pérez Payarols (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos*. Obtido de: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf

3.6. Materiais de apoio

Um ficheiro PPT sobre comunicação eficaz e empatia (consulte os anexos).

Atividades práticas de aprendizagem

Esta secção do módulo inclui um conjunto de atividades cuidadosamente desenvolvidas que permitem aos participantes aplicar os conhecimentos teóricos que adquiriram. Estas atividades visam dar aos treinadores desportivos e atores sociais as capacidades e competências necessárias para apoiarem eficazmente os jovens que enfrentem desafios de saúde mental. Para garantir clareza e consistência, utilizamos um formato de tabela para descrever cada atividade, juntamente com detalhes como a duração, os recursos necessários e as fontes bibliográficas.

Título do workshop: Comunicação eficaz e empatia	
Tamanho do grupo:	20
Duração:	8 horas
Módulos de formação/Tipologia de formação:	Métodos de educação formal e educação não formal (ETS) mediante a participação e reflexão escrita, bem como análise de casos práticos através da visualização de vídeos de exemplos reais.
Materiais:	Canetas, papel (grande) e cadernos; Blocos de cavalete e marcadores; Notas post-it Projektor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.
Descrição das atividades:	Cenários de representação de papéis: Divida os participantes em pequenos grupos e dê a cada grupo um tipo diferente de cenário de estigma para interpretarem. Em seguida, realize um debate em grupo sobre sentimentos e consequências. Os participantes veem o seguinte vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=eio-l8PbdDk Círculos de histórias dos impactos:

	<p>Em círculos, os participantes partilham histórias ou exemplos hipotéticos das consequências (a nível social, da educação, da saúde, etc.) do estigma da saúde mental.</p> <p>Debata temas e impactos comuns.</p> <p>Os participantes veem a primeira parte (-5:00') do seguinte vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=rOUL0A5imdo</p> <p>e conversam sobre quais são as características comuns de cada estilo de parentalidade.</p> <p>Em seguida, veem a segunda parte (5:00'-11:36') do mesmo vídeo e tentam adivinhar os estilos de parentalidade representados.</p> <p>É promovido um debate sobre como diferentes estilos podem afetar a saúde mental dos adolescentes.</p> <p>Apresentação do exercício "Frasco da gratidão":</p> <p>Cada pai decora um frasco. Os pais anotam em pedaços de papel aquilo pelo qual são gratos no que respeita aos seus filhos. São encorajados a pensar em ações, comportamentos ou qualidades específicas.</p> <p>Os pais partilham algumas das suas notas de gratidão com o grupo, explicando porque é que escolheram estas em particular.</p> <p>É realizado um debate sobre como esta prática simples pode promover um ambiente positivo em casa e apoiar a saúde mental dos seus filhos adolescentes.</p> <p>(Opcional: veja o seguinte vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=CCunStG5ewM)</p> <p>Os participantes juntam-se em pares. À vez, cada par partilha um exemplo de que os alunos poderão ter problemas de saúde mental (mudanças de comportamento, mudanças de humor, afastamento, entre outros).</p> <p>Em seguida, debatem uma ação simples que podem tomar como educadores para apoiar um aluno que possa ter dificuldades (por exemplo, oferecer-se para ouvir, fornecer recursos).</p>
--	---

	<p>Alguns pares partilham as suas ideias com todo o grupo. São mencionados sinais comuns de problemas de saúde mental e ações eficazes de apoio.</p> <p>Conclusão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realce a importância de ser observador e proativo no apoio à saúde mental dos alunos. - Encoraje os participantes a efetuarem regularmente estas verificações rápidas junto dos alunos nos seus contextos educativos. <p>Sessão de brainstorming para estratégias de apoio: os participantes fazem um exercício de recolha de ideias e partilham estratégias eficazes que os educadores podem utilizar para apoiar os alunos.</p> <p>Crie um documento ou cartaz partilhado com todas as ideias.</p> <p>Quebra-cabeças do processo de comunicação: os participantes colaboram entre si para sequenciar e definir elementos-chave do processo de comunicação: remetente, codificação, mensagem, canal, recetor e descodificação.</p> <p>Orientados pelo formador, os grupos organizam estes elementos pela ordem correta.</p> <p>Os participantes analisam porque é que compreender estes passos é crucial para uma comunicação eficaz com os adolescentes, dando ênfase à clareza, à empatia e aos comentários.</p> <p>Superação de obstáculos:</p> <p>Em pares, os participantes têm conversas de representação de papéis (escolha 1-2 cenários do folheto) com obstáculos comuns (por exemplo, distrações, suposições).</p> <p>Debata como poderiam ultrapassar eficazmente esses obstáculos.</p> <p>Cada participante anota (muito brevemente) uma situação emocional desafiante que enfrentou recentemente (relacionada com a</p>
--	---

	<p>parentalidade ou o ensino de adolescentes). Baralhe os papéis e redistribua-os aleatoriamente pelos participantes.</p> <p>Os participantes leem as situações que receberam e refletem sobre como se sentem pessoalmente ou se relacionam com essa situação emocional. Em seguida, partilham ideias com o grupo. Cada participante partilha como geriu as suas emoções durante essa situação e que estratégias utilizou para atingir o autocontrolo emocional.</p> <p>Os membros do grupo fazem comentários e apresentam sugestões para melhorar as competências de gestão emocional.</p> <p>Faça um resumo das ideias-chave e conclusões relacionadas com a inteligência emocional e a sua aplicação prática nos pais ou no ensino de adolescentes.</p>
Avaliação:	<p>Pode avaliar o sucesso deste módulo através dos seguintes métodos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo: efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre educação não formal, formal e informal. Avalie como os seus conhecimentos evoluíram após o workshop com um questionário/teste de escolha múltipla. 2. Comentários dos participantes: reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop. Pergunte aos participantes como o módulo melhorou a sua compreensão da ETS e das metodologias de ensino. 3. Apresentação e discussão em grupo: avalie a qualidade dos projetos de programas de ETS criados pelos participantes durante o workshop interativo. Avalie a sua capacidade de combinar eficazmente a educação não formal, formal e informal nestes projetos. 4. Diários de reflexão ou relatórios: incentive os participantes a manterem diários de reflexão ou relatórios durante e depois do módulo. Estes documentos podem conter ideias, desafios e estratégias práticas que pretendam implementar. 5. Análise de casos práticos: peça aos participantes para analisarem e apresentarem casos ou exemplos práticos de programas de ETS que ouviram/viram durante este workshop. Avalie a sua capacidade de tirar lições destes casos práticos.

	<p>6. Avaliação dos pares: introduza sessões de avaliação dos pares onde os participantes avaliam e comentam os projetos de programas de ETS uns dos outros. Avalie a qualidade dos comentários e a profundidade da análise.</p> <p>7. Planos de ação: peça aos participantes para criarem planos de ação que descrevam como pretendem incorporar as ideias e metodologias do módulo no seu trabalho com jovens vulneráveis. Avalie a viabilidade e a praticidade destes planos.</p> <p>8. Monitorização a longo prazo: pondere realizar avaliações de acompanhamento vários meses após o módulo para medir o impacto sustentado nos projetos e práticas dos programas dos participantes.</p> <p>1. Fomente um ambiente de colaboração: incentive os participantes a trabalharem juntos num ambiente recetivo e de colaboração. Enfatize o valor das diferentes perspetivas e experiências na compreensão e integração da educação não formal, formal e informal.</p> <p>2. Inclua exemplos práticos: utilize exemplos e casos práticos para ilustrar a educação não formal, formal e informal. Torne estes exemplos relacionáveis e adaptados às necessidades específicas e ao contexto dos participantes.</p> <p>3. Organize atividades práticas: envolva os participantes em atividades interativas que lhes permitam desenvolver programas de ETS que incorporem temas de saúde mental e o trabalho com jovens vulneráveis. Estas atividades práticas devem refletir cenários e desafios do mundo real que possam surgir.</p> <p>4. Incentive a reflexão: crie momentos para a reflexão individual e em grupo. Incentive os participantes a pensarem sobre os potenciais desafios que poderão enfrentar ao implementar programas de ETS. Ajude-os a desenvolver estratégias para superar estes desafios.</p> <p>5. Forneça recursos: ofereça aos participantes acesso a recursos, literatura e ferramentas práticas relacionadas com a ETS e metodologias de ensino. Indique-lhes fontes bibliográficas valiosas que possam utilizar no seu trabalho.</p> <p>6. Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p>
<p>Dicas para o formador:</p>	<p>Incentive os alunos a pensarem de forma crítica sobre as informações que encontram. Ensine-os a avaliar as fontes, a distinguir entre informações fidedignas e não fidedignas e a tomar decisões informadas.</p>

	<p>Adapte o conteúdo e a abordagem à idade e maturidade dos alunos. Utilize linguagem e exemplos adequados à idade para garantir a compreensão.</p> <p>Inicie debates abertos onde os alunos possam expressar as suas opiniões sobre problemas de saúde mental. Incentive os debates entre pares para promover uma sensação de comunidade.</p> <p>Partilhe histórias da vida real e casos práticos de indivíduos que enfrentaram as consequências dos problemas mentais. As histórias pessoais podem ter um impacto poderoso nos alunos e ajudá-los a criar uma ligação emocional.</p> <p>Ilustre os efeitos a curto e a longo prazo dos problemas mentais no bem-estar físico, mental e emocional. Utilize ajudas visuais ou multimédia para tornar a informação mais atrativa.</p> <p>Forneça aos alunos informações sobre recursos locais, linhas de apoio e organizações que oferecem ajuda a indivíduos que estão a lutar contra problemas mentais.</p>
<p>Fontes bibliográficas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ben-Aharon, A. (2021). How the pandemic has impacted our communication skills. U.S. News & World Report. https://health.usnews.com/health-care/for-better/articles/sounds-of-silence-how-the-pandemic-has-impacted-our-communication-skills • Beresin, G. (2021). <i>Building mental wellness in children: What parents can do</i>. MGH Clay Center for Young Healthy Minds. https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/what-parents-can-do-to-promote-mental-wellness-in-our-children/ • Carer Gateway. (n.d.). Carer Skills courses: Module 2: Effective Communication Techniques. Australian Government. https://skills.carergateway.gov.au/ • Cherry, K. (2023). How emotionally intelligent are you?. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423 • Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. <i>World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)</i>, 1(1), 16–20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/ • Comissão Europeia (CE). (2023). <i>União Europeia da Saúde: uma nova abordagem global à saúde mental</i>. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pt/ip_23_3050 • Ferguson, R. F. (2007). Research-based tips for high-achievement parenting. http://groundcontrolparenting.wordpress.com/2011/03/05/drronald-fergusonwhat-parents-can-do/ .

	<ul style="list-style-type: none"> • Goleman, D., & Boyatzis, R. E. (2023). <i>Emotional intelligence has 12 elements. which do you need to work on?</i>. Harvard Business Review. https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on • <i>How different parenting styles affect a child's mental health.</i> (n.d.). Mental Health Center – A Center for Mental Wellness. https://www.acfmw.com/how-different-parenting-styles-affect-a-childs-mental-health • Kessler, R. C. Angermeyer, M. et al. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. <i>World psychiatry</i>, 6(3), 168.
--	--

Módulo 4

Competência e diversidade cultural

4.1. Introdução

Este módulo pretende realçar como as diferenças culturais podem impactar o enquadramento educativo e o bem-estar dos alunos ou formandos também no âmbito desportivo.

Quando pensamos na palavra "cultura", a primeira coisa a fazer é defini-la. Existem dezenas de definições. A mais famosa, a do antropólogo Edward Tylor, parece ser a mais adequada. O investigador do século XIX definiu a cultura como: *"aquele todo complexo que inclui conhecimento, crenças, artes, moral, direito, costumes e quaisquer outras capacidades e hábitos adquiridos por [um ser humano] como membro da sociedade."*

Assim, a cultura não está apenas relacionada com o património e as atividades culturais, mas é, antes de mais, um processo interior que envolve todos os contributos que a sociedade e os contextos sociais nos oferecem desde o nosso nascimento. Para simplificar, somos um reflexo da sociedade em que crescemos, e a cultura é a "pegada" dessa sociedade impressa em nós. As línguas, as religiões, os sistemas de valor, os conceitos de beleza, os hábitos e a comida são diferentes em todos os cantos do mundo, portanto, há milhares de sociedades diferentes e milhares de culturas diferentes. Esta riqueza extraordinária pode ser difícil de salvaguardar de forma pacífica num mundo tão globalizado.

Por um lado, a globalização tende a ligar as pessoas, dando-nos a conhecer culturas diferentes, apreciá-las e criar sinergias entre elas. Por outro lado, as culturas das nações mais poderosas têm tendência a subjugar outras culturas ou a discriminá-las, criando conflitos e radicalizações. Isto é particularmente verdade com as minorias e os migrantes; pessoas que são forçadas por fatores externos a deixar a sua própria sociedade, onde a sua cultura é dominante, a entrar para outra, desconhecida, tornando-se numa minoria. Isto tem um grande impacto na forma como veem o mundo que as rodeia e na forma como participam no novo contexto social.

A marginalização, a exclusão social e o racismo podem forçá-las a isolar-se do novo contexto cultural e até a radicalizarem-se, ao ponto de considerarem que a sua própria cultura não se coaduna com a nova. Estes problemas podem ter um efeito perturbador também na forma de aprendizagem e no bem-estar dos filhos dos migrantes. Estes alunos começam por ter de enfrentar uma barreira linguística, o que torna os processos de aprendizagem mais difíceis e demorados. Outra barreira é a própria barreira cultural. Quando se juntam a um novo sistema educativo, podem deparar-se com novos temas, novos jogos e novas atividades que não conhecem e que são forçados a aprender o mais rapidamente possível. Outra barreira pode ser o seu comportamento, os seus hábitos e

até a forma como se vestem, o que faz com que se sintam diferentes das pessoas locais. Isto pode levar, em vários casos, à discriminação, à humilhação e ao racismo. Todos estes factos prejudicam seriamente o seu bem-estar e saúde mental, empurrando-os para o isolamento, depressão, abandono escolar ou, por outro lado, radicalização, ódio e atitudes de prevaricação.

As diferenças culturais também podem afetar a forma como vemos os problemas mentais e como estes se desenvolvem. Isto pode ser diferente não só de uma cultura para a outra, mas também entre gerações. Na UE, a Geração Z (pessoas nascidas entre 1995 e 2010) demonstra, por exemplo, uma maior sensibilidade quanto à saúde mental em comparação com os Boomers (pessoas nascidas entre 1950 e 1970). Isto resulta num conflito geracional em que os jovens exigem mais apoio e reconhecimento do seu direito à saúde mental, enquanto as pessoas mais velhas menosprezam o problema e consideram os terapeutas inúteis e exclusivos para pessoas doentes.

Voltando às diferenças culturais, demonstrou-se que os fatores sociais e culturais desempenham um papel significativo na influência dos determinantes da doença mental, por exemplo, a forma como os indivíduos de uma determinada cultura exibem e manifestam os seus sintomas, como lidam com a doença, o apoio das suas famílias e comunidades e a sua vontade de procurar tratamento. A cultura pode ter um impacto positivo ou negativo no estigma que a sociedade tem quanto à saúde mental. As normas culturais podem tornar estes estigmas estruturais, minando o desenvolvimento dos cuidados de saúde mental em todo um país. Além disso, as variáveis culturais e sociais têm um papel no desenvolvimento de doenças mentais, no entanto, o papel exato varia consoante a condição. Isto é verdade mesmo que os problemas mentais sejam extremamente comuns em todas as comunidades, independentemente da raça ou etnia.

Na verdade, acredita-se que uma complexa interação de elementos biológicos, psicológicos, sociais e culturais resulta em doenças mentais. Dependendo da doença em particular, cada um destes elementos-chave pode ter uma influência maior ou menor. Além disso, experiências desagradáveis como o racismo e a discriminação têm um impacto negativo na saúde mental dos indivíduos. Colocam as minorias em risco de sofrerem doenças mentais, como ansiedade e depressão.

Por isso, é da maior importância que professores e formadores, dentro e fora da escola, sejam capazes de compreender estas diferenças e sejam culturalmente competentes quando trabalham com diversas populações de jovens para lidar com estigmas e preconceitos culturais nas discussões sobre saúde mental e para promover um ambiente acolhedor e inclusivo.

Em seguida, apresentamos um conjunto de competências que podem ser úteis para os formadores lidarem com as diferenças culturais:

Mente aberta

Os formadores têm de ter a mente aberta quando trabalham com culturas diferentes. Têm de utilizar o método "etnográfico". Têm de deixar de lado o seu *habitus* (o seu ponto

de vista cultural) e ver as coisas "de cima". É claro que este exercício requer tempo e esforço, mas pode ser muito útil para colocar todos ao mesmo nível.

Flexibilidade

É importante que os formadores criem programas flexíveis, que consigam satisfazer as diversas necessidades dos participantes e fazê-los sentir-se à vontade. Também quando se programam atividades, é importante ter em consideração as necessidades e as festividades de outras culturas para garantir a todos os mesmos direitos.

Empatia

A empatia, ou seja, a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros, é uma competência que cresce connosco. Os formadores têm de estar recetivos aos alunos, conquistar a sua confiança e parecer confiantes ao falar com eles. Os formadores têm de demonstrar empatia pelos alunos e apoiá-los quando passam por uma dificuldade ou um momento de instabilidade mental. Reconhecer um modelo educativo que seja fiável é particularmente importante para os jovens alunos.

Advocacia para a inclusão

Os formadores têm de ser os primeiros a reconhecer a violência ou a discriminação baseadas na cultura ou o racismo e impedi-los. Têm de ser os primeiros a trabalhar para uma sociedade mais inclusiva, começando na escola ou num campo desportivo, dando o seu exemplo aos alunos.

Curiosidade

Quando os formadores sabem que vão trabalhar com um grupo cultural diferente, devem fazer pesquisas sobre essa cultura, país ou religião. Podem envolver os seus alunos estrangeiros nesta pesquisa: esta atitude, por um lado, ajuda o formador a compreender melhor o aluno. Por outro lado, tem o efeito colateral de ajudá-lo a ganhar a sua confiança. Ao interessar-se pelo aluno, o formador mostra-lhe a sua atenção, o seu interesse e o seu desejo de o conhecer e compreender melhor. Isto é útil, inclusivamente, na gestão de conflitos, pois o formador terá o conhecimento para compreender o que poderá estar inerente a um conflito.

4.2. Objetivos

- Sensibilizar os formadores para a saúde mental dos jovens.
- Compreender como as diferenças culturais afetam a saúde mental.
- Fornecer ferramentas práticas para promover o bem-estar dos alunos num contexto multicultural.

4.3. Finalidade

O objetivo do módulo é atualizar os formadores com novos conhecimentos e ferramentas para garantir o bem-estar psicológico dos alunos em contextos multiculturais.

4.4. Resultado previsto

Conhecimentos

Os participantes ficam mais cientes da saúde mental e de como as diferenças culturais a afetam.

Competências

Os participantes desenvolvem uma série de competências sociocomportamentais capazes de garantir o bem-estar psicológico dos alunos em contextos multiculturais.

Atitudes

Os participantes irão compreender como pôr em prática os conhecimentos e as competências adquiridos ao trabalhar com os jovens, especialmente os provenientes de minorias culturais e que sofrem de dificuldades psicológicas.

4.5. Fontes bibliográficas

- American Centre for Mental Health services (2001): *Mental Health: Culture, Race, and Ethnicity*.
- D. Yang et alia (2010): *Impact of Cultural Differences on Students' Participation, Communication, and Learning in an Online Environment*.
- UNICEF (2019): *Access to Education for Refugee and Migrant Children in Europe*.
- U. Fabietti (2015): *Cultural anthropology elements*.
- C.-Y., Lonner et alia (2013): *Cross-Cultural Competence: Theory, Research, and Application*.

4.6. Materiais de apoio

Atividade 1

- Um vídeo que explica como a cultura nos influencia: <https://www.youtube.com/watch?v=l-Yy6poJ2zs>
- Um ficheiro PPT sobre o papel da cultura na nossa saúde mental (consulte o anexo "Preconceitos cognitivos e competências culturais").
- Um ficheiro PPT sobre preconceitos culturais no que respeita à saúde mental e competências culturais a desenvolver (consulte o anexo "Diferenças culturais e saúde mental").

Atividade 2

- Um ficheiro PPT sobre o trabalho do etnógrafo e o papel da etnografia na compreensão de culturas: "O método do etnógrafo" (consulte os anexos).

Atividades práticas de aprendizagem

Atividade 1: Competências culturais para as diferenças culturais

Atividade 2: Pequenos etnógrafos

1. Competências culturais para as diferenças culturais	
Tamanho do grupo:	20 pessoas
Duração:	4h30
Módulos de formação/Tipologia de formação:	Educação formal, NFE
Materiais:	Notas post-it Quadros brancos

	<p>Mesas e cadeiras</p> <p>Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos</p> <p>Canetas, papel e cadernos</p>
<p>Descrição das atividades:</p>	<p>Quebra-gelo: Definição de "cultura"</p> <p>(Duração: 20 minutos)</p> <p>São dadas as boas-vindas aos participantes. A primeira atividade é um breve debate em que o formador incita cada um dos participantes a definir o conceito de "cultura". Todas as definições são escritas em notas post-it e depois fixadas num quadro.</p> <p>Impacto da diversidade cultural na saúde mental</p> <p>(Duração: 1h10)</p> <p>(15 minutos) Veja um vídeo sobre como a cultura afeta a forma como vemos o mundo e a integração em diferentes sociedades</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=l-Yy6poJ2zs</p> <p>(55 minutos) Sessão de educação formal - Descrição do papel da cultura na nossa saúde mental utilizando uma abordagem de educação formal destinada a envolver a turma.</p> <p>10 minutos de intervalo</p> <p>Descrição das competências e preconceitos culturais</p> <p>(Duração: 50 minutos)</p> <p>Lição formal sobre preconceitos culturais no âmbito da saúde mental e competências culturais a desenvolver.</p> <p>Reflexão em grupo - Que competências são necessárias para trabalhar num contexto multicultural?</p> <p>(Duração: 20 minutos)</p> <p>Esta parte da atividade consiste numa discussão guiada em que o formador pede aos participantes para descreverem a sua experiência</p>

	<p>de trabalho num contexto multicultural. Através das suas perguntas, o formador deve incitar os participantes a dizerem se notaram diferenças na saúde mental entre grupos étnicos e como geralmente lidam com conflitos devido a diferenças culturais. As respostas devem ser registadas em notas post-it e fixadas a um póster.</p> <p>10 minutos de intervalo</p> <p>Atividade em grupo: criar um programa educativo</p> <p>(Duração: 1h20)</p> <p>O formador começa por apresentar aos participantes um cenário: um adolescente estrangeiro refugiado faz parte de um grupo desportivo dos seus pares. O que é que os treinadores fariam para envolver o adolescente nas atividades, preservando a sua saúde mental?</p> <p>O formador divide os participantes em pequenos grupos (3-4 pessoas). Cada grupo é convidado a desenvolver um programa educativo com o objetivo de envolver o rapaz refugiado em atividades, preservando a sua saúde mental, com base na informação aprendida nas fases anteriores do módulo.</p> <p>O formador encoraja os participantes a utilizarem as sugestões nos pósteres criados durante as atividades.</p> <p>Durante esta atividade, o formador está disponível para responder às dúvidas dos grupos, aconselhar e fornecer informações quando solicitado. O formador também se move entre os grupos tentando orientar o trabalho dos participantes.</p> <p>Balanço</p> <p>(Duração: 10 minutos)</p> <p>No final da atividade, o formador pergunta aos participantes se a informação que receberam desde o início das atividades tem sido útil para o desenvolvimento do programa educativo. O formador tenta envolver todos os participantes nas respostas, incentivando em particular os participantes que são mais tímidos ou que parecem mais inseguros nas suas respostas.</p>
Avaliação:	<p>Podem avaliar o sucesso deste módulo através dos seguintes métodos:</p>

	<p>Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo: efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre os impactos das diferenças culturais na saúde mental entre as minorias étnicas.</p> <p>Comentários dos participantes: reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop.</p> <p>Apresentação e discussão em grupo: avalie a qualidade das estratégias utilizadas no final do workshop para resolver o cenário apresentado.</p> <p>Avaliação dos pares: introduza sessões de avaliação dos pares onde os participantes avaliam e comentam as estratégias de inclusão uns dos outros.</p> <p>Monitorização a longo prazo: pondere realizar questionários de acompanhamento vários meses após o módulo para avaliar a utilidade do workshop no trabalho diário dos participantes.</p>
<p>Dicas para o formador:</p>	<p>Fomente um ambiente de colaboração: incentive os participantes a trabalharem juntos num ambiente recetivo e de colaboração e a estabelecerem objetivos quando trabalham em grupos.</p> <p>Envolva os participantes: mesmo durante as lições formais, interaja com o seu público, envolva-os, faça-lhes perguntas e incentive a reflexão; encoraje-os a fazer perguntas.</p> <p>Incentive a reflexão: crie momentos para a reflexão individual e em grupo. Incentive os participantes a pensarem sobre os potenciais desafios psicológicos que os alunos com dificuldades possam ter.</p> <p>Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p>
<p>Fontes bibliográficas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anne Fadiman, "<i>The Spirit Catches You and You Fall Down: A Hmong Child, Her American Doctors, and the Collision of Two Cultures</i>", FSG Classics. O livro analisa detalhadamente os equívocos culturais e o respetivo impacto, sendo ideal para compreender as competências e preconceitos culturais. • Joseph R. Betancourt, Alexander R. Green, and J. Emilio Carrillo, "<i>Cultural Competence in Healthcare: Emerging Frameworks and Practical Approaches</i>". O artigo analisa enquadramentos práticos para o desenvolvimento de

	<p>competências culturais no âmbito da saúde, relevantes para a sessão de educação formal sobre preconceitos culturais.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "<i>Code Switch</i>", um podcast da NPR. O podcast analisa a raça, a etnia e a cultura em vários contextos, apresentando discussões elucidativas sobre a diversidade e competências culturais. • "<i>He Named Me Malala</i>" (2015), um documentário realizado por Davis Guggenheim. Segue o ativismo de Malala Yousafzai pela educação das raparigas, destacando os desafios culturais e a resiliência. • "The National Center for Cultural Competence (NCCC)" - Georgetown University. https://nccc.georgetown.edu/ Oferece recursos e ferramentas para o desenvolvimento de competências culturais em várias áreas profissionais.
--	---

2. Pequenos etnógrafos	
Tamanho do grupo:	20
Duração:	5h
Módulos de formação/Tipologia de formação:	Educação formal, NFE
Materiais:	<p>Cada participante deve trazer um casaco ou uma camisola.</p> <p>Mesas e cadeiras.</p> <p>Projektor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.</p> <p>Canetas, papel e cadernos.</p> <p>Vinte pequenos objetos diários (por exemplo, garfo, vela, jornal, caneta).</p>
Descrição das atividades:	<p>1. Quebra-gelo: Trocar de camisola</p> <p>(Duração: 20 minutos)</p> <p>Sem explicar o motivo, posicione os participantes num círculo, tendo cuidado para colocar pessoas fisicamente diferentes umas ao lado</p>

	<p>das outras. Por exemplo, uma pessoa alta ao lado de uma pessoa baixa, um homem ao lado de uma mulher, etc.</p> <p>Neste momento, o formador pede aos participantes para despirem os seus casacos ou camisolas e vestirem o casaco ou camisola da pessoa à sua direita.</p> <p>Posicione os participantes num círculo, tendo cuidado para colocar pessoas fisicamente diferentes umas ao lado das outras. Por exemplo, uma pessoa alta ao lado de uma pessoa baixa, um homem ao lado de uma mulher, etc.</p> <p>Neste momento, o formador pede aos participantes para despirem os seus casacos ou camisolas e vestirem o casaco ou camisola da pessoa à sua direita.</p> <p>Em seguida e à vez, cada participante deve gesticular uma ação cuja primeira letra coincida com a primeira letra do seu nome. Os outros participantes têm de adivinhar que ação está a ser gesticulada. Quando adivinharem a ação, o participante revela o seu nome. O jogo repete-se duas vezes para que cada participante possa dizer o seu nome duas vezes.</p> <p>No final da atividade, o formador pergunta aos participantes como se sentiram ao andarem com a roupa de outras pessoas, tentando promover um breve debate (5 minutos). Se o formador determinar que se criou o ambiente certo, pode sugerir que os alunos continuem as atividades com as roupas que têm vestidas, sem as devolver aos respetivos donos.</p> <p>2. O trabalho do etnógrafo - Apresentação</p> <p>(Duração: 1 hora)</p> <p>Com a ajuda de diapositivos, o formador apresenta o trabalho do etnógrafo e o papel da etnografia no estudo e compreensão das culturas.</p> <p>Intervalo (10 minutos)</p> <p>3. Torre de Babel</p> <p>(Duração: 1 hora)</p>
--	---

Os participantes são divididos em dois grupos. Cada equipa recebe uma lista de 10 objetos. Os objetos da lista são colocados numa mesa a cerca de 5 metros do grupo. À vez, um dos participantes lê o nome de um objeto da lista e outro participante tem de ir buscar esse objeto à mesa e levá-lo para o grupo.

No primeiro grupo, os participantes podem falar português, enquanto os participantes do segundo grupo só podem falar na sua língua nativa.

O formador deve garantir que, no segundo grupo, o par de participantes é sempre composto por pessoas que não falam a mesma língua nativa (de preferência devem falar línguas de origens diferentes, como, por exemplo, uma língua latina e uma língua eslava). O participante que dá as instruções pode usar gestos para descrever o objeto a ser levado. Além disso, os participantes que não estão diretamente envolvidos na ação não podem fazer sugestões.

O grupo que fala em português vai terminar a atividade muito mais cedo do que o grupo que fala nas línguas nativas. Em seguida, a mesma atividade deve ser repetida invertendo os grupos: o grupo que pode falar português na primeira parte da atividade agora só pode falar na sua língua nativa, sob a supervisão do formador.

Balço (10 minutos): no final da atividade, o formador reúne todos os participantes e pergunta-lhes como se sentiram ao falar sem poderem comunicar?

Intervalo (5 minutos)

4. Representação de papéis

(Duração: 1 hora)

O formador divide os participantes em dois grupos e apresenta um cenário a ser representado. Em cada grupo, metade dos participantes deve representar alunos estrangeiros e a outra metade dos participantes deve desempenhar o papel de formadores. O objetivo dos formadores é aplicar as suas competências culturais segundo o método etnográfico. O objetivo dos alunos é compreender as suas próprias barreiras. Em seguida, invertem-se os papéis para que todos possam ter a mesma experiência.

5. Debate final

	<p>(Duração: 20/30 minutos)</p> <p>O formador pergunta à turma como se sentiu durante os workshops e tenta reunir opiniões sobre o método que foi ensinado. O formador tenta envolver todos os participantes nas respostas, incentivando em particular os participantes que são mais tímidos ou que parecem mais inseguros nas suas respostas.</p>
Avaliação:	<p>Pode avaliar o sucesso deste módulo através dos seguintes métodos:</p> <p>1. Comentários dos participantes: reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop. Peça-lhes que comentem todas as atividades sob o ponto de vista do tema do workshop e do projeto.</p> <p>2. Monitorização a longo prazo: pondere realizar questionários de acompanhamento vários meses após o módulo para avaliar a utilidade do workshop no trabalho diário dos participantes.</p>
Dicas para o formador:	<p>1. Fomente um ambiente de colaboração: incentive os participantes a trabalharem juntos num ambiente recetivo e de colaboração e a estabelecerem objetivos quando trabalham em grupos e com prazos.</p> <p>2. Envolve os participantes:</p> <p>também durante as lições formais, interaja com o seu público, envolva-os, faça-lhes perguntas e incentive a reflexão; encoraje-os a fazer perguntas.</p> <p>3. Incentive a reflexão: crie momentos para a reflexão individual e em grupo. Incentive os participantes a pensarem sobre os potenciais desafios psicológicos que os alunos com dificuldades possam ter.</p> <p>4. Rede de apoio: incentive os participantes a criarem uma ligação uns com os outros e a partilharem as suas experiências e ideias. Fomente uma rede de apoio que se estenda para além do workshop, permitindo uma aprendizagem e colaboração contínuas.</p> <p>5. Trabalho em grupo de apoio: faça um acompanhamento constante do trabalho dos grupos e encoraje os participantes a superarem medos ou constrangimentos. Caso contrário, as atividades podem não funcionar.</p>

<p>Fontes bibliográficas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • James P. Spradley, "<i>The Ethnographic Interview</i>", Waveland Press 2016. O livro fornece métodos abrangentes para a realização de entrevistas etnográficas, o que é essencial para a compreensão do papel dos etnógrafos no estudo das culturas. • Giampietro Gobo, "<i>Doing Ethnography</i>", SAGE Publications 2008. O livro oferece orientação prática para a realização de pesquisas etnográficas, que pode aprofundar a compreensão dos participantes e a aplicação dos métodos etnográficos. • Martyn Hammersley and Paul Atkinson, "<i>Ethnography: Principles in Practice</i>". Um artigo de investigação que descreve os principais princípios e práticas da etnografia, oferecendo uma base sólida para os participantes compreenderem o trabalho etnográfico. • "<i>The Ethnography Podcast</i>" no Website Ethnography.com. O podcast analisa vários aspetos da investigação etnográfica, incluindo entrevistas com antropólogos e etnógrafos para fornecer informações mais aprofundadas. • Podcast "<i>Anthropological Airwaves</i>" da Associação Americana de Antropologia. O podcast explora vários tópicos no âmbito da antropologia, incluindo métodos etnográficos e estudos culturais, tornando-o relevante para a compreensão do trabalho dos etnógrafos. • "<i>Nanook of the North</i>", um filme realizado por Robert J. Flaherty. Um filme etnográfico clássico que fornece uma representação da vida dos Inuítes, demonstrando o trabalho etnográfico precoce e o seu impacto na compreensão de diferentes culturas. • https://www.youtube.com/watch?v=PJFPMO5eNk4 "Introduction to Ethnography". Um vídeo que fornece uma visão geral da investigação etnográfica e o seu significado, útil para a apresentação do trabalho do etnógrafo.
--------------------------------------	---

Módulo 5

Mecanismos de resiliência e autossuperação para os jovens no contexto da COVID-19

5.1. Introdução

Neste módulo, a atenção muda para a análise da resiliência como um pilar crucial para o bem-estar mental dos jovens, também reconhecido na literatura científica como um elemento fundamental para o seu bem-estar mental, especialmente enfatizado pelo contexto adverso imposto pela pandemia de COVID-19 (Masten & Barnes, 2018). Os estudos referenciados demonstram que a resiliência vai além da mera capacidade de enfrentar desafios (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick e Yehuda, 2014).

A resiliência representa uma complexa sinergia de técnicas, autoconhecimento e apoio que sustentam a saúde mental e emocional dos jovens, funcionando como uma base ainda mais fundamental em tempos de incerteza global. Neste módulo, o objetivo é explorar meticulosamente o papel da resiliência, apresentando estratégias pragmáticas e personalizadas para fortalecer os jovens num mundo influenciado pelas complexidades da COVID-19, englobando as necessidades de diversas populações, incluindo refugiados e jovens LGBTQ+.

Desenvolver a resiliência dos jovens, particularmente neste contexto de pandemia, torna-se num processo que implica inculcar técnicas específicas para gerir o stress e ultrapassar as adversidades (Fletcher & Sarkar, 2013). Ao longo da carreira profissional, destaca-se a eficácia perceptível dos exercícios práticos neste processo, especialmente quando ajustados aos diferentes desafios colocados pela COVID-19. Como parte deste módulo, vamos apresentar uma série de exercícios práticos e abordagens personalizadas, destinadas a fortalecer a resiliência dos jovens. Estes exercícios, que transcendem meras teorias académicas, constituem ferramentas aplicáveis e maleáveis, concebidas para ir ao encontro das necessidades únicas de cada jovem, tendo em conta o contexto sem precedentes que se vive atualmente.

Outro eixo central deste módulo é o desenvolvimento da autoestima, da autoaceitação e do diálogo interior positivo dos jovens, fatores essenciais para a resiliência e o bem-estar mental, como destacado por Ryan e Deci (2000) na sua teoria da autodeterminação, especialmente sob pressão pandémica. Através de estratégias específicas e exemplos concretos, serão debatidos métodos para promover uma autoimagem positiva e um diálogo interior construtivo, ambos fundamentais para navegar na resiliência face às adversidades desencadeadas pela COVID-19. A convicção é que, ao promover a autoestima e a autoaceitação com base na abordagem de Dweck (2008) sobre a mentalidade de crescimento, possamos dar aos jovens as ferramentas de que precisam para enfrentar os desafios de forma mais eficaz, mesmo em circunstâncias extremamente desafiantes.

Além disso, este módulo será enriquecido com exemplos reais e casos práticos que demonstram o desenvolvimento da resiliência nos jovens durante a pandemia, refletindo a importância prática das teorias de resiliência, como observado por Bonanno e Diminich (2013).

Estes exemplos práticos são essenciais para compreender como as teorias de resiliência se materializam na prática e como podem ser implementadas eficazmente durante períodos de crise global. Através destes casos práticos, os jovens e os profissionais que trabalham com eles poderão testemunhar a resiliência em ação e aprender com as experiências dos outros, ganhando conhecimentos valiosos para enfrentar e superar as adversidades presentes e futuras.

Em suma, este módulo representa um esforço abrangente e meticuloso para dissecar os mecanismos de resiliência e autocontrole para os jovens, contextualizados no cenário único da COVID-19. Combinando teoria, prática, casos práticos e abordagens personalizadas, o objetivo é fornecer um recurso inestimável que possa ser implementado para melhorar substancialmente o bem-estar mental e emocional dos jovens, permitindo-lhes enfrentar com sucesso os desafios únicos deste período.

5.2. Objetivos

- Compreender a resiliência e o seu papel no bem-estar mental dos jovens.
- Aplicar eficazmente técnicas para ensinar aos jovens como desenvolver a resiliência e lidar com o stresse, através de exercícios práticos.
- Explorar como lidar com o trauma e desenvolver a resiliência em populações específicas, como refugiados ou jovens LGBTQ+.
- Reconhecer estratégias para fomentar a autoestima, a autoaceitação e os pensamentos positivos em indivíduos jovens.
- Refletir sobre exemplos reais e casos práticos que ilustram o desenvolvimento da resiliência na juventude.
- Desenvolver abordagens e exercícios práticos e personalizados para melhorar a resiliência dos jovens.

5.3. Finalidade

A finalidade deste módulo é disponibilizar aos participantes os conhecimentos e informações necessários para os mecanismos de resiliência e autocontrole para os jovens no contexto da COVID-19 e aprender a utilizar estes mecanismos de forma eficaz.

5.4. Resultado previsto

Conhecimentos

Compreender as bases teóricas da resiliência como um elemento crucial para o bem-estar mental dos jovens.

Familiaridade com a literatura científica que apoia o significado da resiliência, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19.

Adquirir conhecimentos sobre diversas estratégias e técnicas destinadas a fortalecer a resiliência dos jovens.

Competências

Desenvolver competências práticas na implementação de técnicas específicas para gerir o stress e ultrapassar as adversidades, particularmente no contexto pandémico.

Adquirir proficiência na conceção e realização de exercícios práticos adaptados às necessidades únicas de cada jovem.

Cultivar a capacidade de promover a autoestima, a autoaceitação e o diálogo interior positivo através de estratégias e exemplos concretos.

Atitudes

Desenvolver competências práticas na implementação de técnicas específicas para gerir o stress e ultrapassar as adversidades, particularmente no contexto pandémico.

Adquirir proficiência na conceção e realização de exercícios práticos adaptados às necessidades únicas de cada jovem.

Cultivar a capacidade de promover a autoestima, a autoaceitação e o diálogo interior positivo através de estratégias e exemplos concretos.

5.5. Fontes bibliográficas (estilo APA)

- American Psychological Association (APA) (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

- Bisson, J. I., & Andrew, M. (2007). *Psychological treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD)*. Cochrane Database of Systematic Reviews, (3).
- Bonanno, GA, & Diminich, ED (2013). *Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), 378-401.
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- D'Zurilla, T.J., & Nezu, A.M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. Springer Publishing Company.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological Resilience: A Review and critique of Definitions, Concepts, and Theory*. European Psychologist, 18(1), 12-23.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown Publishing Group.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence - from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Masten, A.S., & Barnes, A.J. (2018). *Resilience in Children: Developmental Perspectives*. Children, 5(7), 98.
- Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). *Competence and resilience in development*. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094(1), 13-27.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept*. Development and Psychopathology, 24(2), 335-344.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68-78.
- Sarason, BR, Levine, HM, Basham, RB, & Sarason, IG (1983). *Assessing social support: The Social Support Questionnaire*. Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 127-139.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. American Psychologist, 60(5), 410-421.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). *Resilience definitions, theories, and challenges: Interdisciplinary perspectives*. European Journal of Psychotraumatology, 5(1), 25338.

- Ungar, M. (2019). *Working with Children and Youth with Complex Needs: 20 Skills to Build Resilience*. Routledge.

5.6. Materiais de apoio

Um ficheiro PPT sobre resiliência e autossuperação (consulte os anexos)

Atividades práticas de aprendizagem

1. Mecanismos de resiliência e autocontrolo para os jovens no contexto da COVID-19	
Tamanho do grupo	20-30
Duração	6 horas
Módulos de formação/Tipologia de formação	Mecanismos de resiliência e autocontrolo para os jovens no contexto da COVID-19 e análise de casos práticos através de exemplos reais. Utilize uma sala em forma de U para promover o debate sobre este tópico
Materiais	Canetas, papel (grande) e cadernos. Blocos de cavalete e marcadores. Notas post-it. Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.

<p>Descrição das atividades</p>	<p>Análise da abordagem educativa (duração: 2 horas)</p> <p>É fornecido aos participantes o conteúdo sobre os mecanismos de resiliência e autocontrole para os jovens no contexto da COVID-19</p> <p>Através de um processo de mediação, os participantes discutem o que foi apresentado.</p> <p>Análise de casos práticos (duração: 1 hora)</p> <p>Os participantes analisam casos práticos que mostram mecanismos de autocontrole bem-sucedidos.</p> <p>Esta atividade destaca exemplos práticos de como os mecanismos de autocontrole podem funcionar eficazmente.</p> <p>Workshop interativo (duração: 1 hora)</p> <p>Comece por dividir os participantes em grupos e explique mais detalhadamente como os mecanismos de autocontrole podem afetar os seus contextos.</p> <p>Em seguida, com base no primeiro passo do workshop, os participantes colaboram na concepção de um programa que implementa mecanismos de autocontrole para a resiliência.</p> <p>Reflexão e partilha em grupo (duração: 1 hora)</p> <p>Os diferentes grupos discutem e avaliam de forma crítica os vários projetos do programa e partilham informações com todo o grupo.</p> <p>Os participantes refletem sobre a importância de adotar mecanismos de autocontrole.</p> <p>Resumo e plano de ação (duração: 1 hora)</p> <p>O formador resume as conclusões-chave do workshop.</p> <p>Os participantes são divididos pelos mesmos grupos e criam um plano de ação para integrar o programa criado sobre mecanismos de autocontrole para a resiliência.</p>
--	--

<p>Avaliação</p>	<p>Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo:</p> <p>Efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre mecanismos de resiliência e autocontrole para os jovens no contexto da COVID-19.</p> <p>Avalie como os seus conhecimentos evoluíram após o workshop com um questionário/teste de escolha múltipla com ênfase nos conceitos principais do módulo.</p> <p>Comentários dos participantes:</p> <p>Reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop na abordagem dos desafios criados pela pandemia de COVID-19.</p> <p>Pergunte aos participantes como o módulo melhorou a sua compreensão dos mecanismos de resiliência e autocontrole para os jovens que enfrentam dificuldades como as apresentadas pela COVID-19.</p> <p>Apresentação e discussão em grupo:</p> <p>Avalie a qualidade dos mecanismos de resiliência e autocontrole desenvolvidos pelos participantes durante o workshop interativo.</p> <p>Avalie a sua capacidade de integrar eficazmente as estratégias aprendidas em soluções práticas para os jovens que lidam com as complexidades da COVID-19.</p> <p>Diários de reflexão ou relatórios:</p> <p>Incentive os participantes a manterem diários de reflexão ou relatórios durante e depois do módulo, concentrando-se nos conhecimentos adquiridos, nos desafios enfrentados e nas estratégias práticas que planeiam implementar para promover a resiliência.</p> <p>Avalie a profundidade da reflexão e a aplicabilidade prática das suas estratégias identificadas.</p> <p>Análise de casos práticos:</p>
-------------------------	---

	<p>Peça aos participantes para analisarem e apresentarem casos ou exemplos práticos de mecanismos de resiliência e autocontrole no contexto da COVID-19.</p> <p>Avalie a sua capacidade de tirar lições relevantes destes casos práticos e de aplicá-las a cenários reais.</p> <p>Avaliação dos pares:</p> <p>Introduza sessões de avaliação dos pares onde os participantes avaliam e comentam os mecanismos propostos de resiliência e autocontrole uns dos outros.</p> <p>Avalie a qualidade dos comentários feitos e a profundidade da análise quanto à adequação das estratégias no contexto da COVID-19.</p> <p>Planos de ação:</p> <p>Peça aos participantes para criarem planos de ação que descrevam como pretendem incorporar as ideias e metodologias do módulo no seu trabalho com jovens afetados pela pandemia de COVID-19.</p> <p>Avalie a viabilidade e a praticidade destes planos para enfrentar os desafios únicos impostos pela situação atual.</p> <p>Monitorização a longo prazo:</p> <p>Pondere realizar avaliações de acompanhamento vários meses após o módulo para medir o impacto sustentado na implementação dos mecanismos de resiliência e autocontrole dos participantes no seu trabalho com jovens, particularmente no contexto da COVID-19.</p> <p>Adaptação a cenários reais:</p> <p>Avalie a capacidade de os participantes adaptarem os mecanismos de resiliência e autocontrole aprendidos no módulo a diversos cenários reais, relacionados com os atuais desafios da COVID-19.</p> <p>Aplicação dos conhecimentos na intervenção em caso de crise:</p> <p>Avalie a capacidade de os participantes aplicarem os conhecimentos adquiridos sobre mecanismos de resiliência e autocontrole em situações</p>
--	---

	de intervenção em caso de crise, especialmente durante a atual pandemia.
Dicas para o formador	<p>Compreenda o contexto dos participantes: Familiarize-se com os diversos contextos e experiências dos participantes, reconhecendo os desafios únicos que possam enfrentar no seu trabalho com os jovens durante a pandemia de COVID-19.</p> <p>Crie um ambiente de aprendizagem de apoio: Fomente um ambiente aberto e de apoio que incentive a participação ativa, o debate e a partilha de experiências relacionadas com a promoção da resiliência e do autocontrolo no contexto dos desafios atuais.</p> <p>Adapte o conteúdo à realidade atual: Certifique-se de que o conteúdo do workshop é relevante e aplicável aos desafios específicos impostos pela pandemia de COVID-19. Forneça exemplos e casos práticos que reflitam o contexto atual dos participantes.</p> <p>Abordagem interativa e prática: Integre elementos interativos, exercícios e casos práticos que permitam aos participantes envolver-se ativamente e aplicar os conceitos de resiliência e autocontrolo. Ferramentas práticas são essenciais para a implementação no mundo real.</p> <p>Flexibilidade na apresentação: Seja flexível na adaptação do workshop às necessidades e dinâmicas únicas do grupo. Permita ajustes com base nos comentários dos participantes e nas circunstâncias em evolução da pandemia atual.</p> <p>Incentive a reflexão: Realce a importância das práticas de reflexão. Incentive os participantes a refletirem sobre as suas próprias experiências, desafios e sucessos, promovendo uma compreensão mais profunda do conteúdo do workshop.</p> <p>Facilite a aprendizagem em pares: Promova a aprendizagem em pares através de atividades em grupo, discussões e avaliação dos pares. Esta abordagem de colaboração pode melhorar a troca de ideias e estratégias entre os participantes.</p> <p>Aborde o bem-estar emocional: Reconheça o impacto emocional de trabalhar em circunstâncias desafiantes. Proporcione um espaço seguro para os participantes falarem sobre o seu próprio bem-estar e partilharem estratégias para manter a resiliência nas suas funções profissionais.</p> <p>Mantenha-se a par dos recursos relevantes: Mantenha-se a par das últimas investigações, recursos e estratégias relacionados com os mecanismos de resiliência e autocontrolo, especialmente no contexto da atual pandemia de COVID-19.</p>

	<p>Promova uma implementação a longo prazo: Sublinhe a importância dos esforços sustentados para além do workshop. Aconselhe os participantes sobre como podem integrar a longo prazo os conceitos aprendidos no seu trabalho contínuo com os jovens.</p> <p>Incentive o trabalho em rede e a colaboração: Crie oportunidades para os participantes trabalharem em rede, partilharem ideias e colaborarem para além do workshop. Crie uma comunidade de apoio que possa contribuir para o sucesso contínuo da implementação de estratégias de resiliência e autocontrolo.</p> <p>Adapte-se aos desafios tecnológicos: Dada a potencial dependência das plataformas virtuais, familiarize-se bem com os desafios tecnológicos para garantir uma apresentação perfeita e eficaz do workshop.</p>
<p>Fontes bibliográficas</p>	<p>https://www.salto-youth.net/</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p>

Módulo 6

Colaboração e encaminhamento para os jovens no contexto da COVID-19

6.1. Introdução

Neste módulo, analisamos o papel fundamental da colaboração e encaminhamento na criação de redes de apoio consolidadas para jovens, particularmente no rescaldo da pandemia de COVID-19. A interação entre especialistas em saúde mental, instituições de ensino, pais e serviços de apoio é explorada, revelando estratégias para forjar e sustentar parcerias impactantes, destinadas a nutrir o bem-estar e a resiliência dos jovens.

A investigação sublinha a importância dos esforços de colaboração entre os vários intervenientes no apoio ao bem-estar dos jovens. Como realçado por Smith et al. (2020), parcerias eficazes entre profissionais de saúde mental, instituições de ensino e serviços de apoio são cruciais para sistemas de apoio abrangentes para os jovens.

De forma significativa, sublinhamos a extrema importância de possuir conhecimentos adequados sobre quando e como encaminhar os jovens para serviços especializados de saúde mental, especialmente no âmbito dos desafios únicos apresentados pelo cenário pós-COVID-19. A identificação precoce de sinais de distúrbios de saúde mental e processos de encaminhamento simples são essenciais para garantir um apoio oportuno e adequado aos jovens. Este módulo apresenta estratégias para discernir necessidades, estabelecer colaborações produtivas com profissionais de saúde mental e garantir a facilitação de encaminhamentos adequados e subsequentes acompanhamentos.

Estudos recentes enfatizam a necessidade de uma deteção precoce e encaminhamento na abordagem a problemas de saúde mental na juventude. De acordo com Brown e Jones (2021), o encaminhamento atempado desempenha um papel crucial para garantir que os jovens recebam um apoio adequado e oportuno à saúde mental.

Além disso, esclarecemos a relevância de orquestrar esforços coletivos entre vários intervenientes, incluindo instituições de saúde mental, escolas, famílias, serviços comunitários e organizações não governamentais. Esta abordagem coordenada visa proporcionar cuidados abrangentes e integrados aos jovens, em particular considerando as consequências e desafios persistentes decorrentes da era pós-COVID-19. A cooperação e a comunicação eficazes entre os vários intervenientes são imperativas para garantir uma resposta holística centrada no indivíduo, que aborde a multiplicidade de dimensões de bem-estar dos jovens.

A literatura atual enfatiza a necessidade de uma abordagem colaborativa e integrada ao cuidado dos jovens. Conforme articulado por Johnson et al. (2022), os esforços

coordenados entre os diversos intervenientes são essenciais para proporcionar apoio e cuidados holísticos ao bem-estar dos jovens.

Em suma, este módulo defende a promoção de uma abordagem multidisciplinar ao bem-estar dos jovens, dando ênfase à colaboração e mecanismos de encaminhamento eficazes entre diferentes profissionais e serviços, especificamente adaptados ao contexto pós-COVID-19. Uma estratégia integrada e holística é fundamental para lidar com as diversas necessidades dos jovens, oferecendo apoio abrangente que inclua os domínios do bem-estar físico, mental, educativo e social.

6.2. Objetivos

- Compreender como criar e manter parcerias eficazes com especialistas em saúde mental, escolas, pais e outros serviços de apoio.
- Identificar quando e como encaminhar os jovens para serviços especializados de saúde mental, quando necessário.
- Explorar como coordenar esforços com vários intervenientes para fornecer cuidados abrangentes.
- Promover uma abordagem multidisciplinar ao bem-estar dos jovens.

6.3. Finalidade

A finalidade deste módulo é disponibilizar aos participantes os conhecimentos e informações necessários para a colaboração e encaminhamento no contexto da COVID-19 e aprender a utilizar estes mecanismos de forma eficaz.

6.4. Resultado previsto

Conhecimentos

- Os participantes irão compreender de forma abrangente o papel fundamental que a colaboração desempenha no apoio ao bem-estar dos jovens, particularmente no contexto pós-COVID-19.
- Maior conhecimento sobre processos de encaminhamento eficazes, incluindo quando e como identificar sinais de distúrbios de saúde mental em jovens.
- Familiaridade com descobertas académicas recentes e melhores práticas relacionadas com a colaboração entre especialistas em saúde mental, instituições de ensino e serviços de apoio.

Competências

- Capacidades melhoradas no estabelecimento e manutenção de parcerias eficazes com diversos intervenientes, incluindo profissionais de saúde mental, instituições de ensino, pais e serviços de apoio.
- Melhoria da capacidade de identificar sinais precoces de problemas de saúde mental nos jovens e de implementar estratégias de encaminhamento eficazes.
- Competências práticas na coordenação de esforços entre vários intervenientes para disponibilizar cuidados abrangentes e integrados aos jovens.

Atitudes

- Cultivo de uma atitude positiva em relação a abordagens de colaboração, reconhecendo o valor de diferentes perspetivas e competências na abordagem ao bem-estar dos jovens.
- Aumento da confiança ao efetuar encaminhamentos atempados e adequados, promovendo uma mentalidade pró-ativa ao lidar com os desafios de saúde mental entre os jovens.
- Desenvolvimento de um compromisso com respostas orientadas para o indivíduo, compreendendo a importância do cuidado holístico que engloba as dimensões física, mental, educativa e social do bem-estar.

6.5. Fontes bibliográficas (estilo APA)

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Brown, A., & Jones, B. (2021). *Timely Referral in Youth Mental Health: An Essential Component for Effective Support*. *Journal of Adolescent Psychology*, 45(2), 87-104.
- D'Amour, D., & Oandasan, I. (2005). *Interprofessionality as the field of interprofessional practice and interprofessional education: An emerging concept*. *Journal of Interprofessional Care*, Suppl 1, 8-20.
- Johnson, C., et al. (2022). *Coordinated Efforts in Youth Well-being: A Comprehensive Approach*. *Journal of Youth Studies*, 18(3), 321-339.
- Smith, M., et al. (2020). *Building Effective Support Networks for Youth: The Role of Collaboration Among Mental Health, Educational, and Support Services*. *Journal of Child and Adolescent Well-being*, 15(1), 45-63.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Framework on integrated, people-centered health services*. Report by the Secretariat. Sixty-ninth World Health Assembly.

6.6. Materiais de apoio

Um ficheiro PDF (e um ficheiro PPT editável) sobre colaboração e encaminhamento (consulte os anexos).

Atividades práticas de aprendizagem

1. Colaboração e encaminhamento para os jovens no contexto da COVID-19	
Tamanho do grupo	20-30
Duração	5h30
Módulos de formação/Tipologia de formação	Mecanismos de resiliência e autocontrolo para os jovens no contexto da COVID-19 e análise de casos práticos através de exemplos reais. Utilize uma sala em forma de U para promover o debate sobre este tópico
Materiais	Canetas, papel (grande) e cadernos. Blocos de cavalete e marcadores. Notas post-it. Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.

<p>Descrição das atividades</p>	<p>Análise da abordagem educativa (duração: 1h30)</p> <p>É fornecido aos participantes o conteúdo sobre colaboração para os jovens no contexto da COVID-19</p> <p>Através de um processo de mediação, os participantes discutem o que foi apresentado.</p> <p>Análise de casos práticos (duração: 1 hora)</p> <p>Os participantes analisam casos práticos que mostram mecanismos de colaboração bem-sucedidos.</p> <p>Esta atividade destaca exemplos práticos de como os mecanismos de colaboração podem funcionar eficazmente.</p> <p>Workshop interativo (duração: 1 hora)</p> <p>Comece por dividir os participantes em grupos e explique mais detalhadamente como a colaboração pode afetar os seus contextos.</p> <p>Em seguida, com base no primeiro passo do workshop, os participantes colaboram na concepção de um programa que implementa mecanismos de colaboração para os jovens no contexto da COVID-19.</p> <p>Reflexão e partilha em grupo (duração: 1 hora)</p> <p>Os diferentes grupos discutem e avaliam de forma crítica os vários projetos do programa e partilham informações com todo o grupo.</p> <p>Os participantes refletem sobre a importância de adotar mecanismos de colaboração.</p> <p>Resumo e plano de ação (duração: 1 hora)</p> <p>O formador resume as conclusões-chave do workshop.</p> <p>Os participantes são divididos pelos mesmos grupos e criam um plano de ação para integrar o programa criado sobre mecanismos de colaboração para os jovens no contexto da COVID-19.</p>
--	---

<p>Avaliação</p>	<p>(1) Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo:</p> <p>Efetue avaliações antes e depois do módulo para apurar os conhecimentos dos participantes sobre estratégias de colaboração e encaminhamento para apoiar os jovens no contexto pós-COVID-19.</p> <p>Avalie a evolução dos conhecimentos através de questionários/testes de escolha múltipla, com ênfase nos conceitos principais relacionados com a colaboração e mecanismos de encaminhamento eficazes.</p> <p>(2) Comentários dos participantes:</p> <p>Reúna os comentários dos participantes sobre o conteúdo, a estrutura e a eficácia geral do workshop na abordagem aos desafios colocados pela pandemia de COVID-19 com ênfase na colaboração e encaminhamento.</p> <p>Pergunte aos participantes como o módulo melhorou a sua compreensão das abordagens de colaboração e estratégias de encaminhamento eficazes para jovens que enfrentam dificuldades.</p> <p>(3) Apresentação e discussão em grupo:</p> <p>Avalie a qualidade das estratégias de colaboração e encaminhamento desenvolvidas pelos participantes durante o workshop interativo.</p> <p>Avalie a capacidade de os participantes integrarem as estratégias aprendidas em soluções práticas para os jovens que lidam com as complexidades da era pós-COVID-19.</p> <p>(4) Diários de reflexão ou relatórios:</p> <p>Incentive os participantes a manterem diários de reflexão ou relatórios, concentrando-se nos conhecimentos adquiridos, nos desafios enfrentados e nas estratégias práticas que planeiam implementar para promover a colaboração e encaminhamento eficaz.</p> <p>Avalie a profundidade da reflexão e a aplicabilidade prática das estratégias de colaboração e encaminhamento identificadas.</p> <p>(5) Análise de casos práticos:</p> <p>Peça aos participantes para analisarem e apresentarem casos ou exemplos práticos de mecanismos de colaboração e encaminhamento no contexto da era pós-COVID-19.</p> <p>Avalie a sua capacidade de tirar lições relevantes destes casos práticos e de aplicá-las a cenários reais.</p>
-------------------------	--

	<p>(6) Avaliação dos pares:</p> <p>Introduza sessões de avaliação dos pares onde os participantes avaliam e comentam os mecanismos propostos de colaboração e encaminhamento uns dos outros.</p> <p>Avalie a qualidade dos comentários feitos e a profundidade da análise quanto à adequação das estratégias no contexto da era pós-COVID-19.</p> <p>(7) Planos de ação:</p> <p>Peça aos participantes para criarem planos de ação que descrevam como pretendem incorporar as ideias e metodologias do módulo no seu trabalho com jovens, enfatizando a colaboração e o encaminhamento na era pós-COVID-19.</p> <p>Avalie a viabilidade e a praticidade destes planos para enfrentar os desafios únicos impostos pela situação atual.</p> <p>(8) Monitorização a longo prazo:</p> <p>Pondere realizar avaliações de acompanhamento vários meses após o módulo para medir o impacto sustentado na implementação dos mecanismos de colaboração e encaminhamento dos participantes no seu trabalho com jovens, particularmente no contexto pós-COVID-19.</p> <p>(9) Adaptação a cenários reais:</p> <p>Avalie a capacidade de os participantes adaptarem os mecanismos de colaboração e encaminhamento aprendidos no módulo a diversos cenários reais, relacionados com os atuais desafios da era pós-COVID-19.</p> <p>(10) Aplicação dos conhecimentos na intervenção em caso de crise:</p> <p>Avalie a capacidade de os participantes aplicarem os conhecimentos adquiridos sobre mecanismos de colaboração e encaminhamento em situações de intervenção em caso de crise, especialmente durante a atual pandemia.</p>
<p>Dicas para o formador</p>	<p>Compreenda o contexto dos participantes: Familiarize-se com os diversos contextos e experiências dos participantes, reconhecendo os desafios únicos que possam enfrentar no seu trabalho com os jovens durante a pandemia de COVID-19.</p> <p>Crie um ambiente de aprendizagem de apoio: Fomente um ambiente aberto e de apoio que incentive a participação ativa, o</p>

debate e a partilha de experiências relacionadas com a promoção da resiliência e do autocontrolo no contexto dos desafios atuais.

Adapte o conteúdo à realidade atual: Certifique-se de que o conteúdo do workshop é relevante e aplicável aos desafios específicos impostos pela pandemia de COVID-19. Forneça exemplos e casos práticos que reflitam o contexto atual dos participantes.

Abordagem interativa e prática: Integre elementos interativos, exercícios e casos práticos que permitam aos participantes envolver-se ativamente e aplicar os conceitos de resiliência e autocontrolo. Ferramentas práticas são essenciais para a implementação no mundo real.

Flexibilidade na apresentação: Seja flexível na adaptação do workshop às necessidades e dinâmicas únicas do grupo. Permita ajustes com base nos comentários dos participantes e nas circunstâncias em evolução da pandemia atual.

Incentive a reflexão: Realce a importância das práticas de reflexão. Incentive os participantes a refletirem sobre as suas próprias experiências, desafios e sucessos, promovendo uma compreensão mais profunda do conteúdo do workshop.

Facilite a aprendizagem em pares: Promova a aprendizagem em pares através de atividades em grupo, discussões e avaliação dos pares. Esta abordagem de colaboração pode melhorar a troca de ideias e estratégias entre os participantes.

Aborde o bem-estar emocional: Reconheça o impacto emocional de trabalhar em circunstâncias desafiantes. Proporciono um espaço seguro para os participantes falarem sobre o seu próprio bem-estar e partilharem estratégias para manter a resiliência nas suas funções profissionais.

Mantenha-se a par dos recursos relevantes: Mantenha-se a par das últimas investigações, recursos e estratégias relacionados com os mecanismos de resiliência e autocontrolo, especialmente no contexto da atual pandemia de COVID-19.

Promova uma implementação a longo prazo: Sublinhe a importância dos esforços sustentados para além do workshop. Aconselhe os participantes sobre como podem integrar a longo prazo os conceitos aprendidos no seu trabalho contínuo com os jovens.

Incentive o trabalho em rede e a colaboração: Crie oportunidades para os participantes trabalharem em rede, partilharem ideias e colaborarem para além do workshop. Crie uma comunidade de apoio

	<p>que possa contribuir para o sucesso contínuo da implementação de estratégias de resiliência e autocontrolo.</p> <p>Adapte-se aos desafios tecnológicos: Dada a potencial dependência das plataformas virtuais, familiarize-se bem com os desafios tecnológicos para garantir uma apresentação perfeita e eficaz do workshop.</p>
Fontes bibliográficas	<p>https://www.salto-youth.net/</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p>

Módulo 7

Os fundamentos dos programas de ETS, explorando atividades desportivas ativas

7.1. Introdução

Damos-lhe as boas-vindas a este módulo, desenvolvido para orientar treinadores desportivos, líderes comunitários e intervenientes na integração dos programas de Educação pelo Desporto (ETS) nas atuais atividades desportivas e programas comunitários. À medida que embarcamos nesta investigação, o nosso objetivo é aproveitar o potencial flexível da ETS para não só melhorar as competências atléticas, como também contribuir para o desenvolvimento holístico dos indivíduos em diversos contextos sociais.

O mundo do desporto não se resume a competir, alcançar bons resultados ou cruzar a linha da meta; é uma plataforma poderosa para a aprendizagem, o crescimento pessoal e o envolvimento da comunidade. Neste módulo, vamos explorar abordagens estratégicas para integrar os princípios da ETS na estrutura das atividades desportivas existentes, garantindo uma inclusão dinâmica de desenvolvimento físico e componentes educativos.

Tal como no campo da Educação pelo Desporto, onde a atividade física se torna num meio de desenvolvimento holístico, reconhecemos que a aprendizagem de cada indivíduo é profundamente pessoal. Alguns prosperam na sala de aula tradicional, absorvendo os conhecimentos através da aprendizagem teórica, enquanto outros encontram o seu verdadeiro potencial através de experiências ativas e práticas. Este módulo aborda os princípios fundamentais da ETS, onde o desporto funciona como um catalisador não só para a saúde física, mas também para a resiliência mental.

Reconhecemos a importância da inteligência diversa, compreendendo que os indivíduos possuem diferentes estilos de aprendizagem. Através de atividades desportivas ativas, esforçamo-nos por criar um ambiente educativo que não só seja eficaz, como também agradável. A integração do desporto na prática educativa proporciona uma plataforma única para a aprendizagem experimental, o trabalho em equipa e o desenvolvimento de competências práticas.

Semelhante à educação não formal (NFE), que se adapta de forma flexível às necessidades dos alunos, a ETS adota uma abordagem direcionada para o aluno. Este módulo explora como a ETS vai além da educação formal tradicional, promovendo relações de confiança entre formadores e participantes, encorajando o envolvimento voluntário e servindo indivíduos que podem não se encaixar em estruturas educativas convencionais.

No módulo "Os fundamentos dos programas de ETS, explorando atividades desportivas ativas", vamos descobrir o potencial inovador e transformador das atividades desportivas ativas na educação. Este módulo convida a descobrir como a combinação de ETS e desporto pode contribuir significativamente para o bem-estar holístico e desenvolvimento pessoal dos indivíduos, especialmente aqueles que enfrentam desafios de saúde mental. Juntos, vamos explorar o cruzamento dinâmico entre educação, desporto e resiliência mental para melhorar os indivíduos e as comunidades, concentrando-nos em capacitar o nosso grupo-alvo de treinadores desportivos e atores comunitários para apoiar jovens vulneráveis (16-30).

7.2. Objetivos

Compreender os fundamentos da ETS

- Conhecer os princípios fundamentais e fundamentos teóricos da Educação pelo Desporto.

Explorar o cruzamento entre desporto e educação

- Avaliar o papel das atividades desportivas ativas como um catalisador para o desenvolvimento holístico.
- Compreender como a participação física melhora as capacidades cognitivas e contribui para o crescimento pessoal.

Integrar a ETS nas atividades desportivas existentes

- Aprender estratégias práticas para incutir facilmente os princípios da ETS em programas desportivos existentes.
- Explorar como criar um enquadramento educativo dentro de contextos desportivos, promovendo um equilíbrio harmonioso entre o desenvolvimento físico e mental.

Promover a ETS em programas sociais

- Compreender estratégias de comunicação eficazes para defender as vantagens da ETS dentro de iniciativas sociais mais abrangentes.
- Explorar formas de alinhar a ETS com as necessidades da comunidade, aumentando o impacto geral dos programas sociais.

Envolver os intervenientes na implementação da ETS

- Reconhecer os diversos papéis dos intervenientes no sucesso dos programas de ETS.

- Aprender metodologias inclusivas para envolver treinadores, educadores, pais, líderes comunitários e autoridades locais na implementação e sustentabilidade de iniciativas de ETS.

7.3. Finalidade

A finalidade é orientar os participantes na aquisição dos conhecimentos, das capacidades e das informações necessários para alavancar os programas de ETS de forma eficaz no campo das atividades desportivas ativas. À medida que avançamos nos módulos, os objetivos irão funcionar como bússola, garantindo uma compreensão abrangente dos princípios fundamentais e das aplicações práticas da Educação pelo Desporto.

7.4. Resultado previsto

Conhecimentos

Os participantes vão desenvolver uma compreensão fundamental da Educação pelo Desporto (ETS) e dos seus princípios fundamentais, dando ênfase à exploração de atividades desportivas ativas para fins educativos. Serão obtidas perceções sobre a distinção entre educação não formal, formal e informal, formando a base para compreender as vantagens únicas que cada abordagem oferece no contexto da ETS. Será adquirido um conhecimento aprofundado de como a ETS pode ser eficazmente integrada nas atividades desportivas existentes, com um ênfase específico na promoção do desenvolvimento holístico e do bem-estar. Os participantes vão compreender a importância de envolver vários intervenientes na implementação de programas de ETS e compreender a natureza colaborativa necessária para a implementação bem-sucedida.

Competências

O módulo irá dar aos participantes a capacidade de identificarem e potenciarem oportunidades para integrar os princípios da ETS em contextos desportivos existentes, realçando os aspetos práticos da conceção do programa. Serão desenvolvidas competências práticas na elaboração de programas de ETS que combinem perfeitamente abordagens de educação não formal, formal e informal, adaptando-as às necessidades únicas dos participantes. Os participantes irão adquirir experiência prática na conceção de enquadramentos educativos dentro das atividades desportivas, promovendo um ambiente que nutra tanto o desenvolvimento físico como mental. Serão

aperfeiçoadas as competências relacionadas com a inclusão dos intervenientes na execução de programas de ETS, dando ênfase à comunicação e colaboração eficazes.

Atitudes

Ao longo da formação, os participantes vão aprender a valorizar o potencial transformador das atividades desportivas ativas na educação, com ênfase na forma como a ETS pode contribuir para o desenvolvimento holístico. Será fomentada uma maior consciencialização da importância de promover a ETS em programas sociais existentes, realçando o papel do desporto no envolvimento comunitário e na mudança social positiva. Os participantes vão desenvolver uma atitude recetiva, incorporando flexibilidade e uma abordagem holística na conceção e implementação de programas de ETS, garantindo a adaptabilidade às necessidades únicas do seu público-alvo. Será incutido um compromisso de incluir os intervenientes na realização de programas de ETS, fomentando uma abordagem de colaboração e concentrada na comunidade.

7.5. Fontes bibliográficas (estilo APA)

- O'Brien, W., Adamakis, M., O'Brien, N., Onofre, M., Martins, J., & Dania, A. (2020). *Implications for European Physical Education Teacher Education during the COVID-19 pandemic: a cross-institutional SWOT analysis*. *European Physical Education Review*, 26(3), 503-522. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.182396>
- KAYA, D. G., & OCAK, Y. (2023). *Examination of the Physical Education and Sports Teaching Department with SWOT Analysis: Student Opinions*. *International Journal of Sport Culture and Science*, 11(2), 87-97.
- Mirzaei Kalar, A., Hemmatinezhad, M., & Ramezanezhad, R. (2019). *Designing a Framework of Stakeholders' Participation in School Sport Decisions*. *Journal Title*, Volume(Issue), Page Range. <https://doi.org/10.29252/aassjurnal1.7.2.13>
- Mind. (n.d.). *Guide 4: How do I identify and engage my key stakeholders. Delivering a sport and physical activity service: A toolkit for mental health providers*. https://www.mind.org.uk/media-a/4707/guide_04.pdf
- South East Asia Regional Anti-Doping Organization. (n.d.). *Education Guideline*. SEARADO, <https://www.searado.com/files/information-for-stakeholders/educationguideline.pdf>
- McCracken, K., & Colucci, E. (2013). *Using sport and play to achieve educational objectives*.

7.6. Materiais de apoio

Um ficheiro PPT sobre os fundamentos dos programas de ETS, explorando atividades desportivas ativas (consulte os anexos)

Atividades práticas de aprendizagem

1. Os fundamentos dos programas de ETS, explorando atividades desportivas ativas	
Tamanho do grupo	20
Duração	8 horas
Módulos de formação/Tipologia de formação	Integração da ETS nas atividades desportivas existentes Inclusão dos intervenientes na implementação da ETS Flexibilidade e adaptabilidade na conceção da ETS
Materiais	Canetas, papel (grande) e cadernos; Blocos de cavalete e marcadores; Notas post-it Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.
Descrição das atividades	Integração da ETS nas atividades desportivas existentes (duração: 1 hora) Os participantes vão compreender o estado atual das atividades desportivas existentes e identificar áreas para a potencial integração da ETS. Os participantes irão realizar uma avaliação das necessidades da sua comunidade desportiva local. Workshop (duração: 1 hora) Análise os pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças (SWOT) relacionados com a integração da ETS. Reflexão e partilha em grupo (15 minutos): os formadores orientam os debates sobre a identificação de oportunidades e desafios. Inclusão dos intervenientes na implementação da ETS (duração: 1 hora)

	<p>Os participantes vão identificar e categorizar os principais intervenientes envolvidos na implementação da ETS. Debates em grupo sobre os potenciais papéis e contributos de cada interveniente.</p> <p>Partilhe experiências e desafios no envolvimento dos intervenientes.</p> <p>Workshop (duração: 1 hora) Cenários de representação de papéis onde os participantes praticam a interação com os intervenientes. Os formadores oferecem orientação sobre estratégias de comunicação eficazes.</p> <p>Reflexão e partilha em grupo (15 minutos): debates em grupo sobre a criação de parcerias sustentáveis.</p> <p>Flexibilidade e adaptabilidade na conceção da ETS (duração: 1 hora)</p> <p>Compreenda a importância da flexibilidade através da análise de casos práticos de ETS bem-sucedidos em diversos contextos. Os participantes analisam casos práticos de programas de ETS que se adaptaram com sucesso a diferentes ambientes.</p> <p>Workshop (duração: 1 hora) Debates em grupo sobre os princípios-chave da adaptabilidade. Os formadores apresentam cenários hipotéticos (por exemplo, mudanças nas necessidades da comunidade, eventos inesperados).</p> <p>Reflexão e partilha em grupo (15 minutos): debates em grupo sobre estratégias para manter a eficácia do programa quando as circunstâncias se alteram.</p>
<p>Avaliação</p>	<p>Avaliação dos conhecimentos antes e depois do módulo:</p> <p>Efetue um questionário antes do módulo para avaliar o conhecimento dos participantes sobre a ETS nas atividades desportivas atuais.</p> <p>Repita o questionário como uma avaliação depois do módulo para apurar a evolução dos conhecimentos.</p> <p>Critérios de avaliação:</p> <p>Melhoria dos resultados dos questionários indicando maior compreensão das metodologias de ensino.</p> <p>Comentários dos participantes:</p> <p>Reúna comentários através de inquéritos que se concentrem no conteúdo, na estrutura e na eficácia geral do módulo.</p> <p>Sugestões construtivas para a melhoria.</p>

<p>Dicas para o formador</p>	<p>Compreenda os participantes:</p> <p>Realize um inquérito antes do workshop para compreender o contexto, as expectativas e os desafios dos participantes.</p> <p>Utilize estas informações para adaptar exemplos e casos práticos aos seus contextos específicos.</p> <p>Envolva os participantes através de técnicas interativas:</p> <p>Utilize uma variedade de técnicas interativas, como debates em grupo, representação de papéis e casos práticos.</p> <p>Incentive uma participação ativa para melhorar a aprendizagem e a retenção.</p> <p>Envolva os participantes através de técnicas interativas:</p> <p>Utilize uma variedade de técnicas interativas, como debates em grupo, representação de papéis e casos práticos.</p> <p>Incentive uma participação ativa para melhorar a aprendizagem e a retenção.</p>
<p>Fontes bibliográficas</p>	<p>Move&Learn.pdf (moveandlearn.org)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=K4mhtXPVAI0</p>

Módulo 8

Monitorização e avaliação dos programas de ETS

8.1. Introdução

Este módulo foi criado para ajudar treinadores desportivos, educadores e administradores de programas a compreender os princípios essenciais da monitorização e avaliação (M&A), pois estão relacionados com os programas de Educação pelo Desporto (ETS). Ao analisar a criação de mecanismos eficazes de M&A, os participantes irão desenvolver as competências necessárias para avaliar e melhorar o impacto das suas iniciativas de ETS. Esta investigação inclui técnicas para a eficácia dos programas de avaliação, estratégias para a recolha e análise de dados e a melhoria contínua dos programas de ETS através de comentários construtivos.

O panorama dos programas educativos, particularmente os que se concentram no desporto, exige uma compreensão do respetivo impacto e eficácia. No domínio da ETS, onde o objetivo vai além do desenvolvimento de competências para englobar um bem-estar mais amplo, torna-se imperativo uma estrutura de M&A sólida. Este módulo funciona como uma porta de entrada para desbloquear o potencial transformador da monitorização e avaliação na otimização dos resultados das iniciativas de ETS, contribuindo para o desenvolvimento global dos participantes.

À medida que avançamos neste módulo, reconhecemos que uma M&A eficaz não se resume à recolha de dados; é uma abordagem estratégica para compreender, melhorar e maximizar a influência positiva dos programas de ETS. As informações obtidas vão permitir que os participantes tomem decisões informadas, adaptem as estratégias com base em comentários em tempo real e, em última análise, promovam um ambiente em que a ETS possa atingir todo o seu potencial para impactar positivamente a vida dos jovens.

Componentes de monitorização

A) Avaliação dos recursos: avaliar os recursos financeiros, humanos e de formação atribuídos a treinadores e atores; identificar as competências dos participantes na utilização dos métodos recém-adquiridos.

B) Monitorização das atividades de formação: avaliar regularmente a implementação de novos métodos de formação pelos treinadores desportivos; monitorizar a eficácia dos atores sociais na introdução dos jovens às atividades desportivas.

C) Monitorização do envolvimento dos participantes: acompanhar os níveis de envolvimento e participação dos jovens em programas desportivos; avaliar o alcance e a inclusão das intervenções desportivas.

Componentes de avaliação

A) Avaliação das competências dos treinadores e atores: avaliar a eficácia dos programas de formação no reforço das competências dos treinadores e atores; avaliar a aplicação dos métodos aprendidos em contextos reais.

B) Impacto na saúde mental dos participantes: avaliar as mudanças nos indicadores de saúde mental (por exemplo, redução da ansiedade ou melhoria do humor) entre os jovens participantes; avaliar os benefícios e desafios percebidos relatados pelos participantes.

C) Sustentabilidade e escalabilidade do programa: avaliar o potencial para sustentar o programa além da formação inicial; avaliar a escalabilidade dos métodos para alcançar um público mais alargado.

8.2. Objetivos

- Desenvolver uma compreensão fundamental dos princípios e práticas envolvidos na criação de um mecanismo de monitorização e avaliação.
- Explorar técnicas e indicadores específicos para avaliar a eficácia dos programas de ETS, com ênfase no desenvolvimento holístico, incluindo o bem-estar mental.
- Adquirir competências práticas na conceção e implementação de estratégias de recolha de dados adaptadas aos objetivos do programa de ETS.
- Desenvolver estratégias para recolher, analisar e utilizar os comentários para melhorar e adaptar continuamente as iniciativas de ETS.
- Explorar casos práticos reais que realçam práticas bem-sucedidas de monitorização e avaliação nos programas de ETS.

8.3. Finalidade

A finalidade deste módulo é disponibilizar aos participantes os conhecimentos, as capacidades e as informações estratégicas necessários para estabelecer e implementar uma estrutura robusta de monitorização e avaliação para os programas de Educação pelo Desporto. Os participantes vão aprender a avaliar sistematicamente a eficácia do programa, utilizar os comentários para a melhoria contínua e contribuir para o sucesso

global e o impacto das iniciativas da ETS. A monitorização e avaliação (M&A) na Educação pelo Desporto (ETS) refere-se a um processo sistemático de acompanhamento, avaliação e compreensão da eficácia, eficiência e impacto dos programas que integram componentes desportivas e educativas. Implica a recolha contínua de dados e informações para avaliar o progresso, identificar áreas de melhoria e demonstrar os resultados alcançados através do cruzamento entre iniciativas desportivas e educativas.

8.4. Resultado previsto

Conhecimentos

Os participantes vão adquirir uma compreensão fundamental dos princípios e práticas envolvidos na criação de um mecanismo de monitorização e avaliação (M&A) para os programas de Educação pelo Desporto (ETS).

Os participantes vão compreender a importância de alinhar os processos de monitorização e avaliação com os recursos e competências únicos que têm disponíveis.

Competências

Este módulo vai fornecer aos participantes as competências práticas para desenvolver e implementar estratégias de recolha de dados adaptadas aos objetivos dos programas de ETS.

Os participantes vão desenvolver a capacidade de avaliar sistematicamente a eficácia das iniciativas de ETS, utilizando dados quantitativos e qualitativos para avaliar o impacto do programa.

Vão ser capazes de utilizar os comentários para uma melhoria contínua, adaptando estratégias com base em dados em tempo real e tomando decisões informadas para melhorar o sucesso global dos programas de ETS.

Atitudes

Ao longo da formação, os participantes vão aprender a valorizar o papel estratégico da monitorização e avaliação na otimização dos resultados dos programas de ETS.

Os participantes vão fomentar uma atitude positiva em relação aos comentários, reconhecendo-os como uma ferramenta valiosa para a melhoria do programa e como um meio para aumentar o impacto positivo da ETS na vida dos jovens.

Vão desenvolver uma atitude recetiva, aceitando a natureza iterativa e adaptativa dos processos de monitorização e avaliação para contribuir de forma eficaz para o sucesso e desenvolvimento contínuos de iniciativas de ETS.

8.5. Fontes bibliográficas (estilo APA)

- Coalter, F. (2007). *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* Routledge.
- Dyson, B., & Casey, A. (2012). *The impact of sport in the community: A review of research.* Edinburgh: Sportscotland.
- Green, K. (2005). *Life skills development through sport: current status and future directions.* International Journal of Sports Science & Coaching, 1(3), 247-254.
- Kidd, B., Casey, A., Kirk, D., & Harris, J. (2009). *PE and School Sport: A Review of Research and Practice in Scottish Schools.* Edinburgh: Sportscotland.

8.6. Materiais de apoio

Um ficheiro PPT sobre a monitorização e avaliação dos programas de ETS (consulte os anexos)

Atividades práticas de aprendizagem

1. Monitorização e avaliação dos programas de ETS	
Tamanho do grupo	20
Duração	8 horas
Módulos de formação/Tipologia de formação	<p>Compreender os conceitos e a importância da M&A no contexto dos programas de Educação pelo Desporto. Definição e finalidade da M&A na ETS.</p> <p>Componentes-chave de estruturas de M&A eficazes.</p> <p>Associar a M&A aos objetivos e resultados do programa.</p> <p>A combinação de apresentações, debates em grupo, exercícios práticos e análise de casos práticos garante uma experiência de aprendizagem interativa e informativa para os participantes.</p>
Materiais	Canetas, papel (grande) e cadernos;

	<p>Blocos de cavalete e marcadores;</p> <p>Notas post-it</p> <p>Projetor para apresentação do ficheiro PPT e exibição de vídeos.</p>
<p>Descrição das atividades</p>	<p>Introdução e atividade de quebra-gelo (sessão da manhã)</p> <p>Dê as boas-vindas aos participantes e defina o tom do workshop.</p> <p>Atividade de quebra-gelo para incentivar o trabalho em rede e criar um ambiente positivo.</p> <p>Atividade 1: Boas-vindas e atividade de quebra-gelo (15 minutos)</p> <p>Objetivo: apresentar os participantes e criar um ambiente de aprendizagem positivo.</p> <p>Procedimento:</p> <p>O formador dá as boas-vindas aos participantes e apresenta uma visão geral do workshop.</p> <p><i>Atividade de quebra-gelo:</i> os participantes partilham rapidamente um facto interessante sobre si mesmos.</p> <p>Atividade 2: Apresentação dos conceitos básicos da M&A (40 minutos)</p> <p>Objetivo: apresentar detalhadamente os conceitos fundamentais de monitorização e avaliação.</p> <p>Procedimento:</p> <p>O formador apresenta os conceitos-chave, as definições e a importância da M&A.</p> <p>Discussões aprofundadas sobre as diferenças entre monitorização e avaliação.</p> <p>Sessão de perguntas e respostas para responder às perguntas dos participantes.</p> <p>Atividade 3: Exercício em grupo - Desenvolvimento da estrutura de M&A para programas de ETS (60 minutos)</p>

	<p>Objetivo: aplicar conhecimentos teóricos ao desenvolvimento de estruturas práticas.</p> <p>Procedimento:</p> <p>Os participantes são divididos em pequenos grupos.</p> <p>Cada grupo recebe um cenário hipotético relacionado com um programa de ETS.</p> <p>Os grupos colaboram para desenvolver uma estrutura de M&A, incluindo componentes-chave, tais como indicadores, métodos de recolha de dados e critérios de avaliação.</p> <p>Os grupos apresentam as suas estruturas, e o formador e restantes colegas fazem os seus comentários.</p> <p>Atividade 4: Casos práticos sobre práticas bem-sucedidas de M&A (45 minutos)</p> <p>Objetivo: explorar exemplos reais de monitorização e avaliação eficazes em programas de ETS.</p> <p>Procedimento:</p> <p>O formador apresenta casos práticos que realcem práticas bem-sucedidas de M&A na ETS.</p> <p>Os participantes analisam os casos práticos em grupos, concentrando-se na identificação de elementos-chave que contribuíram para o sucesso.</p> <p>Debates em grupo e partilha de ideias.</p> <p>Atividade 5: Sessão interativa - Configurar um mecanismo de M&A (45 minutos)</p> <p>Objetivo: debater as etapas práticas para estabelecer um mecanismo de M&A nos programas de ETS.</p> <p>Procedimento:</p> <p>O formador lidera um debate interativo sobre as etapas de criação de um mecanismo eficaz de M&A.</p> <p>Os participantes partilham as suas experiências e desafios.</p>
--	--

	<p>São debatidas dicas viáveis e melhores práticas.</p> <p>Atividade 6: Fórum aberto e perguntas e respostas (20 minutos)</p> <p>Objetivo: permitir que os participantes procurem esclarecimentos e compartilhem pensamentos.</p> <p>Procedimento:</p> <p>O formador inicia uma sessão interativa de perguntas e respostas.</p> <p>Os participantes podem procurar esclarecimentos sobre qualquer aspeto da M&A discutido durante o workshop.</p> <p>O formador fornece informações e recursos adicionais.</p>
Avaliação	<p>Avaliação antes do workshop: avalie os conhecimentos atuais dos participantes sobre monitorização e avaliação no contexto dos programas de ETS. Efetue um inquérito de avaliação dos conhecimentos antes do workshop que abranja conceitos-chave no âmbito da monitorização e avaliação.</p> <p>Avaliação depois do workshop: reúna comentários qualitativos sobre o conteúdo, a execução e a experiência global do workshop. Realize sessões de grupo de análise com os participantes para reunir informações detalhadas.</p> <p>Satisfação dos participantes: utilize a escala de Likert em inquéritos depois do workshop para recolher dados de satisfação quantitativos.</p>
Dicas para o formador	<p>Compreenda os participantes:</p> <p>Realize um inquérito antes do workshop para compreender o contexto, as expectativas e os desafios dos participantes.</p> <p>Utilize estas informações para adaptar exemplos e casos práticos aos seus contextos específicos.</p> <p>Envolva os participantes através de técnicas interativas:</p> <p>Utilize uma variedade de técnicas interativas, como debates em grupo, representação de papéis e casos práticos.</p> <p>Incentive uma participação ativa para melhorar a aprendizagem e a retenção.</p> <p>Envolva os participantes através de técnicas interativas:</p>

	<p>Utilize uma variedade de técnicas interativas, como debates em grupo, representação de papéis e casos práticos.</p> <p>Incentive uma participação ativa para melhorar a aprendizagem e a retenção.</p>
<p>Fontes bibliográficas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “<i>Understanding the Sporting System & COVID-19 related Need in Northern Ireland</i>”, a case study by Sport Northern Ireland, 2021: https://drive.google.com/file/d/1DMvBRtqxcgsHRmNM-Lq2on5jvLAWCRDo/view • “<i>Monitoring and Evaluation Framework</i>”, a video by Sport Northern Ireland: https://www.youtube.com/watch?v=bCM2rzasMXU

Conclusão

Este manual foi desenvolvido com o objetivo de enriquecer o conhecimento e as competências dos treinadores desportivos e atores sociais com uma abordagem baseada na Educação pelo Desporto e na Educação Não Formal.

Cada atividade prática de aprendizagem foi especificamente criada para ajudar a produzir mudanças a longo prazo na abordagem ao ensino. A combinação entre a ETS, os elementos teóricos e práticos e o vasto conjunto de anexos deste manual fornece ajuda fundamental para desenvolver o potencial terapêutico do desporto.

O manual irá fornecer aos treinadores desportivos e atores sociais os conhecimentos e competências fundamentais para compreender as necessidades dos jovens vulneráveis (16-30) que foram particularmente afetados pelo período de isolamento devido à COVID e sofreram as repercussões na sua saúde mental, e para tirar o máximo partido do potencial terapêutico que o desporto pode ter no seu bem-estar.

O material que fornecemos representa uma abordagem inovadora a estas questões. Esperamos que esta abordagem seja adotada por cada vez mais organizações desportivas e sociais, para que possa ser uma ajuda concreta para um grande número de pessoas necessitadas.

Anexos

- Módulo 1 - Atividade 1: Sensibilização e Compreensão sobre Saúde Mental
- Módulo 2 - Atividade 1: As Diferenças entre Educação Formal, Informal e Não Formal
- Módulo 2 - Atividade 2: O que é uma Boa Prática?
- Módulo 2 - Atividade 3: Conceber uma Atividade segundo a Abordagem ETS
- Módulo 3 - Atividade 1: Comunicação Eficaz e Empatia
- Módulo 4 - Atividade 1: Preconceitos Cognitivos na Saúde Mental e Competências Culturais
- Módulo 4 - Atividade 2: O Impacto das Diferenças Culturais na Saúde Mental
- Módulo 4 - Atividade 3: O Método do Etnógrafo
- Módulo 5 - Atividade 1: Resiliência e Mecanismos de Autoajuda para Jovens
- Módulo 6 - Atividade 1: Colaboração e Encaminhamento de Jovens no Contexto da Covid-19
- Módulo 7 - Atividade 1: Fundamentos dos Programas ETS: Exploração de Atividades Desportivas Ativas
- Módulo 8 - Atividade 1: Monitorização e Avaliação dos Programas ETS



HRIC



**Co-funded by
the European Union**

Sensibilização e compreensão da saúde mental



Co-funded by
the European Union

1. Definição de Doença Mental

O nosso objetivo

Dê-lhe uma consciência geral das doenças de saúde mental mais comuns que podem afetar os jovens em casa e em um ambiente educacional.

Fornecer informações sobre como a pandemia de Covid-19 impactou a saúde mental dos jovens.

As condições de saúde mental são um lugar comum que não deve ser estigmatizado.

A sua consciência da saúde mental, doenças, sintomas e causas - significa que você, como pai e/ou educador, pode contribuir para a qualidade de vida dos jovens.

Os educadores desempenham um papel vital para que os profissionais façam um diagnóstico formal de uma doença de saúde mental, dado o seu envolvimento e envolvimento contínuos na vida dos seus alunos, desde a primeira infância até à adolescência e como adultos no ensino superior.

Como tal, o seu papel é complementar para os pais e pode apoiar os pais e a criança na gestão de uma doença de saúde mental.



Co-funded by
the European Union

1. Definição de Doença Mental

O que são condições de Saúde Mental

Os problemas/condições de saúde mental definem-se como:

"transtornos mentais e deficiências psicossociais, bem como outros estados mentais associados a sofrimento significativo, comprometimento do funcionamento ou risco de automutilação. As pessoas com problemas de saúde mental são mais propensas a experimentar níveis mais baixos de bem-estar mental, mas nem sempre ou necessariamente é esse o caso." OMS 2022

É importante notar que as pessoas ainda podem funcionar com uma doença de saúde mental se forem apoiadas, diagnosticadas ou estiverem sob medicação. No entanto, isso depende de a pessoa reconhecer que há um problema, se ela própria toma consciência dos sintomas ou se eles são observados por outros.

A saúde mental não significa simplesmente a ausência de uma doença mental – é possível ter um bom bem-estar mental enquanto se vive com uma doença mental diagnosticada. Em contraste, alguém que não tem nenhuma doença mental diagnosticável ainda pode ter um baixo nível de bem-estar mental.



Co-funded by
the European Union

1. Definição de Doença Mental

O que são condições de Saúde Mental

O estado de espírito ou saúde mental de uma pessoa influencia e impacta diretamente os pensamentos e comportamentos em todos os aspetos da vida: relacionamentos, profissional/trabalho, educação, vida diária, dinheiro, autoestima, comunicação – essencialmente como vivemos nossas vidas. A saúde mental de cada um é diferente da dos outros, pois nem todos reagimos da mesma maneira nem os resultados são iguais.

Quando as pessoas pensam no termo saúde mental, é principalmente em um sentido negativo, quando na verdade se relaciona com a saúde de uma parte do nosso corpo que requer cuidado e atenção assim como o resto do corpo.

O termo questões de saúde mental abrange uma vasta gama de problemas de saúde mental que afetam pensamentos, emoções, comportamentos e relações com os outros, resultando na forma como reagimos e lidamos com o stress, nas relações com os outros e nas escolhas que fazemos, sejam elas positivas ou negativas.



Co-funded by
the European Union

1. Definição de Doença Mental

Sinais de alerta precoce de um problema de saúde mental

- Perder o interesse em atividades que anteriormente eram desfrutadas com a família e/ou amigos
- Baixo desempenho escolar sem explicação aparente
- Aumento dos níveis de ansiedade, sensação de exaustão e inquietação
- Isolar-se e não querer socializar
- Alterações no apetite, tais como saltar refeições ou comer em excesso/compulsão
- Alterações na perceção, como ouvir ou ver coisas que os outros não vêem
- Comportamento autolesivo, sinais de cortes ou nódoas negras nas áreas comuns do corpo
- Redução ou aumento do desejo sexual/promiscuidade



Co-funded by
the European Union

1. Defining Mental Health illness

Sinais de alerta precoce de um problema de saúde mental

- Aumento do absentismo escolar
- Não fazer o dever de casa, perda de interesse em participar da aula
- Mudanças de comportamento, por exemplo. ser perturbador ou agressivo para com pais e professores





Co-funded by
the European Union

2. Saúde Mental Juvenil

Mais de metade dos problemas de saúde mental dos adultos são evidentes antes dos 14 anos (Horizon, 2023).ii

De acordo com a UNICEF (2021), os jovens têm 30 a 80% mais probabilidade de sofrer de ansiedade, depressão e solidão do que os adultos. Nove milhões de adolescentes (com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos) sofrem de problemas de saúde mental e o suicídio é a segunda causa de morte entre os jovens na Europa. iii

As estatísticas pré-Covid-19 confirmam que um em cada cinco adolescentes em todo o mundo estava em risco de um problema de saúde mental todos os anos. Um estudo do IHME realizado em 2019 na Europa sobre a prevalência de doenças mentais em crianças entre os 10 e os 19 anos, concluiu que a Espanha era a mais alta, com 20,8%, e a Polónia, a mais baixa, com 10,8%. O estudo centrou-se na depressão, ansiedade, bipolaridade, alimentação, espectro do autismo, conduta, esquizofrenia, deficiência intelectual idiopática, défice de atenção/hiperatividade (PHDA) e um grupo de perturbações da personalidade.)

Jones, Ali. Horizon the EU Research and Innovation Magazine, March 2023 <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/adolescent-angst-gains-attention-focus-school-stress#>

The State of the World's Children 2021, UNICEF.

IHME, Global Burden of Disease Study, 2019.



Co-funded by
the European Union

2. Saúde Mental Juvenil





Co-funded by
the European Union

2. Saúde Mental Juvenil

A transição da adolescência para a idade adulta pode fazer com que as doenças mentais tomem uma direção diferente ou se apresentem de forma diferente, com novos sintomas.

Um risco adicional para a saúde mental dos jovens, uma vez que deixam de ser classificados como crianças quando atingem os 18 anos de idade.

Isto significa, para muitos, que deixarão de ter acesso aos mesmos serviços e apoios para os jovens que existem para os adultos.

Em muitos países, as listas de espera para apoio mental podem ser longas, pelo que não são tratadas ou monitorizadas durante este período e, dependendo da natureza da doença mental, tal pode ter um grande impacto físico e psicológico, potencialmente regressão ou exacerbação dos seus sintomas.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental



Stress

O stress é a forma como respondemos a situações, pressões e emoções exigentes e é predominantemente uma reação adversa. O stress é normal e faz com que uma pessoa se preocupe com algo ou uma situação, por exemplo, dinheiro, relações ou família.

O stress por si só não é uma doença de saúde mental, no entanto, dependendo de como uma pessoa lida com ele, o stress pode causar ou exacerbar uma doença de saúde mental existente, como ansiedade ou depressão, se for ignorado.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Sintomas de Stress

Sentir-se stressado provoca vários sintomas físicos; aumento da frequência cardíaca; tremores ou nervosismo; ser irritável e/ou de pavio curto; incapacidade de relaxar; incapaz de dormir e para algumas pessoas pode exibir-se na forma de uma dor de estômago ou herpes labial.

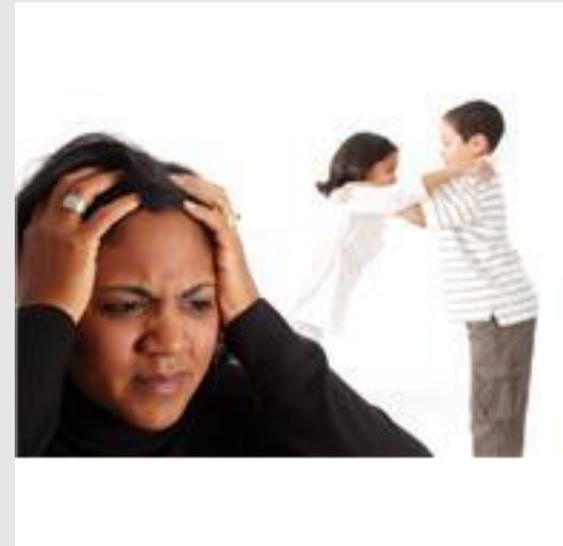
As respostas físicas a uma situação stressante imediata são:

Luta – uma resposta agressiva a uma situação stressante

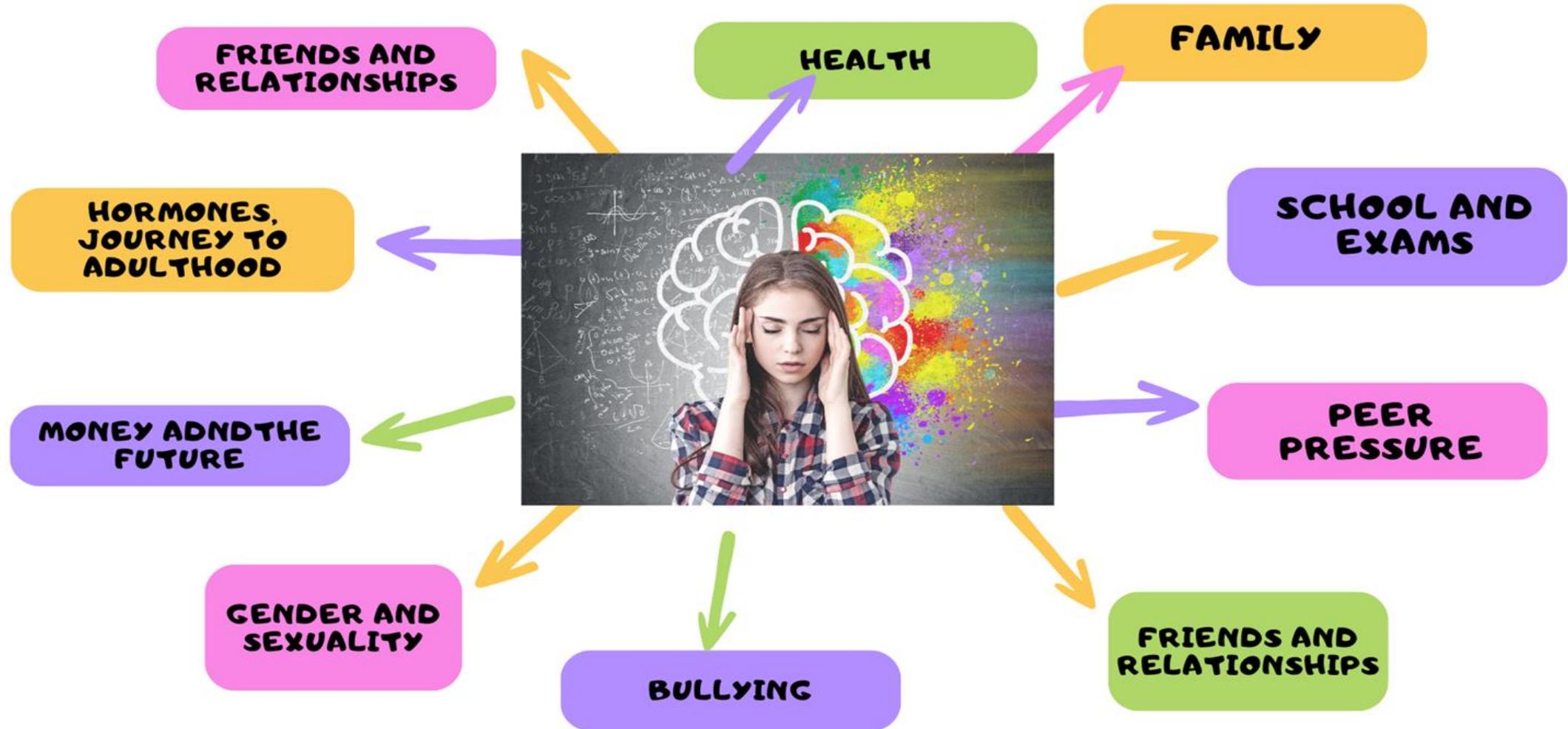
Fuga – fugir do perigo

Congelar – ser incapaz de se mover, por exemplo, congelado no local

Fulvo – tentar agradar alguém para evitar uma situação ou conflito



Common causes of stress in youth





Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Depressão

Uma pessoa com depressão clínica experimentará emoções de longo prazo de tristeza contínua, negatividade, desamparo, ansiedade e desesperança, mesmo que não haja quaisquer problemas, problemas ou preocupações em suas vidas. Esses sentimentos permanecem com eles por um período prolongado ou ocorrem periodicamente e impactam na qualidade de vida diária. A depressão pode ser ligeira ou grave, reacionária ou sem motivo, temporária ou permanente.

A depressão clínica é uma doença que não é o mesmo que estar deprimido. Uma pessoa pode se sentir deprimida após uma situação, por exemplo, um rompimento de relacionamento ou perda de um ente querido. Esses sentimentos são reacionários a uma situação ou evento perturbador e, na maioria das vezes, desaparecem com o tempo. Com depressão clínica, pode não haver causa ou gatilho e os episódios depressivos podem durar de semanas a meses, ter impacto leve a grave nas atividades de vida diária e, na pior das hipóteses, levar ao suicídio.

Não existe uma causa única para a depressão clínica, no entanto existem fatores de risco que contribuem.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Depressão

Os sintomas que podem ser observados variam de baixa concentração ou aparência de "cérebro disperso"; diminuição ou falta de higiene pessoal; Afastamento social e falta de interesse em qualquer coisa, incluindo hobbies anteriormente desfrutados.

No entanto, com os apoios certos, seja aconselhamento ou medicação, a depressão pode ser controlada e o impacto negativo minimizado e as pessoas podem levar uma vida plena e produtiva uma vez que tenham um diagnóstico correto e um plano de cuidados desenvolvido.





Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Perturbação Bipolar

A perturbação bipolar, que costumava ser conhecida como "depressão maníaca", é uma condição de saúde mental, caracterizada por períodos de humor baixo (depressão clínica [ver secção 2.2]) e alto (eufórico/mania) ou misto, separados por períodos de humor normal. Estas mudanças invulgares de humor afetam o pensamento, a energia, os sentimentos e os comportamentos, tendo um impacto profundo em todos os aspetos da vida de uma pessoa, particularmente porque as alterações de humor podem ser súbitas, extremas, frequentes ou pouco frequentes.

Mania e hipomania têm os mesmos sintomas, no entanto, a mania é mais extrema ao ponto de se tornar perigosa. Durante episódios de mania ou altas, as pessoas têm quantidade excessiva de energia, incapaz de dormir, inquieta ao ponto de ser incapaz de ficar quieto. Em um ambiente de sala de aula, os alunos podem ser excessivamente faladores e falar rapidamente, regularmente fora do tópico, dificuldade de concentração e distração fácil. A mania pode resultar em comportamentos de risco ou prejudiciais, uma vez que experimentam sentimentos de serem "invencíveis" ou de não terem medos. Isso pode incluir gastos excessivos, jogos de azar, atividade sexual frequente fora do carácter e, às vezes, pode ser necessário ser hospitalizado para sua própria segurança.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Perturbação Bipolar

Vale a pena notar que, durante um período de mania/hipomania, uma pessoa pode ser incrivelmente produtiva aumentando drasticamente a sua carga de trabalho ou assumir novos projetos/tarefas, embora também possa ser difícil para ela se concentrar e pode ser perturbadora para os outros. No entanto, essas atividades podem ser inacabadas com o início de um período baixo, o que também pode levar ao estresse e/ou ansiedade.

O Transtorno Bipolar é tipicamente diagnosticável na adolescência ou no início da juventude, embora possa ser difícil em anos mais jovens, pois seu comportamento pode ser interpretado como desenvolvimento normal na infância ou alterações de humor, por exemplo, birras, sobrecarga de açúcar ou "cansaço excessivo".



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Ansiedade

Ansiedade e preocupação ocasionais, é uma emoção normal vivida por todos.

No entanto, as pessoas com perturbações de ansiedade têm frequentemente uma preocupação e medo intensos, excessivos e persistentes em relação às situações do dia-a-dia. Os sintomas de ansiedade podem começar durante a infância ou a adolescência e continuar na idade adulta.

Os transtornos de ansiedade incluem episódios de sentimentos intensos súbitos, medo ou terror que podem resultar em um ataque de pânico.

Sentimentos persistentes de ansiedade e pânico interferem nas atividades diárias, como trabalho, relacionamentos, escola e podem ser difíceis de controlar, são geralmente desproporcionais ao perigo real e podem durar muito tempo. Evitar situações ou locais que funcionem como um gatilho, são apenas parte da solução.

As fobias de coisas, lugares ou situações (por exemplo, agorafobia, medo de voar etc.), com ou sem razão, podem causar ansiedade e provocar um ataque de pânico.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Transtornos de Personalidade

A definição simples é que Transtornos de personalidade significa que uma pessoa sente, se relaciona ou pensa significativamente diferente de uma pessoa média/típica. São perturbações disfuncionais a longo prazo que têm um impacto negativo na vida diária

Existem três categorias de perturbações da personalidade:

a) Suspeito

- Transtorno de personalidade paranoide

Padrão de desconfiança ou suspeita de pessoas, conhecidas ou desconhecidas, sem razão

Os sintomas geralmente aparecem na adolescência

- Transtorno de personalidade esquizoide

um padrão consistente de desapego e desinteresse geral pelas relações sociais

gama limitada de emoções e não perceber que seu comportamento é problemático.

Desenvolve-se comumente na adolescência



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Transtornos de Personalidade

b) Emocional

Transtorno de personalidade antissocial (ASPD)

As pessoas com ASPD são tipicamente manipuladoras, enganosas e imprudentes e não se importam com os sentimentos de outras pessoas

Variando em gravidade, desde comportamentos negativos ocasionais até maus comportamentos persistentes.

Os psicopatas são considerados como tendo uma forma severa de transtorno de personalidade que ter tido um diagnóstico de perturbação de conduta antes dos 15 anos de idade

c) Ansioso

Transtorno de personalidade evitativa

Evitar situações sociais devido ao medo da rejeição e de ser julgado pelos outros

Sentimentos persistentes de nervosismo e medo; sentimentos crônicos de inadequação; altamente sensível a ser julgado negativamente pelos outros





Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Distúrbios Alimentares

Os distúrbios alimentares são doenças fisiológicas que têm um grande impacto nas atividades e no funcionamento da vida diária. As pessoas com distúrbios alimentares têm uma visão distorcida do seu corpo e, como resultado, têm uma relação pouco saudável com a comida. A comida pode ser uma fonte de conforto (comer confortavelmente), negada como punição, ou evitada para atender às suas percepções de imagem corporal.

O impacto é fisicamente prejudicial para o corpo, por exemplo, falência de órgãos. Em casos extremos, pode levar à morte, especialmente como resultado da anorexia nervosa.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Comportamento disruptivo e perturbações dissociadas

Um jovem com um distúrbio alimentar é um pouco mais fácil de notar em casa, pois depende de alguém para preparar refeições. Os amigos podem notar que uma pessoa não está almoçando na escola ou não se juntando a eles em ocasiões sociais. Comer demais é mais óbvio, pois não é possível disfarçar o ganho de peso de forma eficaz. No entanto, é importante notar que certos medicamentos podem causar ganho de peso.

Os transtornos alimentares podem ser superados, o que geralmente inclui uma forma de terapia, como a Terapia Focada na Compaixão ou aconselhamento.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Transtorno de Stress Pós-Traumático

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma doença mental que segue um evento traumático que uma pessoa experimentou ou testemunhou um, como violência, abuso, acidentes ou uma situação de risco de vida. Era vulgarmente conhecido como "choque de projéteis", uma vez que era frequentemente observado nas forças armadas.

Um fator importante no TEPT é que uma pessoa experimenta flashbacks na medida em que sente que está revivendo o evento. Os sintomas podem estar adormecidos até serem desencadeados por algo associado ao evento, por exemplo, um cheiro, ruído alto, frase, ver algo semelhante ao seu evento, como um filme sobre guerra ou violência ou de fato algo que não tinha nada a ver com o evento.

Outros sintomas incluem (mas não estão limitados a) depressão crónica e ansiedade, hipersensibilidade, falta de higiene, abuso de substâncias e podem continuar durante anos, especialmente se não houver suportes acedidos ou disponíveis.



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Transtorno de Stress Pós-Traumático

O TEPT pode levar ao suicídio completo ou tentado.

Crianças diagnosticadas com TEPT muitas vezes reencenam sua experiência durante jogos ou brincadeiras e podem parecer inquietas, inquietas ou ter dificuldade em prestar atenção, os sintomas de estresse traumático podem ser confundidos com (TDAH).

<https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>

O TEPT pode permanecer indefinidamente, no entanto, pode melhorar com aconselhamento, bons mecanismos de enfrentamento, que podem aliviar os sintomas e evitar que piorem.



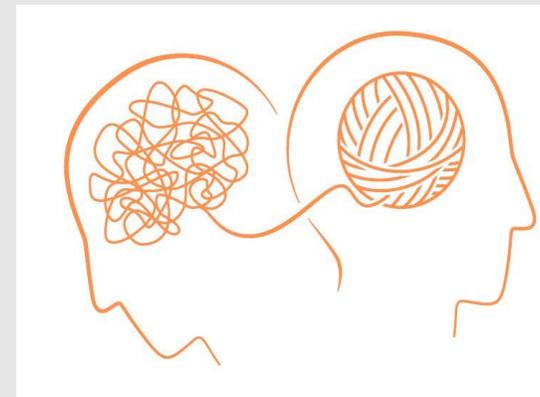
Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

O que é Trauma Vicário

Você já ouviu alguém dizer “*porque estás chateado – isso não aconteceu contigo*” ou “*pára de te preocupares – não é problema teu*”. Se ouvir isso regularmente, então isso pode ser um indicador de que está a sofrer de TV.

O trauma vicário (TV) é “*uma mudança natural generalizada resultante da exposição repetida a experiências e sentimentos de um evento traumático experimentado por outra pessoa*” (McCann e Pearlman, 1990), também conhecido como “*o efeito transformador cumulativo sobre o ajudante de trabalhar com sobreviventes de eventos traumáticos da vida*” (Bloom, 2003).





Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

O que é Trauma Vicário

Essencialmente, significa que uma pessoa se lembra de um evento traumático vivido por outros, como se fosse o seu, muitas vezes experimentando os mesmos sintomas ou sintomas semelhantes ao TEPT (ver Unidade 2.9) e pode acontecer como resultado de um único caso.

Isto é particularmente comum entre os profissionais do sector dos cuidados de saúde, por exemplo, pessoal hospitalar, conselheiros, pessoas que trabalham ao lado de sobreviventes de trauma.

A TV pode ocorrer após uma única exposição ao trauma de outra pessoa, enquanto o Burnout ocorre ao longo do tempo através da exposição contínua.

Outros termos para TV são: Estresse Traumático Secundário, Fadiga por Compaixão, Trauma Infecioso, Choque de Segunda Mão



Co-funded by
the European Union



VICARIOUS TRAUMA



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Sintomas de Trauma Vicário

Sentir-se traumatizado ou ficar traumatizado por ouvir as experiências traumáticas das pessoas é completamente normal. Pode-se pensar no que ouviram por alguns dias e sentir-se preocupado ou triste. No entanto, quando essa ruminção continua por mais do que alguns dias e esses sentimentos constantemente se intrometem em seus pensamentos, vida diária ou interferem no trabalho, família e relacionamentos, essa combinação é VT e passos precisam ser dados.

Os sintomas da TV são quase idênticos ao TEPT (transtorno de stress pós-traumático) e a principal diferença é que não há flashbacks ou gatilhos porque o trauma não foi experimentado.

Os sintomas físicos e emocionais incluem, mas não estão limitados a:

Abstinência e isolamento; desesperança e apatia generalizadas; perturbações do sono e pesadelos; depressão e ansiedade; alterações do apetite; hipervigilância e/ou minimização; raiva; alterações de humor; falta de autocuidado e higiene;



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Impacto do Trauma Vicário em Educadores

A falta de formação específica para educadores e gestores escolares é um fator que contribui para a TV e o Burnout. Por não ter consciência da TV em primeira instância, isso significa que os sintomas são desconhecidos e ignorados. Portanto, quaisquer mecanismos e apoios de bem-estar não podem ser acessados ou utilizados, simplesmente porque eles não estão cientes de que há um problema de saúde mental para lidar.

À medida que os profissionais de saúde mental estão cientes da TV, o risco é reduzido, pois mesmo que sua exposição ao trauma seja drasticamente maior do que a de um educador, eles conhecem os sinais e podem agir rapidamente para lidar com isso.

Professores com altos níveis de estresse e esgotamento também declararam problemas de saúde física e mental, bem como menor satisfação no trabalho.(Herman et al., 2018).



Co-funded by
the European Union

3. Doenças de Saúde Mental

Impacto do Trauma Vicário em Educadores

Como há significativamente mais crianças apresentando doenças mentais novas ou exacerbadas devido à pandemia de Covid-19, isso significa que o risco de TV dos professores também aumenta. Os fatores de stress adicionais decorrentes da necessidade de recuperar o tempo perdido, de colmatar as lacunas na educação e de lidar com a falta ou a diminuição dos níveis de competências sociais dos alunos, contribuem ainda mais para o stress e o esgotamento.

O efeito de arrastamento acima referido pode ser a perda de interesse no trabalho e o aumento do absentismo, acabando por ter um impacto negativo na educação dos alunos em geral, desde a qualidade até ao cumprimento das metas curriculares para o professor e para a escola.

É lógico, portanto, que as instituições de ensino garantam que o pessoal receba formação suficiente para aumentar a sensibilização para a TV, uma vez que não só apoiará uma boa saúde mental, mas também um ambiente de aprendizagem positivo

A sensibilização para a VT é o primeiro passo para estabelecer métodos de resiliência que são cruciais para evitar e reduzir o risco de VT, o que também deve ser facilitado pelos empregadores. Isso pode variar de atividades não relacionadas ou hobbies fora do trabalho para fazer uma pausa do trabalho por um período ou deixar o seu emprego.



Co-funded by
the European Union

HRIC

Sensibilização e compreensão da Saúde Mental

Conclusão

O conhecimento das doenças mentais fará uma grande diferença na forma de apoiar os jovens em casa e na sala de aula. Ter este conhecimento também ajudará num resultado colaborativo através da mudança de atitudes, do ambiente e dos apoios em casa e na sala de aula, beneficiando as pessoas com uma doença mental e as pessoas que as rodeiam.

É necessário que pais e educadores reconheçam a importância de uma comunicação aberta e honesta entre si, a fim de identificar e implementar mecanismos de apoio aos jovens em casa e na sala de aula.



Co-funded by
the European Union

HRIC

Sensibilização e compreensão da Saúde Mental

Conclusão

Todos os transtornos mencionados neste módulo, apresentam sintomas que se apresentam em casa e no ambiente escolar, alguns iguais e outros diferentes. Através de uma comunicação aberta e honesta entre o professor e os pais, esta abordagem multimodal pode contribuir para uma vida de qualidade para as crianças ao longo da sua idade adulta.

Os apoios eficazes vêm com a consciencialização e uma mudança de atitude face à doença mental e à necessidade de apoios em casa e no contexto educativo, para o aluno, pais e educadores.



Co-funded by
the European Union

Obrigado pela vossa atenção!



EDUCAÇÃO

Formal,
Não-Formal,
Informal

O que é Educação para si?





DEFINIÇÃO DE EDUCAÇÃO

***“O processo de ensino ou aprendizagem,
especialmente em uma escola ou faculdade,
ou o conhecimento que você obtém disso” -
Cambridge Dictionary***



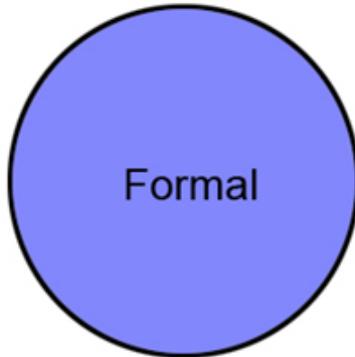
***Comente as seguintes
imagens... Como se relacionam
com a educação?***



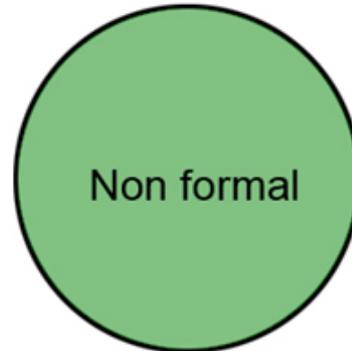




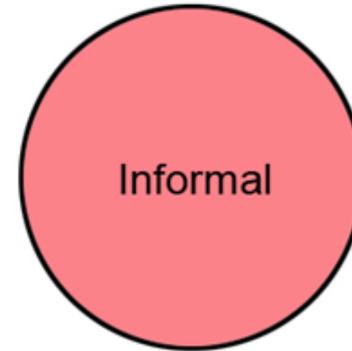
Tipos de Educação



Curriculum driven
Grades
Diplomas
Certificates



Organized
learning outside
of the formal
education system.



The many forms of
learning that take place
independently from
instructor-led programs



EDUCAÇÃO FORMAL

“O sistema institucionalizado, cronologicamente graduado e hierarquicamente estruturado (...), abrangendo a escola primária inferior e os escalões superiores da universidade”

- Coombs & Ahmed, 1974



EDUCAÇÃO FORMAL É

- ***Palestras frontais***
- ***Centrada no professor***
- ***Obrigatório***
- ***Hierárquico***
- ***Realizações cognitivas***
- ***Currículos Formais***
- ***Desenvolvimento de hard skills***



EDUCAÇÃO FORMAL

Prós e Contras na sua opinião?



Escreva aqui os seus comentários...



EUDCAÇÃO NÃO-FORMAL

“Qualquer atividade educativa organizada realizada fora do quadro do sistema formal para fornecer tipos selecionados de aprendizagem a subgrupos específicos da população, adultos e crianças”

- Coombs & Ahmed, 1974



EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL É

- ***Com base nos objetivos de aprendizagem***
- ***Centrada no aluno***
- ***Aprendizagem baseada na experiência***
- ***Envolvimento emocional***
- ***Grupo de trabalho***
- ***Flexibilidade***
- ***Desenvolvimento de competências transversais***



EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL

Prós e Contras na sua opinião?



Escreva aqui os seus comentários...



EDUCAÇÃO INFORMAL

“O processo ao longo da vida pelo qual cada pessoa adquire e acumula conhecimentos, habilidades, atitudes e percepções a partir de experiências diárias e exposição ao meio ambiente”

- *Coombs & Ahmed, 1974*



EDUCAÇÃO INFORMAL É

- ***Desorganizado***
- ***Objetivos de aprendizagem despercebidos***
- ***Voluntarístico / Não intencional***
- ***Situação - com base***
- ***Contexto - relacionados***
- ***Desenvolvimento de competências de vida***

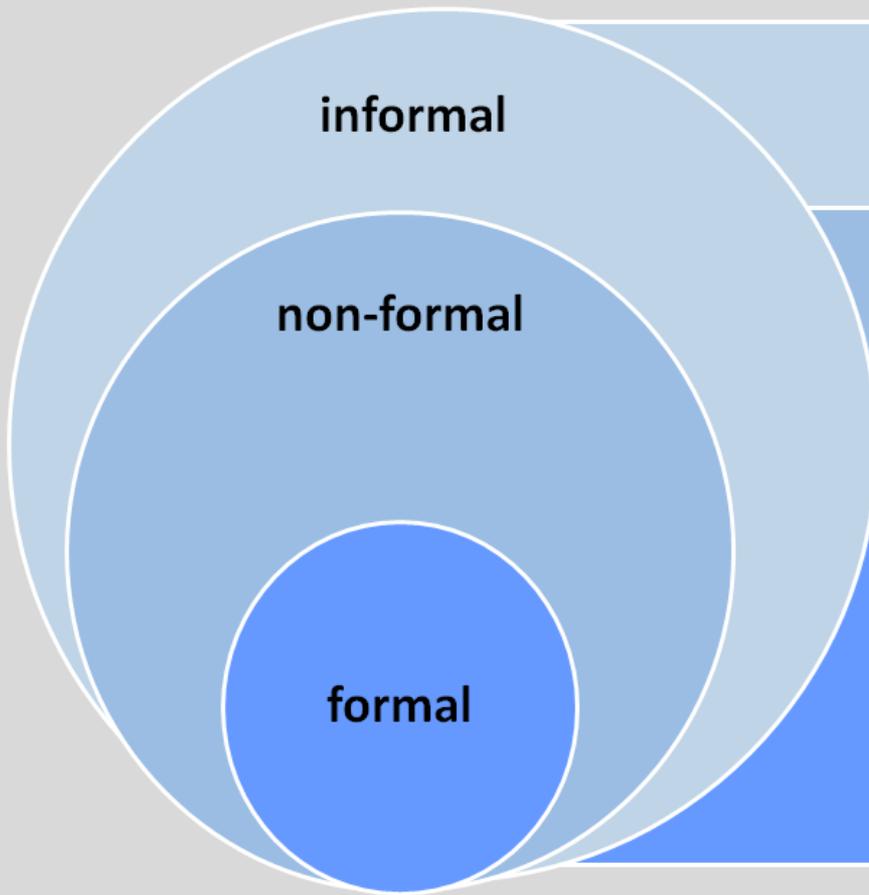


EDUCAÇÃO INFORMAL

Prós e Contras na sua opinião?



Escreva aqui os seus comentários...



“Informal learning is learning that occurs in daily life, in the family, in the workplace, in communities and through interests and activities of individuals.”

“Non-formal learning is learning that has been acquired in addition or alternatively to formal learning. In some cases, it is also structured according to educational and training arrangements, but more flexible. It usually takes place in community-based settings, the workplace and through the activities of civil society organisations.”

“Formal learning takes place in education and training institutions, is recognised by relevant national authorities and leads to diplomas and qualifications. Formal learning is structured according to educational arrangements such as curricula, qualifications and teaching-learning requirements.”



O que é uma “Boa Prática”?



Alguma ideia? O que pensam que é?





Definição de “Boa Prática”

Uma Boa Prática é um método ou técnica que tem consistentemente **mostrado resultados superiores** em comparação com outros métodos. É amplamente reconhecida como **a abordagem mais eficaz** para alcançar um resultado desejado.

Características Chave:

- Comprovado: Sucesso comprovado através de pesquisa ou experiência.
- Replicável: Pode ser aplicado em diferentes contextos com sucesso semelhante.
- Sustentável: Eficácia a longo prazo sem recursos excessivos





Importância das Boas Práticas

Por que as melhores práticas são importantes:

- **Melhora a eficiência:** simplifica os processos para economizar tempo e recursos.
- **Melhora a Qualidade:** Garante altos padrões e resultados consistentes.
- **Fomenta a Inovação:** Partilha estratégias de sucesso para incentivar novas ideias.
- **Construa credibilidade:** ganhe a confiança das partes interessadas através do sucesso demonstrado.



Exemplos de Boas Práticas na Educação Não-Formal

- **Aprendizagem Experiencial:** Envolve atividades práticas e experiências da vida real.
- **Abordagem Centrada no Aluno:** Foco nas necessidades e interesses individuais.
- **Aprendizagem Colaborativa:** Incentiva o trabalho em grupo e a interação entre pares.

Exemplos de Casos de Estudo

Estudo de caso de educação não formal:

- Programa: Empoderamento dos Jovens Através do Desporto (EJAD)
- Localização: Vários países europeus
- Impacto: Melhoria das competências sociais, maior envolvimento da comunidade

Estudo de caso da Educação através do Desporto:

- Programa: Fundação Laureus Sport for Good
- Localização: Global
- Impacto: Jovens empoderados, redução da violência, melhoria da educação

Fonte: Laureus Sport for Good





Agora é a sua vez!

Divida-se em 4 grupos

Cada grupo deve encontrar em linha uma boa prática de:

- 1. Uma atividade educativa tradicional**
- 2. Uma atividade de educação informal**
- 3. Uma atividade de educação não formal**
- 4. Uma educação através da atividade desportiva**

Em seguida, você apresentará seus resultados para os outros!



Crie uma atividade
ETS



O que é ETS?

- **A Educação Através do Desporto (ETS) utiliza o desporto e a atividade física para alcançar objetivos educativos e de desenvolvimento pessoal.**
- **O ETS foca-se na melhoria do bem-estar mental, social e físico através de atividades desportivas estruturadas.**



Temas Chave para atividades ETS

- **Depressão**
 - Abordar os sintomas e promover a saúde mental através da atividade física.
- **Ansiedade**
 - Utilizar o desporto para reduzir o stress e gerir a ansiedade.
- **Perturbações Sociais**
 - Melhorar as competências sociais e a interação através de desportos coletivos.
- **Questões da Juventude**
 - Dar resposta a problemas comuns enfrentados pelos jovens, como a pressão dos pares e os desafios de identidade.

Cada grupo tem de escolher um tópico



Elementos Essenciais das atividades ETS

- **Inclusão:** Garantir que todos os participantes, independentemente da capacidade, possam participar.
- **Segurança:** Criar um ambiente seguro com equipamento e supervisão adequados.
- **Engajamento:** As atividades devem ser divertidas, interativas e motivacionais.
- **Desenvolvimento de Habilidades:** Concentre-se em habilidades físicas e habilidades para a vida, como trabalho em equipe e liderança.
- **Reflexão:** Incluir tempo para os participantes refletirem sobre as suas experiências e aprendizagens.



Impactos Esperados das atividades ETS

Mental Health:

- Reduce symptoms of depression and anxiety.
- Increase self-esteem and confidence.

Social Skills:

- Improve communication and cooperation.
- Foster a sense of community and belonging.

Physical Health:

- Enhance overall fitness and well-being.
- Promote healthy lifestyle habits.

Youth Development:

- Support positive youth identity and resilience.
- Provide a constructive outlet for energy and creativity.



Recursos Disponíveis:

- **Tapetes de Yoga:** Para alongamentos, exercícios de relaxamento e sessões de yoga.
- **Bolas:** Para esportes coletivos como futebol, basquete e dodgeball.
- **Cordas:** Para exercícios de teambuilding, atividades de pular corda e exercícios de coordenação.
- **Ligaduras:** Para cobrir orelhas, olhos ou para bloquear braços ou pernas.
- **Bandas Elásticas:** Para treino de resistência e exercícios de fisioterapia.



Passos para planejar atividades ETS:

- **Identificar Objetivos:** Defina o que você quer alcançar (por exemplo, reduzir a ansiedade, melhorar as habilidades sociais).
- **Selecione Atividades:** Escolha esportes e exercícios que se alinhem com seus objetivos e materiais disponíveis.
- **Preparar Materiais:** Certifique-se de ter todo o equipamento necessário (tapetes de ioga, bolas, cordas, ligaduras, elásticos).
- **Envolva os participantes:** crie um ambiente inclusivo e solidário.
- **Monitore o progresso:** faça check-in regularmente com os participantes e ajuste as atividades conforme necessário.
- **Refletir e Avaliar:** Recolher feedback e avaliar o impacto das atividades.



E agora, vamos começar!

Projete a sua atividade ETS e depois terá 30 minutos para implementá-la!



HRIC



**Co-funded by
the European Union**

Comunicação Eficaz e Empatia



Co-funded by
the European Union

Comunicação Eficaz e Empatia

Criar um Espaço Seguro para a Expressão Emocional

Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes





Co-funded by
the European Union

1. Criar um Espaço Seguro para a Expressão Emocional

A adolescência é um período de emoções intensas e autodescoberta. No entanto, o medo do julgamento pode inibir os adolescentes de expressar seus sentimentos. Os educadores desempenham um papel fundamental na criação de uma atmosfera onde os alunos se sintam à vontade para partilhar as suas emoções sem medo do ridículo ou da crítica.

As estratégias para criar um espaço seguro incluem estabelecer regras básicas que enfatizam o respeito, a escuta ativa e a confidencialidade. Quando os alunos se sentem seguros de que suas emoções serão recebidas com compreensão, eles são mais propensos a se abrir sobre suas lutas.

Técnicas como o diário, a expressão criativa e o RPG podem ajudar os adolescentes a explorar e expressar as suas emoções. A incorporação dessas atividades no currículo incentiva a exploração emocional e o autoconhecimento.



Co-funded by
the European Union

1. Criar um Espaço Seguro para a Expressão Emocional

Os educadores podem fomentar a empatia compartilhando histórias pessoais de superação de desafios. Quando os alunos veem que seus professores enfrentaram dificuldades e perseveraram, eles estão mais inclinados a compartilhar suas próprias experiências.

Criar um espaço seguro implica também abordar o assédio moral e a pressão dos pares. Os educadores podem organizar workshops que discutam as consequências de comportamentos negativos e promovam a empatia e a bondade.

Se os alunos se sentirem relacionados com a situação, histórias ou emoções refletidas pelo professor, podem estar mais propensos a partilhar as suas próprias experiências e pensamentos com os outros. Uma vez que eles começam a compartilhar seus problemas, outros também podem se sentir confiantes para fazer o mesmo, o que pode causar uma verdadeira cadeia de reação positiva. Além disso, o feedback dado pelos seus pares e pela figura adulta/profissional (neste caso, o professor) pode ajudá-los a superar ou melhorar a sua situação.



Co-funded by
the European Union

1. Criar um Espaço Seguro para a Expressão Emocional

No entanto, abordar um tema tão sensível num espaço aberto não é isento de riscos. Se o humor da aula não for sério o suficiente, outros alunos podem rir e desencorajar os outros, prejudicando-os e piorando seu estado mental.

É extremamente importante que o professor defina previamente o contexto certo e preste atenção extra para abordar potenciais comportamentos prejudiciais.





Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

O ambiente familiar influencia significativamente a saúde mental dos adolescentes. A dinâmica familiar, os padrões de comunicação e a presença de sistemas de apoio moldam o seu bem-estar emocional.

É crucial abordar os equívocos comuns sobre a saúde mental no seio das famílias. Dissipar mitos reduz o estigma e permite que os pais forneçam informações precisas e apoio.



Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

A qualidade das relações familiares afeta os resultados da saúde mental dos adolescentes. Laços familiares fortes, comunicação aberta e apoio emocional atuam como fatores de proteção contra desafios de saúde mental.

Educar os membros da família sobre as condições de saúde mental pode promover a compreensão e a empatia. Os irmãos e os pais informados estão mais bem equipados para oferecer apoio e criar um ambiente de apoio.

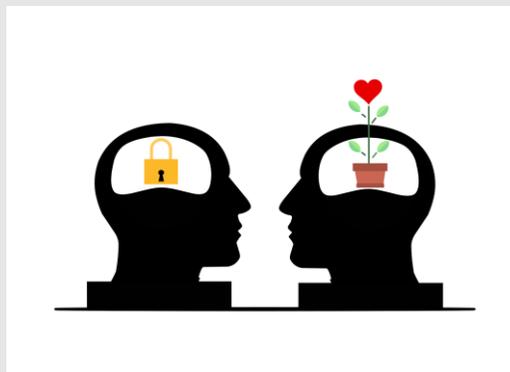


Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

A colaboração com os profissionais de saúde mental é essencial. Os pais podem trabalhar ao lado de conselheiros e terapeutas para garantir que os adolescentes recebam cuidados abrangentes adaptados às suas necessidades.

Histórias da vida real de famílias que navegam com sucesso nos desafios da saúde mental podem inspirar e oferecer orientação prática. Estas histórias ilustram a importância do apoio, da comunicação e da resiliência dentro das famílias





Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

Os adolescentes precisam de espaço para expressar as suas emoções num ambiente seguro e solidário. Incentivar a expressão emocional reduz a supressão emocional e contribui para o bem-estar.

Saídas criativas, como arte, música e escrita, fornecem maneiras alternativas para os adolescentes comunicarem suas emoções quando as palavras falham.

A implementação de atividades familiares que promovam a expressão emocional, como escrever um diário em conjunto ou criar um quadro de visão familiar, incentiva a vulnerabilidade e a compreensão compartilhadas

▪



Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

Educar os membros da família sobre os benefícios de validar emoções e oferecer apoio emocional melhora a dinâmica familiar. Quando os adolescentes se sentem ouvidos e compreendidos, é mais provável que procurem apoio.

Ensinar técnicas de gestão do stress que as famílias podem praticar em conjunto, como a respiração profunda ou o relaxamento muscular progressivo, capacita os adolescentes e as suas famílias a gerir o stress coletivamente

▪



Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

Resiliência é a capacidade de se recuperar dos desafios. A construção de uma unidade familiar resiliente envolve o desenvolvimento de estratégias adaptativas de enfrentamento e um forte senso de unidade.

As rotinas e rituais familiares proporcionam uma sensação de estabilidade e previsibilidade, contribuindo para a segurança emocional dos adolescentes.

Incentivar as competências de resolução de problemas no seio da família promove a resiliência. Quando as famílias abordam os desafios em equipe, os adolescentes aprendem habilidades valiosas para superar as adversidades.



Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário





Co-funded by
the European Union

2. Criar um Ambiente Doméstico Seguro e Solidário

A construção de tradições familiares centradas em experiências positivas e na criação de laços reforça o sentimento de pertença e ligação.

Atividades de reforço da resiliência, como aventuras ao ar livre ou voluntariado em conjunto, proporcionam oportunidades para as famílias crescerem e aprenderem com experiências partilhadas.

Discutir contratempos e fracassos como oportunidades de aprendizagem ajuda os adolescentes a desenvolver uma mentalidade de crescimento, que é crucial para navegar pelos desafios da vida.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

Criar um espaço seguro para o diálogo aberto

Os adolescentes muitas vezes temem julgamentos ou mal-entendidos quando discutem sua saúde mental. Criar espaços seguros envolve comunicar empatia, respeito e uma atitude sem julgamentos.

As estratégias para iniciar conversas sobre saúde mental podem incluir encontrar ambientes apropriados, usar perguntas abertas e ser paciente para permitir que os adolescentes se expressem.

As técnicas de escuta ativa, como parafrasear e refletir, ajudam as partes interessadas a demonstrar compreensão e validar as emoções dos adolescentes sem oferecer conselhos não solicitados.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

Criar um espaço seguro para o diálogo aberto

Educadores, pais e responsáveis podem se estabelecer como aliados demonstrando apoio incondicional, mesmo que não tenham todas as respostas. A criação de um ambiente de confiança incentiva os adolescentes a partilharem as suas preocupações.

Incentivar os adolescentes a partilhar os seus pensamentos e sentimentos através de meios criativos, como a arte, a escrita ou a música, pode fornecer saídas alternativas para a expressão quando as palavras falham.

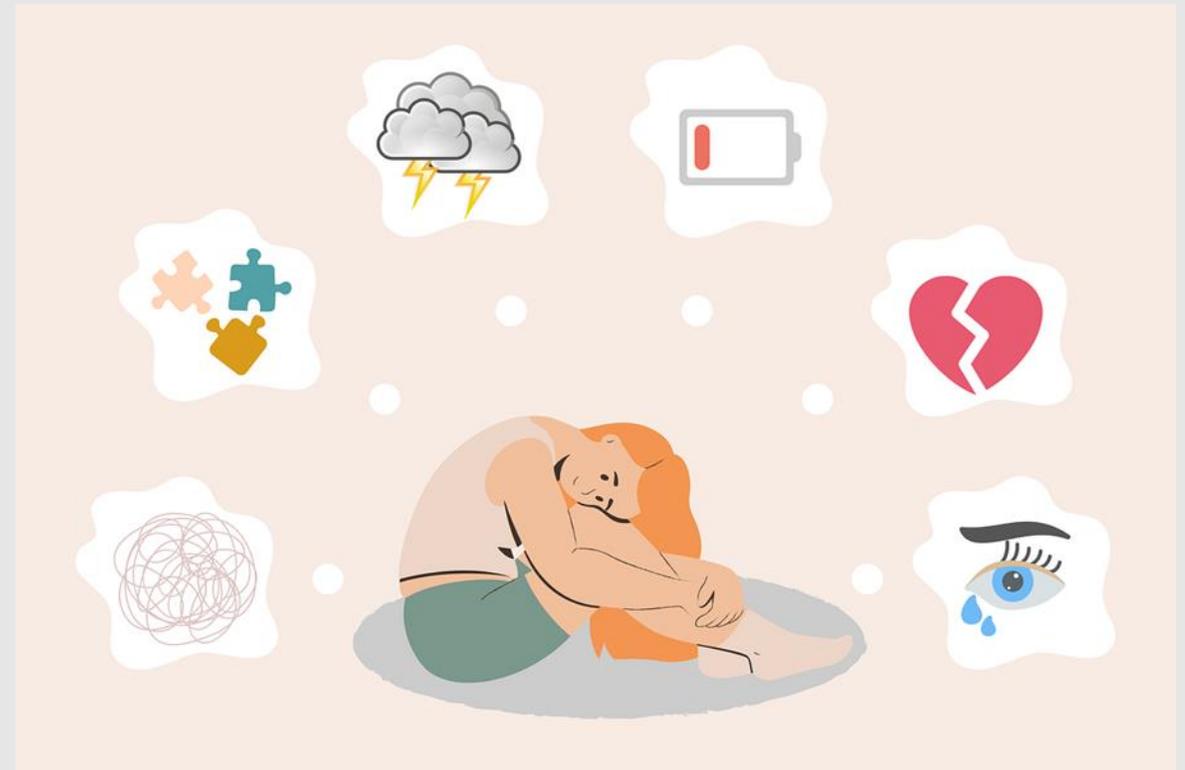
A partilha de histórias de experiências de comunicação bem-sucedidas mostra o impacto positivo dos diálogos abertos no bem-estar dos adolescentes.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

Criar um espaço seguro para o diálogo aberto





Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

Colaboração entre Stakeholders

Os esforços colaborativos entre educadores, pais e profissionais de saúde mental são essenciais para o cuidado integral. Reconhecer a natureza multifacetada da saúde mental requer uma abordagem de equipa.

A comunicação regular entre as partes interessadas garante uma rede de apoio consistente para os adolescentes. Compartilhar insights, atualizações e preocupações permite uma compreensão holística das necessidades de cada adolescente.

O papel dos profissionais de saúde mental no processo colaborativo não pode ser subestimado. As escolas e as famílias podem trabalhar em conjunto para proporcionar aos adolescentes acesso a orientações e intervenções especializadas.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

Colaboração entre Stakeholders

Estudos de caso bem-sucedidos ilustram o impacto transformador da colaboração. Quando as partes interessadas unem forças, os adolescentes recebem cuidados completos que consideram suas necessidades acadêmicas, emocionais e psicológicas.

As ferramentas práticas para uma colaboração eficaz incluem planos de comunicação, check-ins regulares e modelos para partilhar informações. Esses recursos agilizam o processo de colaboração e garantem a consistência.

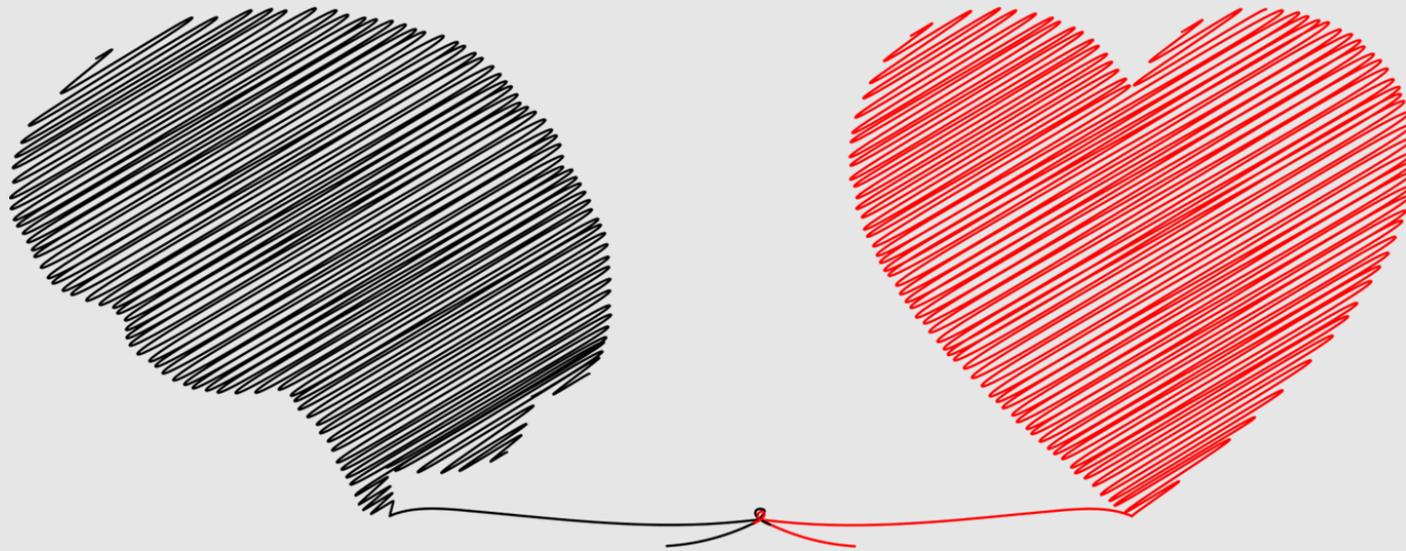
Enfrentar os desafios que podem surgir durante a colaboração, como diferentes perspectivas ou barreiras de comunicação, capacita as partes interessadas a navegar esses obstáculos de forma construtiva.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

Colaboração entre Stakeholders





Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

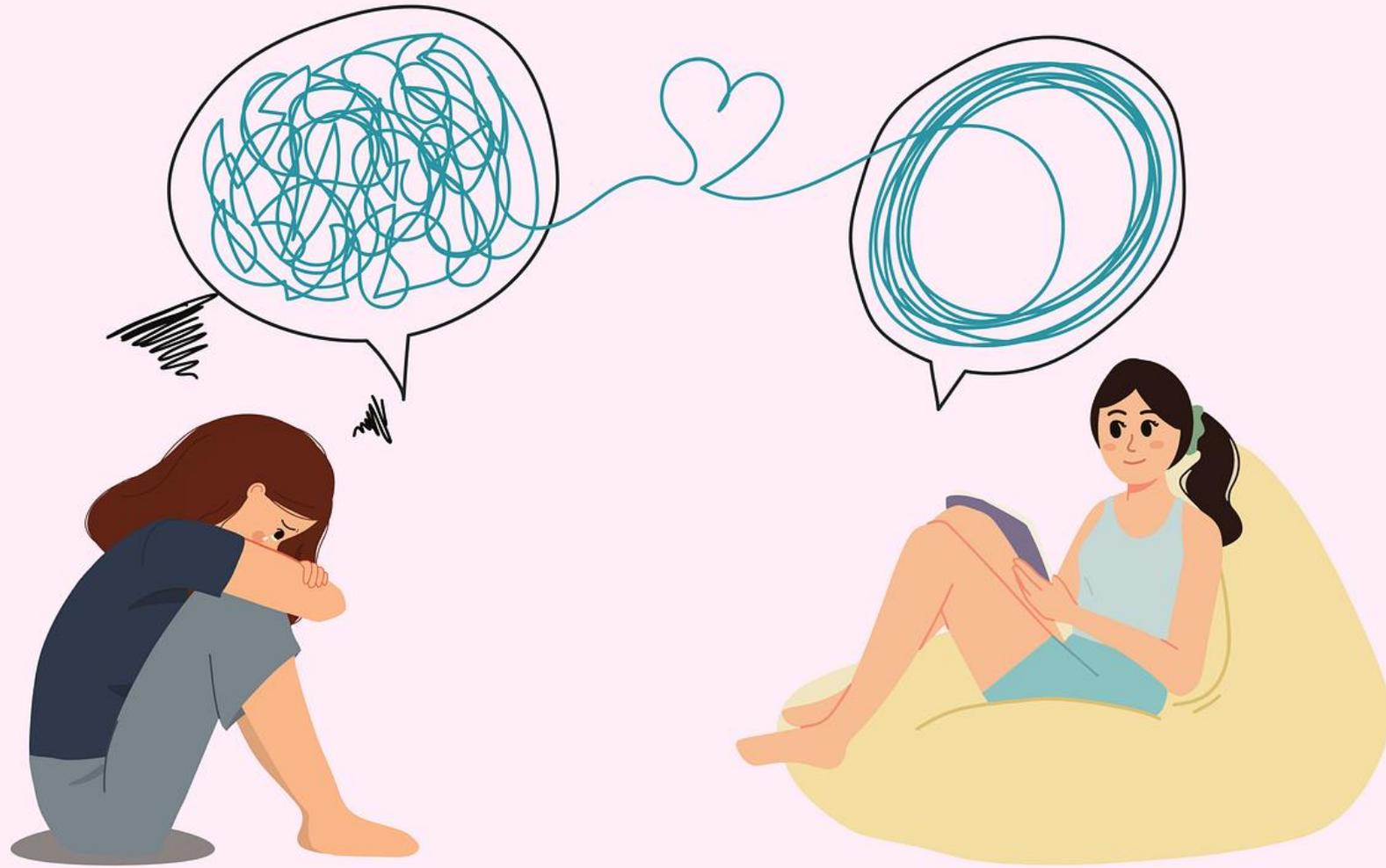
Criação de uma Rede de Pares de Apoio

Os pares desempenham um papel significativo na vida dos adolescentes, influenciando o seu bem-estar emocional e fornecendo uma fonte de apoio social.

Os educadores podem facilitar atividades de formação de equipas que incentivem a colaboração e a empatia entre os alunos, promovendo uma rede positiva de pares.

A implementação de programas de mentoria entre pares associa os alunos mais velhos aos mais novos, proporcionando um espaço seguro para a partilha de experiências e a procura de orientação.

As discussões em sala de aula sobre inclusão, diversidade e a importância da gentileza ajudam os alunos a entender o valor de apoiar uns aos outros.





Co-funded by
the European Union

3. Comunicação e Colaboração Eficazes para a Saúde Mental dos Adolescentes

Criação de uma Rede de Pares de Apoio

Combater o ciberassédio e as interações em linha é crucial na atual era digital. Os educadores podem educar os alunos sobre um comportamento online responsável e criar diretrizes para uma comunicação digital respeitosa.

A partilha de histórias de resiliência e amizade mostra o poder do apoio entre pares na superação de desafios. Exemplos da vida real inspiram os alunos a serem amigos compassivos e empáticos.



Co-funded by
the European Union

Obrigado pela vossa atenção!



HRIC



Co-funded by
the European Union

FORMATO DE FORMAÇÃO



HRIC



Co-funded by
the European Union

Vieses cognitivos na saúde mental e competências culturais



O que são Vieses Mentais?



Co-funded by
the European Union

Quando as pessoas absorvem e interpretam informações do seu ambiente, elas podem cometer erros sistemáticos de cognição que afetam a sua tomada de decisão e julgamento.

Esse fenômeno é conhecido como viés cognitivo. Apesar de extremamente forte, o cérebro humano tem as suas limitações. Frequentemente, a tentativa do seu cérebro de agilizar o processamento de informações leva a vieses cognitivos.



Co-funded by
the European Union

**Quando se sentiu deprimido na sua vida,
foi fácil falar sobre isso? Foi fácil ir a um
psicólogo?**



Co-funded by
the European Union

**E quais são os nossos vieses cognitivos em
relação à Saúde Mental?**



Aqui estão alguns exemplos...



Co-funded by
the European Union

- **Erro fundamental de atribuição**
- **Catastrofização**
- **Viés de confirmação**
- **Viés de ancoragem**



Como a cultura impacta a criação de vieses?



Co-funded by
the European Union

A criação de vieses está fortemente ligada ao nosso quadro social e à cultura que lhe está subjacente.

Se você vive em uma cultura impregnada de estereótipos e estigmas em relação à saúde mental, esses estigmas podem se tornar estruturais, criando um ambiente político hostil aos cuidados com a saúde mental. Uma vez que um estigma é estrutural, é realmente difícil para um indivíduo combatê-lo. Uma mudança pode exigir gerações

.



Co-funded by
the European Union

O que podemos fazer?



Co-funded by
the European Union

**Para apoiar os nossos alunos,
podemos desenvolver
competências culturais!**

Porquê? O que são?



Co-funded by
the European Union

O que são?

Diferentes definições para um único conceito:

- **Chao: Consciência reflexiva das influências culturais sobre os pensamentos e comportamentos**
- **Williams: A capacidade dos indivíduos e sistemas de trabalhar ou responder de forma eficaz entre culturas de uma forma que reconheça e respeite a cultura da pessoa ou organização que está sendo servida**
- **Hansen: A competência cultural centra-se na sensibilidade às diferenças interculturais e na capacidade de adaptação a outros ambientes culturais**



Co-funded by
the European Union

O desenvolvimento deste tipo de competências pode melhorar a nossa abordagem educativa em contextos multiculturais, criando quadros inclusivos e fiáveis que melhorem o bem-estar psicológico entre os participantes!



Alguns exemplos das principais competências culturais:



Co-funded by
the European Union

- **Abertura de espírito**
- **Flexibilidade**
- **Empatia**
- **Defesa da inclusão**
- **Curiosidade**



HRIC



Co-funded by
the European Union

O impacto das diferenças culturais na Saúde Mental



Co-funded by
the European Union

O que significa “Cultura” para si?





Vamos perguntar a Sir. Edward Tylor...



Co-funded by
the European Union

“A cultura é o todo complexo que inclui conhecimentos, crenças, artes, morais, leis, costumes e quaisquer outras capacidades e hábitos adquiridos por [um ser humano] como membro da sociedade”



Globalização e Cultura



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

**Através de que pintura
definiria as nossas
sociedades?**

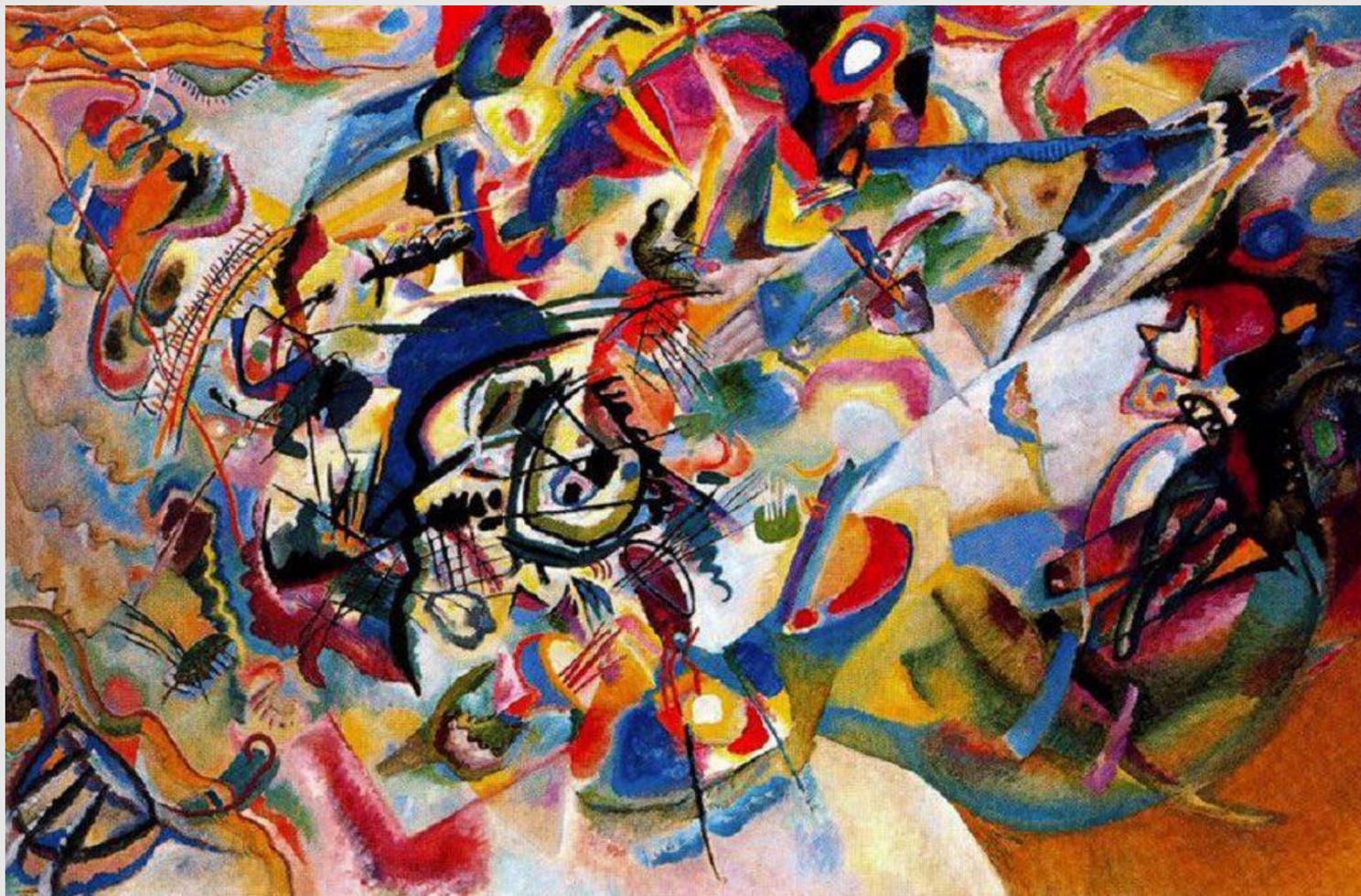


Co-funded by
the European Union

A. Modigliani



Co-funded by
the European Union



V. Kandinskij



Co-funded by
the European Union

Pode parecer fácil responder "Kandinskij!", mas será sempre verdade que todos são livres de se expressarem, de expressarem os seus hábitos e culturas nas nossas sociedades? Não somos sempre obrigados a homologar modelos? E como isso afeta nossa saúde mental?



Co-funded by
the European Union

Os migrantes são forçados a deixar as suas sociedades, onde a sua cultura é dominante, para entrar noutra, desconhecida. Isto tem um grande impacto na forma como vêem o mundo que os rodeia e na forma como participam no novo contexto social.



Co-funded by
the European Union

A marginalização, a exclusão social e o racismo podem levá-los a isolar-se da nova cultura. Estes problemas têm também um efeito perturbador no bem-estar dos migrantes.

WHAT ARE THE EFFECTS OF RACISM ON OVERALL HEALTH?

Poorer Sleep

Cardiovascular Disease

Higher BMI and Obesity

Inflammation

Psychiatric Disorders

- depression
- anxiety disorders
- post-traumatic stress disorder
- eating disorders
- psychosis

Coronary Heart Disease

High blood pressure

Stress Hormone Deregulation

MEDICALNEWS TODAY



Co-funded by
the European Union

INDIVIDUAL

EFFECTS OF RACISM



EMOTIONAL

- Damaging effect on mental health: distress, PTSD, insomnia, depression, anxiety, fear, low self-esteem etc.
- It humiliates, dehumanises and goes to the heart of identity and dignity.
- Changes in behaviour and routine.
- Suicide.



PHYSICAL

- Physical injuries and their effects which may lead to ill physical and mental health.
- Loss of or damage to property.
- Premature death.



FINANCIAL

- Medical costs.
- Fixing property loss, damage or repair.
- Avoiding public transport, paying extra for alternatives.
- Change of employment or housing.
- Illegal denial of social security.
- Leaving the country.



SOCIAL

- Isolation and low trust in others.
- Hyper-awareness of difference.
- Effect on social life.
- Fear of new places or joining new groups.
- Disconnection from community.
- Lack of confidence in public spaces
- Fear of engaging with strangers



Barreiras que afetam a educação e bem-estar dos migrantes:



Co-funded by
the European Union

- **Linguísticas**
- **Culturais**
- **Educacionais**
- **Económicas**



E como a cultura impacta a forma como vemos a saúde mental?



Co-funded by
the European Union

A nossa conceção sobre saúde mental depende:

- **A nossa experiência pessoal**
- **A nossa cultura**
- **A nossa geração**



Co-funded by
the European Union

Fatores sociais e culturais são significativos na determinação dos determinantes da doença mental, como a forma como os indivíduos de uma determinada cultura mostram e exibem os seus sintomas, como lidam com isso, como apoiam suas famílias e comunidades e quão ansiosos estão para procurar tratamento.



Co-funded by
the European Union

ENTÃO...

**A cultura molda a forma como vemos o mundo,
incluindo a nossa conceção de saúde mental**



Co-funded by
the European Union

A proximidade das culturas pode causar mal-entendidos e conflitos



Co-funded by
the European Union

Os choques culturais têm impactos negativos no bem-estar mental dos migrantes



Co-funded by
the European Union

A saúde mental dos migrantes é afetada tanto pela sua cultura como pela forma como são tratados na sua nova sociedade



Co-funded by
the European Union

HRIC

O Método do Etnógrafo

Como mudar os nossos óculos no mundo



Co-funded by
the European Union

Quem é o etnógrafo?



Co-funded by
the European Union



O etnógrafo é um antropólogo cultural que se dedica ao trabalho de campo, vivendo dentro de uma comunidade para estudá-lo em profundidade, observar e documentar sua cultura.



Como é que um etnógrafo trabalha?



Co-funded by
the European Union

- **Ele estuda uma nova cultura convivendo com os seus membros por um longo período de tempo**



Como é que um etnógrafo trabalha?



Co-funded by
the European Union

- **Ele interage com os membros da comunidade e ganha a confiança deles**



Como é que um etnógrafo trabalha?



Co-funded by
the European Union

- **Ele observa criticamente o contexto e toma notas para entender como e por que uma determinada cultura reage a certas entradas, ou como as normas, crenças e hábitos sociais impactam o seu comportamento.**



Como é que um etnógrafo trabalha?



Co-funded by
the European Union

- **Ele relata as descobertas para criar novas pesquisas que podem ser usadas na antropologia aplicada para encontrar soluções para problemas dentro de suas comunidades ou para promover a integração desse grupo cultural preciso.**



Co-funded by
the European Union

Como é que ele faz?

Ele retira os seus óculos!



Co-funded by
the European Union

Na Antropologia, os óculos culturais com que vivemos chamam-se “Habitus”

O *Habitus* é a maneira como as pessoas percebem e respondem ao mundo social que habitam, por meio de seus hábitos pessoais, habilidades e disposição de caráter.



Co-funded by
the European Union

**De acordo com o seu
habitus, como julgaria
cada uma destas fotos?**





E como eles julgariam estas?



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

Tal como o etnógrafo, temos de deixar o nosso "Habitus" quando trabalhamos com culturas diferentes, para não o deixar minar ou enganar os nossos juízes e a nossa missão educativa



Método para aplicar o “etnógrafo” passo a passo:



Co-funded by
the European Union

- **Basta observar os seus alunos e as diferenças entre eles**



Método para aplicar o “etnógrafo” passo a passo:



Co-funded by
the European Union

- **Use a empatia para adquirir diferentes pontos de vista**



Método para aplicar o “etnógrafo” passo a passo:



Co-funded by
the European Union

- **Tire o seu habitus e entenda como pessoas diferentes reagem às coisas**



Método para aplicar o “etnógrafo” passo a passo:



Co-funded by
the European Union

- **Encontre a melhor maneira de se comunicar com cada etnia**



Método para aplicar o “etnógrafo” passo a passo:



Co-funded by
the European Union

- **Ganhe a sua confiança**

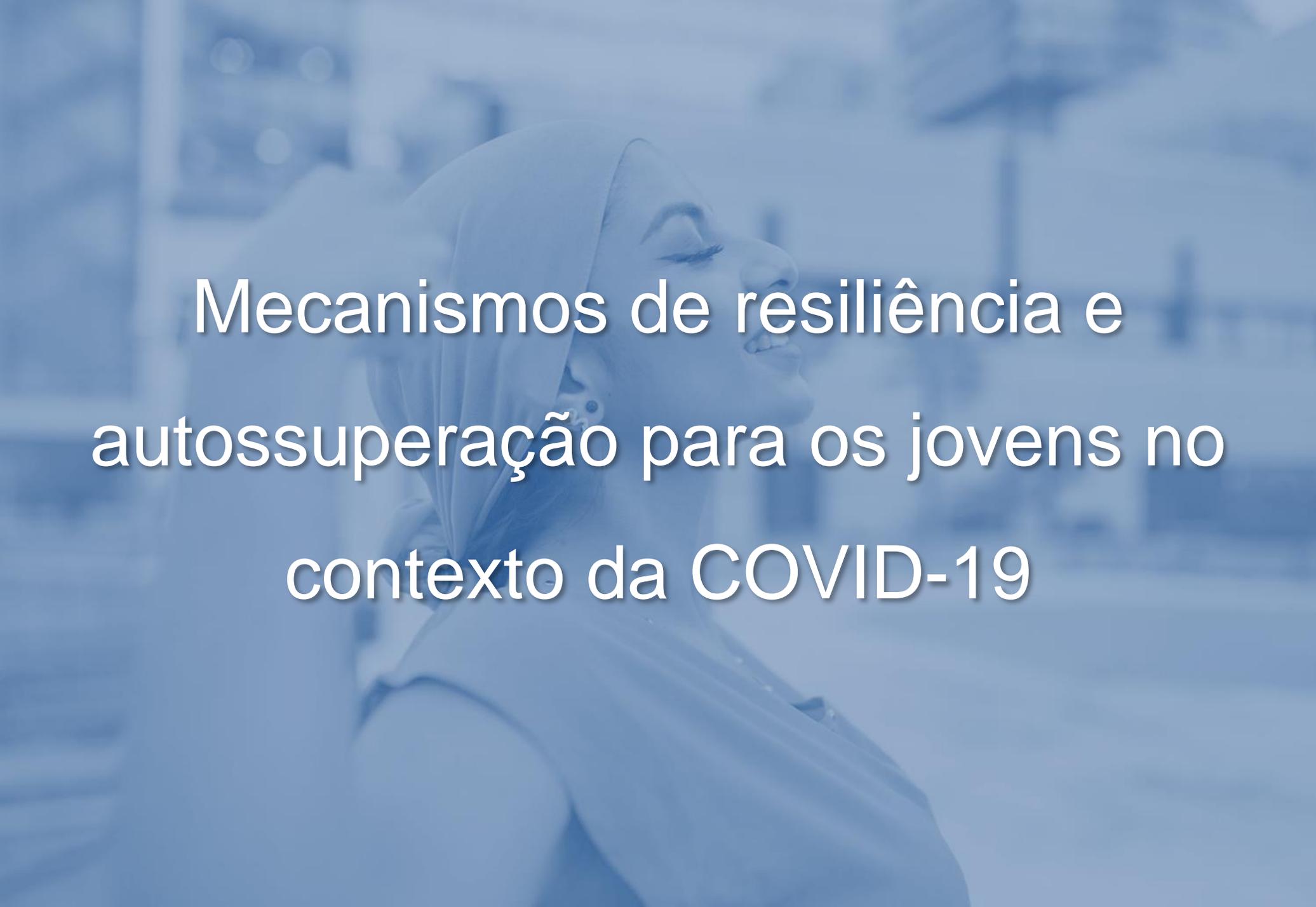


Método para aplicar o “etnógrafo” passo a passo:



Co-funded by
the European Union

- **Resolver conflitos e previna preocupações mentais**

A young woman wearing a light-colored hijab is shown in profile, smiling and looking upwards. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered over the image.

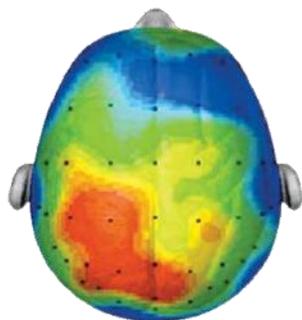
Mecanismos de resiliência e
autossuperação para os jovens no
contexto da COVID-19



Quem sou eu...

- Nome?
- De onde sou?
- As minhas expectativas para este módulo do workshop?
- Nomeia alguém que consideres resiliente e explica porquê



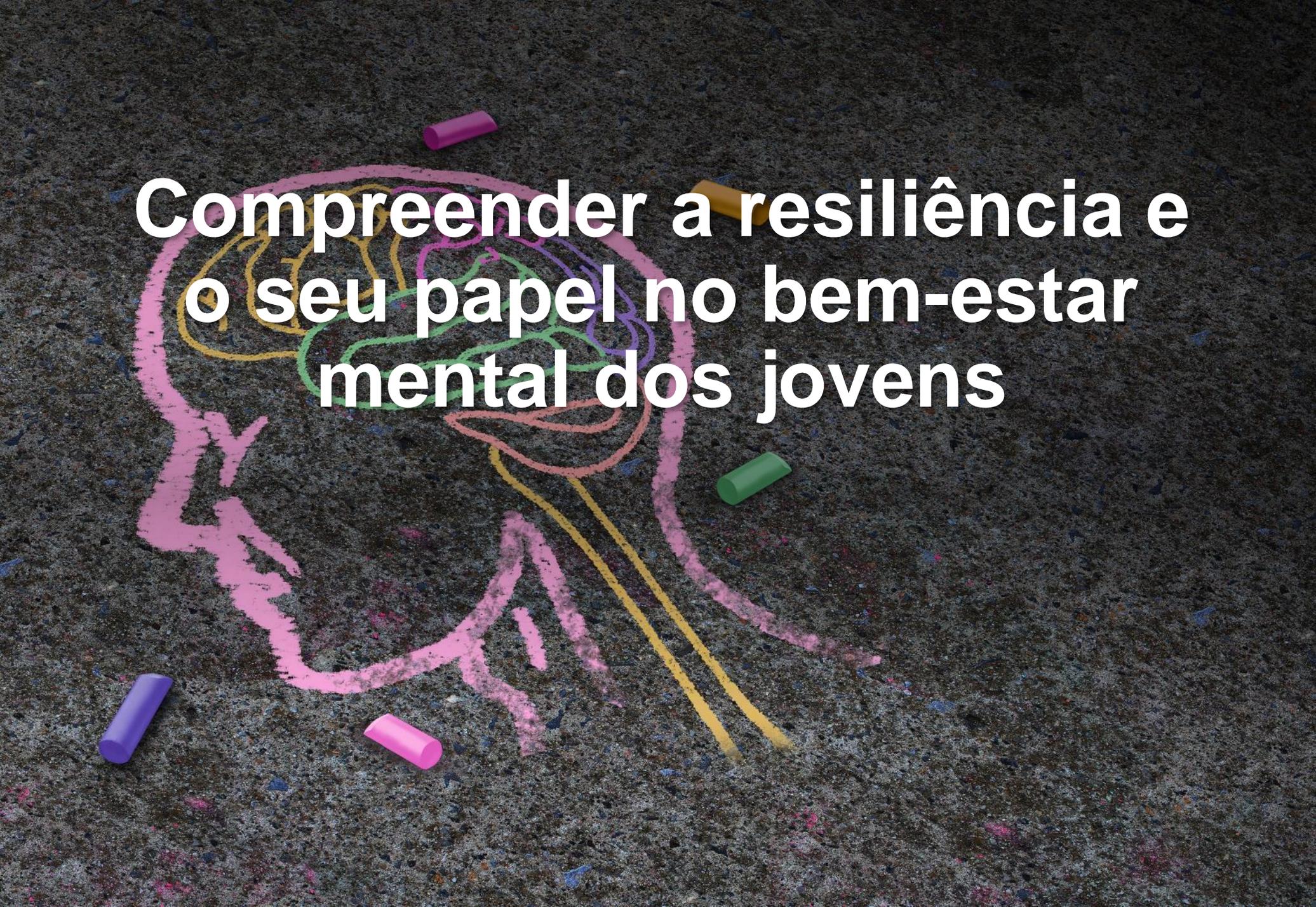


VAMOS A ISSO!!!

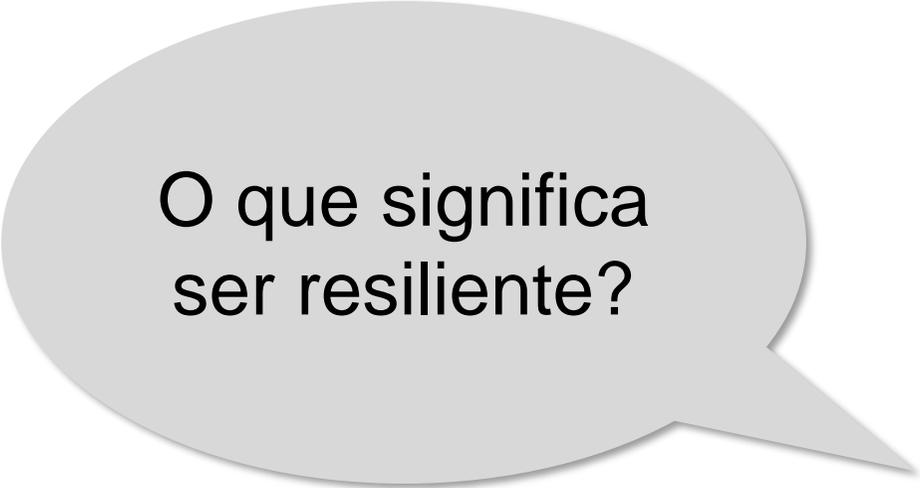


FECHEM OS OLHOS...

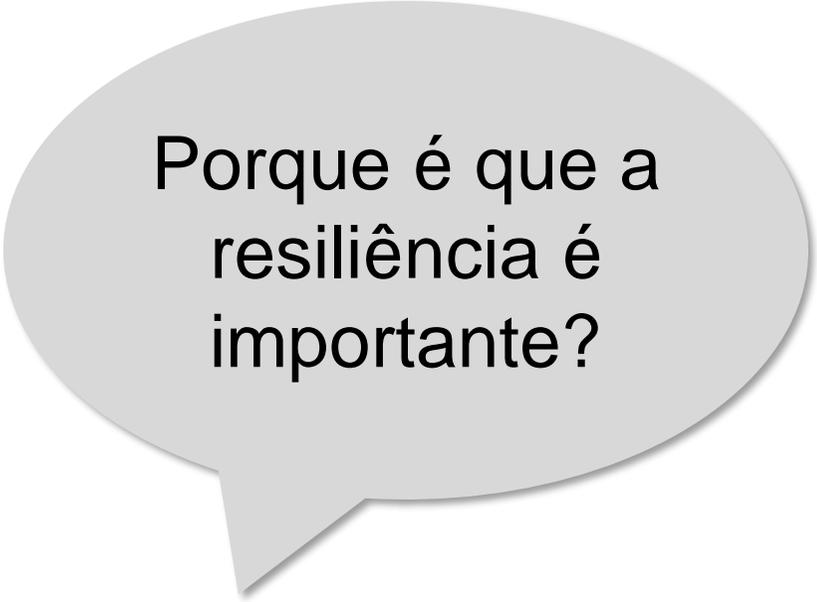
Concentrem-se, aqui e agora!

A chalk drawing of a brain is drawn on a dark asphalt surface. The brain is outlined in pink and filled with various colored lines (yellow, green, purple, orange) representing neural pathways. Several pieces of chalk in various colors (pink, yellow, green, purple) are scattered around the drawing. The text "Compreender a resiliência e o seu papel no bem-estar mental dos jovens" is overlaid in white, bold font on the brain drawing.

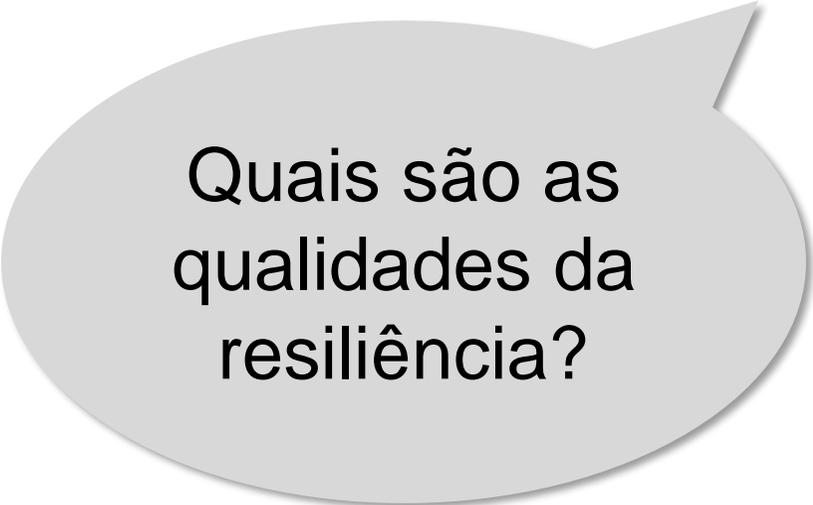
**Compreender a resiliência e
o seu papel no bem-estar
mental dos jovens**

A light gray speech bubble with a tail pointing towards the bottom right.

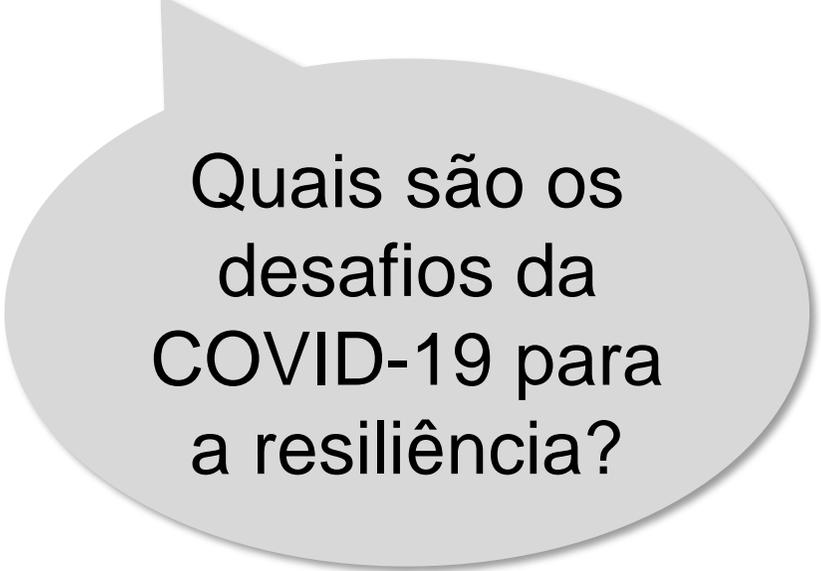
O que significa ser resiliente?

A light gray speech bubble with a tail pointing towards the bottom left.

Porque é que a resiliência é importante?

A light gray speech bubble with a tail pointing towards the top right.

Quais são as qualidades da resiliência?

A light gray speech bubble with a tail pointing towards the top left.

Quais são os desafios da COVID-19 para a resiliência?

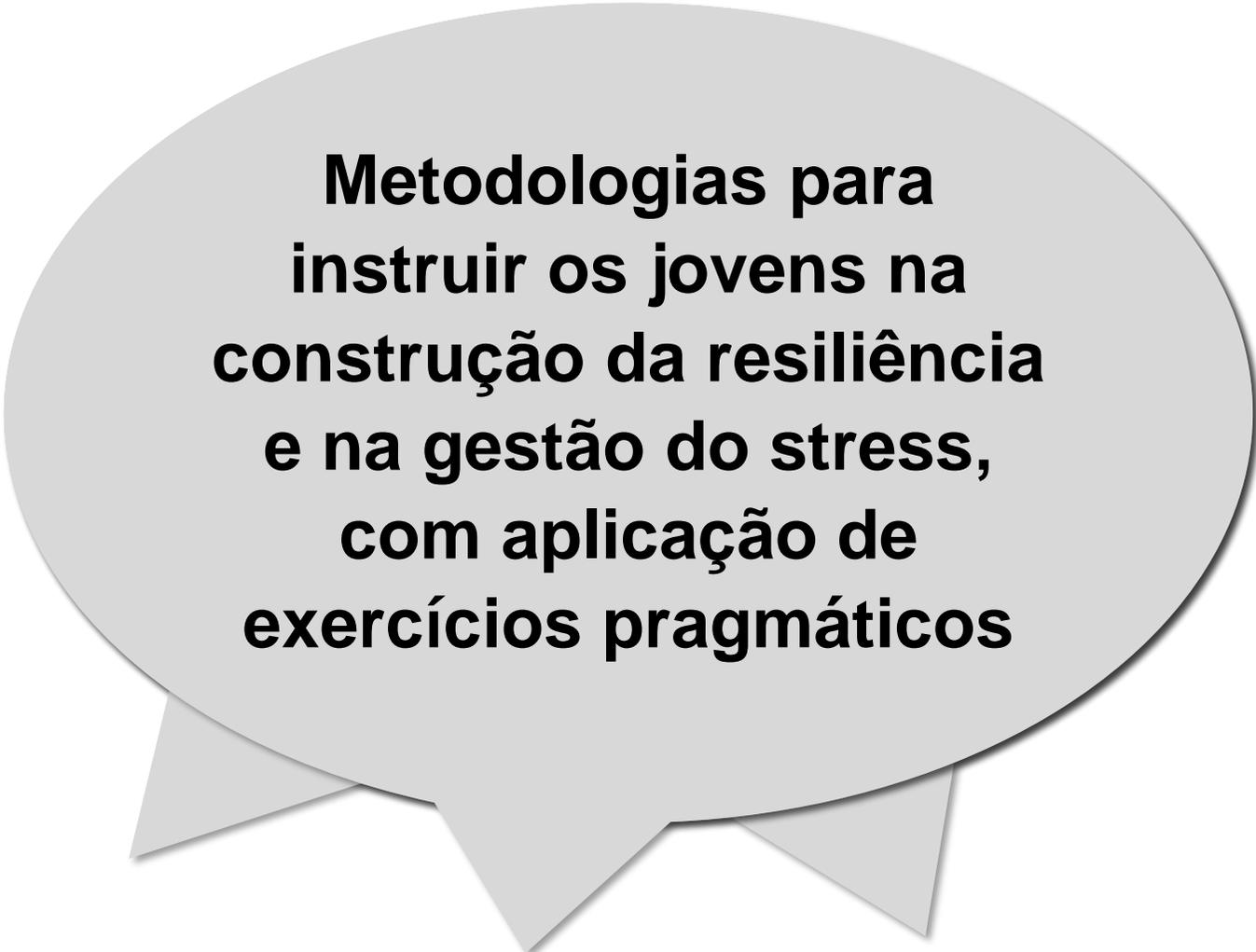
Quais são os atributos da resiliência?

Qual o processo de evolução da resiliência?

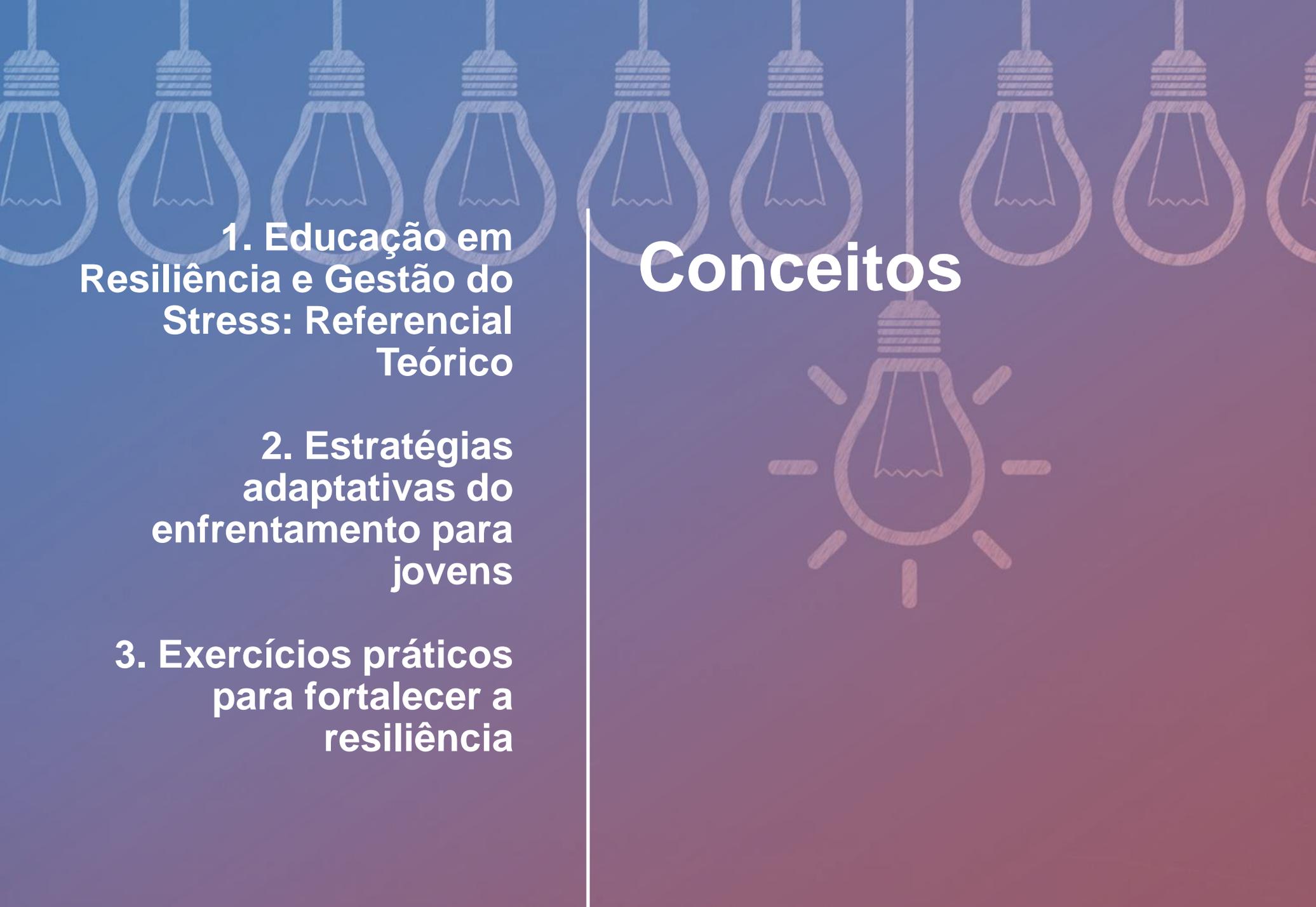
Quais são as variáveis moduladoras de resiliência?

Quais são os protocolos de fortalecimento de resiliência?

Questões Chave



**Metodologias para
instruir os jovens na
construção da resiliência
e na gestão do stress,
com aplicação de
exercícios pragmáticos**



**1. Educação em
Resiliência e Gestão do
Stress: Referencial
Teórico**

**2. Estratégias
adaptativas do
enfrentamento para
jovens**

**3. Exercícios práticos
para fortalecer a
resiliência**

Conceitos

Conclusão?

Estratégias	Exercícios
	<input data-bbox="1839 482 1881 511" type="checkbox"/>



Abordar o trauma
e construir
resiliência em
populações
específicas como
refugiados e
jovens LGBTQ+
no context da
Covid-19

A 3D rainbow graphic consisting of seven curved bands of color (red, orange, yellow, green, blue, purple, and red) arranged in a semi-circle. The bands have a slight thickness and are set against a light blue background.

**Compreender o Trauma em
populações específicas. O
que é Trauma?**

Estratégias de Intervenção e Apoio a Refugiados e Jovens LGBTQ+

- Apoio Psicológico Especializado
- Programas de Educação e Sensibilização
- Desenvolvimento de Redes de Apoio

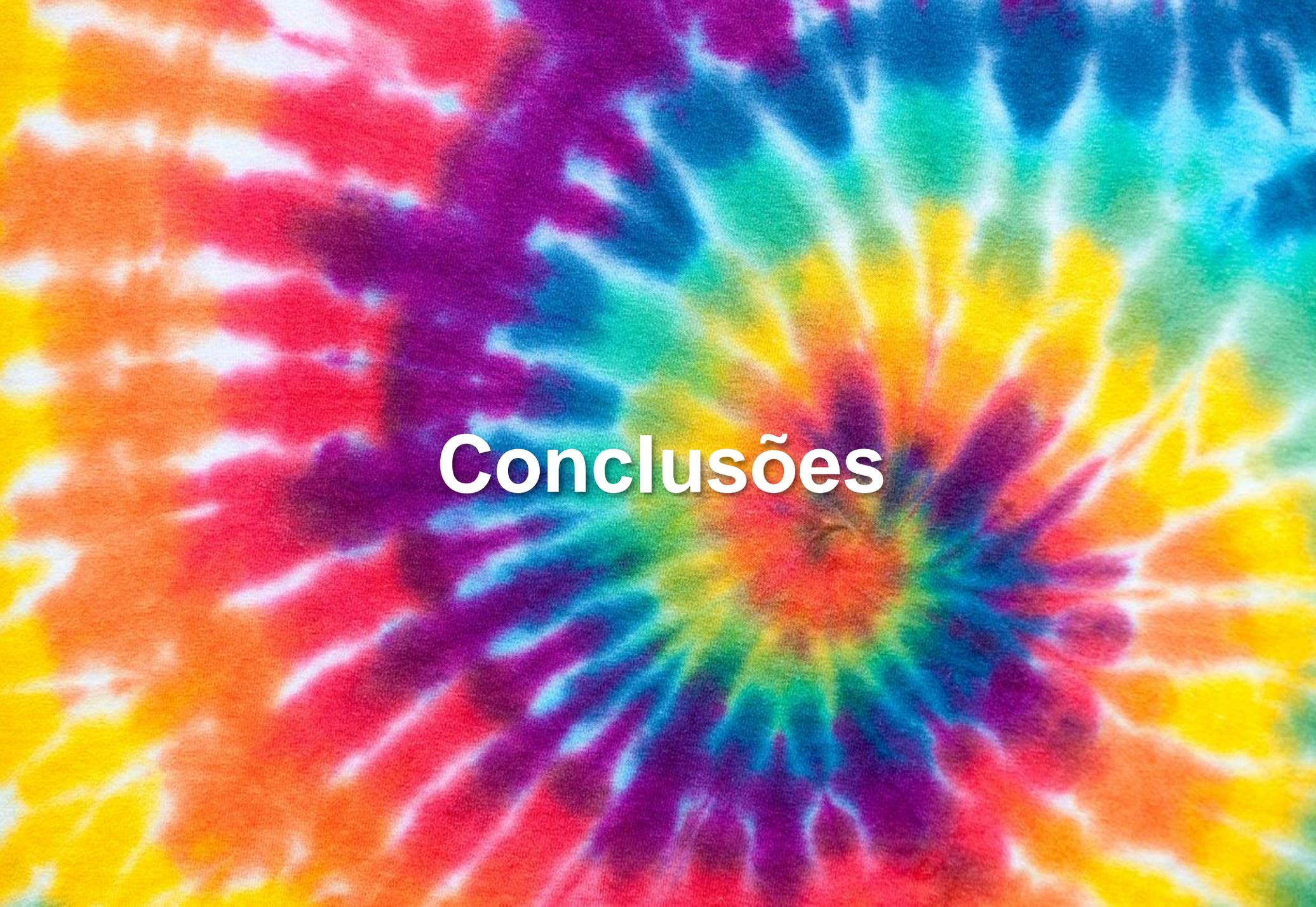


**Como construir resiliência
em refugiados e jovens
LGBTQ+?**



Respostas

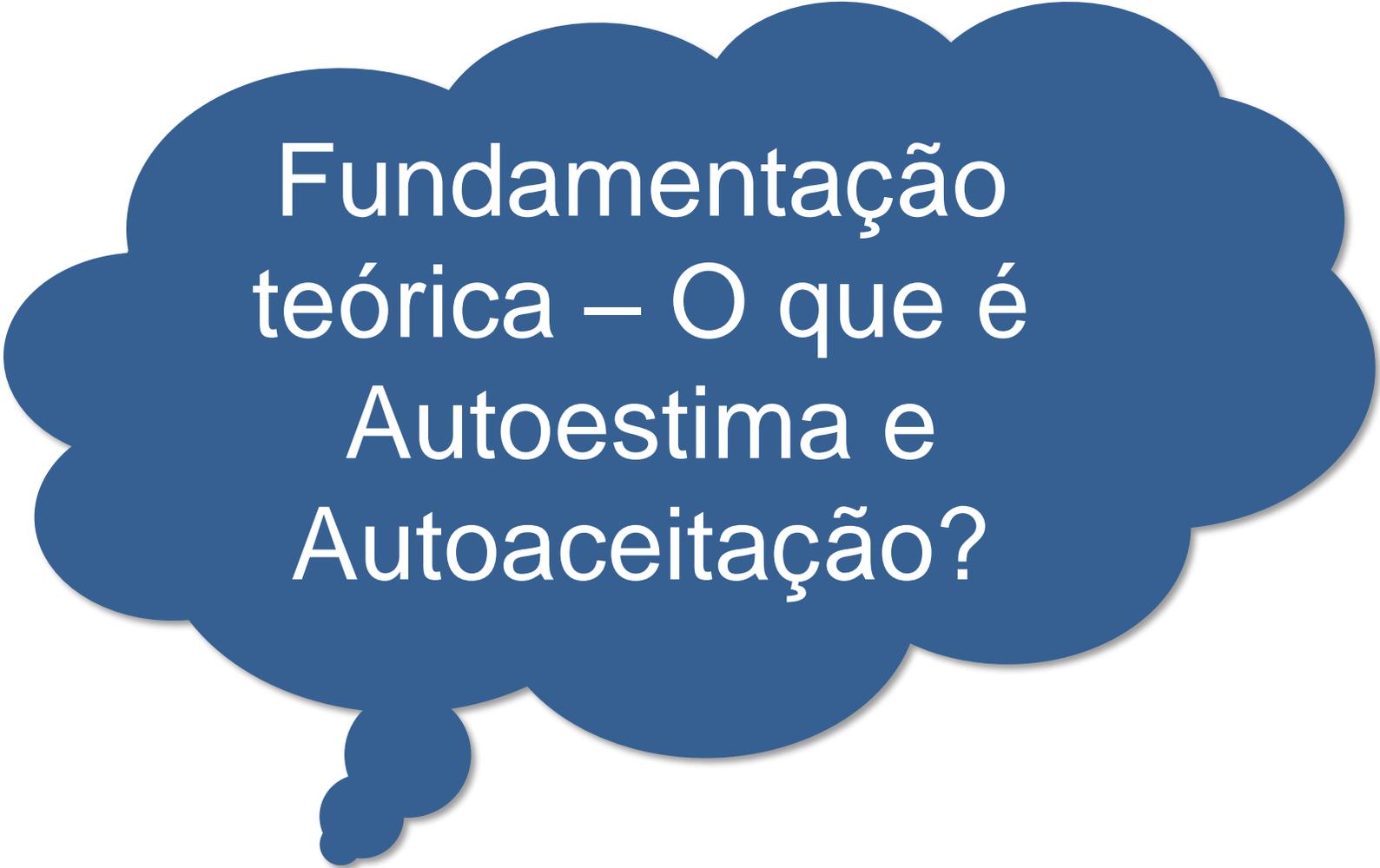
Inserir imagem com as respostas



Conclusões

**Estratégias de
Promoção da
Autoestima,
Autoaceitação e
Autoreflexão
Positiva nos
Jovens**





Fundamentação
teórica – O que é
Autoestima e
Autoaceitação?



Reflexão:
**Que metodologias para
promover a autoestima e
a autoaceitação?**



Reflexão

Inserir imagem com as respostas



Promover a Autoreflexão Construtiva

- **Aplicação de Técnicas de Reestruturação Cognitiva**
- **Integração de Práticas de Mindfulness e Consciência Plena**
- **Encorajamento de Afirmações Positivas**

Adaptação e Implementação de Estratégias no Período Pós-Pandemia



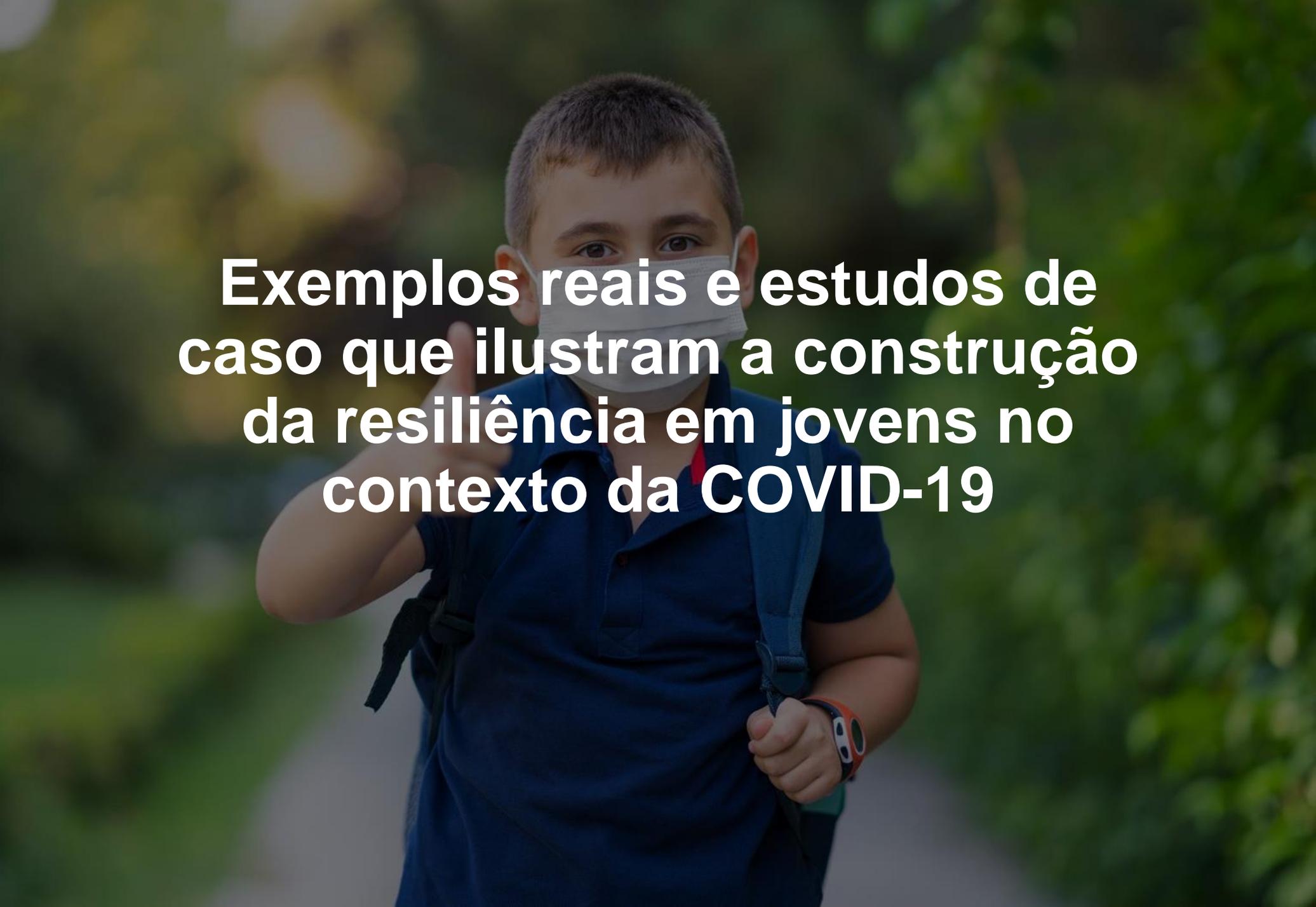
Fortalecimento das Redes de Apoio Social



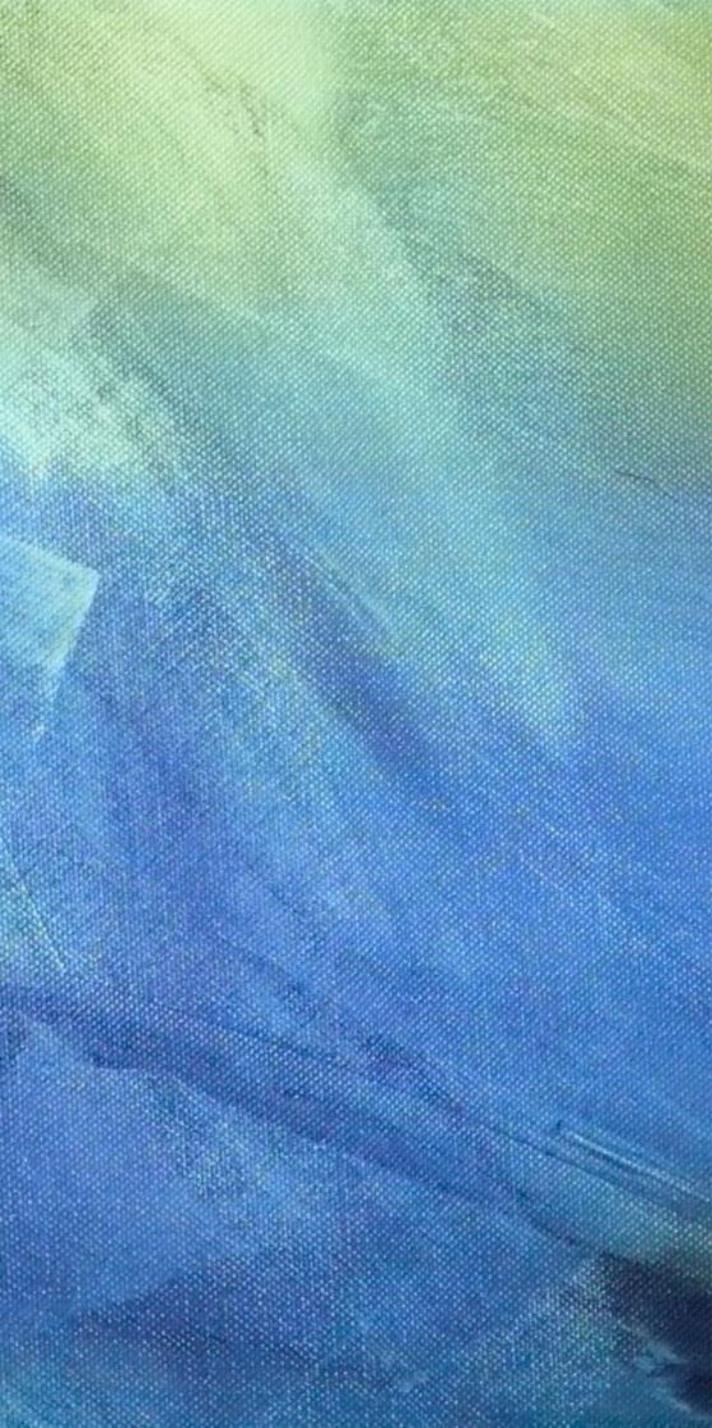
Integração de Experiências e Aprendizagens Pós-Pandemia

Conclusão?

Autoreflexão	Estratégias

A young boy with short brown hair, wearing a white surgical face mask, a blue polo shirt, and a blue backpack. He is pointing his right index finger towards the camera. He is standing outdoors with green foliage in the background. The image has a semi-transparent dark overlay.

Exemplos reais e estudos de caso que ilustram a construção da resiliência em jovens no contexto da COVID-19



Contextualização da Resiliência Juvenil

Exemplos reais de resiliência em jovens durante a pandemia

Adaptação ao Ensino à distância

Iniciativas de Apoio à comunidade

Desenvolvimento de Projetos e competências pessoais

A person wearing a backpack and outdoor gear stands on a rocky ledge, looking out over a vast, misty valley. In the distance, a lake is visible, surrounded by dense greenery and mountains. The sky is overcast and grey. The overall mood is serene and contemplative.

Casos de Estudo: Análise Detalhada



Caso de Estudo 1

Adaptação e Crescimento Pessoal

Um estudo realizado por uma universidade mostrou como um grupo de estudantes universitários, apesar das dificuldades iniciais, se adaptou ao ensino à distância, desenvolvendo estratégias de gestão do tempo, disciplina pessoal e apoio mútuo, resultando numa experiência de aprendizagem rica e eficaz.



Caso de Estudo 2

Resiliência e Envolvimento com a Comunidade:

Um projeto comunitário envolveu os jovens numa série de atividades destinadas a apoiar a comunidade local durante a pandemia. Os jovens não só ajudaram os outros, mas também desenvolveram habilidades de liderança, trabalho em equipe e empatia, fortalecendo sua resiliência e senso de propósito.

Practical Implications and Recommendations



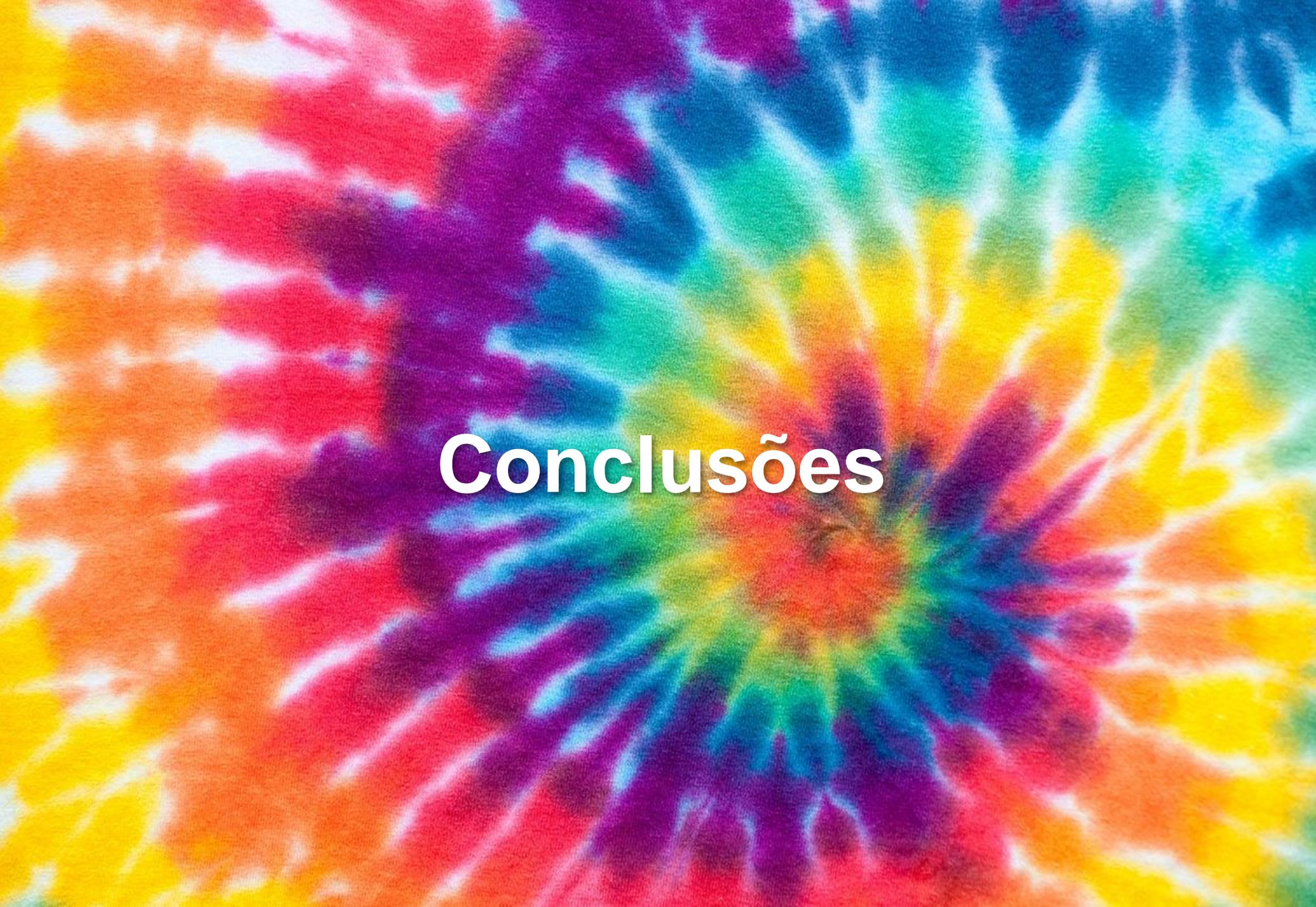
**Fomentar Resiliência
através da Educação**



**Promoção de Iniciativas
de envolvimento da
Comunidade**



**Apoio e recursos
adequados**



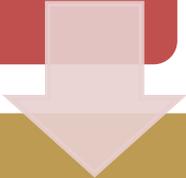
Conclusões



Abordagens e
exercícios práticos e
personalizados para
aumentar a
resiliência dos
jovens no contexto
da Covid-19

Personalização da Abordagem de Resiliência

Avaliação Individualizada



**Estabelecimento de
Objetivos Específicos**



**Feedback e ajustes
contínuos**

Exercícios práticos para fortalecer a resiliência



**TÉCNICAS DE
MINDFULNESS E
ATENÇÃO TOTAL**



**REVISTAS DE
RESILIÊNCIA**

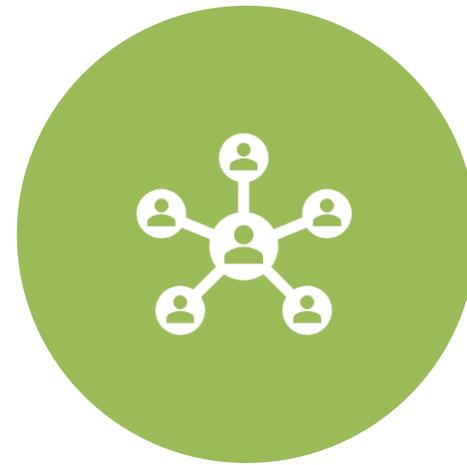


**SIMULAÇÕES E ROLE-
PLAYING**

Abordagens adaptadas ao context da COVID-19



FOCO EM HABILIDADES DE
ADAPTAÇÃO E FLEXIBILIDADE



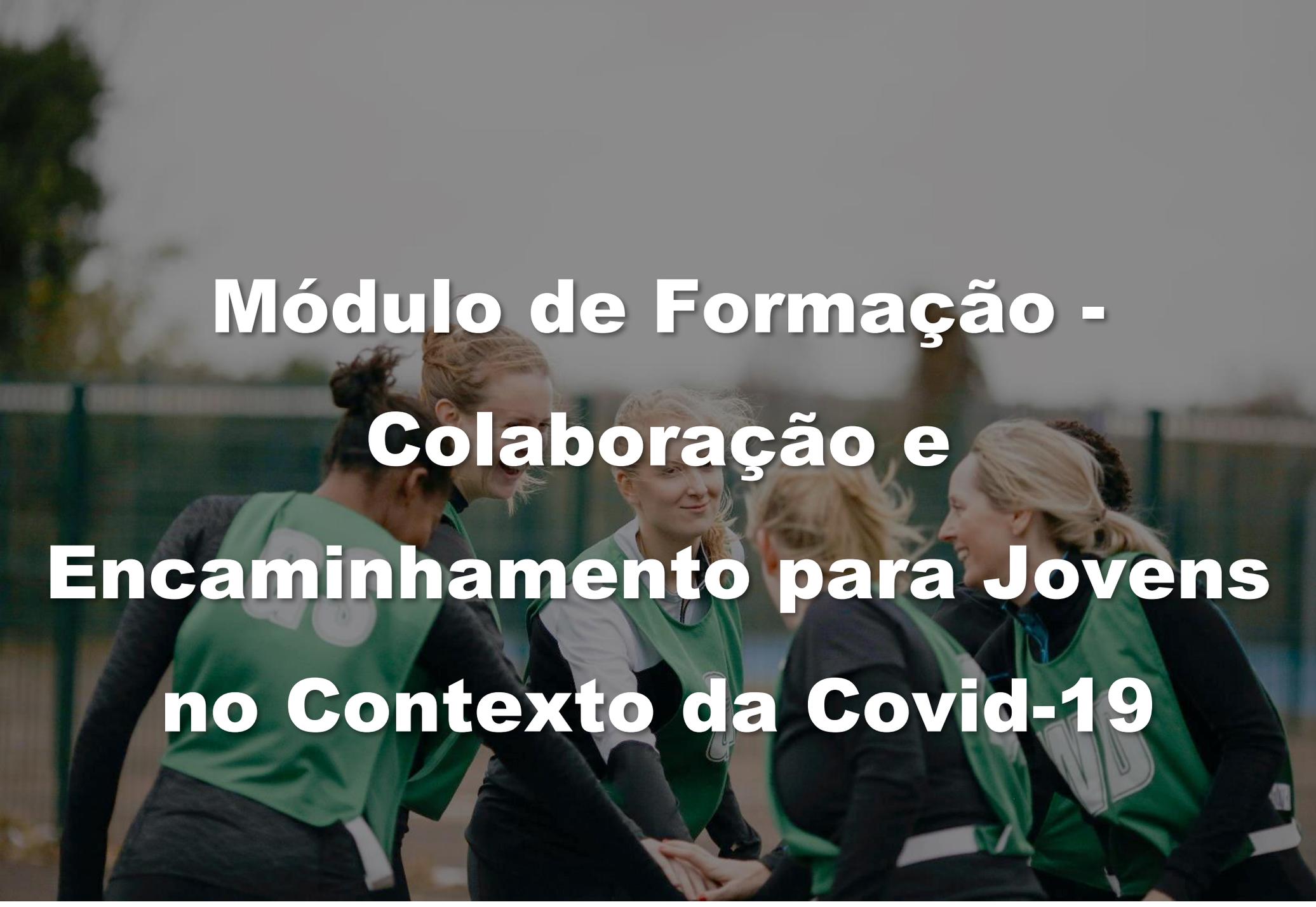
PROMOÇÃO DE REDES DE
APOIO VIRTUAL

Conclusão?

Abordagem	Exercícios



OBRIGADO



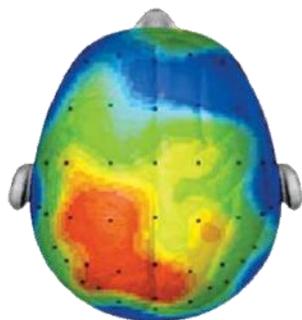
**Módulo de Formação -
Colaboração e
Encaminhamento para Jovens
no Contexto da Covid-19**



Quem sou eu...

- Nome?
- De onde sou?
- As minhas expectativas para este módulo do workshop?
- Nomeia alguém que consideres resiliente e explica porquê





VAMOS A ISSO!!!

A close-up photograph of a human eye. The iris is a vibrant, multi-colored pattern of blue, green, and yellow, resembling a microscopic view of a flower or a complex fractal. The pupil is dark and centered. The surrounding sclera and eyelids are visible, with some eyelashes in the foreground and background. The overall lighting is soft, highlighting the texture of the eye and the intricate details of the iris pattern.

FECHEM OS OLHOS...

Concentrem-se, aqui e agora!

Estabelecer e manter parcerias
eficazes com especialistas em
saúde mental, instituições de
ensino, pais e outros serviços
de apoio

O que significa ser um colaborador?

Porque é que a colaboração é importante?

Quais são as qualidades para uma boa colaboração?

Quais são os desafios da COVID-19 para uma boa colaboração?

Respostas

Inserir imagem com as respostas

Fundamentos da Colaboração Interdisciplinar e Encaminhamento

Abordagem Interdisciplinar

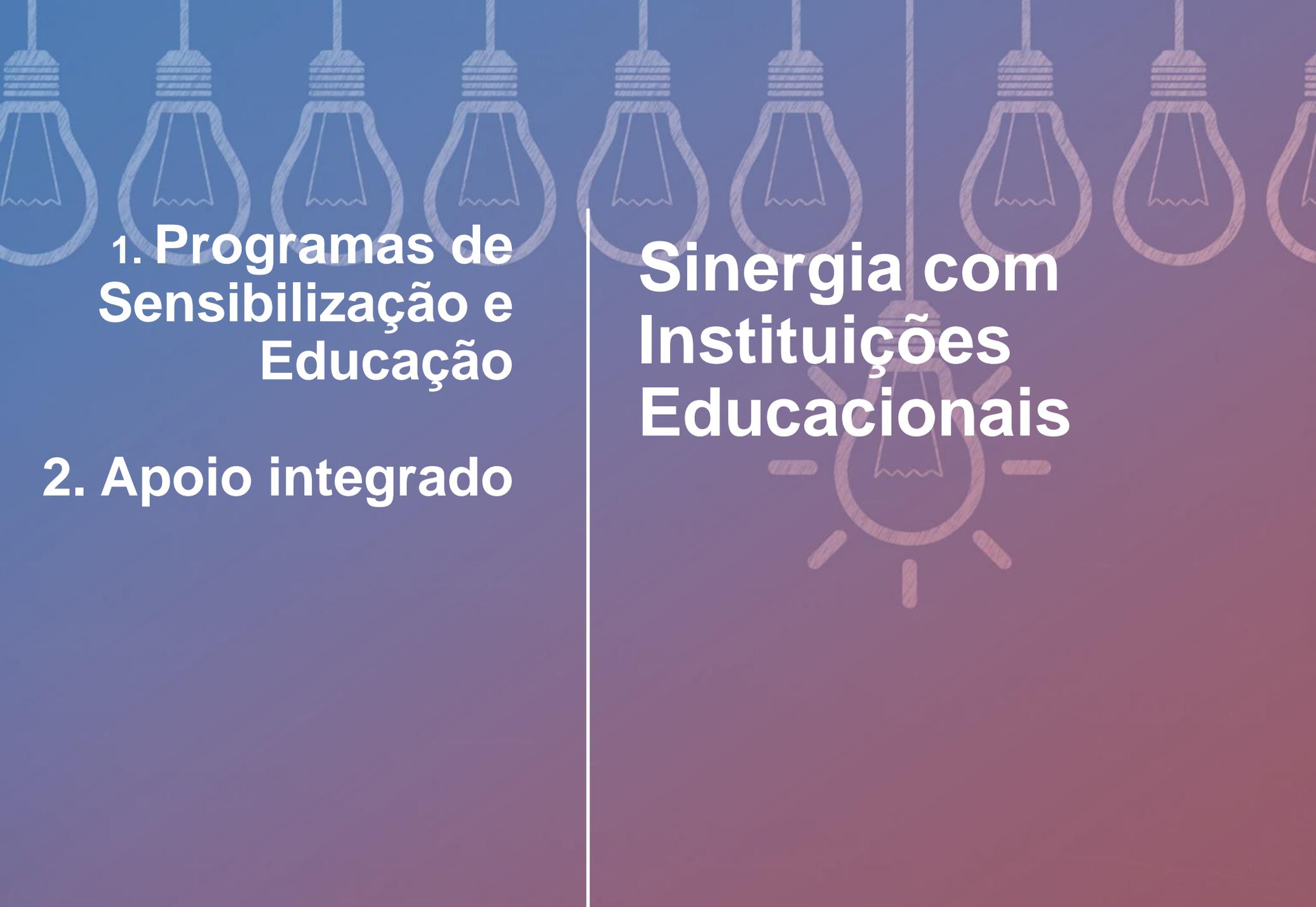
Mecanismos de Encaminhamento



**Que tipos de
parcerias com
especialistas em
saúde mental?**

Redes de
Encaminhamento

Formação e
Desenvolvimento
Profissional Contínuo



**1. Programas de
Sensibilização e
Educação**

2. Apoio integrado

**Sinergia com
Instituições
Educativas**

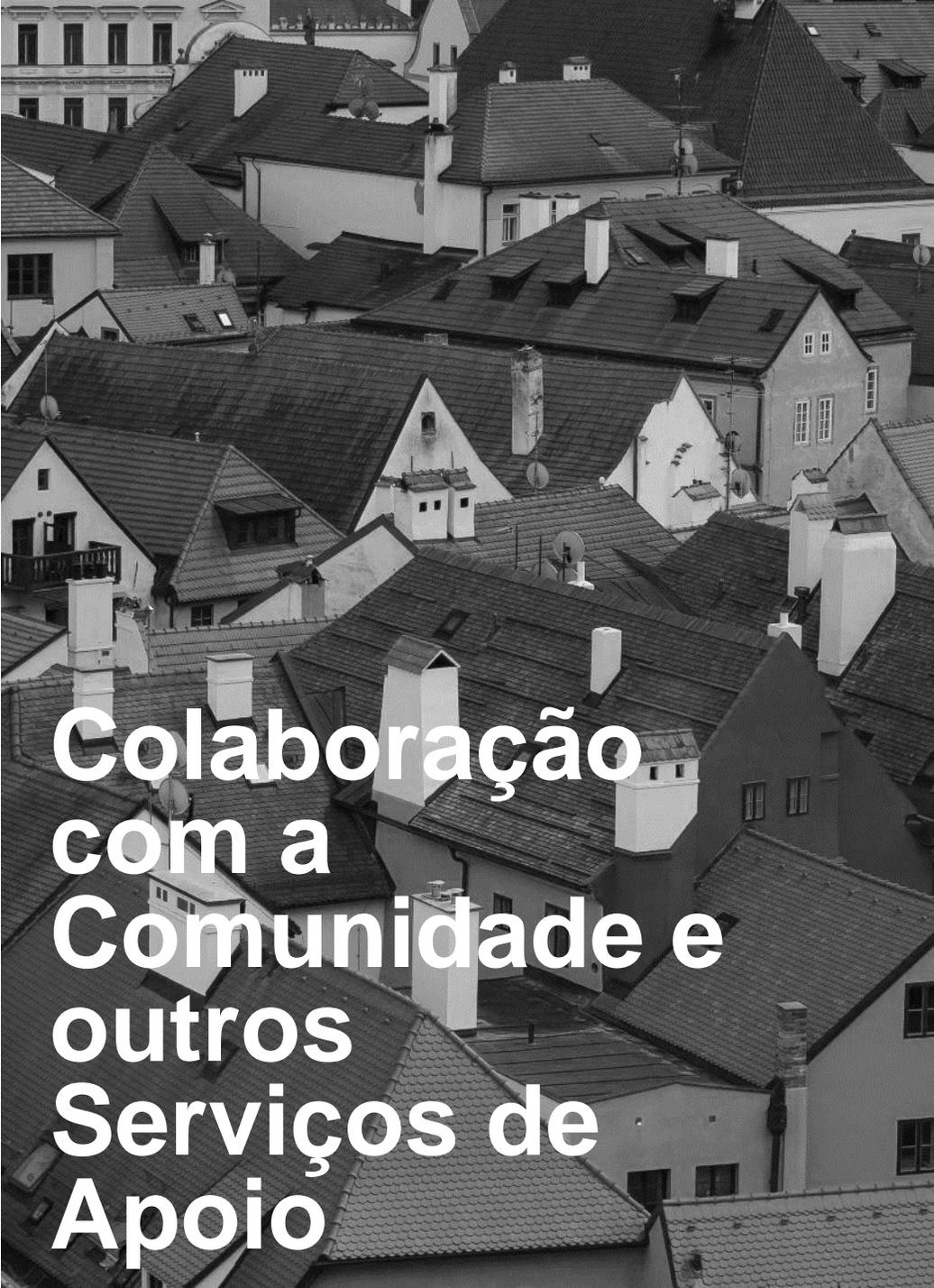
- Comunicação Eficaz

- Formação e Recursos para Parentes



**Parcerias
com
Parentes e
Famílias**

- Parcerias Comunitárias
- Sistemas de Encaminhamento Eficazes



**Colaboração
com a
Comunidade e
outros
Serviços de
Apoio**

**1. Adaptação às
necessidades de
mudança**

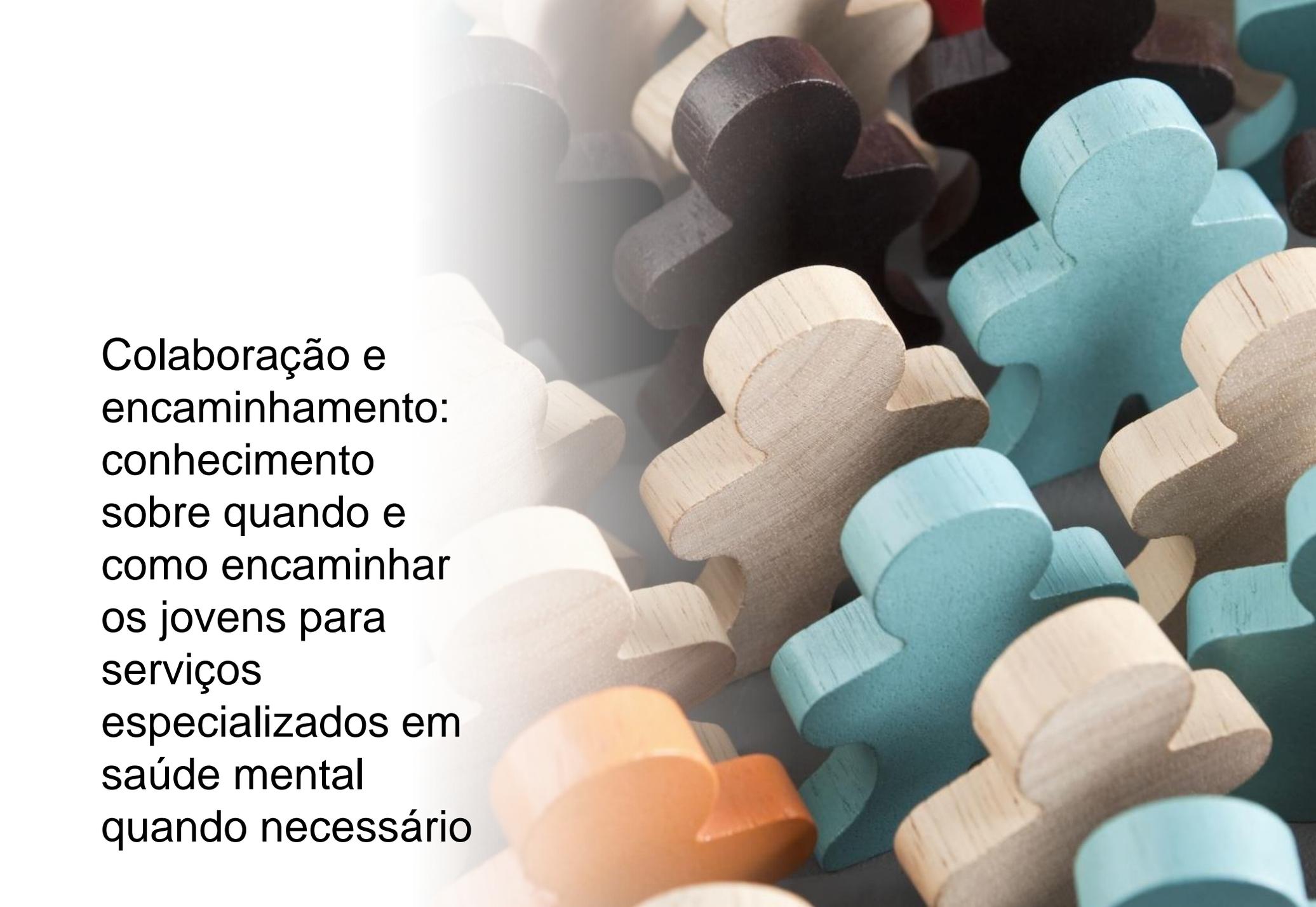
**2. Flexibilidade e
Inovação**

**Adaptação e
flexibilidade no
contexto Pós-
Pandemia:**



Conclusão?

Estratégias	Exercícios
	<input data-bbox="1839 482 1877 508" type="checkbox"/>



Colaboração e
encaminhamento:
conhecimento
sobre quando e
como encaminhar
os jovens para
serviços
especializados em
saúde mental
quando necessário

Reconhecimento e Avaliação da Necessidade de Encaminhamento

- **Formação em Detecção de Sinais de Alerta**
- **Utilização de ferramentas de avaliação**
- **Avaliação contextualizada**





**Reconhecimento e
Avaliação da Necessidade
de Encaminhamento**

Como você pode estabelecer protocolos de roteamento eficazes e como você pode ter uma abordagem de comunicação e colaboração eficaz?



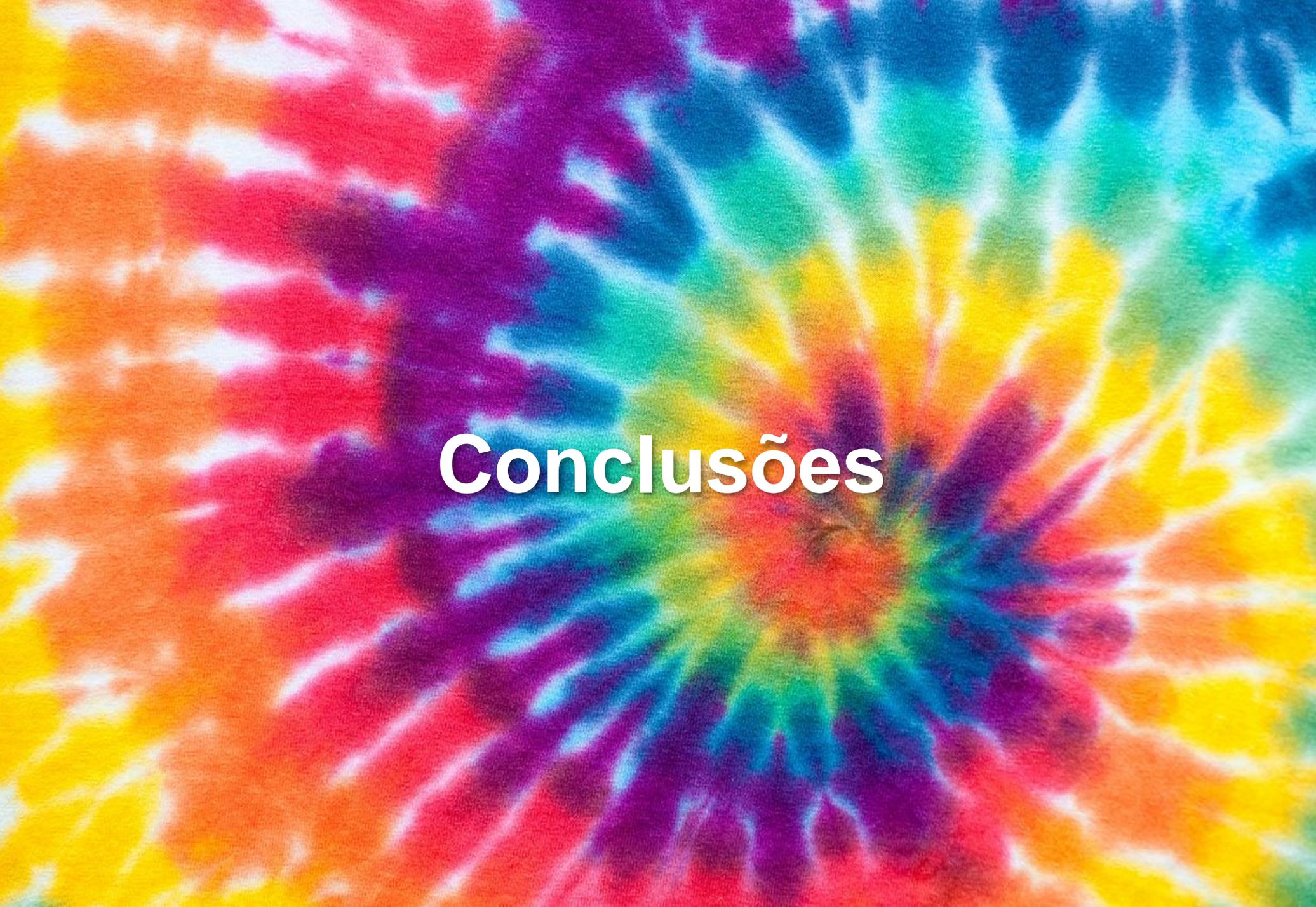
Respostas

Inserir imagem com as respostas



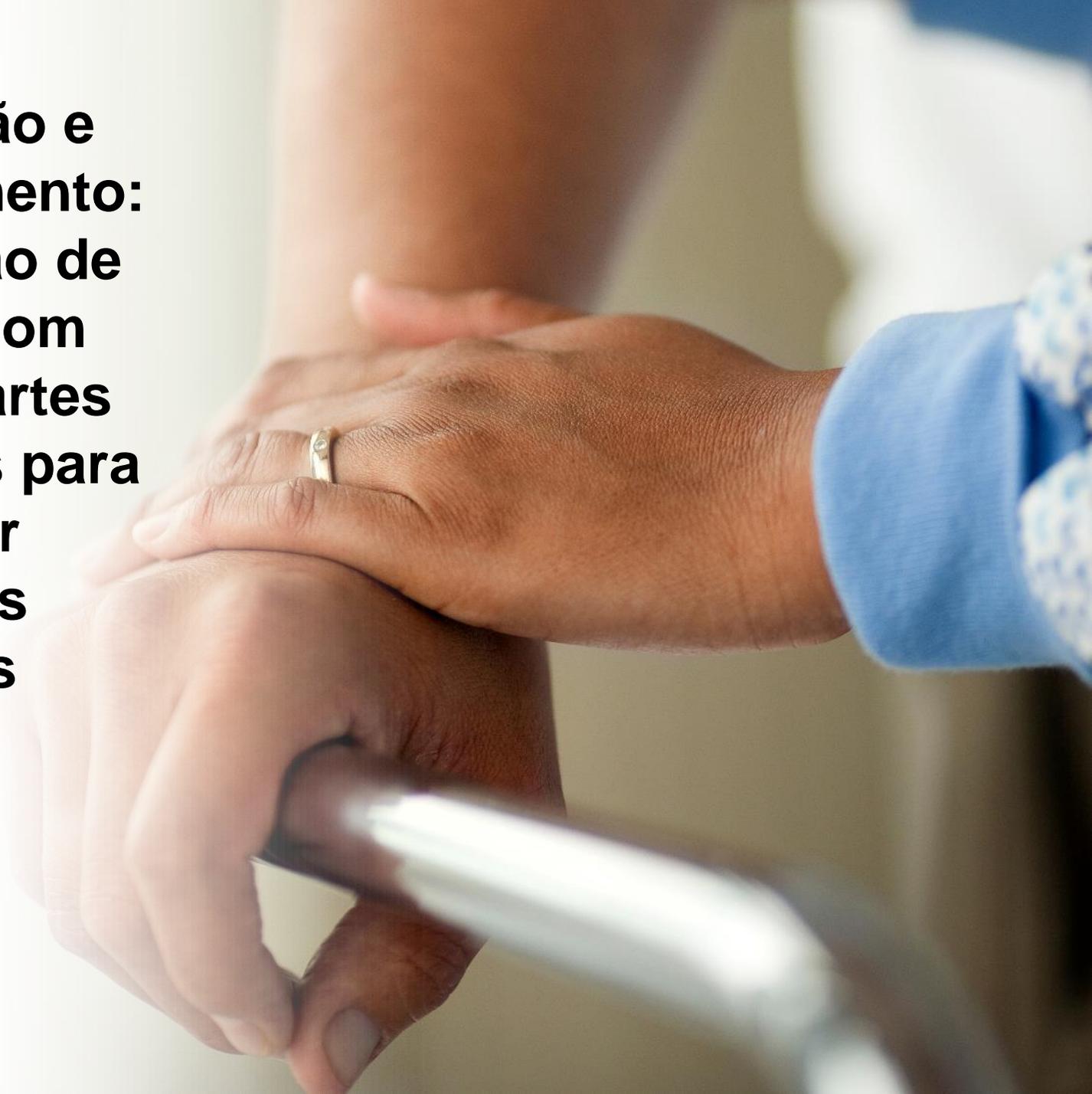
Adaptação e Inovação no Contexto Pós-Pandemia

- **Adaptação aos Serviços Virtuais**
- **Sensibilidade para as novas necessidades e desafios**



Conclusões

**Colaboração e
Encaminhamento:
Coordenação de
Esforços com
Diversas Partes
Interessadas para
Fornecer
Cuidados
Integrais**



Qual é a Lógica da Colaboração Interstakeholder?

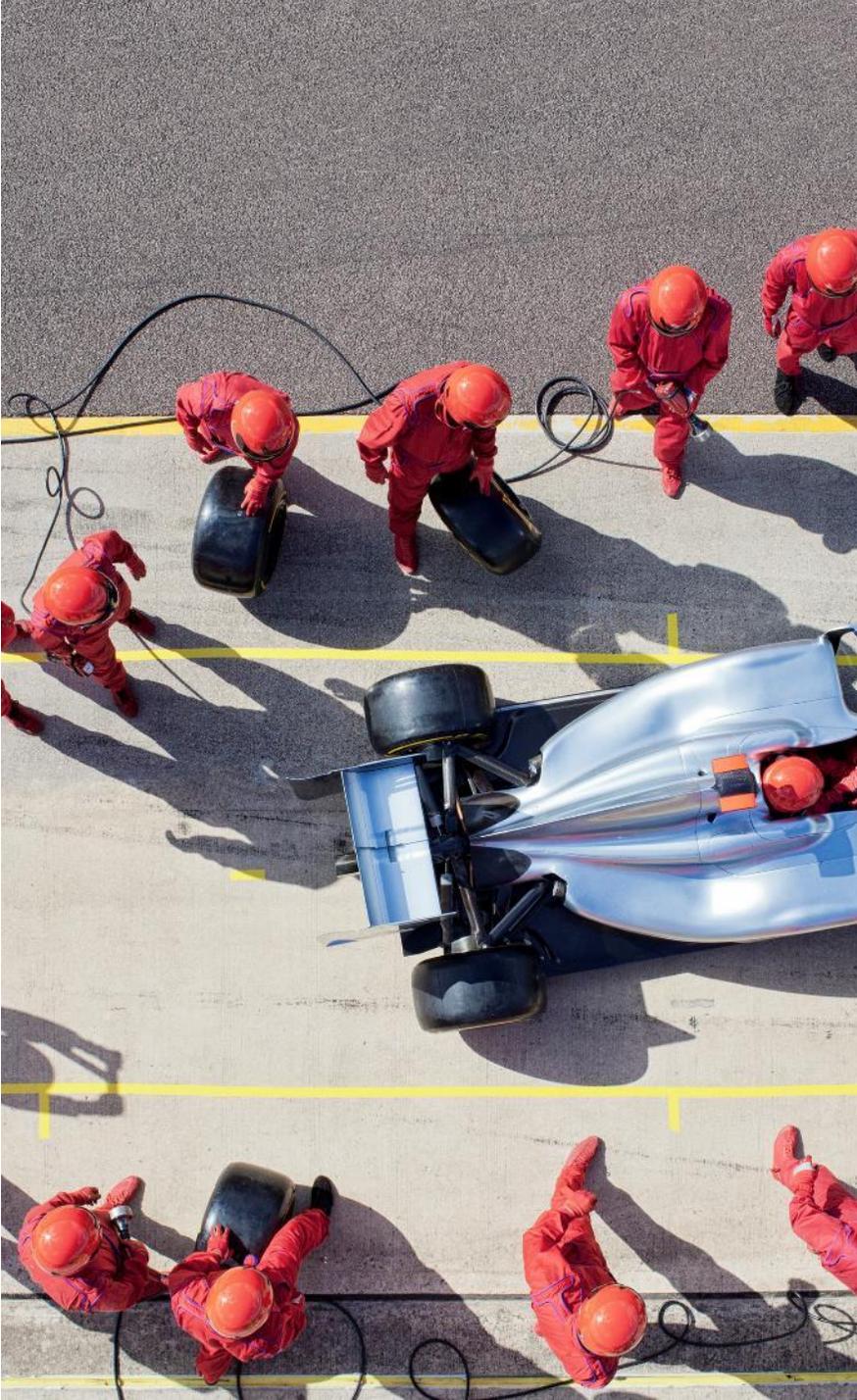
Abordagem dos Cuidados Integrados

Modelos de Colaboração Interdisciplinar



Estratégias para uma coordenação eficaz dos esforços

- **Desenvolvimento de
Protocolos de Comunicação**
- **Criação de Redes de
Colaboração**
- **Implementação de
Reuniões de Coordenação**



Colaboração com Famílias e Redes de Apoio

- **Envolvimento Ativo da Família:**
- **Apoio às redes de apoio aos jovens**



Resposta adaptativa ao contexto Pós-Pandémico

- **Flexibilidade e Adaptação de Serviços**
- **Acompanhamento e avaliação contínuos**

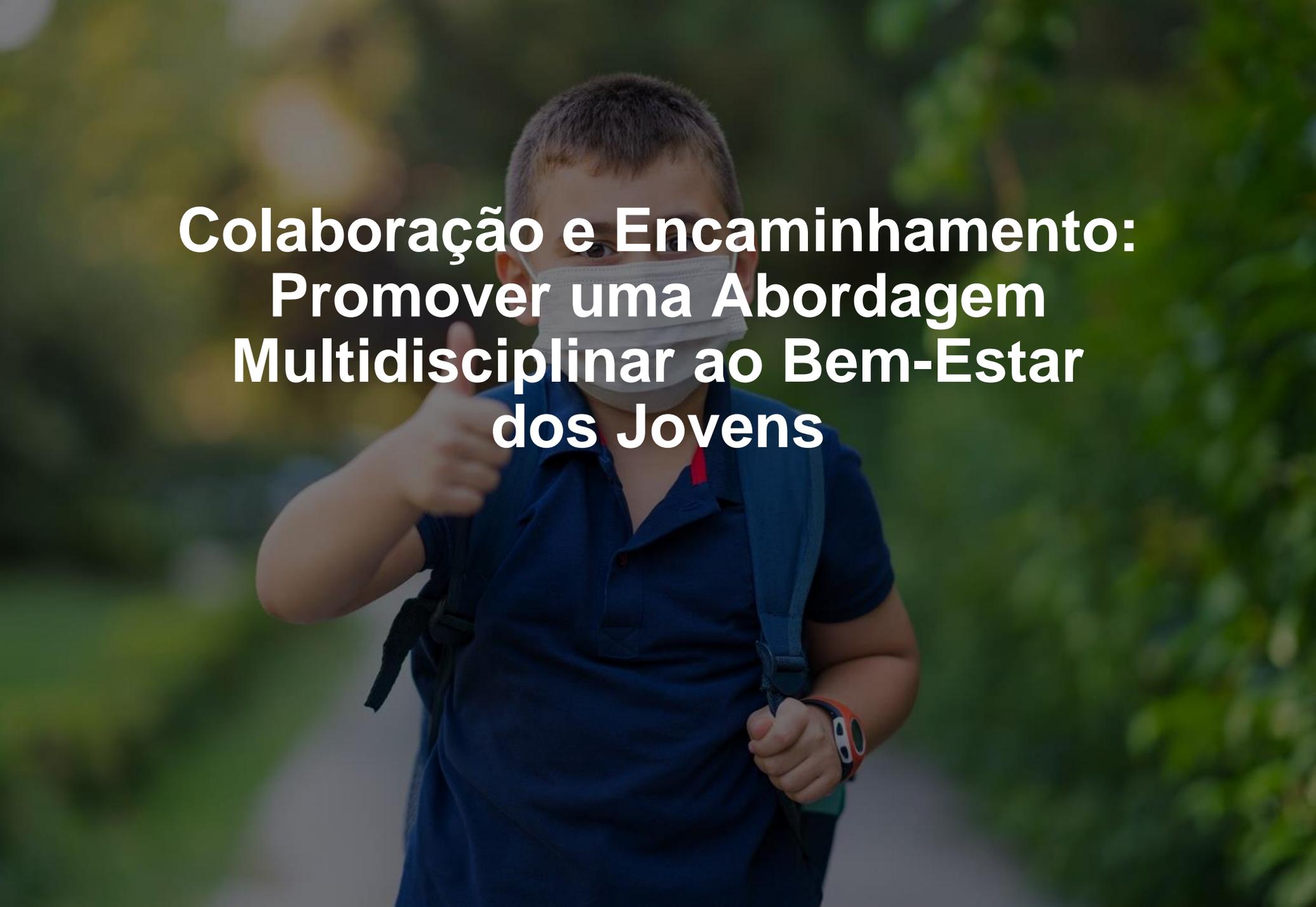


**Reflexão:
ESTRATÉGIAS,
COLABORAÇÕES E
RESPOSTAS
ADAPTATIVAS?**



Reflexão

Inserir imagem com as respostas

A young boy with short brown hair is wearing a white surgical face mask and a dark blue polo shirt. He has a blue backpack on his back and is giving a thumbs-up gesture with his right hand. He is standing outdoors with green foliage in the background. The text is overlaid on the image in white, bold font.

**Colaboração e Encaminhamento:
Promover uma Abordagem
Multidisciplinar ao Bem-Estar
dos Jovens**

A importância da Multidisciplinaridade no Bem- estar dos Jovens



Holismo e Totalidade



Sinergia entre Disciplinas



Estratégias para promover a colaboração multidisciplinar

**Criação de Redes de
Colaboração Interdisciplinar**

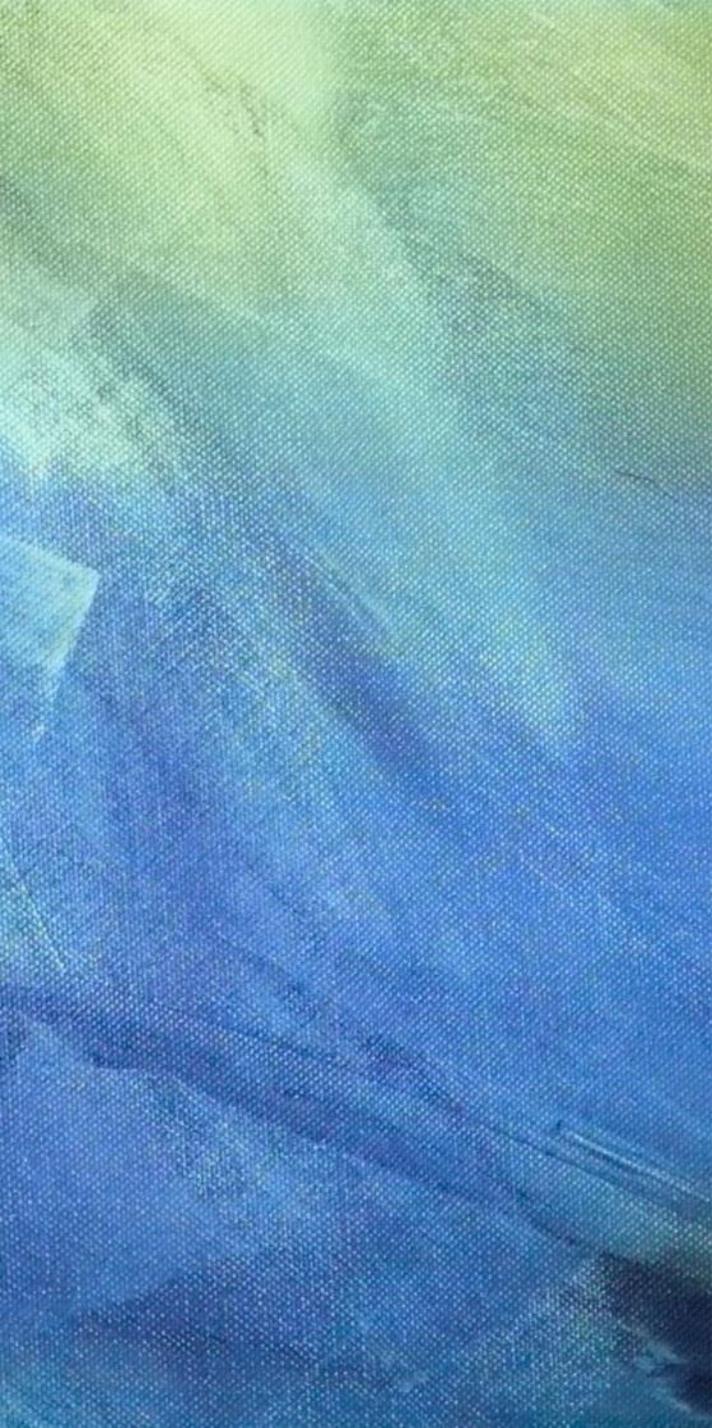
- **Desenvolvimento de
protocolos de ação conjunta**

- **Formação Contínua e
Reforço de Capacidades**



Roteamento eficiente e suporte abrangente

- **Mecanismos de referência
claros**
- **Monitorização e
Seguimento**
- **Integração de Serviços**



Desafios e Oportunidades no Contexto Pós-Pandemia

**Adaptação às novas
realidades**

•Uso da tecnologia

**•Foco na resiliência e no
crescimento**

Conclusão?

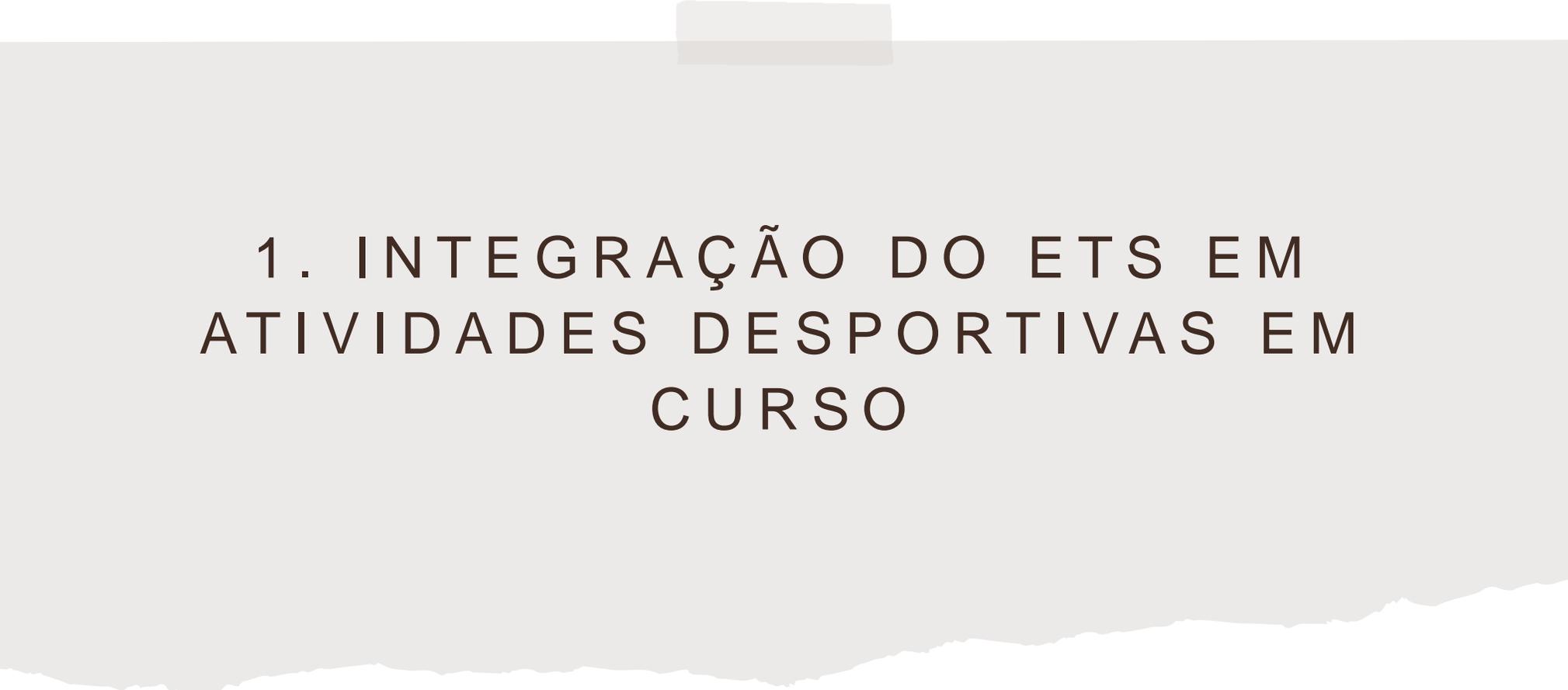
Autoreflexão	Estratégias



OBRIGADO



O BÁSICO DE PROGRAMAS ETS,
EXPLORAR ACTIVIDADES DE DESPORTO ACTIVO



1. INTEGRAÇÃO DO ETS EM ATIVIDADES DESPORTIVAS EM CURSO

INTRODUÇÃO

- **Definição de Programas ETS: Os programas de Educação Através do Desporto visam integrar princípios educativos com atividades desportivas, fomentando o desenvolvimento holístico nos participantes**
- **Importância da Integração da Educação e do Desporto: Destacar a correlação entre as atividades físicas e o desenvolvimento cognitivo, enfatizando os benefícios holísticos para os indivíduos envolvidos tanto na educação como no desporto**

ACTIVIDADE: NECESSIDADE DE AVALIAÇÃO DA COMUNIDADE DESPORTIVA LOCAL



**OS PARTICIPANTES AVALIARÃO O ESTADO
ATUAL DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS
EXISTENTES**

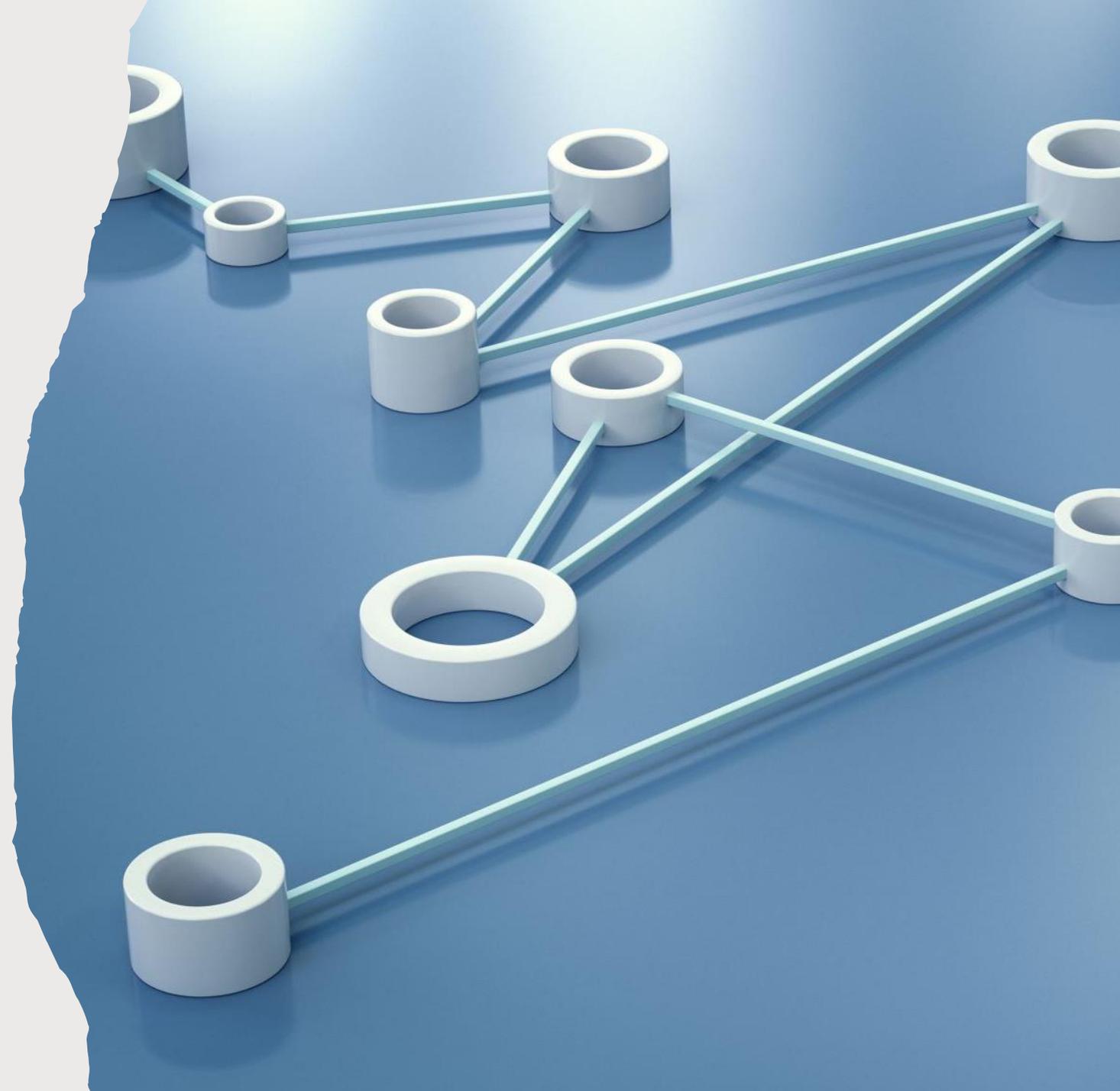


**IDENTIFICAR ÁREAS DENTRO DE
PROGRAMAS DESPORTIVOS EM
ANDAMENTO ADEQUADAS PARA
INTEGRAÇÃO COM ETS**

ACTIVITY: ANÁLISE SWOT

- Faça uma análise SWOT relacionada com a integração de ETS

Forças:	Oportunidades:
Fraquezas:	Ameaças:



REFLEXÃO E PARTILHA EM GRUPO

Os facilitadores orientam as discussões sobre oportunidades e desafios identificados:

- **Melhoria do Desempenho Académico:** Discutir estudos que mostram uma relação positiva entre atividade física e sucesso académico, citando a melhoria da concentração e da função cognitiva
- **Desenvolvimento do carácter:** Ilustrar como o desporto usa qualidades como trabalho em equipa, disciplina e liderança, contribuindo para indivíduos completos
- **Envolvimento com a comunidade:** os programas ETS fortalecem os laços comunitários, aproximando as pessoas por meio de atividades compartilhadas e objetivos comuns





2. INCLUIR STAKEHOLDERS NA PRESTAÇÃO DE ETS

ACTIVIDADE: IDENTIFICAR STAKEHOLDERS CHAVE

- Os participantes identificarão e categorizarão os principais stakeholders envolvidos na prestação de ETS

Participantes diretos:	Organizações Auxiliares:
<i>Atletas</i>	<i>Escolas e Instituições Educativas</i>
<i>Treinadores</i>	<i>Pais e Famílias</i>



DISCUSSÃO EM GRUPO ACERCA DE PAPÉIS E CONTRIBUIÇÕES

- **Discutir possíveis papéis e contribuições de cada stakeholder**



ACTIVIDADE: CENÁRIOS
DE ROLE-PLAYING
SCENARIOS PARA
ENVOLVIMENTO DE
STAKEHOLDERS

Os participantes envolvem-se em cenários de interpretação de papéis, praticando uma comunicação eficaz com os stakeholders

Comunicação clara

Identificar os principais stakeholders



REFLEXÃO E PARTILHA EM GRUPO

**Discussões em grupo sobre a
construção de parcerias
sustentáveis com base em
experiências e desafios
partilhados**

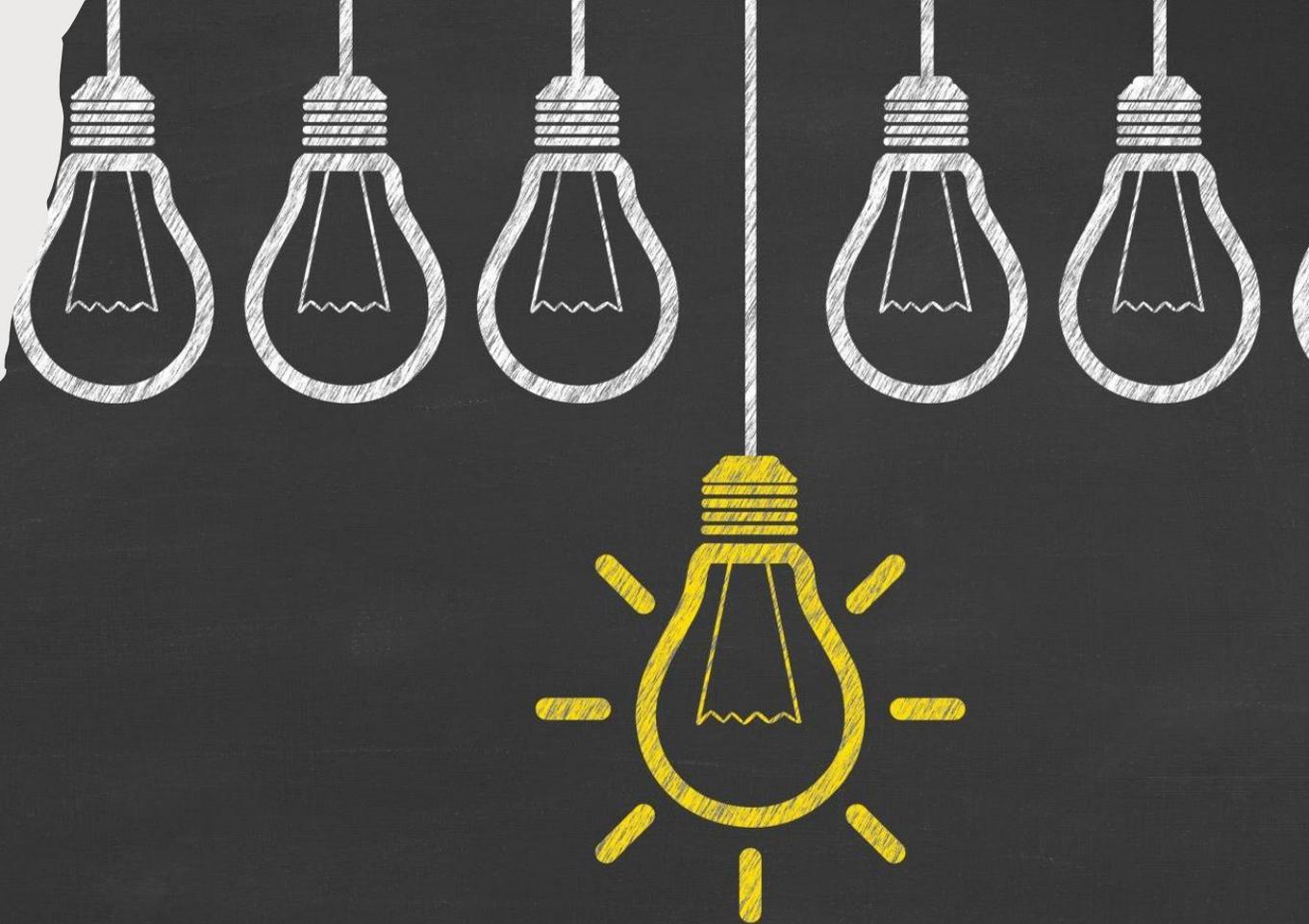


3. FLEXIBILIDADE E ADAPTABILIDADE NA CRIAÇÃO DE ETS



ACTIVIDADE: ANALISAR
CASOS DE ESTUDO DE
ETS BEM-SUCEDIDOS

**Compreender a importância da
flexibilidade analisando estudos
de caso de ETS bem-sucedidos
em diversos contextos**



ACTIVIDADE:
DISCUSSÃO EM GRUPO
ACERCA DE PRINCÍPIOS
DA ADAPTABILIDADE

- **Discutir os princípios-chave da adaptabilidade no projeto do programa ETS**



WORKSHOP: APRESENTAR CENÁRIOS HIPOTÉTICOS



**FACILITADORES APRESENTAM CENÁRIOS
HIPOTÉTICOS**



**DISCUSSÕES EM GRUPO SOBRE
ESTRATÉGIAS PARA MANTER A EFICÁCIA
DO PROGRAMA EM CIRCUNSTÂNCIAS EM
MUDANÇA**

AValiação



1. AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS PRÉ E PÓS MÓDULO



Administrar um questionário pré-módulo que avalia o conhecimento dos participantes sobre o ETS em Atividades Desportivas em curso



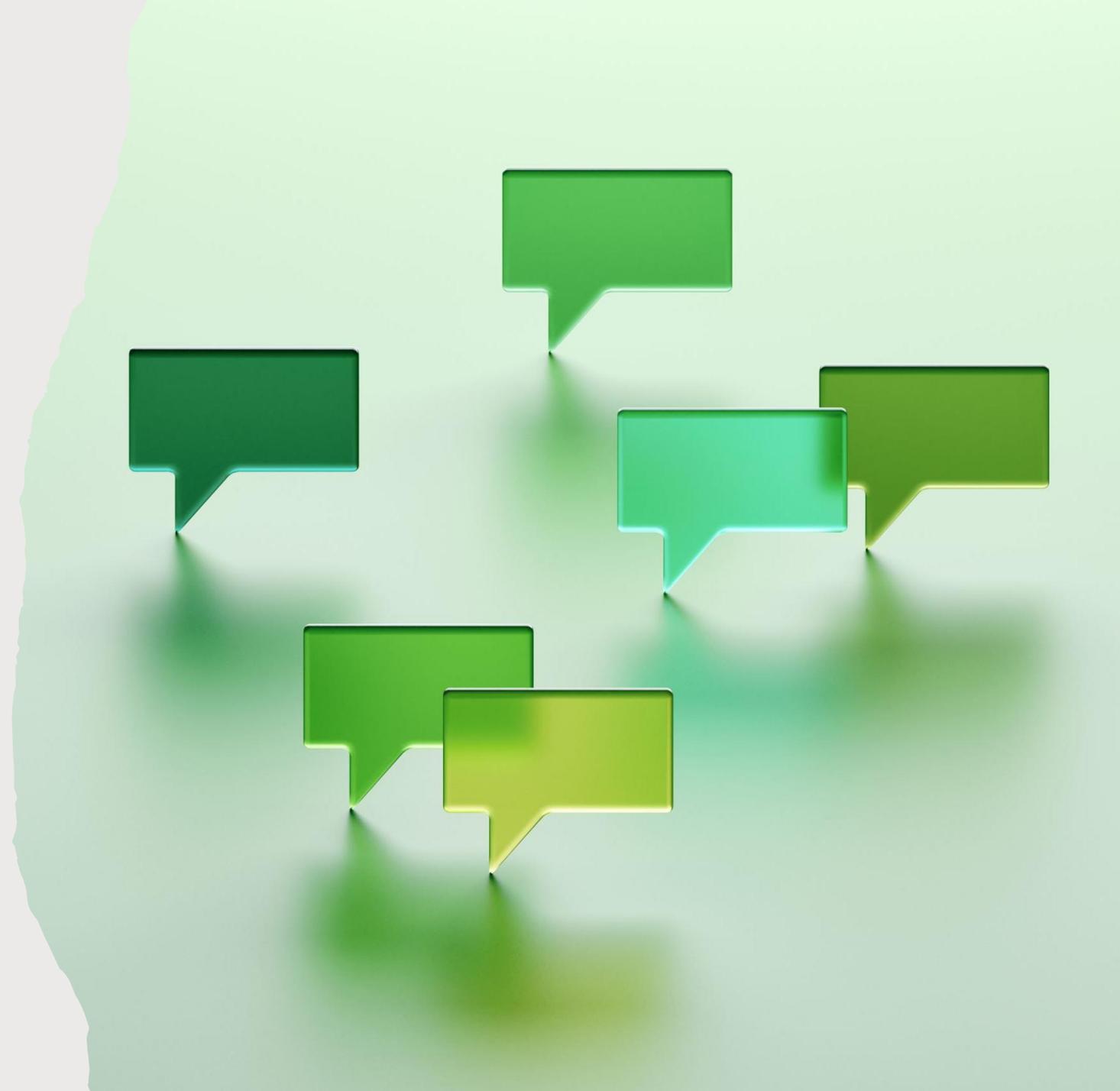
Repita o teste como uma avaliação pós-módulo para medir o avanço do conhecimento



Critérios de Avaliação: Melhoria nas pontuações dos questionários indicando maior compreensão das metodologias de educação

FEEDBACK DOS PARTICIPANTES

- **Recolher feedback por meio de pesquisas com foco no conteúdo, estrutura e eficácia geral do módulo**
- **... sugestões de melhoria?**



Monitorização e Avaliação dos Programas ETS

AGENDA



1.	Sessão de Boas vindas e Quebra Gelo	15 min
2.	Conceito básico de M&A	40 min
3.	Exercício de Grupo – desenvolvimento do enquadramento de M&A	60min
4.	Casos de Estudo de práticas M&A de sucesso	45min
5.	Sessão Interativa – Preparar um mecanismo M&A	45min
6.	Q&A	20min



Melhoria do Programa

- Usando resultados para melhorar a eficiência e eficácia do programa.

Prestar Contas

- Fornecer provas de uma gestão responsável e transparente dos recursos e dos resultados.

Aprender e partilhar conhecimento

- Utilização de dados de M&A para promover a aprendizagem organizacional e compartilhar as melhores práticas.





Conceito Básico de M&A

1. Conceitos chave:

Monitorização no âmbito do ETS :

1. Desenvolvimento Holístico - combinando componentes educativas e desportivas. O acompanhamento deve avaliar o desenvolvimento de competências educativas e físicas
2. Taxas de Participação – acompanhamento das taxas de participação para entender o alcance e engajamento do programa dentro da população-alvo, garantindo a inclusão.
3. Progresso Educacional - acompanhar o progresso académico, a frequência e o envolvimento dos participantes para garantir que as metas educacionais sejam atingidas.
4. Desenvolvimento de Competências Desportivas - Avaliar a melhoria das competências relacionadas com o desporto e da aptidão física é um aspeto fundamental da monitorização no ETS. Isso pode incluir a medição de mudanças nas habilidades de desportos individuais e coletivos
5. Aprendizagem Social e Emocional - Os programas ETS muitas vezes enfatizam a aprendizagem social e emocional. O monitoramento deve incluir indicadores relacionados ao trabalho em equipe, liderança e bem-estar emocional.

Avaliação em Programas ETS:

1. Impacto no Desempenho Académico - comparação dos resultados académicos dos participantes com os dos não participantes
2. Aquisição de competências de vida - a avaliação centra-se na aquisição de competências de vida através do desporto, como a comunicação, a liderança, a resiliência e o trabalho em equipa, e na forma como estas competências contribuem para o desenvolvimento global dos participantes
3. Saúde e bem-estar - É crucial avaliar o impacto na saúde física e no bem-estar geral. A avaliação deve explorar se a participação no desporto influencia positivamente os comportamentos de saúde dos participantes

2. Definição

Monitorização

A monitorização em programas ETS envolve o acompanhamento sistemático e contínuo das atividades, entradas e saídas do programa para garantir a implementação efetiva dos componentes educacionais e desportivos.

Ele se concentra na recolha de dados em tempo real para avaliar o progresso, as taxas de participação e o funcionamento geral do programa.

Tem como objetivo fornecer informações oportunas sobre o desenvolvimento educacional, aquisição de habilidades desportivas e crescimento holístico dos participantes, permitindo ajustes adaptativos e melhorias conforme necessário.

Avaliação

A avaliação em programas ETS é uma avaliação sistemática e objetiva do impacto, eficácia e resultados do programa, abrangendo tanto realizações educacionais quanto desenvolvimentos relacionados ao desporto.

Ele vai além do monitoramento, fornecendo uma análise aprofundada dos efeitos de longo prazo do programa sobre os participantes.

A avaliação no ETS visa medir o sucesso dos objetivos educacionais, a aquisição de habilidades de vida através do desporto e a contribuição global do programa para o desenvolvimento holístico e bem-estar dos participantes. Envolve avaliar o impacto sustentado no desempenho acadêmico, habilidades para a vida, saúde e envolvimento da comunidade, considerando a influência do programa além de sua duração imediata.

Tanto na monitorização quanto na avaliação dentro dos programas do ETS, os princípios-chave incluem um foco na inclusão, diversidade e considerações éticas. Estes princípios garantem que os processos de monitorização e avaliação captam as experiências de um grupo diversificado de participantes, consideram vários contextos culturais e sociais e aderem a padrões éticos dentro do ambiente desportivo. Além disso, o envolvimento ativo das vozes dos jovens, o empoderamento e a sustentabilidade são componentes integrais, reconhecendo a importância do apoio da comunidade e da viabilidade a longo prazo para alcançar os objetivos abrangentes dos programas ETS.



Importância da monitorização e avaliação nos programas de educação através do desporto

Avaliação holística do desenvolvimento

- Capta não só o progresso académico, mas também o desenvolvimento de competências desportivas, competências sociais e bem-estar emocional, proporcionando uma compreensão mais matizada do crescimento dos participantes

Tomada de decisão baseada em evidências

-As partes interessadas podem tomar decisões informadas com base em provas. Isso garante que os ajustes e melhorias sejam fundamentados em dados em tempo real, contribuindo para a eficácia do programa

Melhoria do Programa

-M&A serve como ferramenta de melhoria contínua. Através de avaliações regulares, os gerentes de programa podem identificar forças, fraquezas e áreas para aprimoramento. Este processo iterativo contribui para o aperfeiçoamento contínuo das intervenções de ETS.

Demonstração de Impacto

- Quantificar e qualificar os resultados positivos alcançados, o que é essencial para comunicar o sucesso do programa aos financiadores, patrocinadores e comunidade em geral.

Prestação de contas e transparência

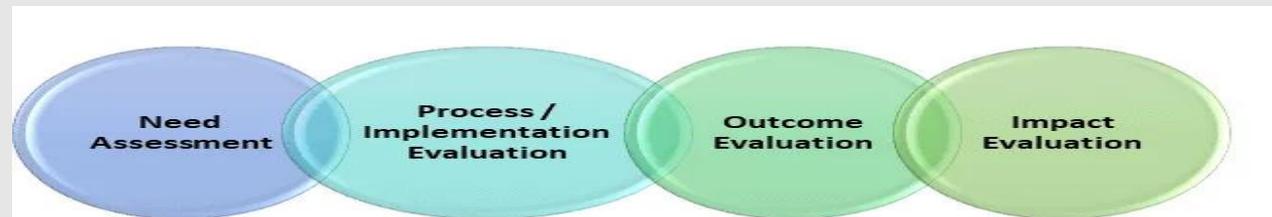
-Os gerentes e organizadores do programa podem mostrar de forma transparente a utilização de recursos, a adesão às metas e o alcance dos resultados esperados, construindo confiança entre as partes interessadas.

Abordagem centrada no participante

-Através da recolha de feedback, da compreensão das necessidades dos participantes e do envolvimento ativo das vozes dos jovens no processo de avaliação, os programas podem adaptar as suas atividades para melhor corresponder às expectativas e aspirações do público-alvo.

Identificação das melhores práticas

-Através da avaliação de práticas e estratégias bem-sucedidas, M&A ajuda a identificar o que funciona bem em programas ETS. Este conhecimento permite a replicação de abordagens eficazes e o dimensionamento de intervenções impactantes.





Diferenças entre M&A

<https://www.youtube.com/watch?v=5VggRb7TCro>

What is the Difference between:

Monitoring & Evaluation





Monitorização

- ✓ Acompanhamento diário de assiduidade:

Monitorização: A equipa do programa pode usar um sistema simples de rastreamento de frequência para monitorar as taxas diárias de participação dos alunos em atividades educacionais e esportivas. Esses dados em tempo real ajudam a identificar padrões e tendências.

- ✓ Avaliações de desenvolvimento de skills:

Monitorização: Treinadores e educadores podem avaliar regularmente o progresso dos participantes no desenvolvimento de habilidades esportivas específicas e competências acadêmicas. Esse monitoramento contínuo garante que o programa esteja contribuindo efetivamente para o aprimoramento de habilidades.

- ✓ Checklists de observação de atividades:

Monitorização: Utilizando listas de verificação de observação, os monitores podem avaliar a implementação das atividades planejadas, garantindo que as componentes educativa e desportiva são executadas como pretendido. Feedback imediato pode ser fornecido à equipe do programa.

- ✓ Acompanhamentos de metas de curto prazo:

Monitorização: Os gerentes de programa podem definir metas de curto prazo relacionadas ao envolvimento dos participantes, conclusão de módulos específicos ou alcançar marcos no treinamento esportivo. O acompanhamento regular garante que esses objetivos estão sendo cumpridos em tempo hábil.

- ✓ Questionários de participação:

Monitorização: A realização de questionários periódicos entre os participantes para avaliar sua satisfação, interesses e benefícios percebidos pode fornecer insights em tempo real sobre o impacto do programa em suas experiências e níveis de engajamento.

Avaliação

- ✓ Avaliação das competências de vida e do desenvolvimento do caráter:

Avaliação: Usando questionários, entrevistas ou discussões em grupos focais para avaliar a aquisição de habilidades de vida (por exemplo, trabalho em equipe, liderança, resiliência) e desenvolvimento de caráter resultantes da participação no programa ETS.

- ✓ Estudo de impacto na saúde e bem-estar:

Avaliação: Realização de um estudo abrangente para avaliar o impacto a longo prazo da participação desportiva na saúde física e bem-estar geral dos participantes do programa, incluindo fatores como níveis de aptidão física e comportamentos de saúde.

- ✓ Avaliação do impacto comunitário:

Avaliação: Avaliar o impacto do programa na comunidade através da análise de indicadores como o aumento do envolvimento da comunidade, a melhoria da coesão social e o desenvolvimento de líderes comunitários entre os participantes do programa.



3. Exercício de Grupo – Desenvolvimento do enquadramento M&A

- Aplicar o conhecimento teórico ao desenvolvimento de um quadro prático através da criação colaborativa de um quadro de M&A para o programa ETS.

1. Formação de Grupos

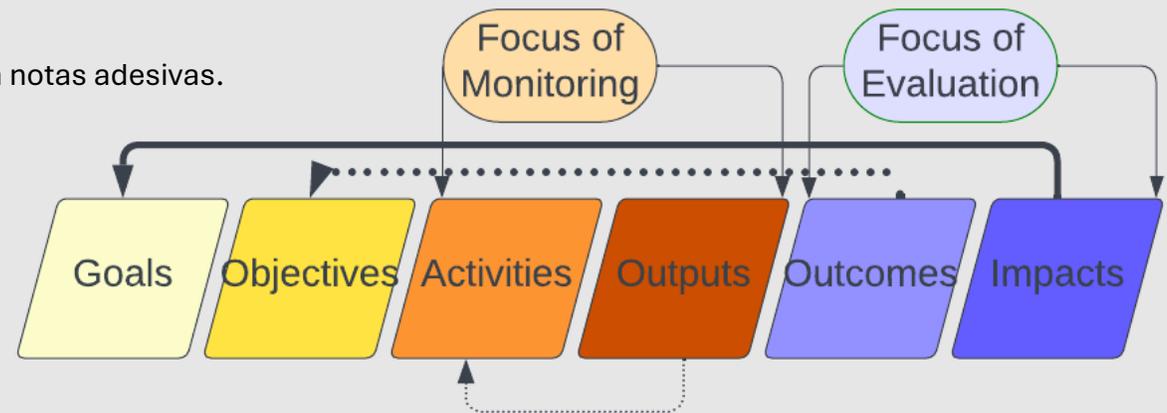
Os participantes serão divididos em 4 grupos (5 participantes em cada grupo), uma mistura de gerentes de programa, coaches, educadores e partes interessadas relevantes

2. Apresentação de Cenário

Cada grupo será apresentado a um cenário hipotético relacionado com um programa ETS. Este cenário pode incluir detalhes sobre os objetivos do programa, participantes-alvo, atividades e resultados desejados.

3. Identificação de componentes chave (Indicadores para medir o sucesso do programa, métodos de recolha de dados, frequência de monitorização, responsabilidades dos diferentes detentores de interesse)

Cada grupo faz brainstorming de ideias e anota componentes-chave em notas adesivas.





Case studies on successful M&E practices

Caso de Estudo

Inquérito COVID-19: Compreender o Sistema Desportivo e as Necessidades Relacionadas com a COVID-19 na Irlanda do Norte

Click [here](#)





Sessão interativa – Criação de um mecanismo de M&A para empoderamento do Desporto

Objetivos do programa:

Melhorar Saúde Física

- Aumentar o envolvimento dos participantes em atividades físicas regulares.
- Melhorar os níveis gerais de fitness.

Promover o bem-estar mental

- Reduzir os níveis de stress e ansiedade entre os participantes.
- Melhorar a autoestima e a resiliência através de experiências desportivas positivas.

Fomentar o desenvolvimento de skills de vida

- Desenvolver habilidades de trabalho em equipe, comunicação e liderança.
- Melhorar as capacidades de resolução de problemas através de desafios desportivos.

Mecanismo de Monitorização e Avaliação:

Definir KPIs:

Saúde Física

- Aumento percentual dos níveis de atividade física dos participantes.
- Melhoria nas avaliações de aptidão (por exemplo, resistência, força).

Bem-estar Mental

- Redução dos níveis de stress e ansiedade autorreferidos.
- Aumento da autoestima medida através de inquéritos pré e pós-inquéritos.

Desenvolvimento de Skills de vida

- Avaliação do trabalho em equipa e das capacidades de liderança através de atividades desportivas observadas.
- Melhoria autorreferida pelos participantes nas capacidades de resolução de problemas.

Performance Académica

- Regular tracking of participants' academic progress.
- Qualitative assessments from teachers on changes in students' focus and behavior.



Conclusão

- Principais conclusões

Resumindo os pontos fundamentais da M&A e o seu significado.

- Rumo ao Futuro

Enfatizando a importância da melhoria contínua e adaptação com base nos resultados de M&A.

- Apelo à Ação

Incentivar o envolvimento proativo em práticas eficazes de M&A para uma melhor gestão de projetos ou programas.





Referencias:

Caso de Estudio: [SportNI - COVID-19 Survey.pdf - Google Drive](#)

Video link:

[https://youtu.be/bCM2rzasMXU?si=2fpwJPg9V7Tq9fex](#)



O projeto "HRIC - Programas holísticos de reabilitação baseada no desporto" para apoiar os jovens afetados pela COVID-19 é financiado pela União Europeia. No entanto, as opiniões e os pontos de vista expressos são apenas os dos autores e não refletem necessariamente as opiniões e os pontos de vista da União Europeia nem da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Por isso, nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



**Co-funded by
the European Union**

