

## **Formação:**

---

### **“Saúde Psicológica na Escola – saltando as pocinhas do sucesso”**

## **Introdução**

---

*A Saúde Psicológica é uma parte integral da Saúde do ser humano, não há Saúde sem Saúde Psicológica. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define-a como um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stresse normal do dia-a-dia, trabalhar produtivamente e contribuir ativamente para a sua comunidade. Neste sentido, esta formação pretende ajudar todos os que trabalham com crianças e adolescentes a identificar, reconhecer e atuar perante sinais precursores de possíveis evoluções de mal-estar psicológico e a desenvolver planos de intervenção adequados ao seu contexto profissional. Exige-se aos educadores e professores que saibam lidar com as disrupções e dificuldades inerentes ao desenvolvimento humano, mas também que tenham sensibilidade para identificar muito cedo sinais problemáticos sinalizadores de problemas futuros. Portanto, a Saúde Psicológica está relacionada com a capacidade de utilizarmos as nossas competências para gerir os desafios do dia-a-dia nos diferentes contextos em que vivemos (por exemplo, na escola, no trabalho ou na família). Também diz respeito à forma como pensamos, sentimos, avaliamos as situações, nos relacionamos com os outros e tomamos decisões.*

## **Objetivos**

---

1. *Identificar os conceitos básicos de saúde psicológica;*
2. *Compreender as perspetivas preventivas em saúde mental;*
3. *Identificar sinais físicos, emocionais, cognitivos e comportamentais de alerta de risco;*
4. *Conhecer situações de risco e compreender especificidades desenvolvimentais a ter em consideração na relação pedagógica com crianças e adolescentes;*
5. *Compreender as diferentes conceções do desenvolvimento das crianças e dos jovens e o modo como estas influenciam o processo de ensino-aprendizagem;*
6. *Desenvolver um plano de ação de prevenção e promoção da saúde psicológica.*
7. *Obter conhecimentos de suporte ao acompanhamento de crianças e jovens.*

## **Conteúdos**

---

### **1 - Fundamentos da saúde psicológica;**

- 1.1 *Saúde psicológica;*

- 1.2 Doença psicológica;
- 1.3 Cuidados de saúde psicológica em contexto escolar;
- 1.4 Promoção e prevenção em Saúde Mental.

## **2 - Situações de risco e problemáticas em saúde psicológica;**

2.1 Sinais comportamentais e emocionais que podem colocar em risco o sucesso escolar e saúde mental dos jovens;

2.2 Perfis dos jovens em risco:

2.2.1 Fatores de proteção;

2.2.2 Fatores de risco.

2.3 Patologias mais relevantes em saúde mental dos jovens:

2.3.1 Perturbações disruptivas do comportamento;

2.3.2 Perturbações de Hiperatividade com défice de atenção (PHDA);

2.3.3 Perturbações do humor e ansiedade;

2.3.4 Dificuldades de aprendizagem.

## **3 - Saúde psicológica na família e a importância da rede sistémica:**

3.1 Importância da família na saúde mental das crianças e dos jovens;

3.2 O impacto da rede sistémica na promoção e prevenção de ambientes saudáveis em contextos escolares.

## **4 - Elaboração de um plano de intervenção;**

## **5 - Aplicação do plano trabalho autónomo de professor;**

## **6 - Monitorização da intervenção realizada pelos professores em contexto escolar.**

### **Formadores**

---

Isabel Cristina Rodrigues Cruz

Maria Goreti Teixeira Mendes

Rodrigo Miguel Vieira Silva

### **Calendarização On-Line**

---

**30 de junho das 18h30 às 21h30 (3 horas / sessão)**

**10, 18, 21 e 25 de julho das 18h30 às 21h30 (3 horas / sessão)**

+ 10 horas de Trabalho Autónomo

### **Horas | Acreditação**

---

25 Horas Acreditadas | CCPFC/ACC-119102/23

**Destinatários**

---

Educadores de Infância, Professores do Ensino Básico e Secundário e Educação Especial

**Plataformas a utilizar**

---

Formato On-Line através da Plataforma ZOOM