



WELL_YOUTH! - Bem-estar Mental dos Jovens Desempregados
Afetados pelo Contexto Pandêmico do Coronavírus, com a ref. nº
2022-1-RO01-KA220-YOU-0000447

Well-Youth!

*Conjunto de ferramentas sobre a
saúde mental e o bem-estar dos
jovens para técnicos de juventude*



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Well-Youth!

Introdução



Bem-vindo ao Conjunto de Ferramentas sobre Saúde Mental e Bem-Estar dos Jovens para Técnicos de Juventude! Este recurso abrangente foi desenvolvido com o objetivo de melhorar os padrões de qualidade dos técnicos de juventude e educadores na realização de atividades de aprendizagem não formal centradas em componentes de saúde mental. Ao utilizar este conjunto de ferramentas, ficará equipado com estratégias práticas, ferramentas e recursos para envolver e apoiar eficazmente os jovens na sua jornada para um melhor bem-estar mental.

Nos tempos difíceis que correm, os jovens enfrentam uma multiplicidade de pressões e incertezas, particularmente no rescaldo da pandemia da COVID-19. As taxas de desemprego entre os jovens aumentaram, contribuindo para níveis mais elevados de ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental. Enquanto técnicos e educadores de jovens, é vital que enfrentemos estes desafios e capacitemos os jovens para desenvolverem as suas competências profissionais, promovendo simultaneamente o seu bem-estar geral.

Este conjunto de ferramentas é um companheiro valioso para o ajudar a criar ambientes de aprendizagem seguros e estimulantes onde os jovens podem prosperar. Oferece uma gama diversificada de estratégias e atividades de ensino que integram perfeitamente componentes de saúde mental nos seus seminários. Ao dar prioridade ao bem-estar juntamente com o desenvolvimento de competências, podemos criar uma abordagem holística que apoia o crescimento geral e a felicidade dos jovens desempregados.

Principais características do conjunto de ferramentas:

- 1. Abordagem abrangente:** Este conjunto de ferramentas fornece uma abordagem abrangente para lidar com as preocupações de saúde mental e bem-estar dos jovens. Reconhece a interação entre o desenvolvimento de competências de emprego e a promoção de uma saúde mental positiva, permitindo uma abordagem equilibrada e integrada do trabalho com jovens.
- 2. Ferramentas e recursos práticos:** Neste conjunto de ferramentas, encontrará uma grande variedade de ferramentas práticas, recursos e atividades especificamente concebidas para serem facilmente incorporados no seu processo de ensino. Estes recursos foram cuidadosamente selecionados para afastar a ansiedade, aliviar a depressão e promover um ambiente de aprendizagem positivo e solidário.



- 3. Personalizado para a aprendizagem não formal::** O conjunto de ferramentas centra-se em atividades de aprendizagem não formal, reconhecendo a importância de abordagens experimentais e práticas que envolvam os jovens. Fornece orientações sobre a adaptação de métodos de ensino tradicionais e contemporâneos para criar experiências interativas, participativas e envolventes que facilitem o crescimento pessoal e o bem-estar.
- 4. Promover o bem-estar mental:** Este conjunto de ferramentas coloca uma forte ênfase na promoção do bem-estar mental entre os jovens. Através da integração de práticas baseadas em evidências, ferramentas psicoeducativas e exercícios de mindfulness, será capaz de promover a resiliência, a autoconsciência e a inteligência emocional nos jovens com quem trabalha.

Ao utilizar os recursos e estratégias descritos neste conjunto de ferramentas, não só irá melhorar as suas próprias competências e conhecimentos, como também desempenhará um papel vital para influenciar positivamente a vida dos jovens desempregados. Juntos, podemos criar um ambiente de apoio e capacitação que permita aos jovens desenvolver competências essenciais para o emprego, dando ao mesmo tempo prioridade à sua saúde mental e bem-estar.

Agradecemos por embarcar nesta viagem para criar um futuro mais brilhante para os nossos jovens. Vamos trabalhar em conjunto para promover a saúde mental, o bem-estar e experiências de aprendizagem não formal de qualidade para todos!

Nota: Este conjunto de ferramentas serve de guia e referência para os técnicos de juventude e educadores. É importante adaptar as atividades e abordagens para atender às necessidades específicas e ao contexto cultural dos jovens com quem trabalha.



Well-Youth!

Tópico 1

Sinais de alerta da saúde mental

Desenvolvido por IREA



Atividade 1

Sinais de alerta de problemas de saúde mental nos jovens

Participantes:

Jovens, técnicos de juventude, educadores e pessoas interessadas na sensibilização para a saúde mental.

Resultados de aprendizagem:

1. Reconhecer sinais de alerta comuns de problemas de saúde mental nos jovens.
2. Compreender a importância da identificação e intervenção precoces nos problemas de saúde mental.
3. Desenvolver conhecimentos e confiança no apoio a jovens com problemas de saúde mental.

Descrição/Metodologia:

A apresentação interativa “Detetar os sinais” foi concebida para envolver os participantes numa sessão informativa e interativa em que aprendem a identificar os sinais de alerta de problemas de saúde mental nos jovens. Através de recursos visuais, discussões em grupo e atividades interativas, os participantes desenvolverão uma compreensão mais profunda desses sinais e adquirirão conhecimentos práticos para responder de forma eficaz.

1. Introdução (10 minutos):

- Comece a apresentação introduzindo o tópico e a sua relevância para os papéis dos participantes como técnicos de juventude ou educadores.
- Explique o objetivo da atividade: aumentar a sensibilização e a compreensão dos sinais de alerta de problemas de saúde mental nos jovens.



2. Apresentação: Detetar os sinais (20 minutos):

- Apresente uma apresentação visualmente atrativa com diapositivos que descrevem vários sinais de alerta associados a problemas de saúde mental comuns entre os jovens.
- Apresente cada diapositivo, descrevendo o sinal de alerta e dando exemplos ou cenários que ilustrem a sua manifestação.
- Incentive os participantes a envolverem-se ativamente, partilhando as suas observações, experiências ou pensamentos relacionados com os sinais de alerta apresentados.

3. Atividade interativa: Discussão em grupo (20 minutos):

- Divida os participantes em pequenos grupos.
- Atribua a cada grupo um sinal de aviso específico para se concentrarem.
- Instrua os participantes a discutirem e debaterem exemplos práticos, causas potenciais e respostas apropriadas relacionadas com o sinal de aviso atribuído.
- Após o debate, cada grupo apresenta as suas conclusões ao grupo maior.

4. Estudos de caso: Aplicação dos conhecimentos (20 minutos):

- Forneça aos participantes estudos de caso que retratam jovens que enfrentam problemas de saúde mental.
- Instrua os participantes a analisar os estudos de caso e a identificar os sinais de alerta presentes.
- Facilite um debate de grupo em que os participantes partilhem a sua análise e discutam ações ou intervenções adequadas com base nos sinais de alerta identificados.

5. Sessão de perguntas e respostas e encerramento (10 minutos):

- Permita que os participantes façam perguntas ou procurem esclarecimentos sobre qualquer aspeto da apresentação ou dos estudos de caso.
- Resuma os pontos-chave discutidos ao longo da atividade.
- Sublinhe a importância da identificação precoce, das abordagens de apoio e dos recursos disponíveis para lidar com os problemas de saúde mental dos jovens.



Sugestão de tempo:

Duração total: 1 hora e 20 minutos

- Introdução: 10 minutos
- Apresentação: Detetar os sinais: 20 minutos
- Atividade interativa: Discussão em grupo: 20 minutos
- Estudos de caso: Aplicação de conhecimentos: 20 minutos
- Sessão de perguntas e respostas e encerramento: 10 minutos

Orientações para a avaliação:

Uma vez que esta atividade se centra na sensibilização e no desenvolvimento de conhecimentos, podem ser utilizadas as seguintes orientações para a avaliação:

- Participação ativa e envolvimento durante a apresentação, discussões em grupo e estudos de caso.
- Demonstração da compreensão dos sinais de alerta através de uma identificação exata e de exemplos relevantes.
- Comunicação efetiva de respostas e intervenções práticas para cada sinal de alerta.
- Disponibilidade para procurar esclarecimentos e participar na sessão de perguntas e respostas.
- Reflexão sobre o crescimento pessoal e maior sensibilização para as questões de saúde mental.

Nota: Esta atividade pode ser ajustada com base nos conhecimentos prévios dos participantes, nas suas necessidades e no tempo disponível. É importante criar uma atmosfera de apoio e inclusão, que permita um diálogo aberto e a partilha respeitosa de perspetivas.



Atividade 2

Cenários de encenação: Reconhecer os sinais de alerta

Participantes:

Jovens, técnicos de juventude, educadores e pessoas interessadas na sensibilização para a saúde mental (sem grupo etário específico).

Resultados de aprendizagem:

1. Identificar sinais de alerta comuns de problemas de saúde mental nos jovens através de dramatizações.
2. Melhorar as capacidades de observação e de comunicação para reconhecer e reagir aos sinais de alerta.
3. Desenvolver empatia e compreensão para com os jovens que enfrentam problemas de saúde mental.

Descrição/Metodologia:

A atividade “Cenários de encenação: Reconhecer os sinais de alerta” oferece aos participantes a oportunidade de se envolverem em cenários realistas de encenação que simulam situações em que os jovens podem exibir sinais de alerta de problemas de saúde mental. Através desta atividade, os participantes irão observar e analisar ativamente estes sinais, praticar técnicas de comunicação eficazes e explorar estratégias adequadas para oferecer apoio.

1. Introdução e explicação (10 minutos):

- Comece por apresentar a atividade e os seus objetivos, salientando a importância de reconhecer os sinais de alerta na saúde mental dos jovens.
- Explique que os participantes irão participar em cenários de encenação onde terão a oportunidade de praticar a identificação e resposta a sinais de alerta.



2. Preparação do cenário (10 minutos):

- Forneça aos participantes uma breve descrição dos cenários que irão encenar.
- Atribua os participantes a pequenos grupos e distribua as descrições dos cenários em conformidade.
- Cada grupo deve ter tempo para ler e familiarizar-se com o cenário que lhe foi atribuído.

3. Sessões de encenação (20 minutos):

- Instrua cada grupo a representar o cenário que lhe foi atribuído, retratando tanto o jovem que apresenta sinais de alerta como o técnico/ educador de juventude que reage à situação.
- Incentive os participantes a prestar muita atenção aos comportamentos, emoções e sinais verbais que indicam possíveis sinais de alerta.
- Permita que cada sessão de encenação tenha uma duração específica, por exemplo, 5 minutos, consoante a complexidade do cenário.

4. Análise e reflexão (20 minutos):

- Depois de cada sessão de encenação, facilite um debate de esclarecimento no seio do grupo.
- Incentive os participantes a partilharem as suas observações, pensamentos e reações emocionais durante a encenação.
- Discuta os sinais de alerta apresentados em cada cenário e a eficácia das respostas do técnico/ educador de juventude.
- Convide os participantes a oferecer estratégias ou abordagens alternativas para reconhecer e responder aos sinais de alerta.

5. Discussão em grupo e partilha de ideias (15 minutos):

- Reúna todos os grupos para um debate em grande grupo.
- Peça a cada grupo que apresente um resumo do seu cenário, os sinais de alerta observados e as estratégias utilizadas para responder.
- Facilite uma exploração coletiva dos desafios, conhecimentos e lições aprendidas com os cenários de encenação.



Sugestão de tempo:

Duração total: 1 hora e 15 minutos

- Introdução e explicação: 10 minutos
- Preparação do cenário: 10 minutos
- Sessões de encenação: 20 minutos
- Análise e reflexão: 20 minutos
- Discussão em grupo e partilha de ideias: 15 minutos

Orientações para a avaliação:

Dada a natureza do encenação e a ênfase na aplicação prática, a avaliação desta atividade pode ser realizada através das seguintes orientações:

- Envolvimento e participação ativa nas sessões de encenação.
- Identificação e comunicação eficazes dos sinais de alerta apresentados nos cenários.
- Respostas empáticas e adequadas demonstradas pelos papéis de animador/educador de jovens.
- Reflexão sobre a aprendizagem pessoal e os conhecimentos adquiridos nos debates de balanço.
- Partilha em conjunto de estratégias e abordagens alternativas para reconhecer e responder aos sinais de alerta.

Nota: É crucial criar um ambiente seguro e de apoio durante a atividade de encenação, permitindo que os participantes explorem cenários desafiantes com sensibilidade e respeito. Incentive o diálogo aberto e sublinhe a importância da confidencialidade durante toda a atividade.



Well-Youth!

Tópico 2

Saúde mental e bem-estar

Desenvolvido por IREA



Atividade 3

Mindfulness e exercício de respiração

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou pessoas interessadas em promover a saúde mental e o bem-estar.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o conceito e os benefícios de mindfulness e das técnicas de respiração profunda.
2. Desenvolver competências para praticar mindfulness e a respiração profunda como ferramentas para a redução do stress e o relaxamento.
3. Aplicar exercícios de mindfulness e de respiração na vida quotidiana para melhorar a saúde mental e o bem-estar geral.

Descrição/Metodologia:

A atividade “Reflexão em vídeo: Testemunhos da vida real” visa proporcionar aos participantes a oportunidade de ouvir relatos em primeira mão de jovens que passaram por desafios de saúde mental. Através da visualização dos testemunhos em vídeo e de uma reflexão orientada, os participantes aprofundarão a sua compreensão, empatia e autoconsciência no que respeita ao apoio a jovens com problemas de saúde mental.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por apresentar uma panorâmica da atividade e dos seus objetivos.
- Explique a importância de mindfulness e da respiração profunda para a saúde mental e o bem-estar.
- Partilhe alguns dos benefícios de incorporar estas práticas na vida quotidiana.



2. Explicação sobre mindfulness e respiração profunda (10 minutos):

- Defina mindfulness como a prática de estar totalmente presente no momento atual, sem julgamento.
- Explique a relação entre a respiração profunda e a resposta de relaxamento, salientando o seu papel na redução do stress e na promoção da sensação de calma.

3. Exercício guiado de mindfulness e respiração (15 minutos):

- Conduza os participantes através de um exercício guiado de mindfulness e respiração profunda.
- Peça-lhes que se sentem numa posição confortável, fechem os olhos (se for confortável) e concentrem a sua atenção na respiração.
- Oriente os participantes para inspirarem lenta e profundamente pelo nariz e expirarem lentamente pela boca, concentrando-se nas sensações de cada respiração.
- Encoraje os participantes a reparar em quaisquer pensamentos ou distrações e, gentilmente, traga a sua atenção de volta à respiração.

4. Reflexão e debate em grupo (15 minutos):

- Crie um debate em grupo para refletir sobre a experiência do exercício de mindfulness e de respiração.
- Peça aos participantes que partilhem as suas observações, pensamentos e sentimentos durante o exercício.
- Incentive os participantes a debaterem quaisquer desafios ou benefícios que tenham sentido enquanto praticavam mindfulness e a respiração profunda.

5. Conselhos práticos para a prática diária (10 minutos):

- Forneça dicas práticas para incorporar mindfulness e a respiração profunda na vida quotidiana.
- Sugira a integração de pequenos intervalos de mindfulness ao longo do dia ou a prática de exercícios de respiração profunda em momentos de stress.
- Partilhe recursos, como aplicações de mindfulness ou gravações de meditação guiada, que os participantes possam utilizar para uma prática continuada.



5. Encerramento e conclusões (5 minutos):

- Resuma os conceitos-chave discutidos durante a atividade.
- Saliente a importância da prática regular e os benefícios a longo prazo de mindfulness e da respiração profunda.
- Incentive os participantes a integrar estas práticas nas suas rotinas diárias para apoiar a sua saúde mental e bem-estar.

Sugestão de tempo:

Duração total: 60 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Explicação sobre mindfulness e respiração profunda: 10 minutos
- Exercício guiado de mindfulness e respiração: 15 minutos
- Reflexão e debate em grupo: 15 minutos
- Conselhos práticos para a prática diária: 10 minutos
- Encerramento e conclusões: 5 minutos

Orientações para a avaliação:

Uma vez que esta atividade se centra na aprendizagem experimental, a avaliação pode ser realizada através das seguintes orientações:

- Participação ativa no exercício guiado de mindfulness e respiração profunda.
- Reflexão e partilha de observações e experiências pessoais durante a discussão em grupo.
- Aplicação dos conselhos práticos para incorporar mindfulness e a respiração profunda na vida quotidiana.
- Vontade de participar num diálogo aberto, fazer perguntas e procurar mais recursos para uma prática contínua.

Nota: É importante criar um ambiente calmo e de apoio durante o exercício guiado, permitindo que os participantes se envolvam totalmente na experiência



Atividade 4

Cenários de encenação: Reconhecer os sinais de alerta

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou pessoas interessadas em promover a saúde mental e o bem-estar.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o conceito e os benefícios do registo de gratidão para a saúde mental e o bem-estar.
2. Desenvolver o hábito de praticar a gratidão e o apreço.
3. Melhorar as capacidades de autorreflexão e cultivar uma mentalidade positiva.

Descrição/Metodologia:

A atividade “Registo de gratidão no diário” tem como objetivo apresentar aos participantes a prática de manter um diário de gratidão como uma ferramenta para promover a saúde mental, cultivar a positividade e melhorar o bem-estar geral. Os participantes aprenderão sobre os benefícios da gratidão e participarão em exercícios guiados para desenvolver a sua própria prática de registo de gratidão no diário.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por explicar o objetivo e a importância do registo de gratidão.
- Partilhe os efeitos positivos de praticar a gratidão na saúde mental e no bem-estar.
- Discuta a forma como o registo de gratidão no diário pode ajudar a mudar a atenção para os aspetos positivos da vida.

2. Explicação do diário de gratidão (10 minutos):

- Defina o registo de gratidão no diário como uma prática de escrever regularmente as coisas pelas quais se está grato.



- Destaque os benefícios, como o aumento da positividade, a melhoria da autoestima e a redução dos níveis de stress.
- Explique que a gratidão pode ser direcionada para pessoas, experiências, conquistas ou mesmo coisas simples do quotidiano.

3. Exercício guiado do registo de gratidão no diário (15 minutos):

- Forneça a cada participante um diário ou caderno e material de escrita.
- Conduza um exercício de registo de gratidão guiado, fornecendo sugestões ou exemplos.
- Peça aos participantes para escreverem três coisas pelas quais se sentem gratos nesse momento.
- Incentive-os a refletir sobre as razões da sua gratidão e o impacto positivo que essas coisas têm nas suas vidas.

4. Reflexão e partilha em grupo (15 minutos):

- Facilite um debate em grupo para incentivar os participantes a partilharem as suas experiências ou registos no diário de gratidão.
- Crie um ambiente de apoio onde os participantes possam discutir as emoções, as perceções e os efeitos positivos que notaram ao praticarem a gratidão.
- Incentive os participantes a ouvirem ativamente e a apreciarem os contributos uns dos outros.

5. Diário de gratidão personalizado (10 minutos):

- Instrua os participantes a continuarem a sua prática de registo de gratidão por conta própria.
- Dê sugestões para incorporar o diário de gratidão na rotina diária, como dedicar alguns minutos por dia ou escrever no diário antes de dormir.
- Sublinhe a importância da coerência e da reflexão regular.

6. Encerramento e conclusões (5 minutos):

- Resuma os conceitos-chave discutidos durante a atividade.
- Incentive os participantes a continuarem a sua prática de registo de gratidão após a sessão.
- Destaque os benefícios a longo prazo de cultivar a gratidão e o seu impacto positivo na saúde mental e no bem-estar.



Sugestão de tempo:

Duração total: 60 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Explicação do diário de gratidão: 10 minutos
- Exercício guiado de registo de gratidão no diário: 15 minutos
- Reflexão e partilha em grupo: 15 minutos
- Diário de gratidão personalizado: 10 minutos
- Encerramento e conclusões: 5 minutos

Orientações para a avaliação:

Uma vez que esta atividade se centra na reflexão pessoal e no autodesenvolvimento, a avaliação pode ser realizada através das seguintes orientações:

- Participação ativa no exercício guiado de registo de gratidão
- Disponibilidade para partilhar reflexões e experiências durante a discussão em grupo
- Compromisso de praticar o registo de gratidão regularmente após a sessão.
- Demonstração de uma compreensão dos benefícios e do impacto do registo de gratidão na saúde mental e no bem-estar

Nota: Incentive os participantes a abordar o registo de gratidão no diário com autenticidade e a personalizar as suas entradas com base nas suas próprias experiências e perspetivas



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Atividade 5

Atividade da Roda do bem-estar

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou pessoas interessadas em promover a saúde mental e o bem-estar.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender as diferentes dimensões do bem-estar e a sua importância para a saúde mental geral.
2. Identificar atividades e práticas que promovam o bem-estar em cada dimensão da roda do bem-estar.
3. Desenvolver uma abordagem holística dos cuidados pessoais e do bem-estar mental.

Descrição/Metodologia:

A Atividade da “Roda do bem-estar” tem como objetivo apresentar aos participantes o conceito de bem-estar holístico e explorar as várias dimensões do bem-estar. Os participantes participarão num exercício reflexivo e interativo para identificar atividades e práticas que promovam o bem-estar em cada dimensão da roda do bem-estar.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por explicar o objetivo da atividade e a importância de uma abordagem holística do bem-estar mental.
- Introduza o conceito da roda do bem-estar, que inclui diferentes dimensões do bem-estar, como a física, a emocional, a social, a intelectual e a espiritual.

2. Explicação das dimensões da Roda do bem-estar: (15 minutos):

- Explique brevemente cada dimensão da roda do bem-estar e o seu significado para a saúde mental em geral.
- Dê exemplos de atividades e práticas que podem contribuir para o bem-estar em cada dimensão.



3. Exercício de reflexão - Roda do bem-estar pessoal (15 minutos):

- Distribua um modelo de roda do bem-estar em branco a cada participante.
- Instrua os participantes a refletir sobre as suas próprias vidas e a identificar atividades ou práticas que promovam o bem-estar em cada dimensão da roda.
- Incentive-os a escrever exemplos específicos ou ideias que lhes venham à cabeça.

4. Reflexão e partilha em grupo (15 minutos):

- Facilite um debate de grupo para incentivar os participantes a partilharem as suas reflexões e exemplos das suas rodas de bem-estar pessoais.
- Crie um ambiente seguro e de apoio para os participantes expressarem as suas ideias e aprenderem com as experiências uns dos outros.
- Promova um diálogo aberto sobre os desafios e os êxitos na integração de atividades para o bem-estar em diferentes dimensões.

5. Identificação das etapas de ação (10 minutos):

- Oriente os participantes para reverem as suas rodas de bem-estar pessoal e identificarem uma ou duas medidas que possam tomar em cada dimensão para promover o seu bem-estar.
- Incentive-os a estabelecer objetivos exequíveis e a comprometerem-se a implementar estas atividades na sua vida quotidiana.

6. Encerramento e conclusões (5 minutos):

- Resuma os conceitos-chave discutidos durante a atividade.
- Saliente a importância de adotar uma abordagem holística do autocuidado e do bem-estar mental.
- Incentive os participantes a reverem regularmente as suas rodas do bem-estar e a fazerem os ajustamentos necessários.



Sugestão de tempo:

Duração total: 60 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Explicação das dimensões da Roda do bem-estar: 10 minutos
- Exercício de reflexão - Roda do bem-estar pessoal: 15 minutos
- Discussão e partilha em grupo: 15 minutos
- Identificação das etapas de ação: 10 minutos
- Encerramento e conclusões: 5 minutos

Orientações para a avaliação:

Uma vez que esta atividade se centra na autorreflexão e no desenvolvimento pessoal, a avaliação pode ser realizada através das seguintes orientações:

- Participação ativa no exercício de reflexão e na discussão em grupo.
- Demonstração de uma compreensão das diferentes dimensões do bem-estar e doseu significado.
- Identificação de atividades e práticas significativas que promovam o bem-estar em cada dimensão.
- Vontade de definir medidas de ação realistas e empenho em aplicá-las na vida quotidiana.

Nota: Incentive os participantes a serem abertos e criativos nas suas reflexões e ideias para cada dimensão da roda do bem-estar. Lembre-os de que a roda do bem-estar é uma ferramenta pessoal e pode ser adaptada para atender às preferências e necessidades individuais.



Atividade 6

Workshop de gestão do stress

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou pessoas interessadas em aprender técnicas eficazes de gestão do stress.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o conceito de stress e o seu impacto no bem-estar físico e mental.
2. Aprender estratégias e técnicas práticas para gerir eficazmente o stress.
3. Desenvolver planos personalizados de gestão do stress para melhorar o bem-estar geral.

Descrição/Metodologia:

O “Workshop de gestão do stress” foi concebido para dotar os participantes dos conhecimentos e competências necessários para gerir eficazmente o stress nas suas vidas. Através de uma combinação de debates interativos, exercícios experimentais e autorreflexão, os participantes irão explorar técnicas de gestão do stress e desenvolver planos personalizados de gestão do stress.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por apresentar o objetivo do seminário e a sua relevância para a saúde mental e o bem-estar.
- Discuta o conceito de stress e o seu impacto na vida dos indivíduos.

2. Compreender o stress (10 minutos):

- Facilite um debate sobre as diferentes fontes e causas do stress.
- Explique os efeitos fisiológicos e psicológicos do stress na mente e no corpo.
- Partilhe informações sobre a importância da gestão do stress para o bem-estar geral.



3. Identificação de fatores de stress pessoais (15 minutos):

- Incentive os participantes a refletir sobre as suas próprias vidas e a identificar os fatores de stress pessoais.
- Forneça sugestões ou fichas de trabalho para ajudar os participantes a identificar situações específicas ou fatores que contribuem para os seus níveis de stress.
- Saliente a importância da autoconsciência na gestão eficaz do stress.

4. Técnicas de gestão do stress (20 minutos):

- Introduza uma variedade de técnicas de gestão do stress, tais como exercícios de respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, mindfulness, gestão do tempo e conversa interna positiva.
- Discuta cada técnica em pormenor, explicando os seus benefícios e a forma como pode ser aplicada na vida quotidiana.
- Realize exercícios experimentais para permitir que os participantes pratiquem e experimentem a eficácia destas técnicas em primeira mão.

5. Planos personalizados de gestão do stress (15 minutos):

- Oriente os participantes na criação dos seus planos personalizados de gestão do stress.
- Encoraje-os a identificar técnicas específicas que lhes agradem e que sejam viáveis de incorporar nas suas rotinas diárias.
- Ajude os participantes a definir objetivos realistas e a desenvolver medidas de ação para implementar os seus planos de gestão do stress.

6. Partilha e reflexão em grupo (10 minutos):

- Dê aos participantes a oportunidade de partilharem os seus planos de gestão do stress com o grupo (se se sentirem confortáveis).
- Incentive os participantes a refletirem sobre a sua experiência ao longo do workshop e a partilharem ideias ou desafios com que se depararam.
- Facilite um debate de apoio em que os participantes possam dar sugestões e feedback uns aos outros.



7. Encerramento e conclusões (5 minutos):

- Resuma os conceitos-chave discutidos durante o workshop.
- Saliente a importância de praticar regularmente técnicas de gestão do stress para manter o bem-estar geral.
- Forneça recursos e ferramentas adicionais que os participantes possam utilizar para a gestão contínua do stress.

Sugestão de tempo:

Duração total: 80 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Compreender o stress: 10 minutos
- Identificação de fatores de stress pessoais: 15 minutos
- Técnicas de gestão do stress: 20 minutos
- Planos personalizados de gestão do stress: 15 minutos
- Partilha e reflexão em grupo: 10 minutos
- Encerramento e conclusões: 5 minutos

Orientações para a avaliação:

Uma vez que este workshop se centra na aquisição de competências práticas e no desenvolvimento de planos personalizados de gestão do stress, a avaliação pode ser realizada através das seguintes orientações:

- Participação ativa em debates, exercícios e sessões de partilha.
- Demonstração de uma compreensão do stress e do seu impacto no bem-estar mental e físico.
- Desenvolvimento de um plano abrangente e personalizado de gestão do stress.
- Disponibilidade para implementar as técnicas e estratégias aprendidas na vida quotidiana.

Nota: Criar um espaço seguro e sem julgamentos durante o workshop, permitindo que os participantes expressem livremente os seus pensamentos, experiências e desafios relacionados com o stress.



Atividade 7

Expressão criativa

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou indivíduos interessados em utilizar saídas criativas para a autoexpressão e o bem-estar mental.

Resultados de aprendizagem:

1. Explorar diferentes formas de expressão criativa como uma ferramenta para promover o bem-estar mental.
2. Desenvolver a autoconsciência e a autoexpressão através de atividades criativas.
3. Experimentar os benefícios terapêuticos de se envolver em processos criativos.

Descrição/Metodologia:

A atividade “Expressão Criativa” tem como objetivo proporcionar aos participantes a oportunidade de explorar várias formas de expressão criativa como meio de promover o bem-estar mental. Através da participação em atividades criativas, os participantes descobrirão os benefícios terapêuticos da autoexpressão e desenvolverão a sua autoconsciência.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por explicar o objetivo da atividade e a forma como a expressão criativa pode contribuir para o bem-estar mental.
- Discuta o conceito de utilização da arte, da música, da escrita ou de outras formas de expressão criativa como meio de autoexpressão e de libertação emocional.

2. Exploração dos meios criativos (10 minutos):

- Introduza diferentes formas de expressão criativa, como as artes visuais, a música, a poesia, a dança ou a narração de histórias.
- Dê exemplos e discuta os benefícios únicos de cada saída criativa para a promoção do bem-estar mental.
- Incentive os participantes a escolherem um meio criativo que lhes agrade.



3. Atividade criativa guiada (20 minutos):

- Facilite uma atividade criativa orientada com base no meio criativo escolhido.
- Fornece os materiais e recursos necessários para que os participantes possam participar na atividade.
- Ofereça sugestões ou temas para orientar o seu processo criativo ou permita uma exploração livre.

4. Reflexão e partilha (15 minutos):

- Crie um ambiente seguro e de apoio para os participantes refletirem sobre o seu processo criativo e as emoções evocadas durante a atividade.
- Incentive os participantes a partilharem as suas criações, pensamentos e experiências com o grupo (se se sentirem à vontade).
- Promova uma atmosfera sem juízos de valor, em que os participantes possam apreciar e aprender com o trabalho uns dos outros.

5. Discussão em grupo (15 minutos):

- Inicie um debate em grupo para explorar as ligações entre o processo criativo e o bem-estar mental dos participantes.
- Incentive os participantes a partilharem ideias sobre a forma como a expressão criativa influenciou o seu estado emocional, autoconsciência ou bem-estar mental geral.
- Facilite um diálogo que permita a aprendizagem e a compreensão coletivas.

6. Encerramento e conclusões (5 minutos):

- Resuma os conceitos-chave discutidos durante a atividade.
- Saliente os benefícios contínuos da incorporação da expressão criativa na vida quotidiana para a autoexpressão e o bem-estar mental.
- Incentive os participantes a continuarem a explorar e a empenhar-se nas suas atividades criativas escolhidas.



Sugestão de tempo:

Duração total: 70 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Exploração de meios criativos: 10 minutos
- Atividade criativa guiada: 20 minutos
- Reflexão e partilha: 15 minutos
- Discussão em grupo: 15 minutos
- Encerramento e conclusões: 5 minutos

Orientações para a avaliação:

Como a expressão criativa é um processo altamente individual e subjetivo, a avaliação desta atividade pode centrar-se no envolvimento, na reflexão e no crescimento pessoal. Considere as seguintes orientações:

- Participação ativa na atividade criativa e na discussão em grupo.
- Vontade de explorar e experimentar diferentes formas de criatividade.
- Reflexão sobre experiências pessoais, emoções e perceções obtidas através do processo criativo.
- Vontade de aplicar técnicas de expressão criativa como meio de autoexpressão e bem-estar emocional.

Nota: Incentive os participantes a abordar a atividade criativa com uma mente aberta e sem julgamentos. Sublinhe que o objetivo é a autoexpressão e o crescimento pessoal e não a obtenção de um resultado artístico específico.



Atividade 8

Desafio da atividade física e do bem-estar

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou indivíduos interessados em incorporar a atividade física nas suas vidas para melhorar o bem-estar.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o impacto positivo da atividade física no bem-estar físico e mental.
2. Descobrir e praticar várias formas de atividade física para o bem-estar pessoal.
3. Desenvolver um hábito de atividade física regular e promover a sua importância junto dos outros.

Descrição/Metodologia:

O “Desafio da atividade física e bem-estar” foi concebido para incentivar os participantes a incorporar a atividade física na sua vida diária como forma de promover o bem-estar geral. Através de uma combinação de partilha de informações, definição de objetivos e acompanhamento do progresso, os participantes irão envolver-se num desafio para aumentar os seus níveis de atividade física e experimentar os benefícios que ela traz.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por explicar o objetivo da atividade e a importância da atividade física para o bem-estar físico e mental.
- Partilhe informações sobre os efeitos positivos da atividade física regular, incluindo a melhoria do humor, o aumento dos níveis de energia e a redução do stress.

2. Debate e exploração de atividades físicas (10 minutos):

- Facilite um debate sobre as diferentes formas de atividade física, como caminhar, correr, dançar, andar de bicicleta ou praticar desportos de equipa.
- Permita que os participantes partilhem as suas preferências e experiências com diferentes atividades.
- Forneça informações sobre a quantidade e os tipos de atividade física recomendados para os diferentes grupos etários.



3. Definição de objetivos e plano de atividades personalizado (15 minutos):

- Oriente os participantes na definição de objetivos pessoais de atividade física com base nos seus atuais níveis de aptidão física e interesses.
- Encoraje-os a estabelecer objetivos específicos, mensuráveis, realizáveis, relevantes e com prazos definidos (SMART).
- Ajude os participantes a criar um plano de atividades personalizado que inclua uma variedade de atividades físicas e se adapte aos seus horários e preferências.

4. Desafio do bem-estar (30 minutos - pode ser prolongado):

- Explique o desafio aos participantes: praticar uma atividade física durante um determinado período ou número de dias por semana.
- Forneça aos participantes uma folha de acompanhamento ou uma ferramenta digital para registar o progresso da sua atividade física.
- Incentive os participantes a experimentar atividades diferentes e a explorar novas formas de manterem ativos.

5. Controlo dos progressos e apoio (10 minutos - repetido regularmente ao longo do desafio):

- Programe sessões regulares de controlo para acompanhar os progressos dos participantes e prestar apoio e encorajamento.
- Permita que os participantes partilhem as suas experiências, desafios e sucessos.
- Ofereça dicas e sugestões para ultrapassar os obstáculos à atividade física e manter a motivação.

6. Celebração e reflexão (10 minutos - no final do desafio):

- Celebre as realizações e os esforços dos participantes ao completarem o desafio da atividade física.
- Facilite uma reflexão de grupo sobre os benefícios que sentiram, tanto física como mentalmente, ao longo do desafio.
- Incentive os participantes a continuar a incorporar a atividade física regular nas suas vidas após o desafio.



Sugestão de tempo:

Duração total: Flexível (depende da duração do desafio)

- Introdução: 5 minutos
- Debate e exploração de atividades físicas: 10 minutos
- Definição de objetivos e plano de atividades personalizado: 15 minutos
- Desafio do bem-estar: 30 minutos (pode ser prolongado por várias semanas)
- Controlo e apoio do progresso: 10 minutos (repetidos regularmente)
- Celebração e reflexão: 10 minutos (no final do desafio)

Orientações para a avaliação:

A avaliação do Desafio da atividade física e do bem-estar pode basear-se no empenho, progresso e reflexões dos participantes. Considere as seguintes orientações:

- Participação ativa na definição de objetivos, acompanhamento dos progressos e sessões de controlo.
- Consistência e empenho na prática de atividade física de acordo com os objetivos estabelecidos.
- Reflexão sobre os benefícios e desafios experimentados ao longo do desafio.
- Vontade de continuar a incorporar a atividade física regular no quotidiano.



Atividade 9

Mecanismos de resposta

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13-19 anos), técnicos de juventude, educadores ou indivíduos interessados em aprender estratégias eficazes para lidar com o stress e promover o bem-estar mental.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o conceito de mecanismos de resposta e o seu significado na manutenção do bem-estar mental.
2. Explorar uma série de estratégias e técnicas para gerir o stress e situações difíceis.
3. Desenvolver planos personalizados para aumentar a resiliência e as capacidades de adaptação.

Descrição/Metodologia:

A atividade “Mecanismos de resposta” tem como objetivo capacitar os participantes com um conjunto de ferramentas de estratégias de resposta eficazes para gerir o stress e promover o bem-estar mental. Através de uma combinação de discussões interativas, exercícios experimentais e autorreflexão, os participantes irão explorar várias técnicas de resposta e desenvolver planos de resposta personalizados.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por apresentar o objetivo da atividade e a importância das estratégias de confronto para gerir o stress e promover o bem-estar mental.
- Discuta o conceito de “resposta” e o seu papel na criação de resiliência e de respostas adaptativas aos desafios.

2. Compreender os mecanismos de resposta (10 minutos):

- Facilite um debate sobre os diferentes tipos de mecanismos de resposta, tais como a resposta centrada no problema, a resposta centrada na emoção e a resposta centrada no significado.
- Explique a importância de dispor de um repertório de estratégias para lidar com diferentes fatores de stress e situações.
- Partilhe exemplos de mecanismos de resposta comuns e os seus potenciais benefícios.



3. Explorar os mecanismos de resposta (20 minutos):

- Apresente uma série de mecanismos de resposta, tais como exercícios de respiração profunda, escrita em diário, mindfulness, atividade física, apoio social e conversa interna positiva.
- Discuta cada técnica em pormenor, explicando o seu objetivo, potenciais benefícios e aplicações práticas.
- Incentive os participantes a refletirem sobre as técnicas que mais lhes agradam.

4. Exercícios experimentais (25 minutos):

- Conduza exercícios experimentais para permitir que os participantes pratiquem e experimentem diferentes técnicas de lidar com a situação.
- Forneça orientação e apoio à medida que os participantes se envolvem em atividades como exercícios de respiração profunda, imagens guiadas, sugestões para escrever um diário ou encenação de cenários desafiantes.
- Dê tempo aos participantes para refletirem sobre as suas experiências e sobre a eficácia dos mecanismos de resposta para eles.

5. Planos de resposta personalizados (15 minutos):

- Oriente os participantes no desenvolvimento de planos personalizados de resposta.
- Encoraje-os a identificar técnicas específicas de resposta que lhes agradem e que sejam práticas para implementar na sua vida quotidiana.
- Ajude os participantes a definir objetivos realistas e a criar medidas de ação para incorporar estratégias de resposta na sua rotina.

6. Partilha e reflexão em grupo (10 minutos):

- Dê aos participantes a oportunidade de partilharem com o grupo os seus planos de resposta (se se sentirem à vontade).
- Incentive os participantes a refletirem sobre os desafios que prevêm na implementação das suas estratégias de resposta e a debaterem potenciais soluções.
- Facilite um debate de apoio em que os participantes possam dar sugestões e feedback uns aos outros



7. Encerramento e conclusões (5 minutos):

- Resuma as principais estratégias de sobrevivência discutidas durante a atividade.
- Sublinhe a importância da prática regular e da autoconsciência no desenvolvimento de competências eficazes para lidar com a situação.
- Forneça recursos e ferramentas adicionais que os participantes possam utilizar para lidar com a situação e para o bem-estar mental.

Sugestão de tempo:

Duração total: 90 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Compreender os mecanismos de resposta: 10 minutos
- Explorar os mecanismos de resposta: 20 minutos
- Exercícios experimentais: 25 minutos
- Planos de resposta personalizados: 15 minutos
- Partilha e reflexão em grupo: 10 minutos
- Encerramento e Conclusões: 5 minutos

Orientações para a avaliação:

A avaliação da atividade de Mecanismos de resposta pode basear-se no empenho, compreensão e aplicação prática das técnicas de resposta por parte dos participantes. Considere as seguintes orientações:

- Participação ativa em debates, exercícios experimentais e sessões de partilha.
- Demonstração de compreensão.



Well-Youth!

Tópico 3

Problemas específicos de saúde mental

Desenvolvido por IREA



Atividade 10

Reestruturação cognitiva

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou indivíduos com padrões de pensamento negativo ou ansiedade.

Resultados de aprendizagem:

1. Desenvolver uma compreensão das técnicas de reestruturação cognitiva.
2. Identificar e desafiar pensamentos negativos ou padrões de pensamento ansiosos.
3. Cultivar uma mentalidade mais positiva e realista.

Descrição/Metodologia:

A atividade de “Reestruturação cognitiva” visa capacitar os participantes para desafiarem e reformularem pensamentos negativos ou padrões de pensamento ansiosos. Através de uma combinação de debates orientados e exercícios práticos, os participantes aprenderão técnicas de reestruturação cognitiva para promover uma mentalidade mais positiva e realista.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por explicar o objetivo da atividade e a importância da reestruturação cognitiva na gestão dos padrões de pensamento negativo ou da ansiedade.
- Discuta a relação entre pensamentos, emoções e comportamento, enfatizando o impacto dos pensamentos negativos no bem-estar.

2. Compreender os padrões de pensamento negativo (10 minutos):

- Facilite uma discussão sobre padrões comuns de pensamento negativo, como o pensamento a preto e branco, a generalização excessiva ou a catastrofização.
- Dê exemplos e incentive os participantes a refletir sobre os seus próprios padrões de pensamento negativo.
- Destaque a relação entre os padrões de pensamento negativo e o bem-estar emocional.



3. Técnicas de reestruturação cognitiva (15 minutos):

- Introduza técnicas de reestruturação cognitiva, como a identificação de pensamentos negativos, a análise de provas e a reformulação de pensamentos.
- Explique a importância de desafiar e substituir os pensamentos negativos por alternativas mais realistas ou positivas
- Forneça exemplos e estratégias práticas para cada etapa do processo de reestruturação cognitiva.

4. Exercício prático: Identificar e desafiar os pensamentos negativos (20 minutos):

- Distribua fichas de trabalho ou folhetos com uma lista de pensamentos negativos comuns.
- Instrua os participantes a escolherem um pensamento negativo que lhes seja familiar e a escreverem-no.
- Oriente os participantes no processo de examinar as provas a favor e contra o pensamento negativo, contestar a sua validade e substituí-lo por um pensamento mais equilibrado ou positivo.
- Incentive os participantes a partilharem as suas experiências e ideias com o grupo (se se sentirem à vontade).

5. Reforço e aplicação (10 minutos):

- Discuta a importância de uma prática consistente na aplicação das técnicas de reestruturação cognitiva.
- Incentive os participantes a identificar situações em que possam aplicar a reestruturação cognitiva na sua vida quotidiana.
- Forneça dicas para integrar a reestruturação cognitiva na sua rotina e gerir potenciais desafios.

6. Encerramento e reflexão (5 minutos):

- Resuma os conceitos-chave abordados durante a atividade.
- Convide os participantes a refletir sobre a sua compreensão da reestruturação cognitiva e dos seus potenciais benefícios.
- Ofereça recursos ou ferramentas adicionais para exploração e prática adicionais.



Sugestão de tempo:

Duração total: 65 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Compreender os padrões de pensamento negativo: 10 minutos
- Técnicas de Reestruturação Cognitiva: 15 minutos
- Exercício prático: Identificar e desafiar os pensamentos negativos: 20 minutos
- Reforço e aplicação: 10 minutos
- Encerramento e reflexão: 5 minutos

Orientações para a avaliação:

A avaliação da atividade de Reestruturação cognitiva pode basear-se no empenho, na compreensão e na aplicação prática das técnicas de reestruturação cognitiva por parte dos participantes. Considere as seguintes orientações:

- Participação ativa em debates e exercícios práticos.
- Compreensão demonstrada dos conceitos e técnicas de reestruturação cognitiva.
- Aplicação das técnicas de reestruturação cognitiva a situações da vida real.
- Reflexão sobre a eficácia da reestruturação cognitiva na luta contra a negatividade pensamentos e promover uma mentalidade mais positiva.



Atividade 11

Formação em competências sociais

Participantes:

Jovens (faixa etária: 13 a 19 anos), técnicos de juventude, educadores ou indivíduos que sofrem de ansiedade social ou isolamento social

Resultados de aprendizagem:

1. Desenvolver uma compreensão das competências sociais e da sua importância na construção de relações e na redução da ansiedade social.
2. Melhorar a comunicação e as competências interpessoais.
3. Aumentar a confiança nas interações sociais e reduzir o isolamento social.

Descrição/Metodologia:

A atividade de “Formação em competências sociais” visa ajudar os participantes a melhorar as suas competências sociais, reduzir a ansiedade social e combater o isolamento social. Através de uma combinação de debates interativos, atividades de representação de papéis e exercícios de grupo, os participantes desenvolverão uma comunicação eficaz e competências interpessoais.

1. Introdução (5 minutos):

- Comece por apresentar o objetivo da atividade e a importância das competências sociais na construção de relações e na redução da ansiedade social.
- Discuta o impacto do isolamento social e os benefícios do desenvolvimento de fortes ligações sociais.

2. Compreender as competências sociais (10 minutos):

- Facilite um debate sobre os componentes das competências sociais, tais como a escuta ativa, a assertividade, a empatia e a comunicação não verbal.
- Explique de que forma estas competências contribuem para uma comunicação eficaz e interações sociais positivas.
- Incentive os participantes a refletirem sobre as suas próprias competências sociais e a identificarem áreas a melhorar



3. Atividades de encenação (25 minutos):

- Dividir os participantes em pares ou pequenos grupos.
- Atribua a cada grupo um cenário social relevante para a sua faixa etária (por exemplo, iniciar uma conversa, participar numa atividade de grupo).
- Instrua os participantes a encenarem o cenário, concentrando-se na aplicação de competências sociais específicas discutidas anteriormente.
- Faça uma rotação dos cenários, permitindo que os participantes pratiquem diferentes situações epapéis.

4. Discussão em grupo e feedback (15 minutos):

- Após cada atividade de encenação, promova um debate em grupo.
- Incentive os participantes a partilharem as suas experiências, desafios e sucessos durante a encenação.
- Forneça feedback construtivo e orientação sobre formas de melhorar as competências sociais e ultrapassar a ansiedade social.

5. Exercícios de grupo (15 minutos):

- Realize exercícios de grupo que promovam o trabalho em equipa, a cooperação e a comunicação.
- Por exemplo, pode organizar uma atividade de resolução de problemas ou um projeto de grupo que exija que os participantes colaborem e interajam eficazmente.
- Observe as capacidades de comunicação e de relacionamento interpessoal dos participantes durante os exercícios.

6. Reflexão e definição de objetivos (10 minutos):

- Conduza uma sessão de reflexão em que os participantes possam partilhar as suas ideias e as principais conclusões da atividade.
- Incentive os participantes a estabelecer objetivos pessoais para melhorar as suas competências sociais e reduzir a ansiedade social.
- Discuta estratégias e recursos que possam apoiar o seu desenvolvimento contínuo de competências sociais.



Sugestão de tempo:

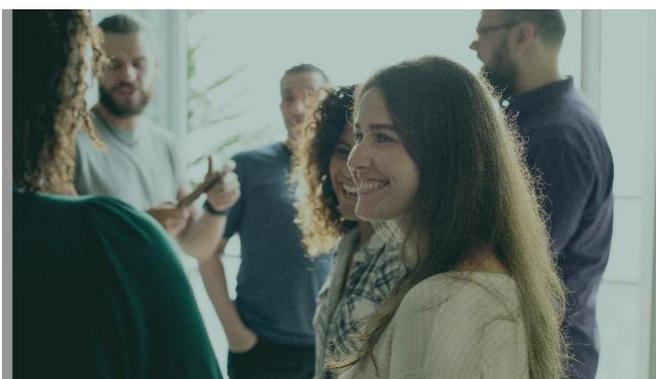
Duração total: 80 minutos

- Introdução: 5 minutos
- Compreender das competências sociais: 10 minutos
- Atividades de encenação: 25 minutos
- Discussão em grupo e feedback: 15 minutos
- Exercícios de grupo: 15 minutos
- Reflexão e definição de objetivos: 10 minutos

Orientações para a avaliação:

A avaliação da atividade de Formação em competências sociais pode basear-se no empenho, compreensão e aplicação de competências sociais em situações da vida real por parte dos participantes. Considere as seguintes orientações:

- Participação ativa em atividades de representação de papéis, discussões de grupo e exercícios de grupo.
- Demonstração de competências sociais melhoradas, como a escuta ativa e a assertividade, empatia e comunicação não verbal.
- Reflexão sobre o crescimento e desenvolvimento pessoal nas interações sociais.
- Definição e trabalho para atingir objetivos pessoais para melhorar as competências sociais e reduzir a ansiedade social.



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Atividade 12

Promover a sensibilização para a saúde mental e os mecanismos de resposta

Participantes:

10 a 15 jovens participantes, técnicos de juventude, profissionais de saúde mental;

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender melhor os problemas de saúde mental e o seu impacto na vida das pessoas.
2. Aprender estratégias para gerir o stress, a ansiedade e outros problemas de saúde mental.
3. Desenvolver empatia e competências de apoio para ajudar os colegas que estão a lidar com problemas de saúde mental.
4. Reconhecer a importância do autocuidado e da mindfulness na manutenção de uma boa saúde mental.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo proporcionar um ambiente seguro e de apoio para que os técnicos de juventude e os participantes explorem questões de saúde mental e aprendam estratégias eficazes para lidar com elas. A sessão será dividida em três partes:

1. Apresentação e debate (45 minutos)

- Introduza o tema da saúde mental e a sua prevalência entre os jovens.
- Facilite um debate sobre os problemas de saúde mental comuns enfrentados pelos participantes e o impacto na sua vida quotidiana.
- Discuta o estigma que envolve a saúde mental e as suas implicações.

2. Workshop de mindfulness e técnicas de resposta (60 minutos)

- Introduza técnicas de mindfulness, tais como exercícios de respiração profunda, meditação e técnicas de ligação à terra.



- Ensine estratégias para gerir o stress, a ansiedade e as emoções negativas.
- Envolver os participantes em atividades experimentais para praticar a mindfulness e as técnicas de sobrevivência.

3. Apoio dos pares e atividade de grupo (45 minutos)

- Forme pequenos grupos e incentive os participantes a partilharem as suas experiências e desafios relacionados com a saúde mental.
- Facilite debates em grupo para promover a empatia, a compreensão e o apoio entre os participantes.
- Incentive os participantes a criarem, em colaboração, um plano de autocuidado e a comprometerem-se a apoiar-se mutuamente.

Sugestão de tempo:

Duração total: 2,5 horas

- Apresentação e debate (45 minutos)
- Workshop de mindfulness e técnicas de resposta (60 minutos)
- Apoio dos pares e atividade de grupo (45 minutos)

Orientações para a avaliação:

A avaliação desta sessão de aprendizagem mista pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Inquéritos antes e após a sessão:

- Administre um inquérito antes da sessão para avaliar os conhecimentos e as atitudes de base dos participantes em relação à saúde mental.
- Após a sessão, realize um inquérito para avaliar as mudanças nos conhecimentos e atitudes.

Observações:

- Observe os participantes durante as atividades de grupo e os exercícios de mindfulness para avaliar o seu envolvimento e compreensão.



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Planos de autocuidado:

- Peça aos participantes que apresentem os seus planos de autocuidado, descrevendo as estratégias que tencionam incorporar na sua vida quotidiana.

Participação e contributos do grupo:

- Avalie o envolvimento ativo dos participantes nas discussões em grupo e a sua capacidade de oferecer apoio construtivo aos seus pares.

Reflexões:

- Incentive os participantes a escreverem diários de reflexão ou a apresentarem pequenas reflexões em vídeo sobre o que aprenderam e como tencionam aplicá-lo nas suas vidas.

Componentes de aprendizagem mista:

Para tornar esta sessão uma experiência de aprendizagem mista, incorpore várias ferramentas digitais, como fóruns online, quadros brancos virtuais e plataformas de videoconferência, para conduzir debates e manter o envolvimento entre as sessões. Além disso, forneça recursos e artigos online relacionados com a saúde mental para os participantes explorarem por si próprios.



Atividade 13

Criar um grupo de apoio virtual para o isolamento social

Participantes:

8 a 12 jovens participantes, técnicos de juventude, voluntários;

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o impacto do isolamento social na saúde mental e no bem-estar.
2. Saber como criar e manter um grupo de apoio virtual de forma eficaz.
3. Desenvolver competências de comunicação e de escuta ativa para promover uma comunidade online solidária.
4. Obter conhecimentos sobre técnicas de facilitação eficazes para sessões de grupo virtuais.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo capacitar os técnicos de juventude a criar um grupo de apoio virtual para combater o isolamento social entre os jovens que enfrentam problemas de saúde mental. A sessão centrar-se-á no processo passo a passo de criação e facilitação de um grupo de apoio virtual. A metodologia inclui o seguinte:

1. Apresentação e debate (45 minutos)

- Introduza o conceito de isolamento social e o seu impacto na saúde mental, especialmente no contexto da pandemia e da era digital.
- Debata as vantagens dos grupos de apoio virtual como forma de combater o isolamento social.
- Partilhe as melhores práticas e orientações para criar um espaço virtual seguro e inclusivo.

2. Conceção do grupo de apoio virtual (60 minutos)

- Debata em colaboração os objetivos e metas do grupo de apoio.
- Oriente os participantes no processo de determinação do público-alvo e na definição do objetivo e da estrutura do grupo.



- Discuta várias plataformas e ferramentas online adequadas para acolher sessões de grupos de apoio virtuais.

3. Competências de facilitação e dinâmica de grupo (45 minutos)

- Forme os participantes em competências essenciais de facilitação, como a escuta ativa, a empatia e a resolução de conflitos num ambiente virtual.
- Realize cenários de encenação para enfrentar potenciais desafios que possam surgir durante as sessões de grupo virtuais.
- Discuta técnicas para incentivar o empenho e a participação ativa dos membros do grupo.

4. Grupo de apoio virtual à prática (60 minutos)

- Crie uma sessão simulada de grupo de apoio virtual com os participantes a assumirem diferentes papéis (facilitador, membros do grupo, etc.).
- Realize um ensaio para simular a dinâmica de uma reunião de grupo de apoio real.
- Recolha o feedback e as ideias dos participantes sobre a sua experiência.

Sugestão de tempo:

Duração total: 3,5 horas

- Apresentação e debate (45 minutos)
- Conceção do grupo de apoio virtual (60 minutos)
- Competências de facilitação e dinâmica de grupo (45 minutos)
- Grupo de apoio virtual à prática (60 minutos)

Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão de aprendizagem mista pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Discussão em grupo e participação:

- Avalie o empenho dos participantes na apresentação e nos debates para avaliar a sua compreensão do material



Conceção do grupo de apoio virtual:

- Reveja os objetivos propostos pelo grupo, o público-alvo e a estrutura para garantir que estão em conformidade com as melhores práticas.

Competências de facilitação:

- Observe os participantes durante cenários de encenação para avaliar a sua capacidade de facilitar e gerir eficazmente a dinâmica de grupos virtuais.

Reflexão e feedback:

- Peça aos participantes que partilhem as suas reflexões sobre a sessão prática do grupo de apoio virtual e que dêem feedback sobre o desempenho dos seus pares.

Plano de ação:

- Solicite aos participantes que criem um plano de ação que descreva em pormenor os passos a dar para criar um grupo de apoio virtual real na sua comunidade.

Componentes de aprendizagem mista:

Para tornar esta sessão uma experiência de aprendizagem mista, utilize plataformas de videoconferência para as sessões virtuais e ferramentas de colaboração online para a discussão de ideias e a partilha de recursos. Forneça recursos adicionais e leituras sobre grupos de apoio virtual para os participantes explorarem de forma autónoma.



Atividade 14

Estender o contacto: Sessões de aconselhamento online para jovens rurais

Participantes:

Técnicos socioeducativos, educadores, participantes e voluntários interessados no bem-estar mental, e 6 a 10 participantes jovens rurais

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender as vantagens e os desafios da realização de sessões de aconselhamento online para jovens rurais.
2. Aprender as competências e técnicas necessárias para um aconselhamento online eficaz
3. Ser capaz de criar um ambiente virtual seguro e confidencial para sessões de aconselhamento.
4. Desenvolver estratégias para responder às necessidades específicas dos jovens rurais em matéria de saúde mental.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo dotar os técnicos de juventude dos conhecimentos e competências necessários para realizar sessões de aconselhamento online para jovens rurais que enfrentam problemas de saúde mental. A sessão centrar-se-á na utilização do Google Meet como plataforma para a prestação de serviços de aconselhamento. A metodologia inclui o seguinte:

1. Introdução e vantagens do aconselhamento online (30 minutos)

- Introduza o conceito de aconselhamento online e os seus potenciais benefícios para a juventude rural.
- Discuta as vantagens e desafios de conduzir sessões de aconselhamento virtualmente.
- Destaque a importância da confidencialidade e da segurança dos dados no aconselhamento online.



2. Técnicas e competências de aconselhamento online (60 minutos)

- Forneça formação sobre escuta ativa, empatia e comunicação não verbal num ambiente virtual.
- Demonstre técnicas de interrogação eficazes e como incentivar uma comunicação aberta online.
- Discuta estratégias para criar uma relação e confiança com os jovens rurais durante o aconselhamento online

3. Encenação e cenários (60 minutos)

- Divida os participantes em pares e atribua-lhes papéis de conselheiros e de jovens clientes.
- Conduza cenários de representação para simular várias situações e desafios de aconselhamento.
- Facilite debates em grupo para analisar as experiências e partilhar ideias.

4. Criação de um ambiente de aconselhamento virtual seguro (30 minutos)

- Partilhe orientações para garantir a privacidade e a confidencialidade durante as sessões de aconselhamento online.
- Discuta as melhores práticas para criar um espaço virtual propício ao aconselhamento.
- Aborde os potenciais problemas técnicos que possam surgir e a forma de os resolver profissionalmente.

Sugestão de tempo:

Duração total: 3 horas

- Introdução e vantagens do aconselhamento online (30 minutos)
- Técnicas e competências de aconselhamento online (60 minutos)
- Encenação e cenários (60 minutos)
- Criação de um ambiente de aconselhamento virtual seguro (30 minutos)



Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão de aprendizagem mista pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Desempenho da encenação:

- Avalie os desempenhos dos participantes em dramatizações para avaliar as suas competências e técnicas de aconselhamento num contexto virtual.

Discussão em grupo e reflexões:

- Avalie a compreensão e as perceções dos participantes através de debates em grupo e reflexões sobre as vantagens e os desafios do aconselhamento online.

Análise do estudo de caso:

- Apresente um estudo de caso de um jovem rural fictício com problemas de saúde mental e pedir aos participantes que criem um plano de aconselhamento virtual para o indivíduo.

Lista de verificação do ambiente de aconselhamento online:

- Solicite aos participantes que apresentem uma lista de verificação dos passos essenciais para criar um ambiente de aconselhamento virtual seguro utilizando o Google Meet.

Componentes de aprendizagem mista:

Para tornar esta sessão uma experiência de aprendizagem mista, conduza a sessão utilizando o Google Meet ou outras plataformas de videoconferência e partilhe recursos, artigos e estudos de caso relevantes online para que os participantes os revejam antes e depois da sessão. Incentive os participantes a participarem em debates ou fóruns online para partilharem as suas experiências e colocarem questões relacionadas com o aconselhamento online para jovens rurais.



Atividade 15

Jovens rurais: Aconselhamento online para apoiar a saúde mental

Participantes:

Técnicos socioeducativos, profissionais de saúde mental, participantes interessados, e 6 a 12 jovens rurais participantes

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender a importância do apoio à saúde mental para os jovens rurais e o papel do aconselhamento online na resposta às suas necessidades.
2. Aprender as competências essenciais de comunicação e de escuta ativa necessárias para sessões de aconselhamento online eficazes.
3. Desenvolver estratégias para criar um ambiente virtual seguro e de apoio ao aconselhamento.
4. Ganhar capacidade para identificar e abordar desafios específicos em matéria de saúde mental enfrentados pelos jovens rurais.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo capacitar os técnicos de juventude para fornecerem apoio de aconselhamento online a jovens rurais que lidam com problemas de saúde mental. A sessão centrar-se-á no desenvolvimento de competências de comunicação eficazes e na criação de um ambiente virtual de apoio. A metodologia inclui o seguinte:

1. Introdução à saúde mental nas comunidades rurais (30 minutos)

- Apresente uma panorâmica dos desafios em matéria de saúde mental enfrentados pelos jovens das zonas rurais, tais como o estigma, os recursos limitados e as barreiras de acesso.
- Discuta a importância do apoio à saúde mental e o papel dos técnicos de juventude na resposta a estes desafios.



2. Competências essenciais de aconselhamento para apoio online (60 minutos)

- Introduza técnicas de escuta ativa, resposta empática e comunicação sem julgamentos para aconselhamento online.
- Realize exercícios de encenação para praticar estas competências num ambiente virtual.
- Debata as considerações éticas e os limites do aconselhamento online.

3. Criar um ambiente virtual de apoio (45 minutos)

- Oriente os participantes na utilização de plataformas e ferramentas online adequadas para sessões de aconselhamento seguras e confidenciais.
- Discuta formas de criar relações e confiança com os jovens rurais num espaço virtual.
- Aborde os potenciais desafios e problemas técnicos do aconselhamento online e a forma de os resolver eficazmente.

4. Identificar e abordar os desafios em matéria de saúde mental (60 minutos)

- Forneça informações sobre problemas comuns de saúde mental enfrentados pelos jovens rurais, como a ansiedade, a depressão e a solidão.
- Forme os participantes para reconhecerem sinais de alerta e fatores de risco em sessões de aconselhamento online.
- Discuta opções de encaminhamento e recursos para apoio mais especializado, se necessário.

5. Estudo de caso e debate em grupo (45 minutos)

- Apresente um estudo de caso que descreva uma situação de saúde mental relevante para a juventude rural.
- Divida os participantes em pequenos grupos para analisar o estudo de caso e conceber abordagens de aconselhamento adequadas.
- Facilite debates em grupo para partilhar ideias e estratégias.



Sugestão de tempo:

Duração total: 3,5 horas

- Introdução à saúde mental nas comunidades rurais (30 minutos)
- Competências essenciais de aconselhamento para apoio online (60 minutos)
- Criar um ambiente virtual de apoio (45 minutos)
- Identificar e abordar os desafios em matéria de saúde mental (60 minutos)
- Estudo de caso e debate em grupo (45 minutos)

Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão de aprendizagem mista pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Desempenho de encenação:

- Avalie as encenações dos participantes para avaliar as suas competências de aconselhamento, escuta ativa e resposta empática.

Análise do estudo de caso:

- Analise as soluções e abordagens dos participantes para o estudo de caso apresentado, a fim de avaliar a sua capacidade para enfrentar desafios específicos em matéria de saúde mental.

Participação em debates de grupo:

- Avalie o envolvimento ativo dos participantes nos debates em grupo e a qualidade das suas contribuições para a partilha de ideias e estratégias.

Autorreflexão:

- Incentive os participantes a escreverem uma autorreflexão sobre a sua aprendizagem e áreas a melhorar na prestação de aconselhamento online a jovens rurais.



Orientações adicionais:

- Saliente a importância da confidencialidade e da privacidade dos dados nas sessões de aconselhamento online.
- Incentive os técnicos de juventude a procurar supervisão e apoio de profissionais de saúde mental quando lidam com casos complexos.
- Forneça acesso a recursos online e a materiais de formação relacionados com a saúde mental e o aconselhamento online para aprendizagem e desenvolvimento contínuos.

Nota: Como esta sessão aborda temas de saúde mental, certifique-se de que os técnicos de juventude têm formação adequada e estão equipados para lidar com questões sensíveis e prestar apoio adequado aos participantes em dificuldades, ou convide um profissional de saúde mental para ajudar no projeto.

Componentes de aprendizagem mista:

Para tornar esta sessão uma experiência de aprendizagem mista, utilize plataformas de videoconferência para as sessões virtuais e ferramentas de colaboração online para o discussão de ideias e a partilha de recursos. Forneça recursos adicionais e leituras sobre grupos de apoio virtual para os participantes explorarem de forma autónoma.



Atividade 16

Reforçar a resiliência: Aconselhamento online para jovens rurais afetados pelo isolamento provocado pela pandemia de COVID-19

Participantes:

Técnicos socioeducativos, educadores, voluntários e 6 a 10 jovens rurais que enfrentam problemas de saúde mental devido ao isolamento provocado pela COVID-19

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o impacto do isolamento da COVID-19 na saúde mental e reconhecer os desafios comuns enfrentados pelos jovens rurais durante este período.
2. Aprender competências de comunicação essenciais para prestar um apoio de aconselhamento online eficaz aos seus pares.
3. Desenvolver estratégias para promover a resiliência e os mecanismos de adaptação para atravessar o período de isolamento
4. Capacitar para a procurar e oferecer apoio na sua comunidade, para melhorar o bem-estar mental.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo fornecer aos jovens rurais que enfrentam desafios de saúde mental durante o período de isolamento da COVID-19 apoio de aconselhamento online e estratégias de enfrentamento. A metodologia inclui o seguinte:

1. Quebra-gelo e introdução (15 minutos)

- Facilite uma atividade de quebra-gelo para criar uma atmosfera positiva e inclusiva.
- Introduza os objetivos da sessão e explicar a importância do apoio à saúde mental durante o período de isolamento.

2. Partilha de experiências e desafios (30 minutos)

- Incentive os participantes a partilharem as suas experiências e desafios relacionados com a saúde mental durante o isolamento da COVID-19.
- Facilite debates abertos e uma escuta ativa para promover a empatia e a compreensão entre os participantes.



3. Competências de comunicação para o apoio online (45 minutos)

- Forneça formação sobre escuta ativa, resposta empática e comunicação sem juízos de valor no aconselhamento online.
- Realize exercícios de encenação para praticar estas competências num ambiente virtual, em que alguns participantes atuam como conselheiros e outros como pares que procuram apoio.

4. Mecanismos de resposta e reforço da capacidade de resistência (60 minutos)

- Apresente mecanismos para gerir o stress, a ansiedade e a solidão durante o isolamento.
- Facilite atividades de grupo para explorar e partilhar estratégias de sobrevivência que tenham funcionado para os participantes individuais.
- Discuta o conceito de resiliência e as formas de a promover em tempos difíceis.

5. Prática de aconselhamento online (60 minutos)

- Agrupe os participantes para participarem em sessões simuladas de aconselhamento online, revezando-se como conselheiros e clientes.
- Forneça feedback de apoio e orientação para melhorar as suas capacidades de aconselhamento.
- Enfatize a importância da confidencialidade e das considerações éticas durante o aconselhamento on-line.

6. Apoio dos pares e recursos comunitários (30 minutos)

- Incentive os participantes a oferecerem apoio e a estarem disponíveis para ouvir os seus pares na sua comunidade.
- Forneça informações sobre recursos locais de saúde mental e linhas diretas para apoio adicional.

Sugestão de tempo:

Duração total: 3,5 horas

- Quebra-gelo e introdução (15 minutos)
- Partilha de experiências e desafios (30 minutos)
- Competências de comunicação para o apoio online (45 minutos)



- Mecanismos de resposta e reforço da capacidade de resistência (60 minutos)
- Prática de aconselhamento online (60 minutos)
- Apoio dos pares e recursos comunitários (30 minutos)

Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão de aprendizagem mista pode ser efetuada através dos seguintes métodos

Desempenho de encenação:

- Avalie as encenações dos participantes para avaliar as suas competências de aconselhamento, escuta ativa e resposta empática.

Partilha de estratégias de sobrevivência:

- Observe o empenho dos participantes durante a atividade de estratégias de sobrevivência e avaliar a sua capacidade de oferecer e receber apoio.

Participação em grupos e debates:

- Avalie o empenho ativo dos participantes e os seus contributos para os debates ao longo da sessão.

Autorreflexão:

- Incentive os participantes a escreverem uma autorreflexão sobre a sua aprendizagem, crescimento pessoal e estratégias que planeiam implementar para apoiar o seu bem-estar mental.

Desempenho de encenação:

- Promova um ambiente seguro e sem juízos de valor durante toda a sessão.
- Lembre aos participantes que não se espera que sejam conselheiros profissionais, mas que podem oferecer um apoio valioso aos seus pares, simplesmente ouvindo e mostrando empatia.
- Forneça recursos de acompanhamento e incentive os participantes a procurar apoio adicional de profissionais de saúde mental, se necessário.

Componentes de aprendizagem mista:

Para tornar esta sessão numa experiência de aprendizagem mista, utilize várias ferramentas digitais e recursos online para melhorar a experiência de aconselhamento e prestar apoio contínuo aos participantes. Eis alguns componentes da aprendizagem mista: plataformas de videoconferência online, quadros brancos virtuais, recursos online e materiais de leitura, fóruns de apoio online e interação entre pares, sessões de aconselhamento assíncronas, aplicações móveis e autorreflexão, inquéritos e avaliações de acompanhamento, monitorização remota e acompanhamento dos progressos.



Atividade 17

Jogos para a mente: Gamificação para a saúde mental

Participantes:

6 a 16 participantes, técnicos de juventude, profissionais de saúde mental e participantes interessados.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o conceito de gamificação e a sua aplicação na abordagem de questões de saúde mental
2. Aprender técnicas de gamificação para promover mental bem-estar e aumentar a participação em atividades de saúde mental.
3. Desenvolver competências na conceção e implementação de intervenções gamificadas de apoio à saúde mental.
4. Reconhecer a importância da empatia e da inclusão na criação de experiências gamificadas para populações diversas.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo apresentar aos técnicos de juventude o conceito de gamificação e a forma como pode ser utilizado como uma ferramenta para abordar questões relacionadas com a saúde mental entre os jovens. A metodologia inclui o seguinte:

1. Introdução à saúde mental nas comunidades rurais (30 minutos)

- Defina a gamificação e o seu potencial impacto na promoção do bem-estar mental.
- Partilhe exemplos de intervenções de saúde mental gamificadas bem sucedidas para inspirar criatividade.

2. Técnicas de gamificação e melhores práticas (60 minutos)

- Explore várias técnicas de gamificação, como recompensas, desafios, sistemas de pontos e narrativas.
- Discuta as melhores práticas de conceção de jogos, incluindo objetivos claros, mecanismos de feedback e envolvimento do utilizador.



- Divida os participantes em pequenos grupos e atribua a cada grupo um problema de saúde mental (por exemplo, stress, ansiedade, autoestima).
- Desafie os participantes a conceberem, em colaboração, uma intervenção gamificada que aborde o problema de saúde mental que lhes foi atribuído.

3. Atividade interativa gamificada (45 minutos)

- Implemente uma atividade gamificada relacionada com a saúde mental, concebida para demonstrar os princípios discutidos.
- Envolver os participantes na atividade para experimentarem os benefícios da gamificação em primeira mão.

4. Empatia e inclusão na gamificação (30 minutos)

- Discuta a importância de considerar diversas perspetivas e sensibilidades culturais na conceção de intervenções gamificadas.
- Incentive os participantes a refletir sobre a forma de criar experiências inclusivas e de apoio para todos os utilizadores.

Sugestão de tempo:

Duração total: 2,5 horas

- Introdução à gamificação e saúde mental (30 minutos)
- Técnicas de gamificação e melhores práticas (60 minutos)
- Atividade interativa gamificada (45 minutos)
- Empatia e inclusão na gamificação (30 minutos)

Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão de aprendizagem mista pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Conceção da intervenção gamificada:

- Avalie a qualidade e a criatividade das intervenções gamificadas concebidas por cada grupo.

Participação ativa:

- Observe o empenho e o envolvimento dos participantes durante a atividade interativa gamificada.



Apresentações em grupo:

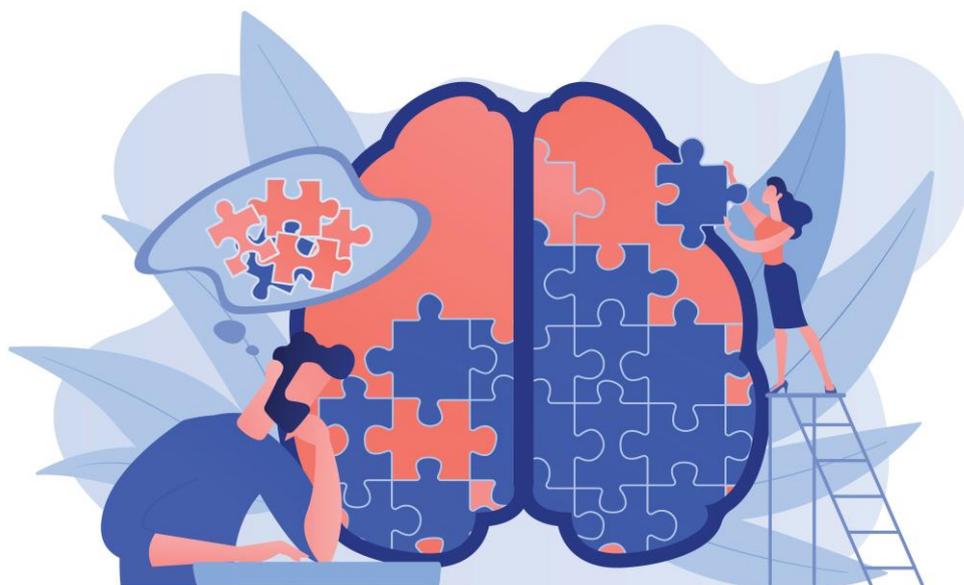
- Avalie a capacidade dos grupos para articular os seus projetos de intervenção gamificada e explicar o raciocínio subjacente a elementos específicos.

Reflexões:

- Peça aos participantes que partilhem as suas reflexões sobre os pontos principais da sessão e como planeiam incorporar a gamificação no seu trabalho com os jovens.

Orientações adicionais:

- Saliente as considerações éticas e os riscos potenciais quando se utiliza a gamificação em intervenções de saúde mental.
- Forneça recursos e referências para uma maior exploração da gamificação e das suas aplicações no apoio à saúde mental.
- Incentive os participantes a colaborar e a partilhar as suas intervenções gamificadas com outros técnicos de juventude e profissionais de saúde mental.



Atividade 18

Explorar a Realidade Virtual (RV) e a Realidade Aumentada (RA) na saúde mental

Participantes:

Técnicos de juventude, profissionais de saúde mental, educadores, voluntários e participantes de 8-12 jovens que enfrentam problemas de saúde mental

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender as aplicações e os benefícios da Realidade Virtual (RV) e da Realidade Aumentada (RA) no apoio à saúde mental.
2. Saber como a RV e a RA podem ser utilizadas para relaxamento, redução do stress e práticas de mindfulness.
3. Experimentar ambientes virtuais e atividades que promovem o bem-estar mental e a regulação emocional.
4. Explorar formas criativas de integrar as tecnologias de RV e RA em intervenções de saúde mental para si próprios e para os outros.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo apresentar aos técnicos de juventude e a outros participantes o potencial das tecnologias de Realidade Virtual (RV) e Realidade Aumentada (RA) como ferramentas para promover a saúde mental e o bem-estar. A sessão envolverá aprendizagem experimental e discussões em grupo. A metodologia inclui o seguinte:

1. Introdução à RV e à RA na saúde mental (30 minutos)

- Forneça uma panorâmica das tecnologias de RV e RA e das suas aplicações no apoio à saúde mental.
- Discuta os potenciais benefícios das experiências imersivas para o relaxamento, a redução do stress e a regulação emocional.



2. Demonstração de RV e RA (60 minutos)

- Disponibilize auscultadores de realidade virtual e dispositivos de realidade aumentada para proporcionar experiências práticas aos participantes.
- Ofereça experiências guiadas em virtuais ambientes que promovam o relaxamento, mindfulness e o bem-estar emocional.
- Demonstre as aplicações de RA que integrem o apoio à saúde mental em contextos do mundo real.

3. Experiências virtuais e reflexão em grupo (60 minutos)

- Os participantes experimentarão individualmente vários cenários de RV e RA.
- Depois das experiências, facilite uma reflexão em grupo para discutir o impacto das experiências virtuais nas suas emoções e estados mentais.

4. Discussão e geração de ideias (45 minutos)

- Divida os participantes em pequenos grupos e atribua-lhes desafios ou situações específicas de saúde mental.
- Incentive os grupos a debater e propor formas inovadoras de utilizar as tecnologias de RV e RA para enfrentar estes desafios.

5. Conceber uma experiência pessoal de bem-estar em RV/ RA (45 minutos)

- Os participantes terão a oportunidade de conceber uma experiência de bem-estar virtual adaptada às suas necessidades individuais de saúde mental.
- Podem utilizar ferramentas de RV/RA para criar um espaço virtual relaxante, uma atividade de meditação ou uma prática de mindfulness guiada.

Sugestão de tempo:

Duração total: 4 horas

- Introdução à RV e à RA na saúde mental (30 minutos)
- Demonstração de RV e RA (60 minutos)
- Experiências virtuais e reflexão em grupo (60 minutos)
- Discussão e geração de ideias (45 minutos)
- Conceber uma experiência pessoal de bem-estar em RV/ RA (45 minutos)



Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão de aprendizagem mista pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Discussão em grupo e participação:

- Avalie o empenho dos participantes durante as discussões em grupo e as reflexões sobre o potencial das tecnologias de RV e RA para o apoio à saúde mental.

Impacto da experiência virtual:

- Recolha o feedback dos participantes sobre os seus estados emocionais e mentais antes e depois das experiências de RV e RA para avaliar o seu impacto.

Geração de ideias e experiência pessoal de RV/RA:

- Avalie a criatividade e a pertinência das ideias geradas pelos participantes durante a sessão de discussão de ideias.
- Analise as experiências de bem-estar personalizadas de RV/RA dos participantes para avaliar a sua capacidade de aplicar a tecnologia para apoio à saúde mental.

Orientações adicionais:

- Certifique-se de que os participantes se sentem à vontade para utilizar as tecnologias de RV e RA e oferecer apoio, se necessário.
- Forneça avisos de conteúdo e tenha em atenção os potenciais fatores desencadeantes das experiências de RV, especialmente para os participantes que enfrentam problemas de saúde mental.
- Incentive os participantes a explorarem mais as experiências de RV e RA, se estiverem interessados, para descobrir recursos adicionais de saúde mental e apoio disponíveis nestes formatos.



Atividade 19

Exposição da terapia através de Realidade Virtual (RV) e Realidade Aumentada (RA)

Participantes:

Técnicos de juventude, profissionais de saúde mental e 4-6 jovens participantes que enfrentam problemas específicos de saúde mental passíveis de terapia de exposição

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender os benefícios da utilização da Realidade Virtual (RV) e da Realidade Aumentada (RA) na terapia de exposição para superar medos e ansiedades específicos.
2. Experimentar ambientes virtuais controlados que reproduzem situações de desencadeamento da vida real para criar resiliência e reduzir os comportamentos de evitamento.
3. Aprender estratégias de controlo e técnicas de relaxamento para gerir a ansiedade durante as sessões de terapia de exposição.
4. Ter confiança na utilização de tecnologias de RV e RA para melhorar as intervenções de saúde mental para si próprios e para os outros.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática tem como objetivo apresentar aos técnicos de juventude e aos participantes a utilização das tecnologias de Realidade Virtual (RV) e Realidade Aumentada (RA) na terapia de exposição para fobias e ansiedades específicas. A sessão envolverá aprendizagem experimental e exercícios de terapia de exposição guiada. A metodologia inclui o seguinte:

1. Introdução à RV e à RA na terapia de exposição (30 minutos)

- Apresente uma panorâmica das tecnologias de RV e RA e da sua potencial aplicação na terapia de exposição.
- Discuta as vantagens da utilização de ambientes virtuais para reproduzir situações reais de desencadeamento de uma forma controlada e segura.



2. Demonstração de RV e RA (60 minutos)

- Coloque auscultadores de realidade virtual e dispositivos de realidade aumentada para proporcionar experiências práticas aos participantes.
- Ofereça exercícios de exposição guiados em ambientes virtuais que reproduzam os medos ou ansiedades específicos que os participantes desejam abordar.

3. Mecanismos de resposta e técnicas de relaxamento (45 minutos)

- Conduza um debate de grupo sobre estratégias de resposta e técnicas de relaxamento para gerir a ansiedade durante a terapia de exposição.
- Ensine aos participantes exercícios de estabilização, respiração profunda e outras técnicas de relaxamento a utilizar durante as experiências de RV/RA.

4. Sessões de terapia de exposição guiada (90 minutos)

- Os participantes terão sessões individuais de terapia de exposição guiada nos ambientes virtuais, facilitadas por profissionais de saúde mental ou técnicos juvenis experientes.
- Incentive os participantes a aplicar as estratégias de sobrevivência que aprenderam durante as sessões de exposição.

5. Reflexão e avaliação (45 minutos)

- Facilite uma reflexão de grupo sobre a experiência e o impacto das sessões de terapia de exposição nos ambientes virtuais.
- Discuta a forma como as tecnologias de RV e RA podem ser utilizadas para aumentar as abordagens tradicionais de terapia de exposição.

Sugestão de tempo:

Duração total: 4,5 horas

- Introdução à RV e à RA na terapia de exposição (30 minutos)
- Demonstração de RV e RA (60 minutos)
- Mecanismos de resposta e técnicas de relaxamento (45 minutos)
- Sessões de terapia de exposição guiada (90 minutos)
- Reflexão e análise (45 minutos)



Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão prática pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Feedback individual:

- Recolha o feedback de cada participante após as sessões de terapia de exposição para avaliar as suas experiências e a eficácia das tecnologias de RV e RA.

Utilização de estratégias de resposta:

- Observe a utilização, pelos participantes, de estratégias de confronto e de técnicas de relaxamento durante os exercícios de terapia de exposição.

Reflexão de grupo e análise:

- Avalie o empenhamento dos participantes e as ideias partilhadas durante a reflexão de grupo e análise.

Orientações adicionais:

- Assegure que os participantes se sintam à vontade para utilizar as tecnologias de RV e RA e prestar-lhes apoio, se necessário.
- Dê prioridade ao bem-estar emocional dos participantes durante as sessões de terapia de exposição e oferecer esclarecimentos e apoio, se necessário.
- Incentive os participantes a procurar apoio profissional adicional ou a fazer um acompanhamento após a sessão, se necessário.
- Saliente o potencial das tecnologias de RV e RA como ferramentas valiosas para complementar a terapia de exposição, mas não como um substituto para intervenções padrão baseadas em evidências.



Atividade 20

Mindfulness e relaxamento através da Realidade Virtual (RV) e da Realidade Aumentada (RA)

Participantes:

Técnicos socioeducativos, educadores e 6-10 jovens participantes que enfrentam problemas de saúde mental e procuram uma terapia de relaxamento e mindfulness

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o papel da Realidade Virtual (RV) e da Realidade Aumentada (RA) na melhoria das práticas de mindfulness e de relaxamento.
2. Experimentar ambientes virtuais imersivos e calmantes para reduzir o stress e promover o bem-estar emocional.
3. Aprender técnicas de mindfulness e exercícios de relaxamento adaptados para utilização em ambientes de RV e RA.
4. Sentir-se capacitado para incorporar as tecnologias de RV e RA nas suas rotinas de mindfulness e relaxamento.

Descrição/Methodologia:

Esta sessão prática tem por objetivo apresentar aos técnicos de juventude e aos participantes as potencialidades da Realidade Virtual (RV) e da Realidade Aumentada (RA) na terapia de mindfulness e relaxamento. A sessão incluirá aprendizagem experimental, exercícios de relaxamento guiados e práticas de mindfulness em ambientes virtuais.

1. Introdução à RV e à RA em mindfulness e relaxamento (30 minutos)

- Apresente uma panorâmica das tecnologias de RV e RA e das suas aplicações na promoção do bem-estar emocional e na redução do stress.
- Discuta a forma como os ambientes virtuais imersivos podem facilitar as práticas de mindfulness e de relaxamento.



2. Demonstração de RV e RA (60 minutos)

- Coloque auscultadores de realidade virtual e dispositivos de realidade aumentada para proporcionar experiências práticas aos participantes.
- Ofereça exercícios de relaxamento guiados e práticas de mindfulness em ambientes virtuais calmantes.

3. Técnicas de mindfulness para RV e RA (45 minutos)

- Realize uma sessão de grupo sobre técnicas de mindfulness que podem ser adaptadas para utilização em contextos de RV e RA.
- Explore o conceito de presença consciente e de autocompaixão nos ambientes virtuais.

4. Sessões guiadas de mindfulness e relaxamento (90 minutos)

- Os participantes terão sessões individuais ou em pequenos grupos de mindfulness e relaxamento guiadas nos ambientes virtuais.
- Incentive os participantes a mergulharem no espaço virtual e a aplicarem as técnicas de mindfulness que aprenderam.

5. Reflexão e avaliação (45 minutos)

- Facilite uma reflexão de grupo sobre a experiência e o impacto da mindfulness e do relaxamento nos ambientes virtuais.
- Discuta a forma como as tecnologias de RV e RA podem ser integradas em práticas regulares de mindfulness.

Sugestão de tempo:

Duração total: 4,5 horas

- Introdução à RV e à RA em mindfulness e relaxamento (30 minutos)
- Demonstração de RV e RA (60 minutos)
- Técnicas de mindfulness para RV e RA (45 minutos)
- Sessões guiadas de mindfulness e relaxamento (90 minutos)
- Reflexão e análise (45 minutos)



Orientações para a avaliação:

A avaliação nesta sessão prática pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Feedback individual:

- Recolha o feedback de cada participante após as sessões de mindfulness e relaxamento nos ambientes virtuais para avaliar as suas experiências e a eficácia das tecnologias de RV e RA.

Utilização da técnica Mindfulness:

- Observe a utilização pelos participantes de técnicas de mindfulness e de auto-compaixão durante as sessões guiadas em ambientes de RV e RA.

Reflexão de grupo e análise:

- Avalie o empenhamento dos participantes e as ideias partilhadas durante a reflexão de grupo e análise.

Orientações adicionais:

- Assegure que os participantes se sintam à vontade para utilizar as tecnologias de RV e RA e prestar-lhes apoio, se necessário.
- Dê prioridade ao bem-estar emocional dos participantes durante as sessões de mindfulness e de relaxamento e oferecer esclarecimentos e apoio, se necessário.
- Incentive os participantes a incorporar a utilização de tecnologias de RV e RA nas suas práticas regulares de mindfulness e relaxamento, mas lembre-os de que estas tecnologias são ferramentas e não substituem os cuidados profissionais de saúde mental, se necessário.



Atividade 21

Combinar a Realidade Virtual (RV) e a Realidade Aumentada (RA) para a gestão da ansiedade

Participantes:

6 a 16 participantes, técnicos de juventude, profissionais de saúde mental e participantes interessados.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o potencial da Realidade Virtual (RV) e da Realidade Aumentada (RA) na gestão da ansiedade e nas práticas de relaxamento.
2. Experimentar ambientes virtuais imersivos que promovem o relaxamento e reduzem os sintomas de ansiedade.
3. Aprender técnicas de mindfulness adaptadas para utilização em ambientes de RV e RA para melhorar a gestão da ansiedade.
4. Sentir-se capacitado para incorporar as tecnologias de RV e RA nas suas rotinas de gestão da ansiedade.

Descrição/Metodologia:

Esta sessão prática de aprendizagem mista tem por objetivo apresentar aos técnicos de juventude e aos participantes a integração das tecnologias de Realidade Virtual (RV) e de Realidade Aumentada (RA) na terapia de relaxamento e de mindfulness para a gestão da ansiedade. A sessão incorporará aprendizagem experiencial, discussões em grupo e experiências virtuais. A metodologia inclui o seguinte:

Componente online:

1. **Questionário antes da sessão (15 minutos, online):**
 - Administre um inquérito antes-sessão para avaliar os níveis de ansiedade dos participantes e as suas expectativas para a sessão.
2. **Introdução à RV e à RA para a gestão da ansiedade (45 minutos, online):**
 - Forneça uma panorâmica das tecnologias de RV e RA e das suas potenciais aplicações na gestão da ansiedade.



- Discuta os benefícios dos ambientes virtuais imersivos na promoção do relaxamento e na redução dos sintomas de ansiedade.

3. Técnicas de mindfulness guiadas (45 minutos, online):

- Conduza uma sessão de grupo virtual sobre técnicas de mindfulness e estratégias de controlo da ansiedade.
- Partilhe recursos e orientações sobre a prática da mindfulness na vida quotidiana.

Componente presencial:

4. Demonstração de RV e RA (90 minutos, presencial):

- Coloque auscultadores de realidade virtual e dispositivos de realidade aumentada para experiências práticas.
- Ofereça exercícios guiados de relaxamento e de gestão da ansiedade em ambientes virtuais calmantes.

5. Mindfulness em ambientes virtuais (60 minutos, presencial):

- Facilite um debate de grupo sobre a incorporação de técnicas de mindfulness nas experiências de RV e RA para a gestão da ansiedade.
- Incentive os participantes a refletir sobre o impacto da presença consciente em ambientes virtuais.

6. Sessões virtuais de controlo da ansiedade (90 minutos, presenciais):

- Os participantes terão sessões individuais ou em pequenos grupos de gestão da ansiedade virtual nos ambientes imersivos.
- Guie os participantes através de relaxamento, exercícios e técnicas de mindfulness nos ambientes de RV e RA.

Componente online:

7. Reflexão e avaliação (30 minutos, online):

- Realize uma reflexão de grupo virtual sobre a experiência global e a eficácia da RV e da RA na gestão da ansiedade.
- Incentive os participantes a partilharem as suas ideias e a debaterem a forma como podem continuar a utilizar estas tecnologias nas suas rotinas.



Sugestão de tempo:

Duração total: Cerca de 6 horas (incluindo as componentes online e presencial)

- Inquérito antes da-sessão (15 minutos, online):
- Introdução à RV e à RA para a gestão da ansiedade (45 minutos, online):
- Técnicas de mindfulness guiadas (45 minutos, Online):
- Demonstração de RV e RA (90 minutos, presencial):
- Mindfulness em ambientes virtuais (60 minutos, presencial):
- Sessões virtuais de gestão da ansiedade (90 minutos, presenciais):
- Reflexão e análise (30 minutos, Online):

Orientações para a avaliação:

A avaliação desta sessão prática pode ser efetuada através dos seguintes métodos:

Inquéritos pré e pós-sessão (online):

- Utilize o inquérito pré-sessão para avaliar os níveis de ansiedade dos participantes antes da sessão.
- Administre um inquérito pós-sessão para avaliar as alterações nos níveis de ansiedade dos participantes e as suas perceções da utilização da RV e da RA para a gestão da ansiedade.

Feedback individual:

- Recolha o feedback de cada participante após as sessões virtuais de gestão da ansiedade para avaliar as suas experiências e o impacto das tecnologias de RV e RA.

Reflexão de grupo e análise (Online):

- Avalie o envolvimento dos participantes e as ideias partilhadas durante a reflexão em grupo virtual.

Orientações adicionais:

- Dê prioridade ao bem-estar emocional dos participantes durante as sessões de gestão da ansiedade e oferecer esclarecimentos e apoio, se necessário.
- Recorde aos participantes que as tecnologias de RV e RA são ferramentas para complementar as práticas de gestão da ansiedade e não um substituto para os cuidados de saúde mental profissionais.
- Forneça acesso a recursos adicionais e orientação sobre técnicas de mindfulness, relaxamento e gestão da ansiedade para apoio contínuo.



Well-Youth!

Tópico 4

Exercícios de saúde mental

Desenvolvido por Action



A proposta que se segue descreve um programa abrangente de exercícios para a saúde mental, concebido para promover o bem-estar e cultivar mindfulness. Este programa visa abordar as preocupações crescentes em torno da saúde mental e oferecer aos indivíduos uma ferramenta eficaz para gerir o stress, melhorar o humor e aumentar a resiliência mental geral. Ao incorporar movimentos e pensamentos conscientes, os participantes serão encorajados a estabelecer uma ligação mais profunda entre a mente e o corpo, promovendo um estilo de vida equilibrado e saudável. As estimativas de tempo fornecidas são flexíveis e podem ser ajustadas com base nos requisitos específicos do seu programa e nas preferências dos participantes. É importante dar tempo suficiente para que os participantes se envolvam totalmente em cada exercício sem se sentirem apressados. Além disso, considere a possibilidade de dar alguns minutos de tempo de transição entre os exercícios para ajudar os participantes a mudarem o seu foco e a prepararem-se para a atividade seguinte.

Visualização guiada (5-10 minutos):

Os exercícios de visualização guiada envolvem a imaginação e utilizam a capacidade da mente para criar imagens mentais vívidas. Esta prática pode ajudar as pessoas a relaxar, a reduzir o stress e a evocar emoções positivas, criando uma fuga mental às pressões do dia a dia.

Os exercícios de visualização estão enraizados em técnicas cognitivo-comportamentais, uma vez que ajudam os indivíduos a reformular os seus pensamentos e perceções, promovendo uma mentalidade mais positiva e calmante. Ao envolver os sentidos e criar um santuário mental, a visualização guiada pode melhorar as capacidades de autoaclamação e proporcionar uma sensação de paz interior e resiliência.

As etapas:

- Peça aos participantes para se sentarem numa posição confortável e fecharem os olhos.
- Oriente-os para se imaginarem num ambiente pacífico e sereno, como uma praia, uma floresta ou o cimo de uma montanha, promovendo um ambiente inclusivo e de apoio.
- Encoraje os participantes a usar todos os seus sentidos, descrevendo as vistas, os sons, os cheiros e as sensações que experimentam neste lugar calmo.
- Permita-lhes alguns momentos de silêncio para mergulharem completamente na visualização.
- Após o exercício, convide os participantes a partilharem quaisquer ideias ou sentimentos que tenham surgido durante a visualização. Como foi a experiência? Para onde é que a mente deles se deslocou? Sentiram-se calmos, ou outros?



Prática de gratidão - três coisas boas (5 minutos):

A prática da gratidão baseia-se na psicologia positiva e centra-se na deslocação da atenção para a apreciação do momento presente e dos aspetos positivos da vida.

A investigação sugere que a prática regular da gratidão pode melhorar o bem-estar geral, aumentar a resiliência e promover uma perspetiva positiva da vida.

Ao reconhecer e refletir conscientemente sobre os motivos de gratidão, os indivíduos podem treinar as suas mentes para reparar e apreciar os aspetos positivos das suas experiências, promovendo um sentimento de contentamento e satisfação.

As etapas:

- Peça aos participantes que dediquem alguns minutos por dia para escreverem três coisas pelas quais estão gratos. Pode ser algo pequeno que aconteceu durante o dia, ou pode ser um momento importante da sua vida.
- Incentive-os a serem específicos e a concentrarem-se em pequenos e grandes momentos de gratidão.
- Lembre aos participantes que devem refletir sobre as razões pelas quais estão gratos por cada item da sua lista.
- Sugira que mantenham um diário de gratidão para registar as suas entradas diárias e que o revejam periodicamente para aumentar a positividade.

Registo no diário (10-15 minutos):

O diário é uma ferramenta terapêutica para a autorreflexão e a introspeção. Proporciona uma saída para a autoexpressão, o processamento emocional e a obtenção de uma visão dos nossos pensamentos e sentimentos.

Através do ato de escrever, os indivíduos podem explorar as suas experiências, identificar padrões, clarificar as suas emoções e obter uma compreensão mais profunda de si próprios. A escrita de diários pode ser integrada em várias abordagens terapêuticas, incluindo a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e as intervenções baseadas em mindfulness, uma vez que ajuda os indivíduos a desafiar os pensamentos negativos, a acompanhar o progresso e a desenvolverem a autoconsciência.

As etapas:

- Dê aos participantes uma sugestão para escreverem um diário de reflexão, como por exemplo "Descreva um momento de alegria que viveu hoje" ou "Escreva sobre um desafio que enfrentou e como o ultrapassou".
- Encoraje os participantes a escrever livremente, sem julgamentos ou a necessidade de uma gramática ou estrutura perfeitas.
- Lembre-os de que não há respostas certas ou erradas no registo diário e que os seus pensamentos e emoções são válidos.
- Ofereça oportunidades de partilha opcionais para os participantes discutirem a sua experiência de registo no diário, se se sentirem à vontade para o fazer.



Alimentação consciente (5-10 minutos):

As práticas de alimentação consciente baseiam-se em abordagens baseadas na mindfulness e incentivam os indivíduos a dedicar toda a sua atenção ao ato de comer. Ao comer com atenção, os indivíduos podem cultivar uma ligação mais profunda com os sinais de fome e saciedade do seu corpo, aumentar o seu apreço pela comida e desenvolver uma relação mais saudável com a alimentação. A alimentação consciente promove o abrandamento, o saborear de cada dentada e a observação das experiências físicas e sensoriais associadas à alimentação. Esta abordagem pode ajudar os indivíduos a desenvolver uma abordagem mais equilibrada e intuitiva para nutrir o seu corpo.

As etapas:

- Peça aos participantes para escolherem um pequeno pedaço de alimento, como uma uva passa ou um pedaço de chocolate.
- Oriente-os a observar os alimentos com curiosidade, reparando na sua cor, textura, forma e quaisquer características únicas.
- Encoraje os participantes a aproximar o alimento do nariz e a inalar o seu aroma.
- Instrua-os a dar uma pequena dentada e a saborear o gosto, prestando atenção aos sabores, sensações e mudanças que ocorrem à medida que mastigam.
- Incentive os participantes a comerem lentamente, envolvendo plenamente os seus sentidos estando presentes na experiência.

Exercícios de respiração (5 minutos):

Os exercícios de respiração são um aspeto fundamental das técnicas de mindfulness e de redução do stress. A respiração consciente ativa o sistema nervoso parassimpático, promovendo o relaxamento, reduzindo a ansiedade e regulando as emoções.

Ao concentrarem-se na respiração, os indivíduos podem ancorar-se no momento presente, cultivar uma sensação de calma e desenvolver resiliência face aos fatores de stress.

As etapas:

- Oriente os participantes para encontrarem uma posição confortável, sentada ou deitada.
- Instrua-os a inspirar profundamente pelo nariz, enchendo a barriga de ar, e depois expirar lentamente pela boca, libertando completamente a respiração.
- Incentive-os a continuar a respirar profundamente, concentrando-se na sensação da respiração a entrar e a sair do corpo.
- Introduza diferentes técnicas, como a respiração 4-7-8 (inspirar contando até 4, manter a respiração durante uma contagem de 7 e expirar durante uma contagem de 8), e guie os participantes através de várias rondas.



Relaxamento muscular progressivo (10-15 minutos):

O relaxamento muscular progressivo é uma técnica que tem como objetivo reduzir a tensão física e promover um estado de relaxamento profundo. Este exercício envolve a tensão e a libertação sistemáticas de diferentes grupos musculares, aumentando a consciência corporal e reduzindo a tensão muscular e mental. Ao libertar conscientemente a tensão do corpo, os indivíduos podem experimentar uma sensação de relaxamento físico e mental, promovendo o bem-estar geral e a redução do stress.

As etapas:

- Peça aos participantes para se sentarem ou deitarem numa posição confortável e fecharem os olhos.
- Oriente-os a tensionar um grupo muscular específico, como as mãos, durante alguns segundos, e depois instrua-os a libertar a tensão, sentindo os músculos a relaxar.
- Avance progressivamente através de diferentes grupos musculares, incluindo o rosto, o pescoço, os ombros, os braços, o peito, o abdómen, as ancas, as pernas e os pés.
- Incentive os participantes a concentrarem-se nas sensações de tensão e relaxamento em cada grupo muscular, permitindo-lhes libertar-se de qualquer stress físico e mental.

Escuta consciente (5-10 minutos):

Os exercícios de escuta consciente promovem a consciência do momento presente e aprofundam a capacidade de concentração e atenção. Ao ouvir ativamente os sons e ao praticar a mindfulness, os indivíduos podem melhorar a sua capacidade de se manterem presentes, reduzir as distrações e cultivar uma sensação de calma e de mindfulness na sua vida quotidiana.

As etapas:

- Ponha a tocar música instrumental calmante ou sons naturais, assegurando um ambiente calmo e confortável para os participantes.
- Peça aos participantes para fecharem os olhos e concentrarem a sua atenção apenas em ouvir.
- Encoraje-os a reparar nos diferentes tons, ritmos e sons subtis da música ou dos sons da natureza, sem julgamento ou análise.
- Permita alguns minutos de silêncio após o exercício para que os participantes reflitam sobre a sua experiência e a partilhem, se assim o desejarem.



Prática de autocompaixão (5 minutos):

A autocompaixão envolve tratarmo-nos com bondade, compreensão e aceitação, particularmente em momentos de dificuldade ou de autojulgamento.

Esta prática baseia-se no campo de investigação da autocompaixão, salientando a importância do autocuidado e da autoempatia para o bem-estar mental.

Ao cultivar a autocompaixão, os indivíduos podem desenvolver uma voz interior mais compassiva e solidária, melhorar a sua autoestima e reduzir a autocrítica.

As etapas:

- Instrua os participantes a encontrarem uma posição sentada confortável e a respirarem fundo algumas vezes para se centrarem.
- Oriente-os a trazer à mente uma situação ou um aspeto de si próprios que esteja a causar angústia ou autocrítica.
- Encoraje os participantes a oferecerem a si próprios palavras amáveis e compreensivas, como "Posso ser amável comigo próprio" ou "Posso perdoar-me a mim próprio".
- Lembre-os de se concentrarem na autocompaixão, reconhecendo as suas dificuldades e tratando-se a si próprios com o mesmo carinho e apoio que ofereceriam a um ente querido.

Afirmações positivas (5 minutos):

As afirmações positivas envolvem a prática de repetir intencionalmente afirmações positivas e fortalecedoras para si próprio. As afirmações baseiam-se em princípios cognitivo-comportamentais e têm como objetivo desafiar a conversa interna negativa e promover uma autoimagem positiva. Ao afirmar regularmente qualidades e crenças positivas, os indivíduos podem reformular os seus pensamentos, aumentar a autoconfiança e melhorar o seu bem-estar mental geral.

As etapas:

- Convide os participantes a criarem afirmações positivas que se identifiquem com eles. Alguns exemplos são: "Sou digno de amor e felicidade" ou "Aceito a minha força interior e resiliência".
- Incentive-os a repetir estas afirmações diariamente, em silêncio ou em voz alta, de preferência em frente a um espelho.
- Recorde aos participantes que as afirmações podem ajudar a mudar a sua mentalidade e reforçar uma autoperceção positiva.



Autorreflexão consciente (10-15 minutos):

A autorreflexão consciente convida os indivíduos a observarem conscientemente os seus pensamentos, emoções e experiências sem julgamento ou apego. Esta prática baseia-se em

A terapia de autoconsciência é um método de intervenção baseado na mindfulness e ajuda os indivíduos a cultivarem a sua autoconsciência, a desenvolverem uma compreensão mais profunda de si próprios e a adquirirem conhecimentos sobre os seus padrões e comportamentos. A autorreflexão consciente incentiva os indivíduos a abordar as suas experiências interiores com curiosidade e compaixão, promovendo o crescimento pessoal e facilitando mudanças positivas.

As etapas:

- Atribua aos participantes tempo dedicado à autorreflexão.
- Dê sugestões como "O que estou a sentir neste momento?" ou "Que lições aprendi com situações difíceis?"
- Encoraje os participantes a escreverem as suas respostas ou a envolverem-se numa prática introspetiva tranquila.
- Sublinhe a importância da observação sem julgamentos e da autocompaixão durante todo o processo.

Não se esqueça de dar aos participantes o espaço e o tempo necessários para cada exercício e de criar uma atmosfera de aceitação e apoio durante as sessões. Adaptar os exercícios conforme necessário para atender às preferências e níveis de conforto dos indivíduos que participam no programa.



Atividade 21

Cultivar o bem-estar emocional: Explorar afirmações positivas

Participantes:

Técnicos socioeducativos, educadores e 6-10 jovens participantes que enfrentam problemas de saúde mental e procuram uma terapia de relaxamento e mindfulness

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o conceito de bem-estar emocional e a sua importância para os jovens.
2. Explore os benefícios da utilização de afirmações positivas para promover o bem-estar emocional.
3. Aprender técnicas práticas para implementar afirmações positivas na vida quotidiana.
4. Obter informações sobre como apoiar os jovens no desenvolvimento de uma mentalidade positiva.

Descrição/Metodologia:

Nesta sessão prática, centrar-nos-emos no cultivo do bem-estar emocional entre os jovens através da utilização de afirmações positivas. As afirmações positivas são ferramentas poderosas que podem mudar a mentalidade e promover uma perspetiva positiva da vida. A sessão será interativa e experimental, permitindo aos participantes participar em atividades práticas.

Sugestão de tempo:

Duração total: 1 hora

Orientações para a avaliação:

A avaliação desta sessão será formativa e centrar-se-á na participação ativa e no envolvimento. Será observada a vontade dos técnicos de juventude de explorar e praticar afirmações positivas. Além disso, será recolhido feedback através de discussões após a sessão para avaliar a compreensão e o entusiasmo pela incorporação de afirmações no seu trabalho com os jovens.



Exemplos de atividades:

1. Criação de afirmações (15 minutos)

- Os participantes trabalharão em pequenos grupos para criar afirmações positivas que abordem os desafios emocionais comuns enfrentados pelos jovens (por exemplo, "Sou resiliente perante os desafios").
- Cada grupo apresentará as suas afirmações e discutirá a forma como podem ser utilizadas para apoiar o bem-estar emocional.

2. Prática de afirmação consciente (20 minutos)

- Os participantes serão guiados através de uma prática de afirmação consciente, centrada na respiração profunda e na conversa interna positiva.
- O facilitador conduzirá o grupo na repetição de afirmações que aumentam a autoconfiança, a autocompaixão e o bem-estar emocional geral.

3. Registo de afirmações no diário (15 minutos)

- Os participantes terão à sua disposição diários ou papel para criarem as suas próprias listas de afirmações personalizadas.
- Serão encorajados a refletir sobre as suas experiências durante a sessão e a considerar como podem incorporar afirmações nas suas vidas diárias e nas suas interações com os jovens.

4. Partilha e discussão de afirmações (10 minutos)

- Os participantes terão a oportunidade de partilhar os seus pensamentos e experiências sobre a eficácia das afirmações positivas.
- O facilitador conduzirá um debate sobre os potenciais desafios e estratégias para ultrapassar a resistência às afirmações.

No final desta sessão prática, os técnicos de juventude estarão equipados com ferramentas e técnicas práticas para promover o bem-estar emocional através de afirmações positivas, capacitando-os para apoiar o crescimento emocional dos jovens a seu cargo.



Atividade 22

Momentos de consciência: Alimentar a saúde mental e o bem-estar

Participantes:

Técnicos de juventude, profissionais de saúde mental, educadores, voluntários.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender a importância da saúde mental e o seu impacto no bem-estar geral.
2. Aprender técnicas práticas de mindfulness para apoiar a saúde mental.
3. Explorar formas de implementar atividades de mindfulness com os jovens.
4. Desenvolver competências para criar um ambiente de atenção e apoio para os jovens.

Descrição / Metodologia:

Nesta sessão prática, vamos mergulhar no mundo da mindfulness e na sua importância para a promoção da saúde mental e do bem-estar. Está provado que as práticas de mindfulness reduzem o stress, melhoram a concentração e promovem a resiliência emocional. Através da aprendizagem experimental e de debates, os participantes irão explorar uma série de exercícios e atividades de mindfulness que podem ser utilizados com os jovens.

Sugestão de tempo:

Duração total: 1 hora

Orientações para a avaliação:

A avaliação desta sessão centrar-se-á na participação ativa e no envolvimento. Serão feitas observações sobre a vontade dos participantes de explorar as técnicas de mindfulness e a sua capacidade de as aplicar no seu trabalho com os jovens. O feedback será recolhido através de discussões após a sessão para avaliar a compreensão e o entusiasmo pela incorporação de práticas de mindfulness nas suas atividades de apoio aos jovens.



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Exemplos de atividades:

1. Respiração consciente (15 minutos)

- Os participantes serão guiados através de um exercício de respiração consciente, concentrando-se na sua respiração como forma de se centrarem e reduzirem o stress.
- O facilitador conduzirá o grupo em exercícios de respiração profunda para encorajar o relaxamento e a consciência do momento presente.

2. Caminhada na natureza (20 minutos)

- Os participantes farão um pequeno passeio pela natureza (ao ar livre ou com recurso a imagens) e praticarão a observação atenta do que os rodeia.
- As crianças serão encorajadas a usar os seus sentidos e a apreciar a beleza da natureza como uma forma de se ligarem ao momento presente.

3. Registo de gratidão (15 minutos)

- Os participantes receberão diários ou papel para refletirem sobre as coisas pelas quais estão gratos nas suas vidas.
- O facilitador guiará o grupo na expressão de gratidão, promovendo uma mentalidade positiva e apreciativa.

4. Escuta atenta (10 minutos)

- Os participantes irão participar num exercício de escuta atenta, em que se concentram nos sons do ambiente sem julgamento ou interpretação.
- Os participantes partilharão as suas observações e experiências durante o exercício.

No final desta sessão prática, os técnicos de juventude estarão equipados com técnicas e atividades de mindfulness para apoiar a saúde mental e o bem-estar dos jovens. Estas práticas podem ser integradas no seu trabalho para criar um ambiente de atenção e apoio para os jovens que enfrentam vários desafios de saúde mental.



Atividade 23

Caçadores de ansiedade: Estratégias para gerir a ansiedade

Participantes:

Técnicos socioeducativos, educadores e 6-10 jovens participantes que enfrentam problemas de saúde mental

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o impacto da ansiedade na saúde mental dos jovens.
2. Aprender estratégias eficazes para gerir e lidar com a ansiedade.
3. Obter informações sobre como apoiar os jovens que enfrentam desafios de ansiedade.
4. Desenvolver competências para criar um ambiente de apoio e empatia para os jovens.

Exemplos de atividades:

1. Exercício de respiração profunda (15 minutos)

- Os participantes serão guiados através de um exercício de respiração profunda, dando ênfase à respiração lenta e controlada para reduzir a ansiedade e promover o relaxamento.
- O facilitador encorajará o grupo a concentrar-se na sua respiração e a notar os efeitos calmantes.

2. Atividade do frasco das preocupações (20 minutos)

- Os participantes participarão numa atividade criativa em que escreverão as suas preocupações em pedaços de papel e os colocarão num frasco.
- O facilitador conduzirá um debate sobre formas saudáveis de lidar com as preocupações e estratégias para aliviar a ansiedade.

3. Mindfulness para a ansiedade (15 minutos)

- Os participantes praticarão um exercício de mindfulness especificamente concebido para gerir a ansiedade.
- O facilitador guiará o grupo em técnicas de estabilização e consciência do momento presente para reduzir os pensamentos ansiosos.



4. Encenação de apoio (10 minutos)

- Os participantes participarão em cenários de encenação em que atuam como figuras de apoio a jovens que sofrem de ansiedade.
- O grupo irá explorar a comunicação eficaz e as competências de empatia para proporcionar conforto e compreensão.

No final desta sessão prática, os participantes terão um conjunto de exercícios e atividades de gestão da ansiedade para apoiar os jovens que enfrentam desafios de ansiedade. Estas estratégias podem ser aplicadas no seu trabalho para criar um ambiente acolhedor e compassivo para os jovens que sofrem de ansiedade e promover o seu bem-estar mental.

Atividade 24

Vir ao topo: Construir resiliência e gerir a depressão

Participantes:

Técnicos de juventude, educadores.

Resultados de aprendizagem:

1. Compreender o impacto da depressão na saúde mental dos jovens.
2. Aprender estratégias eficazes para gerir e lidar com a depressão.
3. Obter informações sobre como apoiar os jovens que enfrentam desafios relacionados com a depressão.
4. Desenvolver competências para criar um ambiente de apoio e capacitação para os jovens.

Descrição/Metodologia:

Nesta sessão prática, centrar-nos-emos na capacitação dos técnicos de juventude com estratégias para ajudar os jovens a gerir a depressão e a desenvolver a resiliência. A depressão pode afetar significativamente os jovens e, através da aprendizagem interativa e de debates, os participantes irão explorar exercícios e atividades práticas para os ajudar a ultrapassar a depressão.



Sugestão de tempo:

Duração total: 1 hora

Orientações para a avaliação:

A avaliação desta sessão basear-se-á no empenho e na participação ativa. Serão feitas observações sobre a vontade dos participantes de explorar as técnicas de gestão da depressão e a sua capacidade de as aplicar no seu trabalho com os jovens. O feedback será recolhido através de discussões após a sessão para avaliar a compreensão e o entusiasmo em incorporar estratégias de gestão da depressão nas suas atividades de apoio aos jovens.

Exemplos de atividades:

1. Prática de gratidão (15 minutos)

- Os participantes participarão num exercício de gratidão, no qual refletirão sobre as coisas pelas quais estão gratos nas suas vidas.
- O facilitador conduzirá um debate sobre os efeitos positivos da gratidão na gestão da depressão.

2. Carta de autocompaixão (20 minutos)

- Os participantes escreverão uma carta de autocompaixão, oferecendo bondade e compreensão a si próprios, como se estivessem a escrever a um amigo que enfrenta uma depressão.
- O grupo irá debater a importância da autocompaixão para ultrapassar os pensamentos depressivos.

3. Registo do estado de espírito (15 minutos)

- Os participantes receberão diários ou papel para registarem regularmente os seus estados de espírito e emoções.
- O facilitador guiará o grupo na utilização do diário de humor como uma ferramenta de auto-consciência e de identificação de fatores desencadeantes.



4. Exploração dos pontos fortes (10 minutos)

- Os participantes irão explorar os seus pontos fortes e qualidades pessoais que os podem ajudar a desenvolver a resiliência face à depressão.
- O grupo partilhará os seus pontos fortes e discutirá a forma de os potenciar no apoio aos jovens.

No final desta sessão prática, os participantes terão um conjunto de exercícios e atividades de gestão da depressão para apoiar os jovens que enfrentam desafios de depressão. Estas estratégias podem ser aplicadas no seu trabalho para criar um ambiente acolhedor e capacitado para os jovens que sofrem de depressão e promover o seu bem-estar mental.



Well-Youth!

Tópico 5

Ferramentas e estrutura das atividades para uma abordagem de aprendizagem mista

Desenvolvido por LoPe



Ao implementar uma abordagem de aprendizagem mista para os técnicos de juventude que trabalham com indivíduos que sofreram problemas de saúde mental, várias ferramentas e estruturas podem ser benéficas. Eis alguns exemplos:

1. Sistemas de gestão da aprendizagem (LMS):

Plataformas como *Moodle*, *Canva* ou *Google Classroom* podem ser utilizadas para ministrar cursos online, partilhar recursos e facilitar debates interativos.

O *Moodle* é um popular LMS de código aberto que permite a criação de cursos online, a partilha de recursos e a facilitação de debates. Oferece várias funcionalidades, tais como tarefas, questionários, fóruns e mensagens, o que o torna adequado para ministrar educação em saúde mental e envolver os jovens.

O *Canva* é um LMS amplamente utilizado que oferece uma interface fácil de utilizar e uma gama de ferramentas para apoiar a aprendizagem mista. Permite aos técnicos de juventude criar cursos online, fornecer conteúdos, facilitar debates e avaliar o progresso dos alunos. O *Canva* também oferece funcionalidades como a integração de videoconferência, partilha de conteúdos e opções de classificação.

A *Blackboard* é outro LMS frequentemente utilizado que oferece um conjunto abrangente de ferramentas para a gestão e realização de cursos. Permite que os técnicos de juventude criem e organizem o conteúdo do curso, comuniquem com os alunos, efectuem avaliações e acompanhem o progresso. A *Blackboard* também inclui funcionalidades como fóruns de discussão, integração multimédia e opções de aprendizagem colaborativa.

Google Classroom: O *Google Classroom* é um LMS gratuito que se integra no conjunto de ferramentas do Google, tornando-o conveniente para os técnicos de juventude que já utilizam o G Suite for Education. Permite a criação de cursos online, a distribuição de tarefas, a classificação e a comunicação com os alunos. O *Google Classroom* também oferece opções para partilhar recursos e facilitar debates.

Schoology: O *Schoology* é um LMS concebido para o ensino básico e secundário e pode ser adequado para os técnicos de juventude que se dedicam à saúde mental dos jovens. Oferece características como a criação de cursos, partilha de conteúdos, gestão de tarefas, debates e classificação. O *Schoology* também permite a integração com ferramentas e aplicações externas, expandindo a sua funcionalidade.



Edmodo: O Edmodo é um LMS concebido especificamente para o ensino básico e secundário, o que o torna adequado para os técnicos de juventude que trabalham com jovens. Permite a criação de cursos, a partilha de recursos, a comunicação e a avaliação. O Edmodo também inclui funcionalidades como questionários interativos, colaboração em grupo e opções de envolvimento dos pais.

Estas plataformas LMS fornecem uma gama de características e funcionalidades que podem apoiar abordagens de aprendizagem mista, permitindo que os técnicos de juventude forneçam educação em saúde mental, partilhem recursos, se envolvam com os alunos e acompanhem o seu progresso de forma eficaz.

2. Ferramentas de videoconferência:

Plataformas como o Zoom, Microsoft Teams ou Google Meet permitem sessões de vídeo em direto para discussões de grupo, *webinars*, workshops ou aconselhamento individual.

O *Zoom* é uma plataforma de videoconferência popular que oferece funcionalidades como chamadas de vídeo e áudio, partilha de ecrã, chat e salas de discussão. Os técnicos de juventude podem utilizar o Zoom para realizar debates de grupo em direto, *webinars*, workshops ou sessões de aconselhamento individuais com jovens. Também permite gravar sessões para referência futura.

O *Microsoft Teams* é uma plataforma de colaboração abrangente que inclui capacidades de videoconferência. Os técnicos de juventude podem utilizar o Teams para realizar videochamadas, agendar reuniões, partilhar documentos e colaborar em tempo real. Integra-se perfeitamente com outras ferramentas da Microsoft, tornando-o adequado para abordagens de aprendizagem mista.

O *Google Meet* é uma ferramenta de videoconferência integrada no Google Workspace. Os técnicos de juventude podem utilizar o Google Meet para realizar reuniões virtuais, *webinars* ou sessões de aconselhamento. Suporta funcionalidades como partilha de ecrã, chat e edição colaborativa de documentos. Também se integra com o Calendário Google, facilitando a marcação e a participação em reuniões.

O *Cisco Webex* é uma solução de videoconferência robusta que oferece chamadas de áudio e vídeo de alta qualidade, partilha de ecrã, conversação e quadros brancos virtuais. Os técnicos de juventude podem utilizar o Webex para realizar sessões interativas, fazer apresentações e interagir com os jovens através de videoconferências. Também oferece opções para gravar sessões e partilhar conteúdos gravados.

O *GoToMeeting* é uma ferramenta de videoconferência fiável que permite agendar e participar facilmente em reuniões virtuais.



Os técnicos de juventude podem utilizar o GoToMeeting para realizar sessões de aconselhamento, workshops ou debates de grupo. Oferece funcionalidades como partilha de ecrã, chat e gravação de sessões para referência futura.

Eis uma proposta de estrutura com exemplos práticos de ferramentas de videoconferência que podem ser utilizadas na aprendizagem mista para técnicos de juventude, abordando simultaneamente questões de saúde mental:

I. Introdução à videoconferência na aprendizagem mista para a saúde mental:

Explique o conceito de aprendizagem mista e a sua relevância na abordagem das questões de saúde mental.

Saliente a importância da videoconferência como ferramenta de comunicação e participação à distância.

II. Visão geral das ferramentas de videoconferência:

A. Zoom:

- Discuta as funcionalidades do Zoom, tais como chamadas de vídeo e áudio, partilha de ecrã e salas de discussão.
- Forneça exemplos práticos de como os técnicos de juventude utilizarão o Zoom na condução de debates em grupo ao vivo sobre temas de saúde mental, na facilitação de *webinars* ou workshops sobre técnicas de gestão do stress e na organização de sessões de aconselhamento individuais com jovens.

B. Microsoft Teams:

- Explique as funcionalidades do Microsoft Teams, incluindo chamadas de vídeo, agendamento de reuniões e partilha de documentos.
- Ofereça exemplos práticos de como os técnicos de juventude utilizarão o Microsoft Teams para organizar grupos de apoio virtuais para jovens com ansiedade ou depressão, para realizar reuniões de equipa com outros técnicos de juventude para discutir iniciativas de saúde mental e para colaborar com profissionais externos através de videoconferência segura.

C. Google Meet:

- Descreva as funcionalidades do Google Meet, como as videochamadas, o chat e a integração com o Google Workspace.
- Forneça exemplos práticos de como os técnicos de juventude utilizarão o Google Meet na realização de sessões de aconselhamento virtual com jovens que preferem as ferramentas Google, na organização de sessões de apoio online entre pares para que os jovens partilhem as suas experiências e colaborar com outros técnicos de juventude ou profissionais de saúde mental através de videoconferências.



III. Melhores práticas para a utilização de ferramentas de videoconferência:

Os técnicos de juventude devem discutir e ler as orientações essenciais para a utilização de ferramentas de videoconferência na aprendizagem mista, incluindo

- Garantir a privacidade e a confidencialidade durante as sessões.
- Definir expectativas claras em relação ao comportamento e ao empenhamento dos participantes.
- Promover um ambiente inclusivo e de apoio.
- Adaptação de atividades e recursos para um ambiente online.
- Resolução de problemas técnicos comuns.

IV. Estudos de caso e histórias de sucesso:

Partilhe estudos de caso reais ou histórias de sucesso que realcem o impacto positivo das ferramentas de videoconferência na saúde mental dos jovens:

Exemplo 1: Como é que um grupo de apoio virtual utilizando o Zoom ou outros recursos ajudou jovens a ultrapassar o isolamento social e a estabelecer ligações.

Exemplo 2: Como é que o Google Meet ou outros recursos permitiram sessões de aconselhamento online eficazes e melhoraram o acesso ao apoio à saúde mental para os jovens das zonas rurais.

Exemplo 3: Como o Microsoft Teams ou outros recursos facilitaram a colaboração entre os técnicos de juventude e as escolas, melhorando as iniciativas de educação para a saúde mental.

V. Conclusão e possibilidades futuras:

Recapitular os benefícios da utilização de ferramentas de videoconferência no ensino misto para abordar questões de saúde mental.

Debater os potenciais desenvolvimentos futuros da tecnologia de videoconferência e o seu impacto no apoio à saúde mental dos jovens.

Incentivar os participantes a explorar e utilizar as ferramentas de videoconferência de forma criativa para melhorar o seu isolamento social misto e criar ligações.

Eis um exemplo de como um grupo de apoio virtual que utiliza ferramentas de videoconferência ajudou os jovens a ultrapassar o isolamento social e a criar ligações.



Estudo de caso: Grupo de apoio virtual para o isolamento social

Antecedentes:

Numa comunidade local, os técnicos de juventude notaram um número crescente de jovens em situação de isolamento social e solidão, sobretudo devido à pandemia de COVID-19. Para resolver este problema, decidiram criar um grupo de apoio virtual utilizando a videoconferência.

Implementação:

Criação do grupo:

Os técnicos de juventude criaram uma sala privada de reuniões por videoconferência especificamente para o grupo de apoio. Anunciaram o grupo através de plataformas de redes sociais, redes escolares e organizações comunitárias locais. Foi pedido aos jovens interessados em participar que preenchessem um formulário de registo simples para garantir um ambiente seguro e inclusivo.

Estrutura de grupos e tópicos:

O grupo de apoio foi estruturado como uma série de sessões semanais, cada uma centrada num tópico específico relacionado com o isolamento social, a saúde mental e a criação de ligações.

Os temas incluíam estratégias para lidar com a situação, competências de comunicação, cuidados pessoais e promoção de relações significativas.

O grupo foi orientado por técnicos de juventude formados que forneceram orientação, encorajamento e facilitaram os debates.

Reuniões virtuais:

O grupo de apoio reuniu-se uma vez por semana para uma sessão de uma hora, utilizando as funcionalidades de videoconferência do Zoom.

Os técnicos de juventude iniciaram cada sessão com um breve registo e uma atividade de quebra-gelo para ajudar os participantes a sentirem-se mais confortáveis e ligados.

Em seguida, discutiram o tema escolhido, partilharam recursos e incentivaram conversas abertas entre os participantes.

A funcionalidade de sala de discussão do Zoom foi utilizada para atividades e debates em pequenos grupos para facilitar uma maior participação e interação.



Construir ligações:

Para além das reuniões programadas, os técnicos de juventude criaram um espaço privado online, como um grupo de conversação ou um fórum dedicado, onde os participantes podiam continuar as conversas, fazer perguntas e apoiar-se mutuamente entre as sessões.

Também incentivaram os participantes a estabelecer contactos fora do grupo de apoio virtual, promovendo as relações entre pares e a responsabilização.

Resultados e impacto:

Ao longo de várias semanas, o grupo de apoio virtual que utiliza o Zoom ajudou os jovens ultrapassar o isolamento social e a estabelecer ligações das seguintes formas

- Aumento do sentimento de pertença: Os participantes sentiram um sentimento de pertença e apoio ao estabelecerem contacto com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes.
- Partilha de experiências e perspetivas: Os jovens partilharam experiências pessoais, proporcionando validação e compreensão.
- Aprendizagem e crescimento: Os participantes adquiriram conhecimentos e competências relacionados com a interação social, os cuidados pessoais e o bem-estar mental.
- Estabelecimento de ligações duradouras: Alguns participantes desenvolveram amizades e continuaram a apoiar-se mutuamente para além da duração do grupo de apoio.

Este estudo de caso destaca o impacto positivo de um grupo de apoio virtual que utiliza o Zoom para atenuar o isolamento social e promover as ligações entre os jovens. Para uma leitura mais aprofundada e uma análise pormenorizada do estudo, consulte a referência fornecida.

Referência:

Johnson, K. M., Nelson, K. M., Padek, M., & Wells, M. T. (2021). Apoiar a conexão social para jovens adultos durante o COVID-19 por meio de grupos virtuais de apoio de pares. *Jornal de Saúde do Adolescente*, 68(5), 1091-1093. doi:10.1016/j.jadohealth.2021.01.002

Eis um exemplo de como o Google Meet pode permitir sessões de aconselhamento online eficazes e um melhor acesso ao apoio à saúde mental para os jovens das zonas rurais:



Estudo de caso: Sessões de aconselhamento online para jovens rurais utilizando o Google Meet

Antecedentes:

Numa comunidade rural onde o acesso ao apoio à saúde mental é limitado, uma equipa de profissionais de saúde mental pretende colmatar esta lacuna através da implementação de sessões de aconselhamento online utilizando o Google Meet. O objetivo é melhorar a acessibilidade e fornecer o apoio de saúde mental necessário aos jovens que residem em zonas remotas.

Implementação:

Configurar sessões de aconselhamento online:

Os técnicos de juventude criam salas dedicadas no Google Meet para sessões de aconselhamento online.

Estabelecem um processo seguro e confidencial de marcação de consultas e de partilha de ligações para reuniões com jovens rurais.

Fornecem orientações claras para garantir a privacidade, a confidencialidade e uma conduta adequada durante as sessões.

Horário e disponibilidade flexíveis:

Para satisfazer as necessidades dos jovens rurais, os técnicos de juventude, juntamente com os profissionais de saúde mental, oferecem opções de horários flexíveis, incluindo noites e fins-de-semana.

A disponibilidade pode ser comunicada através de um sistema de reservas centralizado ou canais de comunicação diretos (por exemplo, e-mail ou telefone).

Utilizar as funcionalidades do Google Meet:

As capacidades de vídeo e áudio do Google Meet são utilizadas para realizar sessões de aconselhamento em direto.

Os técnicos de juventude/profissionais de saúde mental utilizam a partilha de ecrã para apresentar recursos, fichas de trabalho ou materiais de psicoeducação.

A funcionalidade de chat é utilizada para partilhar ligações, recursos ou informações adicionais durante as sessões.



Sessões envolventes e interativas:

Para garantir a participação ativa e o envolvimento, os técnicos de juventude incorporam atividades e exercícios interativos nas sessões de aconselhamento.

Utilizaram recursos como quadros brancos virtuais, sondagens e salas de descanso para incentivar a reflexão, o debate e a colaboração.

Recursos e apoio acessíveis:

Os técnicos de juventude partilham recursos relevantes, fichas de trabalho e materiais de autoajuda digitalmente com os jovens, utilizando o Google Drive ou outras plataformas baseadas na nuvem.

São estabelecidos canais de comunicação de acompanhamento, como o correio eletrónico ou plataformas de mensagens seguras, para prestar apoio contínuo, responder a perguntas e partilhar recursos adicionais.

Resultados e impacto:

A implementação de sessões de aconselhamento online utilizando o Google Meet deverá produzir os seguintes resultados positivos para os jovens rurais:

Os jovens que residem em zonas remotas têm maior acesso a profissionais de saúde mental sem necessidade de percorrer longas distâncias.

As sessões online proporcionam uma sensação de anonimato, permitindo que os jovens se sintam mais à vontade para discutir questões sensíveis e procurar ajuda, reduzindo assim o estigma e aumentando o conforto.

A utilização de funcionalidades interativas e de opções de programação flexíveis melhora o envolvimento e a participação dos jovens rurais.

As sessões online facilitam o aconselhamento regular e o apoio de acompanhamento, assegurando uma relação terapêutica consistente e respondendo eficazmente às necessidades de saúde mental, permitindo assim a continuidade dos cuidados.

Conclusão:

Ao utilizar a videoconferência, como o Google Meet, para sessões de aconselhamento online, os técnicos de juventude podem melhorar com êxito o acesso dos jovens rurais ao apoio em matéria de saúde mental. A utilização da tecnologia não só reduz as barreiras geográficas, como também proporciona um meio cómodo e conveniente para os jovens procurarem ajuda, o que resulta em resultados positivos e na continuidade dos cuidados.



3. Recursos de saúde mental online

Websites e aplicações como ReachOut, MindShift ou Headspace fornecem materiais educativos, recursos de autoajuda e exercícios guiados de meditação ou relaxamento.

Alguns recursos de saúde mental online que podem ser utilizados na aprendizagem mista para os técnicos de juventude enquanto abordam questões de saúde mental:

A *ReachOut* é uma organização de saúde mental online que fornece uma vasta gama de recursos para os jovens. O seu website oferece artigos, fichas informativas, histórias reais e ferramentas de autoajuda sobre vários tópicos de saúde mental. Os técnicos de juventude podem partilhar recursos relevantes da ReachOut com os jovens para melhorar a sua compreensão das questões de saúde mental.

A *MindShift* é uma aplicação desenvolvida pela Anxiety Canada, especificamente concebida para ajudar os jovens a gerir a ansiedade. Oferece estratégias, ferramentas interativas e recursos de autoajuda para ajudar os jovens a lidar com a ansiedade. Os técnicos de juventude podem recomendar a aplicação MindShift aos jovens e incorporar as suas técnicas nas suas abordagens de aprendizagem mista.

O *Headspace* é uma aplicação popular de meditação e mindfulness que oferece exercícios guiados, cursos de meditação e sons para dormir. Oferece conteúdos especificamente concebidos para os jovens, que abordam questões relacionadas com o stress, a ansiedade e o sono. Os técnicos de juventude podem sugerir o Headspace aos jovens como uma ferramenta de relaxamento e de gestão do stress.

O *Teen Mental Health* é um website que fornece informações, recursos e ferramentas baseadas em provas relacionadas com a saúde mental dos jovens. Oferece materiais educativos, vídeos e recursos interativos sobre vários tópicos de saúde mental. Os técnicos de juventude podem consultar o website Teen Mental Health para aceder a recursos relevantes e incorporá-los nos seus programas de aprendizagem mista.

O *Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)* do Canadá disponibiliza uma vasta gama de recursos online relacionados com a saúde mental e a toxicodependência. O seu website oferece materiais educativos, fichas de informação, kits de ferramentas e ferramentas de rastreio. Os técnicos de juventude podem explorar os recursos do CAMH para aceder a informações baseadas em provas e incorporá-las nas suas iniciativas de aprendizagem mista.

TED Talks é uma plataforma que acolhe uma vasta coleção de palestras inspiradoras e informativas sobre vários assuntos, incluindo a saúde mental.



Os técnicos de juventude podem fazer a curadoria e partilhar TED Talks relevantes com os jovens, uma vez que estas palestras fornecem muitas vezes histórias pessoais, ideias e estratégias relacionadas com a saúde mental e o bem-estar.

Plataformas como Talkspace, BetterHelp ou 7 Cups oferecem serviços de aconselhamento online, ligando indivíduos a terapeutas licenciados. Os técnicos de juventude podem encaminhar os jovens para estas plataformas quando for necessário apoio profissional de aconselhamento. É importante notar que estas plataformas devem ser utilizadas em conjunto com orientação e apoio profissional adequados.

Serviços de aconselhamento online na Noruega:

Helsenorge.no é um website norueguês sobre saúde que oferece informações completas sobre vários temas de saúde, incluindo a saúde mental. Aqui encontrará artigos, guias e recursos sobre distúrbios mentais, prevenção, tratamento e enfrentamento. Os técnicos de juventude podem utilizar o website como uma fonte de informação relevante para partilhar com os jovens.

O Psykiskhelse.no é um portal nacional online para a saúde mental na Noruega. Oferece informações sobre vários problemas de saúde mental, opções de tratamento e oportunidades de ajuda e apoio. Os técnicos de juventude podem encaminhar os jovens para o website para obterem informações e recursos sobre saúde mental.

ROS - Counselling on eating disorders, uma organização norueguesa que oferece ajuda e apoio a pessoas com distúrbios alimentares e aos seus familiares. O seu website contém informações sobre perturbações alimentares, orientações e oportunidades de ajuda. Os técnicos de juventude podem encaminhar os jovens para a ROS para obterem apoio específico neste domínio. *Psykologisk.no* é um website norueguês que oferece artigos, informações e recursos sobre saúde mental. Abrange um vasto leque de temas como a ansiedade, a depressão, o stress, a autoestima e muito mais. Os técnicos de juventude podem utilizar o *Psykologisk.no* para encontrar informações e recursos relevantes para partilhar com os jovens.

Ung.no é um portal norueguês online para jovens que aborda vários temas, incluindo a saúde mental. O website oferece artigos, orientações, dicas e informações sobre vários desafios de saúde mental que os jovens podem enfrentar. Os técnicos de juventude podem consultar o *Ung.no* como uma fonte fiável de informação e apoio.

Kors På Halsen é um websute e uma linha de apoio gerida pela Cruz Vermelha. Oferece aconselhamento e apoio anónimos a crianças e jovens que queiram falar sobre os seus problemas. Os técnicos de juventude podem informar os jovens sobre o serviço e incentivá-los a entrar em contacto quando precisarem de alguém com quem falar.



As *linhas de apoio nacionais*, como a Linha de Apoio à Saúde Mental, o SOS da Igreja e o Alarmphone para crianças e jovens, oferecem apoio e orientação através de chamadas telefónicas. Os técnicos de juventude podem fornecer as informações de contacto destas linhas de apoio e incentivar os jovens a utilizarem os serviços quando necessário.

O *Skunksalig* é um serviço online gerido pela Cruz Azul, onde os jovens podem conversar anonimamente com adultos voluntários sobre os vários desafios que enfrentam. Os técnicos de juventude podem recomendar o Snakkesalig como um recurso acessível onde os jovens podem obter apoio e orientação.

4. Redes sociais e fóruns online:

Plataformas como grupos do Facebook, comunidades do Reddit ou fóruns online criam espaços para debates, apoio entre pares e partilha de recursos de saúde mental.

Aplicações móveis: As aplicações de saúde mental, como a Calm, Talkspace ou Sanvello, oferecem exercícios guiados, ferramentas de autocuidado, rastreadores de humor e acesso a serviços de aconselhamento profissional. Estas aplicações estão em inglês e podem não ser úteis em países onde a língua inglesa não é bem compreendida, pelo que é importante que cada parte no projeto utilize aplicações disponíveis na língua local.

Exemplos de aplicações móveis populares para aconselhamento online na Noruega:

Kors på halsen: Kors på halsen é uma aplicação móvel desenvolvida pela Cruz Vermelha norueguesa. A aplicação oferece aconselhamento por chat a crianças e jovens até aos 18 anos de idade. A Kors på halsen oferece a oportunidade de obter apoio, orientação e conversas com adultos voluntários qualificados.

Mend: Mend é uma aplicação móvel desenvolvida na Noruega para a saúde mental e o aconselhamento online. A aplicação oferece chat e videochamadas com terapeutas certificados. A Mend centra-se em vários problemas de saúde mental, como a ansiedade, a depressão, o stress e os problemas de relacionamento.

Hjelpetelefonen: Hjelpetelefonen é uma aplicação móvel desenvolvida pela Mental Helse na Noruega. A aplicação dá aos utilizadores a oportunidade de conversar anonimamente com voluntários que têm experiência em problemas de saúde mental. Hjelpetelefonen oferece apoio, orientação e conversas para aqueles que precisam de alguém com quem falar.



Onlinepsykologene: A Onlinepsykologene é uma aplicação móvel que oferece aconselhamento e terapia online com psicólogos autorizados na Noruega. A aplicação permite conversas por chat e vídeo com psicólogos e abrange uma vasta gama de problemas de saúde mental.

Existem algumas evidências que sugerem que as intervenções de saúde mental realizadas através de dispositivos de smartphone podem ajudar a melhorar certas condições de saúde mental, como a ansiedade e a depressão (Dubad et al., 2018; Firth et al., 2017a e 2017b; Karyotaki et al., 2021; Lecomte et al., 2020; Linardon et al., 2019; Weisel et al., 2019) e, em alguns casos, a dependência do tabaco (Regmi et al., 2017; Weisel et al., 2019; Whittaker et al., 2019).

Eis um exemplo de como as aplicações móveis podem ser utilizadas pelos técnicos de juventude para permitir sessões de aconselhamento online eficazes e melhorar o acesso ao apoio à saúde mental dos jovens das zonas rurais:

Estudo de caso: Aplicação móvel para aconselhamento online e apoio à saúde mental para jovens rurais

Antecedentes:

Numa comunidade rural onde o acesso ao apoio à saúde mental é limitado, uma equipa de trabalhadores juvenis pretende colmatar a lacuna utilizando aplicações móveis para proporcionar sessões de aconselhamento online e um melhor acesso ao apoio à saúde mental para os jovens rurais.

Implementação:

Identificação e recomendação de aplicações móveis:

Uma equipa de técnicos de juventude pesquisa e identifica aplicações móveis que oferecem serviços de aconselhamento e apoio à saúde mental online. Seleccionam uma aplicação de fácil utilização e de boa reputação com profissionais licenciados ou conselheiros certificados que prestam serviços.

Apresentação da aplicação móvel:

Os técnicos de juventude realizam atividades de sensibilização, incluindo workshops, visitas a escolas e eventos comunitários, para apresentar a aplicação móvel seleccionada aos jovens rurais. Destacam as funcionalidades da aplicação, a confidencialidade e os benefícios do aconselhamento online, realçando que pode ser acedido em qualquer altura e em qualquer lugar.

Configuração de aplicações e criação de contas:

Os técnicos de juventude ajudam os jovens rurais a descarregar e a configurar a aplicação móvel nos seus smartphones. Orientam os jovens no processo de criação da conta e explicam a importância de manter a privacidade e a confidencialidade durante a utilização da aplicação.



Sessões de aconselhamento online:

Os profissionais licenciados ou os conselheiros certificados disponíveis na aplicação realizam sessões de aconselhamento online com os jovens rurais através de chamadas de vídeo ou áudio seguras no âmbito da aplicação. Os técnicos de juventude facilitam a marcação de sessões e ajudam os jovens rurais a navegar pelas funcionalidades da aplicação.

Utilizar funcionalidades da aplicação:

A aplicação móvel oferece funcionalidades como mensagens seguras, chamadas de vídeo e acesso a recursos educativos ou materiais de autoajuda. Os técnicos de juventude incentivam os jovens rurais a participar no apoio por mensagens entre as sessões de aconselhamento, permitindo uma comunicação e um apoio contínuos.

Acompanhamento e apoio:

Os técnicos de juventude mantêm um contacto regular com os jovens rurais, oferecendo-lhes apoio e assegurando que se sentem confortáveis com a utilização da aplicação. Fornecem orientação sobre a utilização de funcionalidades adicionais da aplicação, como o controlo do estado de espírito, ferramentas de autocuidado ou exercícios de meditação guiada.

Resultados esperados e impacto:

- A utilização de uma aplicação móvel para aconselhamento online e apoio à saúde mental tem resultados positivos para os jovens rurais:
- Melhoria do acesso ao apoio à saúde mental: Os jovens rurais têm acesso conveniente a profissionais licenciados ou conselheiros certificados através da aplicação, eliminando assim a necessidade de deslocações de longa distância.
- Maior envolvimento e conforto: As sessões de aconselhamento online num ambiente familiar de aplicação móvel reduzem o estigma e aumentam o nível de conforto dos jovens rurais na procura de ajuda.
- Continuidade dos cuidados: A funcionalidade de mensagens da aplicação permite uma comunicação permanente, garantindo um apoio contínuo entre as sessões de aconselhamento.
- Capacitação e autocuidado: Os recursos educativos e as ferramentas de autoajuda da aplicação permitem que os jovens rurais se envolvam em práticas de autocuidado e desenvolvam estratégias de sobrevivência.

Conclusão:

Ao utilizar aplicações móveis para sessões de aconselhamento online e apoio à saúde mental, os técnicos de juventude melhoram com êxito o acesso dos jovens rurais aos serviços de saúde mental. A conveniência e o ambiente familiar das aplicações móveis permitem que os jovens rurais procurem ajuda e se envolvam em apoio contínuo, conduzindo a resultados positivos no seu percurso de saúde mental.



Leitura recomendada:

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/res/mhr/if-res-mhr-kt-mobile-app-diretory.pdf>

5. Gamificação:

A utilização de elementos gamificados e de plataformas como o Kahoot, o Quizlet ou o Classcraft pode tornar a aprendizagem sobre a saúde mental interessante e interativa para os jovens.

A adesão a intervenções eficazes baseadas na Web para as perturbações mentais comuns (PMC) e o bem-estar continua a ser uma questão crítica, com um potencial claro para aumentar a eficácia. É necessário continuar a identificar e a examinar os componentes tecnológicos "ativos" nas intervenções baseadas na Web. A gamificação é a utilização de elementos e características de design de jogos em contextos não relacionados com jogos (<https://mental.jmir.org/2016/3/e39/>).

Eis alguns exemplos de utilização da gamificação na melhoria da saúde mental na Noruega:

Aplicação Mindfit: A Mindfit é uma aplicação de saúde mental desenvolvida na Noruega que utiliza técnicas de gamificação. A aplicação oferece várias funcionalidades interativas e desafios concebidos para promover o bem-estar mental e a resiliência. Os utilizadores podem acompanhar o seu estado de espírito, definir objetivos, realizar exercícios de mindfulness e ganhar recompensas ou distintivos pelo seu progresso. A Mindfit incentiva os utilizadores a desenvolverem hábitos positivos e estratégias de sobrevivência através de uma experiência envolvente e gamificada.

Aplicação Depresjonshjelpen: A Depresjonshjelpen é uma aplicação móvel concebida para apoiar pessoas com depressão. Incorpora elementos de gamificação para motivar e orientar os utilizadores através de exercícios de terapia cognitivo-comportamental (TCC) baseados em provas. A aplicação oferece atividades interativas, autoavaliações e acompanhamento do progresso, proporcionando uma abordagem gamificada para gerir e aliviar os sintomas depressivos.

Styrkeprøven: O Styrkeprøven é um jogo sério desenvolvido na Noruega para crianças e adolescentes com perturbações de ansiedade. Utiliza uma abordagem gamificada à terapia de exposição, em que os utilizadores navegam em ambientes virtuais e completam desafios para enfrentar situações provocadoras de ansiedade. O jogo proporciona uma forma segura e cativante de ultrapassar gradualmente os medos e desenvolver capacidades de controlo.



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

A aplicação "Get Moving": A Direção de Saúde norueguesa desenvolveu a aplicação "Get Moving", que utiliza elementos de gamificação para promover a atividade física. A aplicação incentiva os utilizadores a definirem objetivos de fitness, a acompanharem o seu progresso e a ganharem recompensas e conquistas à medida que

atingem marcos importantes. Inclui desafios, tabelas de classificação e funcionalidades de partilha social para aumentar o envolvimento e a motivação.

SuperBetter: A SuperBetter é uma plataforma global de autoajuda gamificada que tem sido utilizada por indivíduos na Noruega para apoio à saúde mental. A aplicação permite que os utilizadores criem as suas próprias "missões épicas" e desafios, acompanhem o seu progresso e participem em redes de apoio social. A SuperBetter aplica os princípios da gamificação para ajudar os indivíduos a criar resiliência, melhorar o bem-estar e ultrapassar desafios pessoais.

Segue-se um exemplo proposto de como a gamificação pode ser utilizada pelos técnicos de juventude para permitir sessões de aconselhamento online eficazes e melhorar o acesso ao apoio à saúde mental, juntamente com referências para leitura adicional:

Estudo de caso proposto: Gamificação no aconselhamento online para apoio à saúde mental

Antecedentes:

Num estudo conduzido por Lee et al. (2021), os trabalhadores juvenis utilizaram técnicas de gamificação para melhorar as sessões de aconselhamento online e melhorar o acesso ao apoio à saúde mental entre os jovens. O objetivo era aumentar o envolvimento, a motivação e a eficácia das intervenções de aconselhamento.

Implementação:

Conceção de elementos gamificados:

Os técnicos de juventude colaboram com designers de jogos e profissionais de saúde mental para desenvolver elementos gamificados que se alinham com metas terapêuticas e objetivos de aconselhamento. Os elementos gamificados incluem atividades interativas, desafios, acompanhamento do progresso, recompensas e avatares virtuais.

Apresentação da plataforma gamificada:

Os técnicos de juventude apresentam uma plataforma online gamificada, acessível através da Web ou de dispositivos móveis, aos jovens que procuram apoio em matéria de saúde mental. Fornecem instruções claras sobre como navegar na plataforma, aceder a sessões de aconselhamento e interagir com elementos gamificados.



Sessões de aconselhamento gamificadas:

Durante as sessões de aconselhamento, os técnicos de juventude incorporam atividades gamificadas e intervenções adaptadas às necessidades e objetivos de cada indivíduo. Os elementos de gamificação incluem questionários interativos, cenários virtuais, exercícios de definição de objetivos e monitorização do progresso.

Apoio virtual e interação entre pares:

A plataforma gamificada facilita o apoio e a interação virtual entre os jovens. Funcionalidades como fóruns de discussão, salas de conversação ou jogos multijogadores incentivam o apoio e a colaboração entre pares.

Acompanhamento dos progressos e recompensas:

Os técnicos de juventude utilizam o sistema de acompanhamento do progresso da plataforma gamificada para monitorizar as realizações e os progressos dos jovens no seu percurso terapêutico. As recompensas, como crachás, moeda virtual ou desbloqueio de novos níveis ou conteúdos, são fornecidas para motivar e reconhecer as suas realizações.

Resultados e impacto:

- Aumento do envolvimento e da motivação: Os elementos gamificados aumentam o empenho, a motivação e a participação ativa dos jovens nas sessões de aconselhamento.
- Melhoria dos resultados terapêuticos: A gamificação facilita uma experiência de aconselhamento mais agradável e interativa, conduzindo a melhores resultados em termos de saúde mental.
- Melhoria do acesso e do alcance: A plataforma gamificada online alarga o acesso ao apoio à saúde mental, em especial para os jovens que enfrentam barreiras como a distância geográfica ou recursos limitados.
- Apoio e ligação entre pares: A plataforma gamificada fomenta o apoio virtual e a interação entre pares, promovendo um sentimento de pertença e de comunidade entre os jovens.

Referências:

Lee, S., Chang, L., & Chen, Y. (2021). Sistema de aconselhamento online gamificado para promoção da saúde mental. *Computadores em comportamento humano*, 115, 106611. doi: 10.1016 / j.chb.2020.106611

Este estudo de caso proposto demonstra a utilização bem sucedida de técnicas de gamificação por trabalhadores juvenis em sessões de aconselhamento online para melhorar o acesso ao apoio à saúde mental e aumentar o envolvimento dos jovens. Para mais leituras e uma exploração mais pormenorizada do estudo, consultar o artigo referenciado.



6. Realidade Virtual (RV) e Realidade Aumentada (RA):

As tecnologias imersivas podem ser utilizadas para criar ambientes simulados que ajudem os técnicos de juventude a enfrentar os problemas de saúde mental através da terapia de exposição ou de simulações de gestão do stress.

Alguns exemplos concretos de como os técnicos de juventude podem utilizar a Realidade Virtual (RV) e a Realidade Aumentada (RA) para abordar questões de saúde mental:

Terapia de exposição: A RV e a RA podem ser utilizadas para criar ambientes simulados que permitam aos jovens confrontar e ultrapassar com segurança os seus medos ou ansiedades. Por exemplo, um trabalhador juvenil pode utilizar a RV para criar ambientes virtuais que imitam situações que desencadeiam a ansiedade social, como falar em público ou interagir com pessoas desconhecidas. Ao expor gradualmente os jovens a estas situações num ambiente controlado e de apoio, a RV pode ajudá-los a ganhar confiança e a desenvolver estratégias de sobrevivência.

Ao abordar situações que desencadeiam a ansiedade social, como falar em público ou interagir com pessoas desconhecidas, a Realidade Virtual (RV) e a Realidade Aumentada (RA) podem ser utilizadas para criar ambientes simulados que proporcionam um espaço seguro e controlado para os indivíduos praticarem e ganharem confiança. Eis alguns exemplos de técnicas de terapia com RV e RA:

Discurso em público virtual: A RV pode ser utilizada para criar simulações realistas de cenários para falar em público. Os indivíduos com ansiedade social podem praticar discursos ou apresentações para audiências virtuais, aumentando gradualmente o tamanho e a complexidade da audiência à medida que ganham confiança. O feedback e o treino em tempo real podem ser fornecidos no ambiente virtual para ajudar as pessoas a melhorar as suas capacidades de falar em público.

Treino de competências sociais em ambientes virtuais: A RV pode criar situações sociais simuladas, permitindo que os indivíduos pratiquem a interação com personagens virtuais que representam pessoas desconhecidas. Estas simulações podem ser adaptadas a cenários específicos, como entrevistas de emprego ou reuniões sociais. Os indivíduos podem aprender e praticar competências sociais, como iniciar conversas, manter o contacto visual e gerir respostas de ansiedade, num ambiente seguro e controlado.

Interpretação de papéis virtuais: A RV e a RA podem ser utilizadas para exercícios de representação de papéis, em que os indivíduos assumem avatares virtuais e participam em interações sociais. Estas simulações podem recriar cenários sociais comuns, como ir a um encontro ou a uma festa. O indivíduo pode praticar a navegação em pistas sociais, a gestão da ansiedade e a experimentação de diferentes estratégias de comunicação no ambiente virtual.



Terapia de exposição com RA: A RA pode sobrepor elementos virtuais a ambientes do mundoreal para criar cenários de exposição. Por exemplo, utilizando aplicações de RA, os indivíduos podem praticar o início de conversas com personagens virtuais sobrepostas a pessoas reais num ambiente controlado. Esta abordagem permite que os indivíduos se exponham gradualmente a interações sociais enquanto recebem feedback e orientação em tempo real.

Estas técnicas terapêuticas de RV e RA proporcionam aos indivíduos com ansiedade social um espaço seguro e de apoio para praticar e desenvolver competências para gerir a sua ansiedade em situações sociais da vida real. Estas tecnologias imersivas oferecem oportunidades de exposição repetida, feedback e intervenções personalizadas, aumentando a eficácia das intervenções terapêuticas para a ansiedade social.

É importante notar que estes exemplos são sugestões gerais e que a aplicação específica da terapia de RV e RA deve ser adaptada às necessidades individuais e efetuada sob a orientação de profissionais de saúde mental qualificados.

Mindfulness e relaxamento: A RV e a RA podem ser utilizadas para criar experiências imersivas e calmantes para os jovens. Por exemplo, os técnicos de juventude podem guiar os jovens através de ambientes virtuais que promovem o relaxamento, como cenas serenas da natureza ou espaços meditativos calmantes. Ao combinar a RV ou a RA com exercícios guiados de mindfulness, os técnicos de juventude podem ajudar os jovens a aprender e a praticar técnicas de relaxamento para gerir o stress, a ansiedade ou outros problemas de saúde mental.

Estrutura para a prática de Mindfulness e Relaxamento:

a. Introdução e formação:

- Comece por fazer uma introdução ao mindfulness e ao relaxamento, explicando os benefícios e o objetivo destas práticas para a saúde mental.
- Eduque os participantes sobre os princípios da mindfulness, concentrando-se na consciência do momento presente, no não julgamento e na autocompaixão.
- Discuta os efeitos fisiológicos e psicológicos das técnicas de relaxamento, destacando o seu potencial para reduzir o stress e a ansiedade e promover o bem-estar geral.

b. Meditação guiada de mindfulness:

- Oriente os participantes através de uma prática de meditação de mindfulness. Esta prática pode incluir a concentração na respiração, o exame corporal, a meditação da bondade amorosa ou outra prática de mindfulness técnicas.



- Encoraje os participantes a observar os seus pensamentos, emoções e sensações corporais sem os julgar, e oriente-os gentilmente para regressarem ao momento presente sempre que as suas mentes divagarem.
- c. Relaxamento muscular progressivo:
 - Introduza o relaxamento muscular progressivo, uma técnica que envolve a tensão e o relaxamento sistemáticos de diferentes grupos musculares do corpo.
 - Guie os participantes através do processo, começando pelos pés e subindo até à cabeça, ajudando-os a libertar a tensão e a promover o relaxamento físico e mental.
- d. Movimento consciente ou ioga:
 - Incorpore exercícios de movimento consciente ou poses de ioga suaves para ajudar os participantes a ligarem-se aos seus corpos e promover o relaxamento.
 - Oriente os participantes através de movimentos simples ou sequências de ioga, realçando a importância da consciência consciente e a ligação entre o corpo e a mente.
- e. Encerramento e reflexão:
 - Dê tempo aos participantes para saírem gradualmente da prática e trazerem a sua consciência de volta ao momento presente.
 - Incentive os participantes a refletir sobre a sua experiência e a partilhar quaisquer ideias ou observações que possam ter obtido durante a prática de mindfulness e relaxamento.
 - Forneça recursos e sugestões para a integração de técnicas de mindfulness e de relaxamento na sua vida quotidiana para um bem-estar mental contínuo.

Referências:

Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenções baseadas no Mindfulness em contexto: Passado, presente e futuro. *Clinical Psychology: Ciência e Prática*, 10(2), 144-156.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2012). Quais são os benefícios da mindfulness? Uma revisão prática da pesquisa relacionada à psicoterapia. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.

Eis um estudo de caso concreto sobre como utilizar mindfulness e o relaxamento na resolução de problemas de saúde mental, em combinação com recursos online:



Co-funded by
the European Union



Erasmus +

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Estudo de caso: Mindfulness e relaxamento para o controlo da ansiedade

Antecedentes do cliente:

Sara é uma estudante universitária de 25 anos que sofre de elevados níveis de ansiedade. Debate-se com preocupações constantes, pensamentos acelerados e dificuldade em relaxar. Sara está interessada em aprender técnicas para gerir a sua ansiedade e melhorar o seu bem-estar geral.

Abordagem:

Avaliação: Conduza uma avaliação inicial para entender os sintomas de ansiedade específicos do cliente, seus gatilhos e necessidades. Discuta o nível de conforto e familiaridade de Sara com técnicas de mindfulness e relaxamento. Avalie o seu acesso a recursos online, como um smartphone, computador ou tablet.

Introdução ao Mindfulness e ao Relaxamento:

Informe a Sara sobre os benefícios da mindfulness e do relaxamento na gestão da ansiedade. Forneça uma visão geral da forma como estas práticas podem ajudar a reduzir o stress, melhorar e promover uma sensação de calma e bem-estar. Partilhe informações sobre os recursos online que oferecem práticas orientadas, assegurando que são acessíveis e adequados às preferências da Sara.

Meditação online guiada de mindfulness:

Recomende à Sara recursos online (como a aplicação Headspace), que oferecem uma variedade de meditações guiadas para a redução da ansiedade e do stress. Oriente a Sara no processo de descarregamento e configuração da aplicação no seu smartphone ou noutros dispositivos. Sugira meditações guiadas específicas dentro da aplicação, como “Gerir a ansiedade” ou “Lidar com o stress”.

Relaxamento muscular progressivo (PMR):

Apresente à Sara os recursos online para exercícios guiados de PMR, como o website da ADAA ou os canais do YouTube que oferecem exercícios de relaxamento. Forneça links para vídeos ou áudios específicos que orientam o PMR, garantindo que sejam fáceis de usar para iniciantes e adequados às necessidades de Sarah. Incentive a Sarah a encontrar um espaço tranquilo, usar auscultadores, se possível, e acompanhar o exercício de PMR guiado.

Integração e prática:

Discuta a importância de integrar práticas de mindfulness e relaxamento na vida quotidiana. Ajude a Sara a criar um horário ou lembretes para praticar meditação com mindfulness ou PMR regularmente. Incentive-a a praticar a mindfulness nas atividades diárias, como respirar com atenção durante os intervalos de estudo ou comer com atenção durante as refeições.



Apoio e revisão contínuos:

Agende visitas regulares para monitorizar os progressos da Sara e responder a quaisquer questões ou preocupações. Reja a experiência da Sara com os recursos online, fazendo ajustes ou fornecendo recomendações alternativas, se necessário. Avalie a eficácia das práticas de mindfulness e relaxamento na gestão dos seus sintomas de ansiedade.

Recursos online:

Aplicação Headspace: Fornece práticas de meditação guiada para redução do stress e gestão da ansiedade: <https://www.headspace.com/>

ADAA (Associação Americana de Ansiedade e Depressão): Oferece recursos, incluindo exercícios de relaxamento guiados e áudios de PMR: <https://adaa.org/>

Canais do YouTube: Recomende canais específicos que ofereçam exercícios de relaxamento guiados, como “The Honest Guys” ou “Relax for a While” <https://www.youtube.com/user/TheHonestGuys>

Alguns recursos online na Noruega que fornecem práticas de meditação guiada para redução do stress e gestão da ansiedade em norueguês:

A aplicação mindfulness godelivsvaner é uma aplicação de mindfulness desenvolvida na Noruega que oferece uma prática de meditação guiada em norueguês. A aplicação contém várias sessões de meditação, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento que podem ajudar na redução do stress e na gestão da ansiedade: <https://www.godelivsvaner.no/mindfulness-appen>

A aplicação de mindfulness NOR: Esta aplicação contém muitas meditações guiadas que devem facilitar a concentração, o relaxamento e a gestão de situações de stress. Pode escolher entre meditações guiadas em norueguês ou inglês. Quando descarrega a aplicação, pode experimentar todo o conteúdo gratuitamente durante uma semana, mas se quiser continuar, tem de pagar uma subscrição anual. Esta aplicação está disponível no Google Play.

Meditasjonsguiden é um recurso norueguês online que oferece meditação guiada e relaxamento. Aqui encontrará vários exercícios de meditação, exercícios de relaxamento e exercícios de mindfulness que podem ser úteis para a redução do stress e o tratamento da ansiedade: <https://meditasjonsguiden.podbean.com/>



Psicoeducação e desenvolvimento de competências: A RV e a RA podem ser utilizadas como ferramentas interativas para a psicoeducação e o desenvolvimento de competências. Os técnicos de juventude podem desenvolver cenários virtuais que retratam desafios comuns em matéria de saúde mental, como a identificação e a gestão de emoções, a resolução de conflitos ou a prática de competências sociais. Ao interagir com estes cenários virtuais, os jovens podem aprender e praticar competências essenciais num ambiente seguro e controlado, melhorando a sua compreensão e capacidade de navegar em situações da vida real.

Empatia e tomada de perspetiva: A RV e a RA podem ser utilizadas para promover a empatia e a tomada de perspetiva entre os jovens. Por exemplo, os técnicos de juventude podem criar experiências virtuais que simulem os desafios quotidianos enfrentados por pessoas com problemas de saúde mental. Ao colocarem-se na pele de outros através da RV ou da RA, os jovens podem adquirir uma compreensão mais profunda das questões de saúde mental, reduzir o estigma e desenvolver empatia e compaixão para com os outros.

Autoexpressão e criatividade: A RV e a RA podem ser utilizadas como ferramentas para a autoexpressão e a criatividade, o que pode ter benefícios terapêuticos para os jovens. Por exemplo, os técnicos de juventude podem facilitar sessões de terapia artística utilizando aplicações de RA que permitem aos jovens criar e interagir com obras de arte virtuais. Isto pode proporcionar um meio de expressão emocional, autorreflexão e exploração de experiências pessoais.

7. Podcasts e Webinars

Criar ou seleccionar conteúdos áudio ou vídeo sobre temas de saúde mental e torná-los acessíveis através de plataformas como *Spotify*, *Apple Podcasts* ou *YouTube* pode fornecer informações e apoio valiosos.

8. Avaliações e inquéritos online

Ferramentas como o *Google Forms* ou o *SurveyMonkey* podem ser utilizadas para efetuar avaliações de saúde mental, recolher dados e obter informações sobre as necessidades dos jovens.

9. Ferramentas de colaboração online

Plataformas como o *Google Docs*, o *Trello* ou o *Slack* permitem aos técnicos de juventude colaborar com colegas, cocriar recursos e facilitar o trabalho de equipa à distância.





Well-Youth!



Co-funded by
the European Union



Erasmus+

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Agência Nacional e a Comissão não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.