

<b>CURSO</b>	<b>Saúde Mental Positiva</b>	<b>Código:</b> 723
<b>Coordenação</b>	ESSNorteCVP   Unidade de Formação e Desenvolvimento Humano (UFDH)	
<b>Descrição/ Fundamentação</b>	<p>De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), cerca de 450 milhões de pessoas sofrem, em todo o mundo, de perturbações mentais ou neurobiológicas ou, então, de problemas psicossociais; e uma em cada quatro pessoas será afetada por uma perturbação mental em determinada fase da sua vida. Reportando-se à realidade portuguesa, o estudo epidemiológico nacional de saúde mental (s.d., p. 50) revela que a prevalência de doenças psiquiátricas em Portugal é a mais elevada na Europa: “mais de 1 em cada 5 dos indivíduos da amostra apresentou uma perturbação psiquiátrica nos 12 meses anteriores à entrevista”, constituindo-se, desta forma, na principal causa de incapacidade e numa das principais causas de morbilidade e morte prematura nos países ocidentais industrializados (Programa Nacional para a Saúde Mental, 2017). Reconhecida a importância da saúde mental para o bem-estar geral das pessoas, das sociedades e dos países, a OMS (2002, p. XI) declara que esta “deve ser universalmente encarada sob uma nova luz”: é necessário que “se valore, fomente y proteja la salud mental, se prevengan los trastornos mentales, y las personas afectadas por ellos puedan ejercer la totalidad de sus derechos humanos y acceder de forma oportuna a una atención sanitaria y social de gran calidad y culturalmente adaptada que estimule la recuperación, con el fin de lograr el mayor nivel posible de salud y la plena participación en la sociedad y en el ámbito laboral, sin estigmatizaciones ni discriminaciones”(Idem, 2013, p.10). De entre uma série de estratégias para reduzir a carga das perturbações mentais e comportamentais, a OMS (2002) sublinha a necessidade de se desenvolver programas mais eficazes de prevenção e promoção, também preconizadas no Programa Nacional para a Saúde Mental (2017) que define como uma das metas para 2020 o aumento em 30% do número de ações no âmbito dos programas de promoção da saúde mental e de prevenção das doenças mentais.</p> <p>É neste sentido que se reconhece a importância das intervenções de caráter preventivo e promotor da saúde mental. Lluch (2002) sublinha a importância da promoção da saúde mental e cria o conceito de saúde mental positiva para descrever o estado de saúde mental das pessoas sãs. A Saúde Mental Positiva, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2004), tem sido concetualizada de diversas formas, no entanto, pode ser considerada como um recurso individual que contribui para a qualidade de vida do indivíduo e pode aumentar ou diminuir de acordo com as ações exercidas pela sociedade. Sequeira e colaboradores (2014) acrescentam que se trata de um estado de funcionamento ideal do ser humano, definida pela “capacity of each and all of us to feel, think, and act in ways that enhance our ability to enjoy life and deal with the challenges we face. It is a positive sense of emotional and spiritual well-being that respects the importance of culture, equity, social justice, interconnections and personal dignity” (Government of Canada, 2006, p. 2). Desde esta perspetiva positiva, a Organização Mundial de Saúde (2004, p.14) define a Saúde Mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.</p> <p>O debate, como sublinham Keyes e colaboradores (2010), não é mais sobre se a doença mental é um problema de saúde pública, mas sobre o que pode reduzir a prevalência e o sofrimento da doença mental. O enfoque está, portanto, na promoção da manutenção ou elevação da saúde mental positiva e na proteção contra a sua perda naqueles que possuem saúde mental ótima ou sub-ótima.</p>	

	<p>As intervenções promotoras da saúde mental são dirigidas a reforçar, a manter, a aumentar, e em geral, a potenciar o bem-estar psicológico da pessoa e a minimizar o seu potencial para adoecer. Trata-se, como refere Lluch (2002, p. 11), “de ayudar a las personas a estar bien, pero también de ayudar a éstas a entender la normalidad de muchos estados emocionales negativos. (...) Son estados de normalidade psíquica y hay que potenciar la capacidad de la persona para interpretar correctamente esos estados y darles la importância que tienen para que, una vez colocados en la normalidad, se reduzca su preocupación”. Os aspetos negativos da saúde mental devem, desta forma, ser integrados na vivência da pessoa e discutidos para que não se crie a ideia de que a saúde mental positiva é um estado de perpétuo bem-estar e felicidade.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar o profissional de saúde para a importância da saúde mental positiva (SM+);</li> <li>- Conhecer o conceito de SM+;</li> <li>- Conhecer o modelo multifatorial de SM+;</li> <li>- Conhecer os fatores que integram o modelo multifatorial de SM+;</li> <li>- Conhecer os instrumentos de avaliação da SM+;</li> <li>- Capacitar o profissional de saúde para realizar o diagnóstico de SM+;</li> <li>- Conhecer estratégias e modelos de intervenção promotores da SM+;</li> <li>- Capacitar o profissional para a elaboração e implementação de programas de promoção da SM+;</li> <li>- Conhecer o decálogo de SM+.</li> </ul>
<b>Destinatários</b>	Enfermeiros.
<b>Duração/ ECTS</b>	<p>20 horas   2,5 ECTS (crédito)</p> <p><b>Online:</b> Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams</p>
<b>Metodologia e Avaliação</b>	<p><i>Formação:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- As sessões letivas serão desenvolvidas através do método expositivo e participativo.</li> </ul> <p><i>Avaliação:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A avaliação será realizada tendo em conta a assiduidade, pontualidade, motivação e envolvimento contínuos dos formandos, além do aproveitamento numa prova de avaliação. O formador regista o nível de aproveitamento de cada formando.</li> <li>- No final da formação os formandos respondem a um conjunto de questões relacionadas com: programa do curso; funcionamento do curso; ação dos formadores.</li> </ul>
<b>Docentes</b>	<i>a divulgar brevemente</i>
<b>Plano de Estudos/Conteúdos Programáticos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conceito de SM+;</li> <li>2. Abordagens conceituais, a nível internacional, sobre o constructo "Positive Mental Health"</li> <li>3. Modelo Multifatorial de SM+: estrutura e pressupostos básicos;</li> <li>4. Fatores que configuram o Modelo Multifatorial de SM+;</li> <li>5. Instrumentos de avaliação em SM+;</li> <li>6. Modelos e estratégias de intervenção promotores de SM+;</li> <li>7. Decálogo de SM+.</li> </ol>
<b>Calendarização</b>	<p>O curso tem a duração de 4 dias: quinta-feira (17h às 21h)</p> <p><b>Datas: 07, 14, 21, 28 de outubro 2021</b></p> <p><b>Online:</b> Formato síncrono na Plataforma Microsoft Teams</p>

<b>Inscrição</b>	As inscrições devem ser realizadas online no site <a href="http://www.essnortecvp.pt">www.essnortecvp.pt</a> .
<b>Requisitos mínimos</b>	Licenciatura
<b>Vagas</b>	18 vagas
	<p>Cofinanciado por:</p>  <p>The image displays three logos side-by-side. On the left is the logo for PO ISE (Programa Operacional Inclusão Social e Emprego), featuring a stylized human figure with arms raised in blue and green. In the center is the logo for Portugal 2020, with a stylized map of Portugal in green and red above the text 'PORTUGAL 2020' in red. On the right is the logo for the European Union, featuring a blue rectangle with twelve yellow stars in a circle, with the text 'UNIÃO EUROPEIA' and 'Fundo Social Europeu' to its right.</p>
<b>Informações</b>	<p>ESSNorteCVP, Rua da Cruz Vermelha – Cidacos, Apartado 1002, 3720-126 Oliveira de Azeméis  Tlf: 256 661 430   <b>Telm.: 919 612 565</b>  E-mail: <a href="mailto:formacao@essnortecvp.pt">formacao@essnortecvp.pt</a>   <a href="http://www.essnortecvp.pt">www.essnortecvp.pt</a></p>