



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### Saúde Mental: conhecer para melhor intervir

Nos últimos anos, muito em consequência da pandemia, verificou-se uma crescente atenção e preocupação com o estado da Saúde Mental. Há décadas que as instituições que trabalham nesta área, assim como a própria Organização Mundial de Saúde – *Não há saúde sem saúde mental* - têm vindo a alertar para a necessidade premente de intervenção nesta área (começando pela literacia que a sociedade civil tem sobre o tema). Com esta ação de formação pretende-se desconstruir algumas das ideias que existem sobre saúde mental e bem-estar psicológico, assim como debater diferentes estratégias de intervenção, seja numa lógica preventiva, seja interventiva (eg. problemas de saúde mental).

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

##### I Saúde Mental (6h)

1. O que entendemos por Saúde Mental (SM)?
  - 1.1. Factos e Mitos sobre SM
2. A importância da SM. Literacia e Intervenção.
3. Saúde mental ao longo do ciclo da vida: especificidades da infância, adultos e dos adultos maiores.

##### II Doença Mental e Prevenção (6h)

4. Quando falamos de Doença Mental?
  - 4.1 Sinais de Risco e Sintomas das Principais Patologias.
  - 4.2 O que fazer? Como ajudar
5. Como cuidamos da nossa Saúde Mental?

#### OBJETIVO GERAL

Entender de uma forma global o conceito de Saúde Mental desmistificando alguns dos mitos que lhes estão associados e desta forma gerar uma melhor compreensão sobre as formas de prevenir e intervir nos problemas de saúde mental.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Entender a abrangência e importância da saúde mental.
- Compreender as especificidades/necessidades da Saúde Mental ao longo do ciclo de vida.
- Compreender o modelo de vulnerabilidade-stress.
- Identificar sinais de risco e sintomas de diferentes doenças mentais.
- Conhecer estratégias de intervenção e de primeiros socorros na doença mental.
- Abordar estratégias de prevenção.

#### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Metodologias de Educação Não-Formal facilitadoras da apropriação dos conteúdos e maior experimentação/confrontação com potenciais dificuldades a lidar no futuro. Esta abordagem complementa a dimensão expositiva dos conteúdos teóricos, com implementação de exercícios práticos, facilitando aprendizagem entre pares e a cooperação/trabalho em equipa. Avaliação contínua. Outros critérios de avaliação: assiduidade/pontualidade, motivação, iniciativa, participação, espírito crítico, domínio de aprendizagens.

**DIAS** 13 e 20 de abril de 2023

**HORÁRIO** 10h00 - 13h00 | 14h00 - 17h00

**DURAÇÃO** 12 horas

**LOCAL** Guarda

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: **30€** // Não associados/as: **50€**

**PÚBLICO-ALVO** Profissionais de organizações com intervenção social

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 762 – Trabalho Social e Orientação

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a Associados/as da EAPN Portugal // Entidades do Distrito da Guarda

// Número de ordem de receção da inscrição

**CERTIFICADO DE FORMAÇÃO** Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação e aproveitamento no final da formação.

**FORMADORA** Carmina Rei.

Licenciada em Psicologia, Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Especialização em Reabilitação Psicossocial na Doença Mental Grave. Responsável pela criação e coordenação da Plataforma SOSDEMÊNCIAS. Docente da Pós-Graduação de Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais no INSPSIC e da Especialização Avançada em Demências do CRIAP. Co-autora do Curso “Ouvir o que Não é Dito: Primeiros Socorros na Doença Mental”. Psicóloga clínica em vários contextos de saúde. Psicóloga do Projeto Cuidar de Quem Cuida (Primeiro Título de Impacto Social na área da Saúde).

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada.

**Após confirmação da sua inscrição**, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária ou numerário.

As inscrições são limitadas a **25 participantes** e devem ser realizadas até ao dia **10 de abril** para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda

Rua Dr. Francisco dos Prazeres, N.º 3, 2º Esq. | 6300-690 Guarda

967 084 567 | [guarda@eapn.pt](mailto:guarda@eapn.pt)

