

# Saúde Mental Positiva: concepção de um programa para docentes do ensino básico\*

Positive Mental Health: program conception to basic education teachers

Salud Mental Positiva: concepción de un programa para profesores de educación básica

Rafael Leite<sup>†\*</sup>, José Carlos Carvalho<sup>‡</sup>

Como citar esse artigo. Leite, R; Carvalho, JC. Saúde Mental Positiva: concepção de um programa para docentes do ensino básico\*. Revista Pró-UniverSUS. 2018 Jan./Jun.; 09 (1): 12-16.

## Resumo

Cada vez mais estudos e organizações defendem um modelo de saúde centrado no empowerment das emoções mais positivas, melhorando a capacidade de enfrentamento da adversidade e no prolongamento da esperança média de vida. Baseado nos estudos do Modelo Multifatorial de Teresa Lluch, foi proposta a concepção de um programa promotor de saúde mental positiva no âmbito de enfermagem de saúde mental direcionado para docentes do ensino básico. Foi realizado um estudo e-Delphi para validação dos resultados obtidos da revisão de literatura adjacente ao tema. Na 1ª Ronda foram colocadas 5 questões aos peritos, tendo sido obtida concordância positiva em todas as questões, com algumas sugestões e alterações, tendo algumas sido aceites e outras não, com respetiva justificação. Na 2ª Ronda foi proposta a validação através da obtenção do nível de concordância quanto à totalidade dos procedimentos do programa. Foi obtido consenso positivo com uma percentagem de respostas a variar entre os 73,7% e os 99%. Este trabalho permitiu a realização de um 'ensaio de validação de um programa'. A criação de um programa de saúde mental positiva constitui uma mais-valia para a saúde escolar e de grande utilidade para a prática de enfermagem, pretendendo dar resposta à necessidade de aplicação de projetos nesta área.

**Palavras-chave:** Ensino Básico; Saúde Escolar; Saúde Mental Positiva; Programa

## Abstract

Increasingly, studies and organizations advocate a health model centered on the empowerment of the positive emotions, improving the ability to cope with adversity and prolonging the average life expectancy. Based on the studies of the Multifactorial Model of Teresa Lluch, it was proposed the conception of a positive mental health program in the scope of mental health nursing directed to basic education teachers. An e-Delphi study was performed to validate the results obtained from the literature review adjacent to the theme. In the first round, 5 questions were put to the experts. Positive agreement was obtained on all issues, with some suggestions and changes, some of which were accepted and others not, with justification. In the second round, validation was proposed by obtaining the level of agreement regarding all the procedures of the program. A positive consensus was obtained, with a percentage of responses ranging from 73.7% to 99%. This work allowed the realization of a 'validation test of a program'. The creation of a positive mental health program is an asset for school health and of great utility for nursing practice, aiming to respond to the need to apply projects in this area.

**Keywords:** Health Care; Hospitalization; Health Unic System; Intensive Care Units; Regulation and Surveillance in Health..

## Resumen

Cada vez más los estudios y las organizaciones abogan por un modelo de salud centrado en la potenciación de las emociones más positivas, la mejora de la adversidad, la capacidad de control y la prolongación de la esperanza de vida. Sobre la base Modelo Multifactorial de Teresa Lluch, se propuso el diseño de un programa de promoción de la salud mental positiva en el marco de enfermería de salud mental dirigido para profesores de educación básica. Fue realizado un estudio e-Delphi para validar los resultados obtenidos a partir de la revisión de la literatura adyacente con el tema. En la Ronda 1 se introdujeron 5 preguntas a los expertos. Obtenido un acuerdo positivo en todos los temas, con algunas sugerencias y enmiendas, algunos fueron aceptados y otros no, con la respectiva justificación. En la Ronda 2 fue validar por la obtención del grado de acuerdo en cuanto a la totalidad de los procedimientos del programa. Ha sido obtenido consenso positivo con el porcentaje de respuestas entre 73,7% y 99%. Este trabajo permitió la realización de una 'prueba de validación de un programa'. La creación de un programa de salud mental positiva es un activo para la salud escolar y útiles para la práctica de enfermería, con la intención de abordar la necesidad de implementación de los proyectos de en esta área.

**Palabras clave:** Educación Básica; Programa; Salud Escolar; Salud Mental Positiva.

Afiliação dos autores:† 1 Enfermeiro na UCC Fafé – Portugal, Mestre em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria. Email para correspondência: rafaleite88@gmail.com  
‡ Prof. Adjunto na Escola Superior de Enfermagem do Porto/Center for Health Technology and Services Research (CINTESIS) – Portugal, Doutor em Ciências de Enfermagem. .

\* Artigo extraído da Dissertação de Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria "Concepção de um Programa de Saúde Mental Positiva para docentes do ensino básico", apresentada na Escola Superior de Enfermagem do Porto – Portugal, em 2016.

Recebido em: 198/01/2018. Aceito em: 24/04/2018.

## Introdução

### Porquê Saúde Mental nas Escolas?

O Plano Nacional de Saúde Escolar (PNSE) define a saúde mental como o núcleo central de intervenção em toda a comunidade educativa na complementaridade à aprendizagem, no estabelecimento de relações interpessoais significativas, na gestão de emoções e na adoção de estilos de vida saudáveis. A importância da saúde mental como meio condutor na promoção das competências socioemocionais torna a escola mais desafiadora, envolvente e significativa, com climas favoráveis de aprendizagem, pertença, sucesso e diminuição dos comportamentos de risco, traduzindo-se em ganhos para a saúde.<sup>1</sup>

No sentido de preparar a sociedade como um todo com o intuito de melhorar a saúde física, mental e social, a Organização Mundial de Saúde<sup>2</sup> e a Rede Europeia de Escolas Promotoras de Saúde e Educação<sup>1</sup> recomendam uma política de abordagem nas escolas sob uma perspetiva holística para uma implementação da promoção e educação para a saúde centrada nos objetivos: capacitação da comunidade educativa na adoção de um estilo de vida mais saudável, aumentando a competência, a confiança e as habilitações no desempenho dos papéis sociais; e aumento dos níveis de literacia em saúde através da aquisição de um conjunto de competências cognitivas e sociais que determinem a motivação e facilitem o acesso, a compreensão e a utilização da informação na promoção da saúde.

### A Saúde Mental Positiva como modelo de saúde

Segundo o plano de Ação para a Saúde Mental 2013-2020<sup>2</sup> uma boa saúde mental permite a qualquer pessoa perceber e aumentar o seu potencial, lidar com o stress da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para o seu bem-estar social. A adoção de um modelo de saúde positiva constitui um recurso determinante para a promoção do bem-estar, ao invés de um modelo mais centrado na doença.<sup>3</sup> O foco das escolas num modelo de Saúde Positiva vai promover o bem-estar biopsicossocial e espiritual de toda a comunidade educativa (alunos, pessoal docente e não docente, pais/mães e encarregados de educação) com a ajudada estimulação das emoções e de comportamentos positivos.

O conceito de Saúde Mental Positiva<sup>4</sup> surge como parte integrante da saúde global da pessoa e pretende considerar a promoção de ações no sentido de reforçar e potenciar a saúde mental na sua generalidade segundo os seguintes princípios: integração no quadro da promoção da saúde mental, com forte relação aos estudos de Seligman no quadro da psicologia positiva;

e aceitação dos momentos de mal-estar, tais como a tristeza, a deceção e a doença como normais na vida, uma vez que a mente precisa expressar toda a sua complexidade no dinamismo que oscila entre o amor e a dor, a vida e a morte, a tristeza e a alegria: a) aceitar todas as emoções (negativas e positivas) como essenciais à vida; promover a resiliência como forma de adaptação a situações negativas, evitando que se prologuem mais que o estritamente necessário; b) procurar levar a pessoa a estar e a sentir-se o melhor possível dentro das circunstâncias específicas em que se encontra.

## Metodologia

### Criar um Programa de Saúde Mental Positiva

No sentido de implementar um projeto de Saúde Mental no âmbito das competências do enfermeiro de Cuidados de Saúde Primários, foi realizada uma revisão de literatura em artigos científicos de enfermagem e na área da psicologia positiva, uma vez que as premissas são idênticas às da Saúde Mental Positiva.<sup>4</sup> Como base na conceção do programa, foi utilizado o Modelo de 6 fatores gerais de avaliação: F1: Satisfação Pessoal; F2: Atitude pró-social; F3: Autocontrolo; F4: Autonomia; F5: Resolução de problemas e Realização Pessoal; F6: Habilidades de Relação Interpessoal.<sup>3</sup>

A pesquisa bibliográfica consistiu numa busca por programas de Saúde Mental Positiva em enfermagem existentes a nível nacional e internacional nas bases de dados SciELO, EBSCO Host e no Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal, assim como a seleção de bibliografia no âmbito da psicologia positiva e inteligência emocional. Foram selecionados 2 artigos científicos: ‘Psicoeducação em inteligência emocional’<sup>5</sup> e ‘Melhorar competências com os outros’;<sup>6</sup> e 4 livros publicados: ‘Florescer’;<sup>7</sup> ‘Vencer a Depressão’;<sup>8</sup> ‘Aprender a ser feliz’;<sup>9</sup> ‘Desenvolver a inteligência emocional’.<sup>10</sup> Com base na literatura selecionada, foi criado um programa estruturado em 8 sessões com um total de 76 procedimentos que resultaram da triangulação das diversas atividades levantadas na pesquisa bibliográfica. Como sistematização do conteúdo do programa foi utilizado como recurso para a transformação de dados em informação, um questionário on-line submetido a um grupo de peritos, usando como metodologia a Técnica Delphi.<sup>11</sup>

### Estudo Delphi

O estudo Delphi<sup>11</sup> contemplou duas rondas de carácter qualitativo e quantitativo, tendo sido selecionado um grupo de 20 peritos para sugerir alterações, opiniões e validação dos procedimentos através de uma escala de

Likert.<sup>12</sup> Os critérios de consenso foram estabelecidos com base no nível de concordância positiva das respostas dos participantes, definida pela soma da percentagem das respostas “Concordo e Concordo Totalmente”, igual ou superior a 70%.<sup>13</sup> Para estabelecer o grau de concordância negativa das respostas dos participantes, foram definidas a soma das percentagens das respostas “Discordo e Discordo Totalmente”, igual ou superior a 70%. O grau de concordância negativa seria utilizado como critério de exclusão do programa.<sup>14</sup> O recurso à análise de estatística permitiu encontrar o consenso através da distribuição de frequências das respostas.

## Instrumentos do estudo Delphi

As duas rondas do estudo Delphi contemplaram a distribuição de dois questionários aos peritos no sentido de recolher as suas opiniões e sugestões acerca da área em estudo. Os questionários foram elaborados através da construção do operativo existente no Formulário Google que contempla um conjunto de questões de

resposta aberta, permitindo a cada perito tecer opiniões/sugestões relativamente à estrutura do programa em estudo.

## Resultados

Para a formação do painel de peritos, foram enviadas 47 mensagens de correio eletrónico, tendo sido selecionado um total de cerca de 20 peritos.

Na primeira ronda e-Delphi foi fornecido um questionário aberto, o qual permitiu recolher opiniões específicas acerca da área em estudo. Foram colocadas 5 questões, tendo sido obtida concordância positiva, com algumas sugestões e alterações, tendo algumas sido aceites e outras não, com respetiva justificação.

Na segunda ronda e-Delphi foi proposta uma validação através da obtenção do nível de concordância quanto aos 76 procedimentos do programa, no qual foi obtido de uma forma positiva, com uma percentagem de respostas a variar entre os 73,7% e os 99%,<sup>15</sup> conforme descrito no Quadro 1 a seguir:

Quadro 1. Validação dos resultados do estudo e-Delphi.

Procedimentos	Nível de Consenso
55 Procedimentos	Consenso Positivo Elevado (94,4% a 99%)
21 Procedimentos	Consenso Positivo Moderado (73,7% a 89,5%)
0 Procedimentos	Consenso Positivo Perfeito (100%)
0 Procedimentos	Sem Consenso
0 Procedimentos	Consenso Negativo

Fonte: dados da pesquisa.

## Discussão

A utilização de um estudo e-Delphi constitui uma mais-valia, facilitando o envio dos questionários e a seleção do grupo de peritos. Dado que são necessários cerca de 20 peritos para permitir conclusões eficazes, esta meta foi atingida sem grande dificuldade. Não houve necessidade de recorrer a uma 3ª Ronda, uma vez que foi obtido consenso positivo em todos os procedimentos e as alterações estruturais do programa tidas em conta não interferem com a essência aprovada pela maioria dos peritos.

A introdução de dados qualitativos num estudo quantitativo teve a vantagem de proporcionar resultados

de diferente natureza e a desvantagem de requerer uma maior quantidade de tempo para a interpretação dos resultados, dado o tempo limite estabelecido. A metodologia quantitativa permitiu objetivar o consenso acerca dos procedimentos, tendo sido obtido um consenso positivo com o valor mínimo de 73,7% e o máximo de 99%. A metodologia qualitativa permitiu triangular opiniões de peritos de diferentes áreas de atuação, interpretando os seus pontos de vista para chegar a conclusões mais profundas, orientadas para o processo do programa de saúde mental positiva. Da análise e discussão dos resultados resultou a seguinte estruturação do programa:

**Quadro 2.** Estrutura final do Programa de Saúde Mental Positiva.

<b>Estrutura do Programa de Saúde Mental Positiva</b>	
<b>Objetivo Geral</b>	Alcançar a Saúde Mental Positiva ao fim de 2 meses
<b>Objetivos Específicos</b>	Desenvolver habilidades Lidar com eventos da vida Trabalhar de forma produtiva e com satisfação Viver com alegria e felicidade Relacionar-se saudavelmente Ter um sentido de vida
<b>Sessões</b>	Introdução ao tema Satisfação Pessoal Atitude Pró-Social Autocontrolo Autonomia Resolução de Problemas Realização Pessoal Habilidades de Relação Interpessoal
<b>População-alvo</b>	Professores do 3º Ciclo do ensino básico
<b>Avaliação</b>	Questionário de Saúde Mental Positiva
<b>Follow-Up</b>	Sessão de follow-up 3 meses após o fim do programa

Fonte: dados da pesquisa.

## Conclusões

Como em todos os estudos relacionados com a saúde, a eficácia do programa de saúde mental positiva só poderá ser comprovada após a sua aplicabilidade prática. Este trabalho serviu de ensaio para se realizar uma revisão de bibliografia acerca do tema e elaborar estruturalmente um programa que pretende dar resposta à criação de projetos de intervenção de enfermagem no universo da saúde mental positiva.

Pretende-se futuramente a realização de estudos científicos que comprovem a eficiência e pertinência do mesmo na comunidade, bem como propor modificações no seu conteúdo, a favor da promoção da saúde mental positiva.

## Implicações Para A Prática Clínica

A conceção do programa de saúde mental positiveteve como finalidade e implicações para a prática clínica de enfermagem:

- Elaboração de um programa de enfermagem em saúde mental positiva baseado no Modelo Multifatorial de Teresa Lluch;
- Realização de uma revisão de literatura acerca do tema em questão;
- Desenvolvimento do conhecimento e prática da área da Enfermagem no âmbito da Saúde Mental Positiva;
- Implementação de um projeto de Saúde Mental no âmbito das competências do enfermeiro de Cuidados de Saúde Primários, como resposta às diretrizes do PNSE.

## Referências Bibliográficas

1. DGS, Direção Geral de Saúde. Programa Nacional de Saúde Escolar, 2015. Acedido a 12 dezembro 2015, em
2. WHO, World Health Organization. Mental Health Action Plan 2013-2020. WHO, 2013. Acedido em [http://www.who.int/mental\\_health/publications/action\\_plan/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/)
3. Sequeira C, Carvalho JC, Sampaio F, Sá L, Lluch-Canut T, Roldán-Merino J. Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em Estudantes Portugueses do Ensino Superior. Revista Portuguesa

de Enfermagem de Saúde Mental 2014; 11: 45-53. Acedido em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n11/n11a07.pdf>

4. Lluch MT. Concepto de salud mental positiva: Factores relacionados. In J. Fornes, y J. Gómez (coord.), Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial II, 2008:37-69.

5. Coelho L. Competência Emocional em professores – Contributos de Psicoeducação. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2012; (8), 16-24. Acedido em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n8/n8a03.pdf>

6. Loureiro C, Santos MR, Frederico-Ferreira M. Conceção do programa de intervenção em enfermagem ‘Melhorar competências com os outros’. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2015; 2: 27-32. Acedido em ]

7. Seligman M. Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

8. Akhtar M. Vencer a depressão com a Psicologia Positiva. Amadora: Editora Nascente, 2012.

9. Baptista A. Aprender a ser feliz – Exercícios de Psicoterapia Positiva. Lisboa: Pactor, 2013.

10. Vieira, A. (2014). Desenvolva a sua inteligência emocional. Alcochete: Smartbook.

11. Justo C. A Técnica Delphi de Formação de Consensos. Observatório Português dos Sistemas de Saúde 2005:1-10. Acedido em [www.opss.pt/sites/opss.pt/files/A-Tecnica-Delphi-de-Formacao-de-Consensos.pdf](http://www.opss.pt/sites/opss.pt/files/A-Tecnica-Delphi-de-Formacao-de-Consensos.pdf)

12. Ribeiro JL. Investigação e Avaliação em Psicologia e Saúde. Lisboa: Placeb, 2010.

13. Passos J, Sequeira C, Fernandes L. Desenvolvimento de um catálogo CIPE: Necessidades do idoso em enfermagem de saúde mental e psiquiatria. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental 2013 ;10: 15-23. Acedido em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n10/n10a03.pdf>

14. Sousa P, Frade M, Mendonça D. Um modelo de organização e partilha de informação de enfermagem entre hospital e centro de saúde: estudo Delphi. Acta Paul Enfermagem, 2005; 18(4):368-81. Acedido em <http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a05v18n4.pdf>

15. Leite R. Conceção de um Programa de Saúde Mental Positiva para docentes do ensino básico [Dissertação de Mestrado]. Portugal (Porto): Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, 2016.