

**PROGRAMAS DE SAÚDE MENTAL EM ESCOLAS DO GRANDE PORTO, PORTUGAL<sup>1</sup>**

MENTAL HEALTH PROGRAMS IN SCHOOLS IN GRANDE PORTO, PORTUGAL

PROGRAMAS DE SALUD MENTAL EN ESCUELAS DEL GRANDE PORTO, PORTUGAL

Ana Maria Biavati Guimarães<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-8513-7529>Lucas Cordeiro Freitas<sup>3</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-3860-9327>**Resumo:**

Este relato de experiência discorrerá sobre resultados parciais do plano de trabalho executado pela primeira autora, durante o período de doutorado-sanduíche no exterior, em escolas portuguesas. O objetivo é difundir e incentivar ações de promoção de saúde mental no contexto escolar, orientadas, por exemplo, pelo documento da Direção-Geral da Educação de Portugal *Referencial para Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar*, e à luz da teoria de Zilda Del Prette e Almir Del Prette, ícones na literatura da área. Os métodos adotados foram observação participante e análise documental. Os resultados indicaram que, em oito programas – Plena-mente, Vila Marés, De pequenino a torcer pela saúde mental, Mais Contigo, Pro-W, Devagar se vai ao longe, Andaime e Bootstrap –, as ações contemplaram, majoritariamente, discentes, notando-se uma lacuna de atividades direcionadas a outros atores da comunidade escolar. Em relação às temáticas, grande parte voltou-se para desenvolvimento socioemocional e autorregulação emocional. Finalmente, com o intuito de fomentar diálogos sobre promoção de saúde mental no contexto escolar, sugere-se a ampliação de pesquisas similares em outros países, especialmente, no Brasil.

**Palavras-chave:** saúde mental; escolas; Grande Porto; Portugal; doutorado-sanduíche.

**Abstract:**

This experience report will discuss partial results of the work plan implemented by the author during her Sandwich Doctorate abroad in Portuguese schools. The objective is to disseminate and encourage actions to promote mental health in the school context, guided, for example, by the "Reference Framework for Intervention by Psychologists in the Portuguese School Context" and in light of the theory of Zilda Del Prette and Almir Del Prette, icons in the literature of the area. The methods adopted were participant observation and document analysis. The results indicated that, of eight programs—Plena-mente, Vila Marés, De pequenino a torcer pela saúde mental, Mais Contigo, Pro-W, Devagar se vai ao longe, Andaime, and Bootstrap—the actions mainly targeted students, noting a gap in activities directed at other actors in the school community. Regarding the themes, a large part focused on socio-emotional development and emotional self-regulation. Finally, in order to foster dialogue on promoting mental health in the school context, it is suggested that similar research be expanded to other countries, especially Brazil.

**Keywords:** mental health; schools; Grande Porto; Portugal; sandwich doctorate.

<sup>1</sup> Este trabalho é fruto de tese de Doutorado realizada com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

<sup>2</sup> Universidade Federal de São João del-Rei, São João del-Rei, MG, Brasil; [anabiavati@yahoo.com.br](mailto:anabiavati@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Universidade Federal de São João del-Rei, São João del-Rei, MG, Brasil; [lcordeirofreitas@ufsj.edu.br](mailto:lcordeirofreitas@ufsj.edu.br)

**Resumen:**

Este informe de experiencia presentará resultados parciales del plan de trabajo implementado por la autora durante su doctorado sándwich en escuelas portuguesas. El objetivo es difundir y fomentar acciones para promover la salud mental en el contexto escolar, guiadas, por ejemplo, por el "Marco de Referencia para la Intervención de Psicólogos en el Contexto Escolar Portugués" y a la luz de la teoría de Zilda Del Prette y Almir Del Prette, referentes en la literatura del área. Los métodos adoptados fueron la observación participante y el análisis documental. Los resultados indicaron que, de los ocho programas —Plena-mente, Vila Marés, De pequenino a torcer pela saúde mental, Mais Contigo, Pro-W, Devagar se vai ao longe, Andaime y Bootstrap— las acciones se dirigieron principalmente a los estudiantes, observándose una brecha en las actividades dirigidas a otros actores de la comunidad escolar. En cuanto a los temas, gran parte se centró en el desarrollo socioemocional y la autorregulación emocional. Finalmente, para fomentar el diálogo sobre la promoción de la salud mental en el contexto escolar, se sugiere que se extienda una investigación similar a otros países, especialmente a Brasil.

**Palabras clave:** salud mental; escuelas; Grande Porto; Portugal; doctorado en programas de verano.

### Introdução

Segundo a Diretoria Geral da Educação de Portugal – DGE – (2024), a atuação de psicólogos em contexto escolar é uma estratégia importante para minimizar a desmotivação e a evasão de alunos e contribui para a análise de fenômenos como discriminação, exclusão e vulnerabilidade social. Além disso, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – UNESCO – (2015) compreende que os domínios “aprendizagem satisfatória”, “desenvolvimento emocional” e “adequada preparação profissional” guardam relação com ações propositivas no processo educativo, em que temas de Direitos Humanos, Saúde Mental, Interpessoalidade etc. são contemplados.

Em atenção a questões como essas, aconteceu o Fórum Mundial de Educação, em 2015, na cidade de Incheon, Coreia do Sul, em que foi elaborada uma agenda com metas globais para o setor da Educação, incluindo o desenvolvimento de competências socioemocionais, em escolas, como um dos objetivos a serem alcançados até 2030 (UNESCO, 2015). A responsabilidade de conduzir essa agenda ficou a cargo da UNESCO e o documento elaborado intenciona, entre 17 objetivos gerais, assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos.

Fundamentando-se nessa deliberação mundial, além de recolher recomendações de eventos nacionais como o IX Seminário de Psicologia da Educação, em 2022, e o V Congresso da

Ordem dos Psicólogos Portugueses, também em 2022, a DGE (2024) de Portugal elaborou o *Referencial para Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar*. Tal referencial discorre sobre o enquadramento técnico e normativo de psicólogos escolares, incluindo enquadramento legal e organizacional, princípios, modelos e domínios de intervenção, práticas e estratégias, instrumentos de avaliação e formação profissional.

Com base nesse documento, ressalta-se a relevância de intervenções que contribuam para a qualidade da prática psicológica, conferindo consistência a temáticas fundamentais como relação escola-família, desenvolvimento vocacional, inclusão escolar, instrumentos de avaliação etc. Na sequência, destaca-se o trecho concernente às diretrizes de saúde e bem-estar nas escolas, segundo o governo português:

Promover o bem-estar e a saúde física e mental dos alunos e reduzir o impacto dos problemas comportamentais, sociais e emocionais; favorecer condições para a satisfação profissional e incentivar o desenvolvimento de competências de liderança ancoradas na empatia; incentivar atitudes, valores e comportamentos que contribuam para um ambiente organizacional saudável e seguro para todos os agentes da comunidade educativa; capacitar e sensibilizar os diversos agentes educativos para o autocuidado e o desenvolvimento de competências socioemocionais (DGE, 2024, p. 8).

Analisando o trecho citado, embora mencione que o ambiente organizacional deva ser saudável e seguro para todos os agentes, nota-se uma ênfase tanto no aluno quanto no professor. Entretanto, foge ao objetivo deste artigo discorrer, pormenorizadamente, sobre legislações do sistema educacional português; não obstante, sugere-se que os profissionais da Educação e da Psicologia conheçam tais documentos de acesso público, pois apresentam diretrizes baseadas em evidências científicas, conforme constam em seus preâmbulos.

Na mesma direção, Del Prette e Del Prette (2022) enfatizam a necessidade de um ensino ativo, criativo e interativo, no qual se apoie o desenvolvimento da competência socioemocional, visto que a *Base Nacional Comum Curricular – BNCC –* (Brasil, 2018) elenca quatro pilares a serem trabalhados nas escolas brasileiras: conhecer, ser, fazer e conviver. Esses pilares fazem parte da proposta de Educação Integral, na qual os alunos aprendem, além de conteúdos, análise crítica, criatividade, resolução de problemas, resiliência, regulação emocional etc. (Brasil, 2018; UNESCO, 2015).

Segundo Del Prette e Del Prette (2022), para alcançar êxito integral no processo educativo, é fundamental que as escolas trabalhem, além de conhecimento, pensamento científico, crítico e criativo; senso estético; comunicação; argumentação; cultura digital; autogestão; autoconhecimento e autocuidado; empatia e cooperação; e autonomia. Com base nessas dez competências, será feita uma apreciação de programas portugueses relatados neste artigo.

Nesse contexto, o plano de trabalho executado pela autora principal deste manuscrito contemplou, entre outros objetivos, o estudo de documentos do sistema português de ensino, visitas escolares e análise de documentos para levantamento e caracterização de programas de saúde mental no contexto em voga. Ao todo foram identificadas oito iniciativas: Plena-mente, Vila Marés, De pequenino a torcer pela saúde mental, Mais Contigo, Pro-W, Devagar se vai ao longe, Andaime e Bootstrap. Todas foram realizadas em diferentes escolas do Grande Porto e serão apresentadas e analisadas sequencialmente.

E, finalmente, em atenção a diretrizes educacionais portuguesas e brasileiras, destacadamente, sobre o trabalho do psicólogo no cenário escolar, este relato de experiência objetiva apresentar oito programas de promoção de saúde mental em escolas do Grande Porto, Portugal, com vistas a dialogar com o próprio documento português e trazer reflexões à luz de ideias de Del Prette e Del Prette (2022).

### **Metodologia**

Para possibilitar o levantamento e a caracterização de programas escolares no âmbito da saúde mental, foram adotados dois métodos qualitativos de investigação científica: a observação participante (OP) e a análise documental (AD). O primeiro consiste na inserção do pesquisador no interior do grupo observado, tornando-se parte dele, por um determinado tempo, com o objetivo de conhecer saberes e práticas (Morin, 2017). Na OP valorizam-se a interação entre o sujeito que pesquisa e a práxis do grupo pesquisado, suscitando ideias, compreendendo variáveis culturais e elementos normativos e fomentando a reflexão contemplativa e crítica do observador (Corbishley; Carneiro, 2011).

Nesta pesquisa, foram realizadas 2 visitas em cada escola, totalizando 16, em 8 escolas diferentes, particulares e públicas, com duração média de 3 h e 40 min, durante os meses de outubro e dezembro de 2024. Durante a visitação, a postura ética foi primordial, pois a

pesquisadora buscou compreender práticas, valores e significados que permeiam os grupos dos quais participou, sem interferir no funcionamento natural (Morin, 2017). Além disso, os procedimentos, organizados no Quadro 1, seguiram a proposta de Minayo (2017).

Quadro 1 – Etapas da OP

ETAPA		AÇÃO
1. <sup>a</sup>	Ambiente	Optar por ambientes seguros, acessíveis e propícios para a observação pretendida.
2. <sup>a</sup>	<i>Rapport</i>	Estabelecer uma relação de confiança com os participantes, demonstrando interesse genuíno e respeito pelo grupo.
3. <sup>a</sup>	Observação	Concentrar-se nos detalhes ambientais bem como nos comportamentos, nas interações e nas variáveis do contexto.
4. <sup>a</sup>	Registro	Criar notas em um diário, registrando informações relevantes como horário, nome do local, participantes e tipo de atividade realizada.
5. <sup>a</sup>	Análise	Refletir sobre as experiências vivenciadas, analisando as notas do diário e identificando padrões e tendências significativos.
6. <sup>a</sup>	Relatório	Redigir um relatório contendo as considerações do pesquisador e compartilhá-lo com outros pesquisadores e profissionais interessados no tema.

Fonte: adaptado de Minayo (2017)

Apesar de as etapas da OP serem adequadas para acessar, compreender e interagir em diversos contextos, ela apresenta limitações. Um dos principais problemas consiste na relação entre o “quanto se observa” e o “quanto se participa”. Para minorar essa fragilidade, Brandão (2019) recomenda que o pesquisador esteja anterior e fortemente comprometido com a temática investigada, sendo a técnica adotada mais para conhecer do que explicar as experiências de campo. Vinten (2004) elucida outro limite da OP, relacionado à presença do próprio pesquisador no ambiente, prejudicando a naturalidade comportamental do grupo. Uma maneira de reduzir essa influência reside na descrição e registro posterior – e não durante a interação – de observações (Denton; Smith, 2021).

O segundo método adotado nesta pesquisa, a AD, refere-se a um procedimento utilizado para apreensão, compreensão e análise de documentos disponíveis em um determinado contexto (Bardin, 1977). O *corpus* da AD permite incluir jornais, *folders*, textos, murais, leis etc. Essa modalidade metodológica possibilita conhecer de maneira pormenorizada a realidade investigada por meio de registros produzidos no próprio local estudado. Contudo, como cuidado a ser observado nesse processo, alerta-se para que os dados coletados mirem somente o foco objetivado no estudo, pois os registros podem apresentar perspectivas subjetivas, inserção de crenças e análises autorais em relação ao objeto de estudo (Minayo, 2009). Para minorar essa

fragilidade, procurou-se ler o *corpus*, respondendo, continuamente, ao propósito de encontrar características descritivas sobre a estrutura de cada programa, conforme objetividade recomendada pelos estudiosos da área qualitativa (Bardin, 1977; Lima Júnior *et al.*, 2021; Minayo, 2009).

Dito isso, a escolha da AD da pesquisa em tela possibilitou complementar as informações da OP e validar e aprofundar a coleta de dados (Lima Júnior *et al.*, 2021) decorrentes da OP. Durante as visitas escolares, foram apresentados, espontaneamente, *folders* impressos, cartazes fixados nas paredes das escolas, anotações pessoais de psicólogos que receberam a pesquisadora e quadros e murais que faziam alusão à temática de saúde mental no ambiente educacional. Diante da impossibilidade de recolher esses materiais, pois foram apenas mostrados, a primeira autora fez anotações em seu diário de campo para, posteriormente, incluir dados em relatórios. Contudo, o documento de acesso público, também, analisado foi o *Referencial para a Intervenção dos Psicólogos no Contexto Escolar* (DGE, 2024).

A doutoranda obteve suporte e viabilização do acesso às escolas escolhidas para visita por parte da coorientadora da Universidade do Porto, local em que foi efetivado o doutorado-sanduíche. Essa instituição conta com escolas parceiras, e, a partir da análise de uma lista numerosa, a amostra foi determinada por conveniência, em função do tempo de duração de três meses de intercâmbio. Assim, a escolha foi de escolas mais próximas à faculdade para facilitar o deslocamento e, também, daquelas que responderam à solicitação positivamente e de um modo mais breve, para que as visitas fossem viabilizadas dentro do cronograma do plano de trabalho da doutoranda.

Antes de iniciar as visitas, a doutoranda foi orientada, pela coorientadora, a conhecer, por meio de conteúdos disponíveis no *site* da DGE de Portugal, a estrutura de currículos e matrizes escolares, os tipos de atividades de enriquecimento curricular e, de modo especial, o documento da DGE (2024) já mencionado. A partir desses cuidados metodológicos, foram recolhidos e analisados dados que permitiram o levantamento e a caracterização de programas sobre saúde mental nas escolas do Grande Porto, cujas percepções serão discutidas na sequência.

## Resultados e discussão

Este tópico será composto pela descrição dos programas de saúde mental mencionados na parte introdutória deste artigo, seguindo a seguinte ordem de exposição: Plena-mente, Vila

Marés, De pequenino a torcer pela saúde mental, Mais Contigo, Pro-W, Devagar se vai ao longe, Andaime e Bootstrap. Na sequência, o Quadro 2 complementa as informações de cada um deles. Além disso, nesta seção, buscou-se fazer uma breve análise e discussão de características que estruturam as propostas – como objetivos, público-alvo, tematizações, atividades desenvolvidas e referências – contidas no documento da DGE (2024) de orientação profissional para os psicólogos escolares; e breve análise dos achados à luz da teoria de Del Prette e Del Prette (2022), ícones de pesquisa na área.

O Quadro 2 apresenta a caracterização de programas de saúde mental de escolas portuenses, de acordo com seus objetivos, atividades, público-alvo e contatos. Na sequência, serão descritos mais detalhes acerca dos programas, com base também na visitação em algumas escolas.

Quadro 2 – Levantamento e caracterização de programas de saúde mental de escolas portuenses

PROGRAMA	OBJETIVO(S)	ATIVIDADES	PÚBLICO-ALVO	CONTATO
<b>PLENA-MENTE</b>	Promover saúde mental em contexto escolar por meio de três eixos (C.O.M.): <b>C:</b> conhecer-me, cuidar-me, comunicar-me e construir-me <b>O:</b> observar(me), ouvir(me) e orgulhar(me) <b>M:</b> mover-me	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessões de autoconhecimento</li> <li>autorregulação, consciência social e competências socioemocionais</li> <li>concursos</li> <li>trabalho em rede</li> <li><i>workshops</i></li> <li>capacitação</li> <li>atividades esportivas</li> </ul>	1. <b>Eixo C:</b> alunos do 5.º ao 12.º ano 2. <b>Eixo O:</b> docentes e não docentes 3. <b>Eixo M:</b> famílias	<b>Instagram:</b> pacd-viladoconde
<b>VILA MARÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o contato com o meio aquático por meio da prática orientada das modalidades desportivas Canoagem, Remo ou SUP<sup>4</sup></li> <li>Promover competências socioemocionais, como a resiliência, o otimismo, a responsabilidade, a adaptabilidade e a resolução de problemas</li> <li>Promover conhecimento no âmbito da literacia azul, patrimônio marítimo local, cidadania marítima e sustentabilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aulas práticas</li> <li>Aulas sobre suporte básico de vida</li> <li>Demonstração de primeiros-socorros</li> <li>Batismo de embarque</li> <li>Temas trabalhados: responsabilidade e otimismo; persistência e resiliência; e empatia e confiança</li> </ul>	Alunos do 3.º e 4.º anos do 1.º ciclo de escolas públicas e particulares	<b>Site:</b> <a href="https://www.manifestamente.org/">https://www.manifestamente.org/</a>  <b>E-mail:</b> pacdvc@cmviladoconde.pt  <b>Instagram:</b> pacd-viladoconde

<sup>4</sup> Sigla para “Stand Up Paddle”.

<b>DE PEQUENINO A TORCER PELA SAÚDE MENTAL</b>	Promoção da saúde mental das crianças em contexto escolar	Cinco episódios de desenhos animados de 10 min, concebidos de forma lúdica e baseada em evidência científica sobre os seguintes temas: função das emoções, dificuldades de aprendizagem, <i>bullying</i> e pressão de pares, quando alguém importante fica doente e quando acontece uma coisa grave no mundo.	Alunos do último ano do pré-escolar e alunos do 1.º ano e 2.º ano de escolaridade	<b>E-mail:</b> depequenino@m anifestamente.org  <b>Telefone:</b> +351 915 896 751
<b>MAIS CONTIGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o autoconceito de competências sociais e da capacidade de resolução de problemas</li> <li>• Desenvolvimento da expressão e gestão de emoções</li> <li>• Detectar precocemente as dificuldades e os problemas de saúde mental</li> <li>• Fortalecer as redes de apoio nos serviços de saúde</li> </ul>	Curso de formação para educadores Parceria com psicólogos escolares	Jovens do 3.º ciclo e secundário, bem como as suas famílias e pessoas significativas e toda a comunidade escolar	<b>Site:</b> <a href="https://escolasaudavelmente.pt/">https://escolasaudavelmente.pt/</a>
<b>PRO-W</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a atratividade da profissão docente, elevar a motivação dos professores, melhorar seu bem-estar, satisfação no trabalho e autoeficácia e reduzir os níveis de esgotamento</li> <li>• Construir uma cultura escolar inclusiva e positiva, na qual todas as crianças sejam valorizadas e respeitadas</li> <li>• Reforçar a capacidade das autoridades públicas e dos estabelecimentos de educação pré-escolar e cuidados para a infância para apoiar e capacitar os professores</li> <li>• Melhorar o conhecimento da pesquisa sobre a eficácia da Psicologia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>E-learning</i></li> <li>• Capacitação</li> <li>• Orientações</li> <li>• Suporte</li> </ul>	Educadores da primeira infância	<b>Site:</b> <a href="https://prowproject.eu/">https://prowproject.eu/</a>  <b>Instagram:</b> prow_project

	<p>Positiva e do SWPBS<sup>5</sup> no desenvolvimento profissional e na carreira dos professores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabelecer o Observatório Europeu do Bem-estar e da Carreira dos Professores para conduzir pesquisas contínuas e desenvolver políticas para o bem-estar dos professores e o desenvolvimento profissional e de carreira</li> </ul>			
<b>DEVAGAR SE VAI AO LONGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a autoconsciência, a consciência social, o autocontrole, o relacionamento interpessoal e a tomada de decisão em situações sociais</li> <li>• Fomentar o ajustamento psicológico, prevenindo ou reduzindo problemas emocionais e/ou comportamentais</li> <li>• Promover o desempenho acadêmico</li> </ul>	21 sessões de 45 a 60 minutos cada e implementadas semanalmente por um psicólogo, na presença do professor, ao longo de um ano letivo	Alunos do 1.º ao 4.º ano	<b>E-mail:</b> raquelcpraimundo@gmail.com
<b>ANDAIME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover competências de literacia emergente</li> <li>• Promover a fluência da leitura</li> <li>• Potenciar a articulação escola/família</li> <li>• Facilitar a transição entre a educação pré-escolar e o 1.º ciclo</li> <li>• Envolver e capacitar a comunidade escolar local no desenho e na implementação de atividades de educação não formal e promotoras de inclusão social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação diagnóstica de alunos</li> <li>• Fonoaudiologia</li> <li>• Capacitação docente</li> <li>• Espaços lúdicos educativos nos recreios</li> <li>• Kit de materiais pedagógicos aos docentes</li> <li>• Atividades promotoras do desenvolvimento socioemocional nas pausas letivas</li> <li>• <i>Workshops</i> temáticos com as famílias</li> <li>• Plataforma digital com material</li> </ul>	Crianças em idade pré-escolar ou do 1.º ao 4.º ano, abrangendo educadores, professores, assistentes operacionais e famílias	

<sup>5</sup> Sigla para “School-Wide Positive Behavior Supports”.

<b>BOOTSTRAP</b>	Iniciar uma mudança nas políticas e práticas sociais e de saúde, com vista a reduzir os efeitos nocivos da digitalização na saúde mental, em particular de jovens.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma digital de rastreio e avaliação de indivíduos que estão em risco de desenvolver PUI<sup>6</sup></li> <li>• Ferramentas em <i>codesign</i> com as partes interessadas para promover direitos digitais</li> </ul>	Adolescentes	<a href="https://ciie.fpce.up.pt/pt/project/bootstrap-boosting-societal-adaptation-and-mental-health-in-a-rapidly-digitalising-post-pandemic-europe">https://ciie.fpce.up.pt/pt/project/bootstrap-boosting-societal-adaptation-and-mental-health-in-a-rapidly-digitalising-post-pandemic-europe</a>
------------------	--	---	--------------	---

Fonte: os autores (2025)

O programa Plena-mente é direcionado às escolas municipais de Vila do Conde, região do Grande Porto, e tem o objetivo de promover saúde mental por meio de três eixos: autoconhecimento, autocontrole e atitude. O primeiro eixo contempla competências socioemocionais, autorregulação, consciência social, tomada de decisões e relacionamento interpessoal e é voltado para alunos do 5.º ao 12.º ano. O segundo prevê ações de capacitação e bem-estar direcionadas a docentes e outros profissionais da educação; e o terceiro foca em práticas de autocuidado e participação familiar e é, justamente, pensado para as famílias dos estudantes. As atividades do programa envolvem espaços para diálogo, autorregulação emocional, consciência social, desenvolvimento de competências socioemocionais, *workshops*, capacitação docente e atividades esportivas.

Por sua vez, o programa Vila Marés incentiva a prática de esportes náuticos e, paralelamente, explora temáticas associadas ao desporto, como trabalho em equipe, cooperação, espírito esportivo, acessibilidade e regulação emocional. Antes de aulas práticas de natação e canoagem, os discentes aprendem sobre construção naval, embarcações, primeiros-socorros etc. As ações do programa ocorrem em horário letivo, uma vez por semana, momento em que as crianças são transportadas em veículos escolares com prévia autorização dos responsáveis. O programa é direcionado para escolas municipais de Vila do Conde (Grande Porto) e abarca alunos de 3.º e 4.º anos do Ensino Fundamental.

Já o programa De pequenino a torcer pela saúde mental é uma iniciativa da Fundação Calouste Gulbenkian e acessível a todas as escolas portuguesas. Essa instituição de utilidade pública tem a finalidade de fomentar ações nos âmbitos da arte, da beneficência, da ciência e da educação. Assim, esse programa faz parte de sua rede e objetiva promover saúde mental de

<sup>6</sup> Termo utilizado para referir-se a problemáticas associadas à internet.

escolares do último ano do pré-escolar e de 1.º e 2.º anos da Educação Infantil. O programa compreende a exibição de cinco episódios de desenhos animados, com duração de dez minutos cada, sobre os temas: a função das emoções; dificuldades de aprendizagem; *bullying*; quando alguém importante fica doente; e quando acontece uma coisa grave no mundo. Os audiovisuais foram produzidos com base em evidências científicas e utilizaram a ludicidade como a principal ferramenta formativa devido às especificidades da faixa etária atendida.

Outro programa identificado – projetado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e direcionado às escolas portuguesas – foi o Mais contigo, com interesse em promoção de saúde mental, bem-estar e prevenção de suicídio. Essa iniciativa prevê a adesão de toda a comunidade escolar, embora o foco seja para alunos de anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio – além disso, algumas ações alcançam as famílias desses jovens. Os facilitadores passam por uma formação específica ofertada pelo proponente em parceria com os psicólogos que atuam nas escolas participantes. As atividades desenvolvidas são direcionadas para trabalhar autoconceito, competências sociais, capacidade de resolução de problemas e gestão de emoções, detecção precoce de dificuldades e problemas de saúde mental e fortalecimento de redes de apoio de serviços de saúde.

O Pro-W, por seu turno, é um conjunto de políticas e práticas baseadas em evidências que promovem capacitação de docentes da Educação Infantil e contribuem para elevar a qualidade formativa e de cuidado às crianças da primeira infância. Essa ação é adotada por vários países europeus e financiada pela “Erasmus+”, uma iniciativa da União Europeia em apoio a educação, formação, juventude e desporto na Europa. O Pro-W conta com *e-learning*, capacitação presencial, orientações e suporte de especialistas. A proposta tem como objetivos: aumentar a atratividade da profissão docente; elevar a motivação dos professores; melhorar o bem-estar, a satisfação no trabalho e a autoeficácia; reduzir os níveis de *burnout*; construir uma cultura escolar inclusiva e positiva; melhorar o conhecimento da pesquisa sobre a eficácia da Psicologia Positiva; estabelecer o Observatório Europeu do Bem-estar e da Carreira dos Professores para conduzir pesquisas contínuas; e desenvolver políticas para o bem-estar dos professores e o desenvolvimento profissional e de carreira.

Sequencialmente, o programa “Devagar se vai ao longe” é destinado a todos os espaços escolares do Porto e tem como base o aprendizado socioemocional a partir de teorias validadas. As atividades desse programa são voltadas para alunos de 1.º a 4.º ano do Ensino Fundamental

que participam de 21 sessões, de 45 a 60 min cada, ao longo do ano letivo, em encontros semanais conduzidos pelo psicólogo escolar. O programa promove desenvolvimento de autoconsciência, consciência social, autocontrole, relacionamento interpessoal, tomada de decisão, ajustamento psicológico e promoção do desempenho acadêmico. Ademais, as ações desse programa buscam prevenir e/ou reduzir os problemas emocionais e comportamentais de alunos participantes.

Com propósito similar, verificou-se que o “Andaime” é um programa municipal de promoção do sucesso educativo e do comportamento pró-social discente. É uma iniciativa da Câmara Municipal de Vila do Conde e abarca crianças em idade pré-escolar e do 1.º ao 4.º ano, além de professores, assistentes operacionais e famílias dos alunos. Entre suas metas estão: promover competências de literacia emergente, potencializar a fluência da leitura, fomentar a relação entre escola e família e envolver e capacitar a comunidade escolar quanto à elaboração e implementação de atividades de educação não formal no intuito de promover a inclusão social. O programa oferece avaliação diagnóstica discente, fonoaudiologia, capacitação docente, disponibilidade de materiais pedagógicos, plataforma digital com recursos educativos, *workshops* temáticos para famílias e atividades promotoras do desenvolvimento socioemocional.

Finalmente, o Bootstrap foi identificado como um programa voltado para impulsionar a adaptação social e a saúde mental em uma realidade pós-pandêmica de rápida digitalização. O proponente é um consórcio multidisciplinar que reúne diversas instituições da União Europeia e tem a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto como parceira. A diretriz central do programa é iniciar uma mudança nas políticas e práticas sociais e de saúde, com vista à redução dos efeitos nocivos da digitalização na saúde mental. Essa proposta contempla não somente estudantes, mas também todos os jovens portugueses; e dispõe de uma plataforma digital que rastreia e avalia participantes em risco de desenvolver PUI, além de ferramentas em *codesign* com as partes interessadas na promoção de direitos digitais. As instituições educativas aderentes ao programa têm acesso aos relatórios emitidos pela plataforma, cujas informações podem subsidiar ações para prevenir o uso problemático de telas, por exemplo.

A partir da análise dos oito programas apresentados, observou-se que, em relação aos objetivos todos contêm ações de proteção ou promoção à saúde mental dentro das escolas,

embora adotem variadas atividades para alcançar as metas. Quanto aos temas contemplados, quatro destacaram o desenvolvimento socioemocional, três a regulação emocional, dois a importância da prática esportiva e apenas um abordou o excesso de digitalização bem como suas consequências à saúde mental dos jovens. E, no tocante ao público-alvo, notou-se que sete estão direcionados para discentes, três para docentes, três aos demais profissionais das escolas e três às famílias de escolares. Ademais, de oito, três são programas com intervenção multinível, ou seja, contemplam mais de um ator do contexto escolar.

Constatou-se que todos os programas contemplam parcial ou integralmente as orientações do *Referencial para a Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar* (DGE, 2024) e fomentam ações de proteção e promoção da saúde mental nos espaços escolares. O Quadro 3 assinalou, exatamente, a correspondência entre o que o documento demanda e o que cada programa atende, conforme avaliação dos autores.

Quadro 3 – Análise de programas a partir de indicadores de atuação do psicólogo nas escolas em relação à promoção da saúde mental

INDICADORES <sup>7</sup>	PROGRAMAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Promover o bem-estar e a saúde física e mental dos alunos e reduzir o impacto dos problemas comportamentais, sociais e emocionais.								
Favorecer condições para a satisfação profissional e incentivar o desenvolvimento de competências de liderança ancoradas na empatia.								
Incentivar atitudes, valores e comportamentos que contribuam para um ambiente organizacional saudável e seguro para todos os agentes da comunidade educativa.								
Capacitar e sensibilizar os diversos agentes educativos para o autocuidado e o desenvolvimento de competências socioemocionais.								

*Nota:* (1) Plena-mente, (2) Vila Marés, (3) De pequenino a torcer pela saúde mental, (4) Mais Contigo, (5) Pro-W, (6) Devagar se vai ao longe, (7) Andaime e (8) Bootstrap.

*Fonte:* os autores (2025)

Ao analisar o Quadro 3, ressalta-se que cada programa apresenta objetivos próprios e atende, parcialmente, aos indicadores, não sendo compulsório acatar as quatro prerrogativas do documento do DGE (2024). Somando-se a essa análise, está o fato de que nem todas as ações são promovidas, diretamente, por profissionais da psicologia, apesar de estarem consoantes à expectativa do referencial.

<sup>7</sup> Indicadores obtidos em DGE (2024).

Em relação ao que recomendam Del Prette e Del Prette (2022), os programas contemplam, parcialmente, o desenvolvimento das competências socioemocionais recomendadas pela BNCC (Brasil, 2018), embora sejam no contexto brasileiro. De maneira a facilitar a reflexão crítica, o Quadro 4 apresenta classes de competências socioemocionais, segundo a BNCC, e expõe breve análise dos programas portugueses.

Quadro 4 – Análise de programas a partir de competências sociais gerais previstas pela BNCC do Brasil

COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS <sup>8</sup>	PROGRAMAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Conhecimento								
Pensamento científico, crítico e criativo								
Senso estético								
Comunicação								
Argumentação								
Cultura digital								
Autogestão								
Autoconhecimento e autocuidado								
Empatia e cooperação								
Autonomia								

*Nota:* (1) Plena-mente, (2) Vila Marés, (3) De pequenino a torcer pela saúde mental, (4) Mais Contigo, (5) Pro-W, (6) Devagar se vai ao longe, (7) Andaime e (8) Bootstrap.

*Fonte:* os autores (2025)

De acordo com a análise da pesquisadora, a totalidade de programas portugueses trabalha competências valorizadas no contexto escolar brasileiro. De maneira destacada, De pequenino a torcer pela saúde mental (3), Pro-W (5) e Bootstrap (8) parecem abarcar a totalidade de competências sociais gerais estipuladas pela BNCC (Brasil, 2018). Essa reflexão traz à tona a viabilidade de aplicar, em escolas brasileiras, iniciativas similares às apresentadas nesse escopo. Certamente, após adaptações culturais e metodológicas, pois são países diferentes.

Face ao exposto, o objetivo de identificar, descrever e analisar programas de saúde mental realizados em escolas portuguesas foi alcançado. Além disso, as informações foram possíveis de serem coletadas devido à seriedade do programa de doutorado-sanduiche no exterior, viabilizando a mobilidade estudantil da pesquisadora para explorar outra realidade educacional.

Outro ponto a ser mencionado refere-se à escolha da OP e da AD para orientar as visitas escolares. Conforme a proposta metodológica da OP, com cuidado ético e olhar crítico, foi

<sup>8</sup> Definidas pela BNCC (Brasil, 2018).

possível acessar diferentes espaços escolares do Grande Porto, com obtenção de informações e troca de ideias (Minayo, 2017; Morin, 2017), especialmente, no que se refere à atuação do psicólogo escolar frente aos programas de saúde mental na escola. A doutoranda conseguiu participar de ações em tempo real e entrevistar os atores que as concretizavam, contemplando atitudes preconizadas pela OP (Ciarallo, 2019). Além disso, o diário de campo da OP foi complementado pela AD, visto que esse método possibilita visualizar detalhes e variedade de informações sobre o local explorado.

Desse modo, este artigo elencou uma diversidade de programas de saúde mental em contextos escolares portuenses, e os dados contribuirão para reflexão e aperfeiçoamento da tese a ser finalizada pela doutoranda (Daltro; Faria, 2019) e produção de uma cartilha de psicoeducação a ser desenvolvida pela *freemover*. Entretanto, foi possível a visita de um número limitado de escolas durante os três meses de mobilidade – sugerem-se, assim, futuras pesquisas que ampliem a agenda de visitas escolares a fim de identificar demais programas (Corbishley; Carneiro, 2011) sobre a temática vastamente mencionada.

### Considerações finais

Ao compreender o funcionamento dos programas de saúde mental adotados por escolas portuenses, notou-se o predomínio de ações voltadas para os alunos. Segundo o *Referencial para a Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar* (DGE, 2024) e a obra de Del Prette e Del Prette (2022), o professor é o principal responsável pelo desenvolvimento cognitivo e emocional discente, no Brasil ou em Portugal, e deve ser priorizado em ações de formação. Diante disso, registra-se a necessidade de iniciativas, trabalhos e publicações direcionados à esfera socioemocional e ao bem-estar docente.

Outro ponto a ser destacado reside no fato de os programas portugueses contemplarem competências sociais gerais estipuladas pela BNCC, o que pode viabilizar a adaptação e aplicação no cenário nacional. Embora haja variações de cultura e legislação, os sistemas educativos de ambos os países preveem a Educação Integral como objetivo até 2030, pois estão de acordo com as metas globais para o setor da Educação, estipuladas pela UNESCO em 2015.

Finalmente, registram-se o cuidado e a responsabilidade no tocante à promoção da saúde mental e dos programas em contextos escolares portugueses; e a relevância da atuação da

Psicologia Escolar, que contribui para a qualidade do ensino-aprendizagem e da convivência na comunidade escolar. Fato esse que destaca o papel dos psicólogos nas escolas públicas ou privadas.

Conclui-se, portanto, que, se adaptadas a particularidades culturais, diversas ações descritas nos oito programas podem servir de inspiração para boas práticas em outros países, além do Brasil, como forma de disseminar e replicar o desenvolvimento socioemocional nas escolas, haja vista que todas as iniciativas foram baseadas em evidências validadas cientificamente. Essa é a direção da Educação de que todos precisam, com foco em conhecimentos, habilidades e atitudes voltadas para a Ética e os Direitos Humanos.

### Referências

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977.

BRANDÃO, Carlos Rodrigues. Participar-pesquisar. In: BRANDÃO, Carlos Rodrigues. *Repensando a pesquisa participante*. São Paulo: Brasiliense, 2019. p. 7-14.

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2018.

CIARALLO, Gilson. *Caminhos da produção do saber acadêmico-científico: características, planejamento e estruturação do trabalho acadêmico*. Brasília: UniCEUB, 2019. *E-book*. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13676>. Acesso em: 8 jun. 2025.

CORBISHLEY, Ângela Cristina Marques; CARNEIRO, Maria Lígia Mohallen. Considerações sobre o uso da observação participante na pesquisa em enfermagem. *Revista Mineira de Enfermagem*, Belo Horizonte, v. 5, n. 2, p. 82-85, 2011. DOI: <https://doi.org/10.5935/2316-9389.2001.v5.50969>.

DALTRO, Mônica Ramos; FARIA, Anna Amélia de. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, 2019. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2019.43015>.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. *Habilidades sociais e desenvolvimento socioemocional na escola*. São Carlos: EdUFSCar, 2022.

DENTON, Melinda Lundquist; SMITH, Christian. *Methodological issues and challenges in the study of american youth and religion*. Department of Sociology. University of North Carolina at Chapel Hill. 2021. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=ED465850>. Acesso em: 8 jun. 2025.

DIREÇÃO-GERAL DA EDUCAÇÃO DE PORTUGAL – DGE. *Referencial para a Intervenção dos Psicólogos em Contexto Escolar*. Lisboa: DGE, 2024. ISBN 978-972-742-550-1. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/noticias/referencial-para-intervencao-dos- psicologos-em-contexto-escolar>. Acesso em: 8 jun. 2025.

LIMA JÚNIOR, Eduardo Brandão; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; SANTOS, Adriana Cristina Omena dos; SCHNEKENBERG, Guilherme Fernando. Análise documental como percurso metodológico na pesquisa qualitativa. *Cadernos da Fucamp*, Campinas, v. 20, n. 44, p. 36-51, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2356>. Acesso em: 10 jun. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Rio de Janeiro: Vozes, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 33. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

MORIN, Edgar. Complexidade e ética da solidariedade. In: CASTRO, Gustavo de; CARVALHO, Edgard de Assis; ALMEIDA, Maria da Conceição de (org). *Ensaio da complexidade*. Porto Alegre: Sulina, 2017. p. 15-24.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA – UNESCO. *Fórum Mundial de Educação em Incheon*. Incheon: UNESCO, 2015. Disponível em: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243278\\_por](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243278_por). Acesso em: 10 jun. 2025.

VINTEN, Gerald. Participant observation: a model for organizational investigation? *Journal of Managerial Psychology*, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 30-42, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1108/02683949410059299>.

## SOBRE OS AUTORES

**Ana Maria Biavati Guimarães.** Doutora pela Universidade Federal de São João del-Rei. Atua há mais de 12 anos em Psicologia Clínica, é Docente de Ensino Superior e Psicóloga do Trabalho em instituição pública de Minas Gerais, Brasil.

Contribuição de autoria: conceituação, investigação, metodologia, administração do projeto, *design* da apresentação de dados, redação do manuscrito original e redação - revisão e edição.

Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1745154913798738>

**Lucas Cordeiro Freitas.** Doutor em Educação Especial pela Universidade Federal de São Carlos. Professor Adjunto no Departamento de Psicologia e Professor Permanente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei.

Contribuição de autoria: conceituação, administração do projeto, supervisão e redação – revisão e edição.

Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9607932972038616>

### **AUTODECLARAÇÃO DE PRINCÍPIOS E PROCEDIMENTOS ÉTICOS**

Declara-se que a presente produção foi desenvolvida em conformidade com princípios éticos fundamentais, pautando-se no respeito à dignidade humana, na garantia do sigilo e da confidencialidade das informações, na responsabilidade e integridade acadêmico-profissional, bem como na honestidade intelectual. Reafirma-se, ainda, o compromisso com a utilização do conhecimento produzido em benefício do bem-estar individual e coletivo, em consonância com os preceitos éticos que orientam a prática na área. Não houve necessidade de Comitê de Ética e não houve o uso de IA em nenhuma etapa.

Recebido em: 14.06.25

Aceito em: 20.06.26

Publicado em: 23.04.26