PROJETO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E DO BEM-ESTAR DOS ESTUDANTES DO IPL[1]

PSMBE Estudantes IPL

ÁREAS DE ATIVIDADE A IMPLEMENTAR NO TRIÉNIO 2024-2026

Referenciais do projeto: Modelo Stepped Care do Programa ACCES para as Instituições do Ensino Superior

Modelo Stepped Care – Diferentes níveis, patamares e intensidades de intervenção

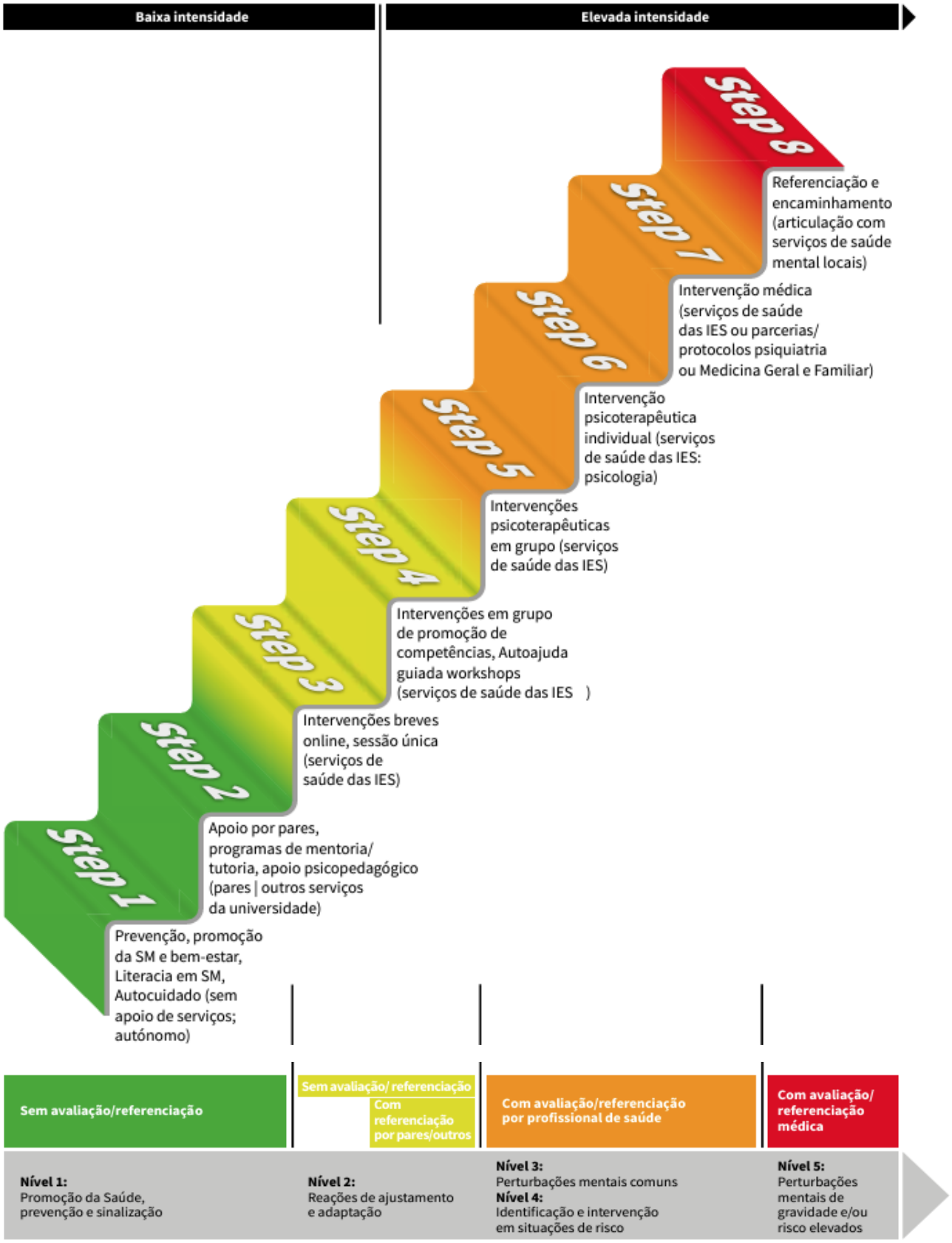
Programa ACCES – Acessibilidade, Cooperação e Conexões para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

OBJETIVOS DO PROJETO PSMBE ESTUDANTES IPL

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
ObG 1 – Disponibilizar Intervenções Promocionais e Preventivas	ObE 1 – Promover o Bem-Estar na Comunidade ObE 2 – Promover a Literacia em Saúde Mental ObE 3 – Desconstruir o Estigma da Doença Mental ObE 4 – Promover o Reforço dos Recursos Psicossociais
ObG 2 – Disponibilizar Intervenções Psicoterapêuticas	ObE 5 – Disponibilizar Respostas Psicoterapêuticas
ObG 3 – Disponibilizar Intervenções Médicas e/ou Altamente Especializadas	ObE 6 – Disponibilizar Respostas Médicas ObE 7 – Referenciar Serviços Externos Especializados
ObG 4 – Disponibilizar Intervenções para Grupos Vulneráveis	ObE 8 – Disponibilizar Respostas Inclusivas
ObG 5 – Fundamentar Decisões Futuras	ObE 9 – Investigar e Avaliar ObE 10 – Advogar para Consolidar Serviços

[1] Submissão pelos Serviços de Ação Social em 15 de dezembro de 2023; Comunicação de financiamento aprovado em 27 de março de 2024; Coordenação de Maria da Conceição Soares, SAPE-SAS-IPL msoares@sas.ipl.pt

Modelo *Stepped Care* do Programa ACCES para as Instituições do Ensino Superior



OBJETIVOS ESPECÍFICOS, ÁREAS DE ATIVIDADE E AÇÕES DO PROJETO

(formulados quando da submissão do projeto, 15 dezembro de 2023)

Objetivo Específico 1 – Promover o Bem-Estar na Comunidade

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
01 – Área de atividades: Exercício físico (forte dependência do montante do financiamento)	
Ação 1 Fomentar a participação em modalidades desportivas formais *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Responder a pelo menos 2 solicitações por AE (1º semestre de 2024/25)
Ação 2 Realizar *masterclasses* de atividade física informal *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Realizar 1 *Masterclasse* em pelos menos 3 dos 5 seguintes espaços 1-ESCS+ESEL+ESML; 2-ISEL+ESD; 3-ISCAL; 4-ESTC; 5-ESTeSL (1º semestre de 2024/25)
02 – Área de atividades: Alimentação saudável	
Ação 3 Iniciativas no âmbito da alimentação saudável *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Realizar 1 Workshop, em pelo menos 5 das 8 Escolas, em cada um dos semestres (mínimo=10) (1º semestre de 2024/25)
03 – Área de atividades: Arte e cultura	
Ação 4 CaféConcerto com os Clubes das Escolas *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Realizar 1 CaféConcerto, em pelo menos 5 das 8 Escolas (1º semestre de 2024/25)
Ação 5 Tardes de Cinema *(nível 1, patamar 1)* Codinamização com estudantes	Realizar 1 tarde de cinema, com debate, em pelo menos 5 das 8 Escolas (1º semestre de 2024/25)
Ação 6 Clube de Psi_Leitura *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Dinamizar 2 reuniões por semestre, para debate sobre um livro, em pelo menos 5 das 8 Escolas (identificação e aquisição de livros 2º semestre de 2023/24, 2 reuniões 1º semestre de 2024/25)
04 – Área de atividades: Conforto (forte dependência do montante do financiamento)	
Ação 7 Equipar/decorar os gabinetes dos Serviços de SMBE (mesas, cadeiras, carpete, luz, etc.,) *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Equipar os gabinetes SAPE das Escolas (até final de final de julho de 2024)
Ação 8 Equipar/decorar espaço para convívio dos estudantes nas cantinas ou outro local *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Intervencionar um espaço específico das cantinas ou de um outro local de cada Escola (até final de novembro de 2024)
05 – Área de atividades: Acessibilidade (forte dependência do montante do financiamento)	
Ação 9 App SAS Módulo de comunicação para facilitar acesso de informação sobre ações do projeto *(nível 1, patamar 1)*	Adquiri e parametrizar a App (App funcional, até final de julho de 2024)
Ação 10 Integrar conteúdos relativos à identificação e referenciação de casos que poderão beneficiar de apoio dos SAPE no Manual de Boas Práticas para o Acolhimento e Integração dos Estudantes	Conteúdo disponível até dia 31 de julho de 2024

Objetivo Específico 2 – Promover a Literacia em Saúde Mental

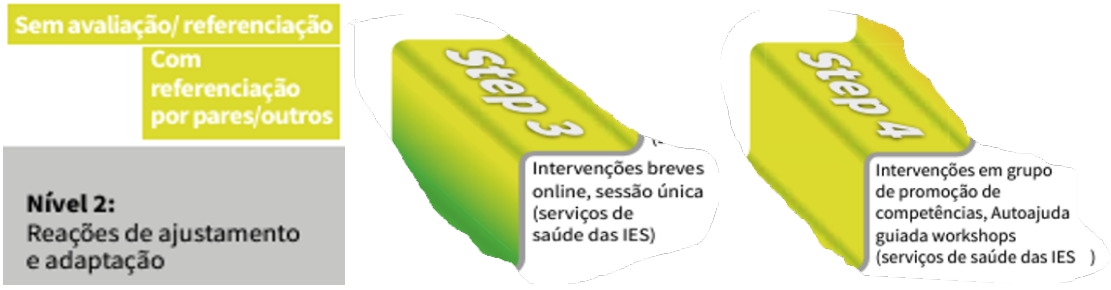
Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
06 – Área de atividades: Psicoeducação	
Ação 10 Podcast (quinzenal, de 30 a 45 minutos) sobre competências de Construção da carreira/vida *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	15 episódios até 31/12/2024 (interrupção em agosto); Nº de visualizações à data de 31/01/2025 igual ou superior a 20% do nº de estudantes do 1º ano
Ação 11 Diretório de recursos online, para facilitar a integração (a referencar de entres recursos já existentes na Internet) *(nível 1, patamar 1)*	Diretório com 20 recursos, disponível em final de novembro de 2024; Visitas à página do diretório igual ou superior a 20% do nº de estudantes do 1º ano (até 31 de fevereiro de 2025)
Ação 12 Webinar sobre como identificar e referenciar estudantes que necessitam de apoio psicológico *(nível 1, patamar 1)*	8 webinares (1 por Escola), no início no 1º semestre de 2024/25 (até final de novembro de 2024). Nº de participantes igual ou superior a 20% dos estudantes do 1º ano
Ação 13 Disponibilização de conteúdo (no site de apoio aos estudantes) sobre identificação e referenciação de casos de estudantes que necessitam de apoio psicológico) *(nível 1, patamar 1)*	Disponibilizar conteúdo na semana em que terminam os webinares nas Escolas. Visitas à Página desse conteúdo igual ou superior a 20% do nº de estudantes do 1º ano (até 31 de fevereiro de 2025)

Objetivo Específico 3 – Desconstruir o Estigma da Doença Mental

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
06 – Área de atividades: Psicoeducação	
Ação 14 Lives (quinzenal, alternadas com podcast, de 10 minutos) sobre literacia em saúde mental e combate ao estigma *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	20 lives até 31/12/2024, pelo menos 2 por Escola (interrupção em agosto). Nº de visualizações igual ou superior a 30% do nº de estudantes do 1º ano da Escola organizadora da live (até 31 de janeiro de 2025)
07 – Área de atividades: Concursos (forte dependência do montante do financiamento)	
Ação 15 Concurso "Eu quero pertencer". Desenho de projetos de sensibilização ao combate aos estigmas que dificultam a inclusão (tema de 2024: questões de género). O prémio constitui o pagamento das propinas do ano seguinte ou do diploma de curso. *(nível 1, patamar 1)* Codinamização Estudantes	Obter 4 ou mais candidaturas (período de candidaturas entre 15 de novembro e 15 de dezembro de 2024)

Objetivo Específico 4 – Promover o Reforço dos Recursos Psicossociais

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
08 – Sessões suplementares para o Programa Mentori@IPL	
Ação 17 (adicionalidade ao Programa Mentori@IPL) Conceção de sessões suplementares (autoguiadas) para interação entre mentores e mentorandos (a disponibilizar no microssite de apoio aos estudantes do IPL) *(nível 1, patamar 2)* Codinamização Estudantes	Desenho de sessões concluída até 15 de junho de 2024 Integração no microsite de apoio aos estudantes até final de julho de 2024



Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
9 – Área de atividades: Eventos Plenários	
Ação 18 Dinamização de e/ou participação em jornadas pedagógicas das Escolas (ou iniciativas similares) para a comunidade escolar (presencial ou zoom) para temas específicos, solicitados *(nível 2, patamar 3)* Codinamização Estudantes e/ou órgãos das Escolas	Dinamização/participação em eventos de pelo menos 5 Escolas até 31 de dezembro 2024. Pelo menos um tema trabalhado por Escola. Número de participantes igual ou superior ao de 30% dos estudantes do 1º ano dessa Escola
Ação 19 Ciclo de 4 Encontros SAPE em formato Zoom. Tópicos identificados pelos estudantes. P. ex., *growth mindset*, autocuidado, planeamento de carreira, transição para o mundo do trabalho Codinamização Estudantes *(nível 2, patamar 3)*	1 ciclo de 4 encontros, por semestre, com início no 1º semestre de 2024/25 (4 Encontros SAPE em outubro de 2024; 4 Encontros SAPE em março de 2025)
11 – Área de atividades: Grupos de Desenvolvimento (GD)	
Ação 20 Sessões periódicas em grupo de acordo com tópicos promocionais propostos pelos estudantes (p. ex.,gestão emocional, resolução de problemas/tomada de decisão , etc.,). Codinamização Estudantes *(nível 2, patamar 4)*	Pelo menos 1 Grupo de Desenvolvimento por Escola por semestre, com início no 1º semestre de 2024/25

Objetivo Específico 5 – Disponibilizar Respostas Psicoterapêuticas

CT	**Consulta de Triagem**
	Intervenção Psicológica em Grupo:
GT	**Grupo Terapêutico**
GAC	**Grupo de Aconselhamento de Carreira**
	Intervenção Psicológica Individual:
APi	**Aconselhamento Psicológico (individual)**
ACi	**Aconselhamento de Carreira (individual)**
PB	**Psicoterapia Breve**

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
12 – Área de atividades: Consulta de Triagem	
Ação 21 **Consulta de Triagem (CT)** após pedido de apoio do estudante através de preenchimento de formulário online; ou após referenciação do docente coordenador do curso ou outro. Encaminhamento para GD, ACG GT, APi, ACi, PB ou consultas médicas (medicina geral e familiar ou psiquiatria) *(nível 3, patamar 5)*	Percentagem de estudantes em lista de espera, quando da transição para 2025, inferior a 15% do total de pedidos de apoio psicológico durante 2024 Tempo médio de espera para CT não superior a 10 dias úteis se a pedido próprio e não superior a 5 dias úteis se o caso for referenciado Início de CT nos SAPE-Escola a partir de abril de 2024
13 – Área de atividades: Intervenção Psicológica em Grupo	
Ação 22 Sessões periódicas em **Grupo Terapêutico (GT)** com temática específica (ansiedade, gestão de conflitos, etc.,). Disponibilização gradual de áreas de desafio. Convite aos estudantes para definição de temas *(nível 3, patamar 5)*	Abertura de pelo menos 4 GT até 31 de dezembro de 2024; Abertura de pelo menos 8 GT até 31 de dezembro de 2025
Ação 23 Sessões periódicas de **Grupo de Aconselhamento de Carreira (GAC)** para situações de planeamento de carreira. Inclui avaliação psicológica *e apoio à tomada de decisão* *(nível 3, patamar 5)*	Abertura de pelo menos 3 Grupos de Aconselhamento de Carreira até 31 de dezembro de 2024; Abertura de pelo menos 6 Grupos de Aconselhamento de Carreira até 31 de dezembro de 2025
Ação 24 Monitorização da participação dos estudantes nas intervenções psicológicas em grupo. Se um caso configurar gravidade elevada (comportamentos de risco, autolesivos e/ou ideação suicida) ativar plano de referenciação para avaliação médica no IPL, para serviços locais de saúde mental, para consulta especializada no SNS ou para serviço de urgência hospitalar *decisão* *(nível 4, patamar 5)*	Contactar estudante à segunda falta nas Intervenções Psicológicas em Grupo

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
14 – Área de atividades: Intervenção Psicológica Individual	
***Ação 25* Aconselhamento Psicológico (individual)**. Acompanhamento de problemáticas socio-afetivas, em consulta individual até ao número de 4 consultas *(nível 3, patamar 6)*	Referenciação de 25% dos casos em APi para Grupo de Desenvolvimento, Grupo de Aconselhamento de Carreira, ou para Grupo Terapêutico
***Ação 26* Aconselhamento de Carreira (individual)**. Acompanhamento de problemáticas vocacional (forte desmotivação pelo curso, intenção de mudança de curso), em consulta individual *(nível 3, patamar 6)*	O número de estudantes em Aconselhamento de Carreira individual não deve ser superior a 30% do número de estudantes em Grupo de Aconselhamento de Carreira
***Ação 27* Psicoterapia Breve (PB).** Acompanhamento de problemáticas socio-afetivas em consulta individual até ao número máximo de 16 consultas *(nível 3, patamar 6)*	O número de estudantes em Psicoterapia Breve não deve ultrapassar 30% do número total de pedidos de apoio psicológico da respetiva Escola
Ação 28 Monitorização da participação dos estudantes nas intervenções psicológicas individuais. Se um caso configurar gravidade elevada (comportamentos de risco, autolesivos e/ou ideação suicida) ativar plano de referenciação para avaliação médica no IPL, para serviços locais de saúde mental, para consulta especializada no SNS ou para serviço de urgência hospitalar *decisão (nível 4, patamar 6)**	Contactar estudante se falta sem avisar a uma consulta que já foi reagendada

Objetivo Específico 6 – Disponibilizar Respostas Médicas

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
15 – Área de atividades: Consultas Médicas	
***Ação 29* Consulta de Medicina Geral e Familiar**, para prevenção e resposta à situação de doença, dos estudantes deslocados *(nível 3, patamar 7)*	Adesão de 30% dos estudantes deslocados (Início no 1º semestre de 2024/25)
***Ação 30* Consulta de Psiquiatria**, articulação com psicólogo(a), avaliação de sintomatologia, diagnóstico. necessidade de medicação e eventual acompanhamento em consulta psiquiátrica *(nível 3, patamar 7)*.	Adesão de 90% dos estudantes referenciados (Início no 1º semestre de 2024/25)
Ação 31 Avaliação médica de necessidade de referenciação e encaminhamento para serviço externo, com impresso próprio disponibilizado pela ACSS *(nível 4, patamar 7)*.	Adesão de 90% dos estudantes referenciados (Início no 1º semestre de 2024/25)

Com avaliação/ referenciação médica

Nível 5: Perturbações mentais de gravidade e/ou risco elevados

Objetivo Específico 7 – Referenciar Serviços Externos Especializados

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
16 – Área de Aividades: Prospeção de entidades para protocolo	
Ação 32 Em colaboração com o SLSM ou SNS, prospeção de organismos para realização de protocolos com o SNS e com SLSM (públicas e privadas)	Duplicar as entidades protocoladas (4 protocolos) Até 31 de julho de 2024 triplicar as entidades protocoladas (6 protocolos) Até 31 de dezembro de 2024
17 – Área de atividades: Referenciar para respostas exteriores	
***Ação* 33** Ativar a referenciação para serviços exteriores protocolados	Adesão de 90% dos estudantes referenciados (Início no 1º semestre de 2024/25)
18 – Área de atividades: Desenhar sistema de referenciação	
Ação 34 Após ensaio de respostas de referenciação, desenhar sistema de referenciação e divulga-lo à comunidade	1ª versão do sistema até 31 de julho de 2024 Versão melhorada do sistema até 31 de dezembro de 2024 Atualização semestral

Objetivo Específico 8 – Disponibilizar Respostas Inclusivas

Áreas de Atividades | Ações	Metas e Calendarização
19 – Acolhimento dos estudantes com vulnerabilidade acrescida	
Ação 35 (adicionalidade ao Programa Mentori@IPL) Receção a estudantes deslocados nacionais *(nível 1, patamar 2)* Codinamização Estudantes	8 receções (1 por Escola), no início do ano letivo 2024/25. Nº de participantes igual ou superior a 40% dos estudantes do 1º ano nessas condições
Ação 36 (adicionalidade ao Programa Mentori@IPL) Receção a estudantes deslocados da CPLP *(nível 1, patamar 2)* Codinamização Estudantes	8 receções (1 por Escola), no início do ano letivo 2024/25. Nº de participantes igual ou superior a 40% dos estudantes do 1º ano nessas condições
Ação 37 (adicionalidade ao Programa Mentori@IPL) Receção a outros estudantes internacionais *(nível 1, patamar 2)* Codinamização Estudantes	8 receções (1 por Escola), no início do ano letivo 2024/25. Nº de participantes igual ou superior a 40% dos estudantes do 1º ano nessas condições
20 – Definir o Estatuto de Estudante com Necessidades Educativas Específicas (ENEE) do IPL	
Ação 38 Atualizar o Estatuto do Estudante Portador de Deficiência, atualmente em vigor no IPL, para integrar as orientações legislativas e conceptuais dos últimos anos, passando a designar-se estatuto de Estudante com Necessidades EducativaEspecíficas Codinamização dos Conselhos Pedagógicos	1ª versão disponibilizada em 31 de junho de 2024 2ª versão, com contributos, disponibilizada a 31 de julho de 2024
21 –Criar uma Estrutura de Recursos para Suporte à Educação Inclusiva no IPL	
Ação 39 Desenhar o Núcleo de Apoio à Inclusão (NAI) considerando as suas valências, os respetivos recursos humanos, técnicos e científicos	1ª versão disponibilizada em 30 de outubro de 2024 2ª versão, com contributos, disponibilizada a 31 de dezembro de 2024
Ação 40 Procurar financiamento dentro e fora do IPL para apetrechamento do NAI	Apresentar o modelo desenhado para o NAI a menos 4 entidades ou programas financiadores Efetuar a exploração de financiamento no 1º trimestre de 2025