

Candidatura Projeto Inovação IPB / Época 1

Dados da Candidatura

Título	DREAM: " Design-thinking para alcançar, abraçar e reconhecer a saúde mental" (Design-thinking to Reach-out, Embrace and Acknowledge Mental health)
Acrónimo	DREAM
Data de Submissão	13/04/2023 09:11
Submetida por	Ana Maria Nunes Português Galvão (anagalvao)

Equipa

Coordenador

Nome	Ana Maria Nunes Português Galvão
E-Mail	anagalvao@ipb.pt
Perfil	Docente
Unidade Orgânica/Serviço	anagalvao@ipb.pt

Membro n.º 1

Nome	Maria Clara Rodrigues Bento Vaz Fernandes
E-Mail	clvaz@ipb.pt
Perfil	Docente
Unidade Orgânica/Serviço	clvaz@ipb.pt

Membro n.º 2

Nome	Clarisse Pais
E-Mail	clarisse@ipb.pt
Perfil	Não Docente
Unidade Orgânica/Serviço	clarisse@ipb.pt

Membro n.º 3

Nome	Beatriz Cunha
E-Mail	beatriz.cunha@ipb.pt
Perfil	Estudante
Unidade Orgânica/Serviço	beatriz.cunha@ipb.pt

Membro n.º 4

Nome	Rui Miguel Pinheiro Melo
E-Mail	rui.melo@ipb.pt
Perfil	Estudante
Unidade Orgânica/Serviço	rui.melo@ipb.pt

Membro n.º 5

Nome	Marco Pinheiro
E-Mail	mpinheiro@bten.pt
Perfil	Entidade Externa ao IPB
Unidade Orgânica/Serviço	mpinheiro@bten.pt

Resumo:

Os problemas de Saúde Mental e Psicológica representam uma proporção considerável (e em crescimento) do encargo global com a doença, constituindo um dos principais desafios da Saúde Pública no presente e no futuro, dada a sua prevalência e impactos (mortalidade prematura, níveis mais elevados de suicídio, percentagem de anos de incapacidade, sofrimento pessoal e familiar, custo económico e social incomensurável).

O bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses, explica que, normalmente, é no ensino superior que surgem os primeiros sinais associados a problemas ao nível da saúde mental. "A integração no ensino superior, novas redes de relações, a eventual passagem para o mercado de trabalho são alguns dos desafios que os estudantes universitários têm de passar", sublinhando que é crucial trabalhar do ponto de vista preventivo "com ações de integração logo nos primeiros meses de entrada no ensino superior e com projetos que promovam a saúde mental". Podendo ser uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental, prevenção da doença mental e gestão de sintomas o aumento da literacia em saúde mental (LSM) recorrendo a um guia digital, disponível na plataforma do gabinete de saúde do IPB. Os BITs (Behavioral Intervention Technologies) fornecem caminhos promissores para a criação de novos fluxos para recursos de prevenção de problemas de saúde mental. Os auxílios de novas tecnologias dão suporte para uma melhor tomada de decisão e regulação emocional.

Objetivos:

Pautámos este projeto pela inovação com o recurso ao Design Thinking (DT) no desenho de um guia digital que ajude os estudantes a promover a sua literacia em saúde mental positiva e consequentemente melhorarem as suas competências e atitudes em termos de qualidade de vida e bem estar geral. Os processos de cocriação, apresentam-se como resposta ao desenvolvimento do modelo de Learning Compass 2030 da OCDE, sobre o Futuro da Educação e Competências. Acorados nos atendimentos de cuidados psicológicos que prestamos aos estudantes que recorrem ao serviço de psicologia do gabinete clínico do IPB, propomos o DREAM: "Design-thinking to Reach-out, Embrace and Acknowledge Mental health, que se articula em 3 eixos: alcançar, abraçar e reconhecer a saúde mental. Como objetivos gerais propomos:

1. Ajudar os estudantes a lidar com questões psicossociais: isolamento, dificuldades de adaptação ao Ensino Superior, ansiedade, ataques de pânico, burnout e depressão;
2. Construção duma plataforma web e app móvel com módulos de autoavaliação e automonitorização da saúde mental e ferramentas de regulação emocional e adoção de estilos de vida saudáveis.
3. Aprender estratégias adaptativas através das quais os estudantes sintam capacidade para gerir os seus sintomas associados a problemas de saúde mental.
4. Promover a consciencialização para a necessidade de recurso aos serviços de saúde/profissionais sempre que se verifiquem situações de maior gravidade dos sintomas reportados.

Enquadramento com Plano Estratégico do IPB/ODS 2030/Stars EU:

O Design Thinking é uma abordagem humanista de inovação e criatividade e neste projeto, o processo centra-se nos estudantes (Stakeholders), iniciando-se com uma profunda empatia e descoberta das necessidades em matéria de literacia em saúde mental positiva, problemáticas de saúde mental e motivações dos estudantes.

Em junho de 2022, a ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, referiu a necessidade de reforçar o apoio à saúde mental nas instituições de ensino superior, sobretudo através do apoio psicológico, sendo crucial intervir nos casos já detetados entre os estudantes do ensino superior, mas também travar o escalar de situações que podem ser previamente prevenidas. Cerca de 55% dos estudantes piorou o seu estado de saúde mental devido ao impacto da pandemia, 53% ter indícios de problemas do foro mental graves e 28% teve de tomar medicação.

O desenvolvimento sustentável e a saúde global estão interligados e reforçam-se mutuamente. A inclusão da cobertura universal de saúde como uma meta específica dos ODS ressalta a contribuição da saúde e do bem-estar para o objetivo global de alcançar a equidade e garantir que ninguém seja deixado para trás.

Os investimentos em promoção da saúde também têm um impacto positivo na redução da pobreza, na igualdade de género, no crescimento económico e na resiliência, fomentando a constituição de comunidades mais empoderadas, inclusivas e pacíficas.

Atualmente, a promoção da saúde faz parte de uma agenda transformadora para a mudança, e os ODS oferecem uma oportunidade única para abordar a saúde e seus diversos determinantes de maneiras integradas e transformadoras.

Enquadramos este projeto nos seguintes ODS:

- 3: Saúde de Qualidade, sendo uma das suas metas: Até 2030, reduzir num terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar.
- 4: Educação de Qualidade, já que o sucesso académico não pode ser desassociado da saúde mental positiva
- 10: Reduzir as Desigualdades, uma vez que os estigmas associados à falta de saúde mental criam marginalização e exclusão
- 17: Parcerias para a Implementação dos Objetivos, já que através deste projeto o IPB irá estabelecer várias parcerias duradouras com parceiros que trarão mais-valias e ferramentas para atingir os objetivos pretendidos. Destacam-se as parcerias com a Matiz, MindSerena e Altamentis e com a empresa de consultoria bten, que desenvolverá a plataforma e app mobile enquanto parceira do projeto.

O modelo de Learning Compass 2030 da OCDE, é composta por sete elementos indissociáveis e complementares, sendo o primeiro: Fundamentos essenciais, tendo como propósito o bem-estar individual e coletivo, as aprendizagens essenciais “não abrangerão apenas a literacia e numeracia, mas também a literacia de dados e digital, a saúde física e mental, a saúde social e aptidões emocionais.”

Atividades Previstas:

- Curso de MBSR Mindfulness Based Stress Reduction e MBCT
- Reuniões de cocriação com as equipas parceiras
- Reuniões de cocriação com equipas de estudantes do IPB para obter os respetivos user stories
- Reuniões com a Ordem de Psicólogos Portugueses e estabelecimento de parceria, para estarmos constantemente atualizados sobre os mais recentes desenvolvimentos a nível da saúde mental
- Criação de parceria com a Unidade de Saúde Local por forma a criar uma rede integrada de apoio a jovens com problemas de saúde mental
- Desenho funcional para a plataforma/app
- Desenvolvimento de conteúdos
- Desenvolvimento da imagem gráfica do projeto e da plataforma/app
- Desenvolvimento da plataforma web
- Desenvolvimento da app mobile
- Lançamento da plataforma web
- Disseminação através de redes sociais, comunicação interna do IPB e participação em congressos científicos

Impacto Esperado:

A Agenda da Juventude para a Saúde 2030 centra-se nas áreas que as crianças e jovens consideraram prioritárias para a sua saúde na próxima década: a promoção do bem-estar físico e psicológico, entre outras.

Este projeto, dado o seu caráter de exequibilidade contribui para vários dos ODS da Agenda 2030 das Nações Unidas, e tem claramente potencial de impacto positivo na promoção da saúde mental positiva, prevenção da doença mental, na nossa comunidade académica e na comunidade em geral. O paradigma da saúde a nível internacional tem-se transformado, o foco alterou-se do tratamento para a prevenção da doença e para a autonomia no caso das perturbações mentais. O aumento da literacia em saúde mental positiva capacita os estudantes para que tenham mais controlo sobre a própria saúde e promovam comportamentos e hábitos saudáveis.

Espera-se atingir um mínimo de 1000 estudantes do ensino superior no primeiro ano após o lançamento da plataforma web, projetando-se um aumento de pelo menos 1000 utilizadores em cada ano subsequente, envolvendo no mínimo 50 profissionais de saúde nas nossas parcerias.

Sem Saúde Mental não há Saúde!