

# CURSO LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA



**DIA 20 A 22 DE JUNHO**  
**ENFERMAGEM.PORTO**

FORMADORES:  
LUÍS SABOGA NUNES,  
TERESA LLUCH,  
CARLOS SEQUEIRA  
E SÓNIA TEIXEIRA

O **Curso de Literacia** e o **Curso de Saúde Mental Positiva**, integram-se no plano de atividades do projeto de investigação: **Literacia e Saúde Mental Positiva**, em desenvolvimento no CINTESIS (grupo NursID), numa parceria entre estas instituições e a Secção Regional Norte da Ordem dos Enfermeiros, sendo coordenado pelo Professor Doutor Carlos Sequeira.

## **CURSO DE LITERACIA**

Formador: Luís Saboga Nunes

### **DIA 20 DE JUNHO 14:00 – 18:00**

- > Introdução ao curso
- > Conceito de literacia para a saúde (LS)
- > Medição da LS no quadro dos paradigmas patogénico e salutogénico
- > Modelos explicativos (e.g. sócio ecológico) e agregadores de abordagem compreensiva da LS
- > Geografia social e matrizes da distribuição epidemiológica da LS
- > Determinantes das escolhas relacionadas com os estilos de vida e a saúde e LS
- > LS, fatores causais, contributivos e determinantes

### **DIA 21 DE JUNHO 09:00 – 13:00**

- > Literacia para a saúde (LS), resiliência e fatores determinantes da saúde
- > LS, políticas de saúde, advocacia, ambientes de suporte e sistemas (à medida) de informação e apoio à decisão
- > LS, comunicação, aprendizagem social, auto-gestão da saúde e doença crónica
- > Empoderamento, capacitação e decisão partilhada como foco da LS
- > Salutogénese, Sentido de Coerência e Recursos Gerais de Resistência na concretização da LS

## **CURSO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA**

Formador: Teresa Lluçh, Carlos Sequeira e Sónia Teixeira

### **DIA 21 DE JUNHO 14:00 – 18:00**

- > Introdução ao curso
- > Conceito de Saúde Mental Positiva (SM+)
- > Abordagens conceptuais, a nível internacional, sobre o constructo "Positive Mental Health"
- > Modelo Multifatorial de Saúde Mental Positiva: estrutura e pressupostos básicos
- > Fatores que configuram el Modelo Multifatorial de SM+
- > Instrumentos de avaliação em saúde mental positiva
- > Modelos e estratégias de intervenção promotores de SM+

### **DIA 22 DE JUNHO 09:00 – 13:00**

- > Técnicas e estratégias de intervenção em saúde mental positiva: da promoção à recuperação
- > Programa de promoção da SM+
- > Treino de estratégias de promoção da SM+
- > Estratégias de operacionalização de programas promotores de SM+
- > Relação empírica entre o autocuidado e a saúde mental positiva
- > Decálogo de SM+
- > Encerramento do Curso