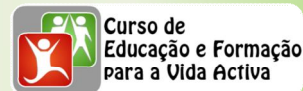


Curso de Educação e Formação para a Vida Activa

Um programa de psico-educação em formato *b-learning* na redução do auto-estigma em pessoas com esquizofrenia

Sara de Sousa^{1,2,3,4,5}, Cristina Queirós^{2,3,4}, António Marques^{2,3,5}, Carla Freitas^{3,5} & Raquel Almeida^{3,5}



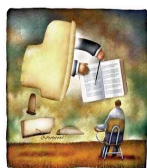
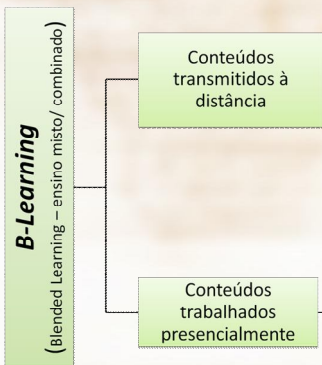
VII Colóquio Internacional de Esquizofrenia do Porto, 18 e 19 de Junho de 2010

Introdução

O auto-estigma conceptualizado sobretudo a partir de um conjunto de crenças negativas da pessoa diagnosticada com doença mental acerca de si própria, organizadas em torno de representações de incompetência, fragilidade (estereótipo), sentimentos de baixa auto-estima e de auto-eficácia (preconceito), impõe frequentemente graves barreiras ao processo de *recovery* e consequentemente ao funcionamento, efectiva inserção social e qualidade de vida destas pessoas (Corrigan et al, 2003).

A psico-educação, definida como informação sistemática, estruturada e didáctica, relativa à doença e ao seu tratamento assume-se cada vez mais como uma das abordagens reabilitativas mais frequentes nos diferentes serviços de Saúde Mental, apresentando alguma evidência de resultados, reflectidos nos principais documentos internacionais referenciadores de boas práticas neste campo (Rummel-Kluge et al, 2006).

Neste contexto, o Curso de Educação e Formação para a Vida Activa, assente numa metodologia de *b-learning* (sessões interactivas online realizadas à distância e sessões formativas presenciais com recurso ao sociodrama), apresenta como principal finalidade ajudar as pessoas com doença mental grave a se adaptarem e gerirem eficientemente a sua doença, de forma a potenciar as suas possibilidades de auto-determinação e participação social, num processo extremamente flexível, personalizado e com grande envolvimento activo dos formandos.



E-Learning

- Educação à distância;
- Mudança no paradigma do processo de ensino - aprendizagem (Sociedade Portuguesa de Inovação, 2003);
- Auto-aprendizagem: maior envolvimento por parte do formando, que deve conduzir a sua própria aprendizagem (Pinheiro, 2005);
- Ensino com auxílio da tecnologia;
- Inclui materiais interactivos (Bouras et al, 2003) concebidos no software Adobe Flash;
- Exige uma maior envolvimento e motivação por parte do formando, que deve conduzir a sua própria aprendizagem (Kurhila et al, 2004).



Sociodrama

- Criado por Jacob Levy Moreno (1889-1974);
- Utiliza a interacção grupal como principal recurso de intervenção (Marra, 2004);
- Treino de papéis comuns aos elementos do grupo;
- A aprendizagem com base na acção vivida no sociodrama é marcada pela relação dos elementos do grupo, tendo como contexto a formação da competência humana, cuja ideia central é a formação de sujeitos capazes de história própria, individual e colectiva (Marra, 2004);
- Usando o nosso sentido de tele, sentindo a realidade do outro, apreciando esse outro ser e relacionando-nos com esse outro num sentido verdadeiramente interaccional. * (Moreno, Z., 2008, p.8);
- Importância do agir no "aqui e agora" - dramatizações.

Metodologia e descrição do Curso

O curso "Educação e Formação para a Vida Activa" foi concebido para ao longo de 4 meses potenciar o desenvolvimento de competências de adaptabilidade e gestão eficiente da doença, de forma a promover a auto-confiança e a diminuição do auto-estigma e consequentemente facilitar a melhoria do funcionamento, participação social e qualidade de vida dos formandos. Nesta 1ª edição do programa estão inscritos 21 participantes, 20 dos quais com o diagnóstico de Esquizofrenia e 1 com Perturbação Esquizoafectiva, com uma média de idades de 36,7 anos.

Para a realização das 15 sessões interactivas online cada formando possui um nome de utilizador e respectiva palavra passe, de forma a poder aceder os conteúdos disponibilizados semanalmente na plataforma Moodle da Universidade do Porto. O acesso ao programa na plataforma está restrito apenas aos formandos do curso e ao seu administrador (Terapeuta Ocupacional) que introduz as sessões, monitoriza o processo de ensino/aprendizagem e dinamiza os fóruns de discussão juntamente com os formandos. No início e no final de cada sessão online o aluno realiza uma avaliação diagnóstica no sentido de se analisar o impacto da actividade formativa na aquisição de conhecimentos/competências. São ainda realizadas avaliações antes e no final do programa para se analisar o seu impacto global. O acesso às sessões online individuais ocorre em diferentes locais, em função das motivações e disponibilidades dos formandos (5 dos participantes realizam as sessões em casa, 1 no fórum sócio-ocupacional e os restantes 15 nos computadores disponíveis no Serviço de Psiquiatria).

As 16 sessões formativas presenciais com recurso à técnica do Sociodrama estão organizadas em dois grupos e decorrem semanalmente no Serviço de Psiquiatria do HSJ, EPE, devidamente articuladas com os temas das sessões interactivas realizadas online no sentido de sedimentar a aprendizagem e permitir a troca de experiências e o treino de papéis comuns. A equipa terapêutica é constituída pela Directora de Sociodrama (Terapeuta Ocupacional) e por uma Ego-auxiliar (Psicóloga Clínica).

Exemplos da interactividade proporcionada através do computador



Temas tratados nas aulas:

- Factores protectores e de risco para a Saúde Mental
- Doença Mental: Factos e Mitos
- Prevenção de recaídas: aprender a pedir ajuda
- Auto-estima e auto-confiança
- Evitar o isolamento: aprender a lidar com a ansiedade social
- Evitar o isolamento: importância do suporte social
- Evitar o isolamento: estratégias para promover o suporte social
- Evitar o isolamento: aprender a melhorar o relacionamento interpessoal
- Estigma e auto-estigma
- Como ficar activo na minha comunidade (sentimento de pertença)
- Potencial de recuperação

Referências Bibliográficas

Bouras, Ch., Nani, M. & Tsiatsos, Th. (2003). A SCORM - Conformant LMS. Grécia: Universidade de Patras.

Corrigan, P., Markowitz, F., Watson, A., Rowan, D. & Kubiak, M. (2003). An attribution model of public discrimination towards people with mental illness. *Journal of Health and Social Behaviour*, 44, 162-179.

Corrigan, P. & Kleinlein, P. (2005). The impact of mental illness stigma. In P. Corrigan (Ed.), *On the Stigma of Mental Illness. Practical Strategies for Research and Social Change* (pp. 11-44). Washington, DC: American Psychological Association.

Fisher, D. (2006). A new vision of recovery: people can fully recover from mental illness. It is not a life-long process. *National Empowerment Center*. Consultado em Junho 2010 em http://www.power2u.org/articles/recovery/new_vision.html

Kurhila, J., Miettinen, M., Nokeslänen, P. & Timp, H. (2004). The Role of the Learning Platform in Student-Centered E-Learning. *icait*, pp. 540-544. Fourth IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT 04)

Marra, M. (2004). O agente social que transforma - O Sociodrama na organização de grupos. S. Paulo: Editora Agora.

Monteiro, A., Carvalho, E. (2008). Sociodrama e Sociometria - aplicações clínicas. S. Paulo: Editora Agora.

Pinheiro, A. (2005). *A aprendizagem em rede em Portugal*. Ed. 1. Braga: Universidade do Minho.

Rummel-Kluge, C., Fritschel-Watz, G., Baum, J. & Kössling, W. (2006). Psychoeducation in Schizophrenia - Results of a Survey of All Psychiatric Institutions in Germany, Austria, and Switzerland. *Schizophrenia Bulletin*, 32 (4), 765-775.

Sociedade Portuguesa de Inovação (2003). *Empre-Learning*. Consultado em Junho 2010 em <http://www.spi.pt/empre-learning>

¹ Serviço de Psiquiatria do Hospital de S. João, E.P.E. (SPHS)

² Grupo de Investigação em Reabilitação Psiquiátrica do Serviço de Psiquiatria do Hospital de S. João, E.P.E. (SPHS)

³ Laboratório de Reabilitação Psicossocial da FPEUP/ESTSP (LABRP)

⁴ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPEUP)

⁵ Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico do Porto (ESTSP)