

# PROJETO MAIS CONTIGO

Brasil



## Responsáveis:

Profª Drª Kelly G. G. Vedana

Drª Camila Corrêa Matias Pereira

# Responsáveis:

## **Dra. Camila Corrêa Matias Pereira**

Bacharel em Enfermagem pela Universidade Federal de São João Del Rei. Mestre pelo Programa de Pós-graduação Mestrado Acadêmico em Enfermagem pela Universidade Federal de São João Del Rei. Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Pesquisadora do Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS) e do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Prevenção e Posvenção do Suicídio (LEPS). Pós-Doutora pelo Centre for Research and Intervention on Suicide, Ethical Issues and End-of-Life Practices (CRISE). Coordenação Nacional do Projeto Mais Contigo Brasil.

## **Profa. Dra. Kelly Graziani Giacchero Vedana**

Enfermeira pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Doutora em Ciências e Livre-Docente pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Pós-Doutora pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC)- Portugal. Professora Associada da EERP-USP. Líder do Laboratório de estudos e pesquisa em prevenção e posvenção do suicídio (LEPS) e Responsável pelo Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS). Coordenação Nacional do Projeto Mais Contigo Brasil.



# Diagramação e revisão:

Material desenvolvido em 1/2023

## **Dra. Camila Corrêa Matias Pereira**

Bacharel em Enfermagem pela Universidade Federal de São João Del Rei. Mestre pelo Programa de Pós-graduação Mestrado Acadêmico em Enfermagem pela Universidade Federal de São João Del Rei. Doutora em Ciências pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Pesquisadora do Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS) e do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Prevenção e Posvenção do Suicídio (LEPS). Pós-Doutora pelo Centre for Research and Intervention on Suicide, Ethical Issues and End-of-Life Practices (CRISE). Coordenação Nacional do Projeto Mais Contigo Brasil.

## **Isadora Manfrinato Cunha**

Enfermeira pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP  
Mestranda em Enfermagem Psiquiátrica pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Membro do Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS) e do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Prevenção e Posvenção do Suicídio (LEPS)



# Diagramação e revisão:

## Material desenvolvido em 1/2023

### **Maria Isabella Alves Paterna**

Graduanda do 5º ano de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Bolsista pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) do CNPq. Membro do Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS) e do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Prevenção e Posvenção do Suicídio (LEPS).

### **Profa. Dra. Kelly Graziani Giacchero Vedana**

Enfermeira pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Doutora em Ciências e Livre-Docente pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP. Pós-Doutora pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)- Portugal. Professora Associada da EERP-USP. Líder do Laboratório de estudos e pesquisa em prevenção e posvenção do suicídio (LEPS) e Responsável pelo Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS). Coordenação Nacional do Projeto Mais Contigo Brasil.



# Vinculadas ao:

## **Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS)**

Grupo de Extensão da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP) que tem como missão “fomentar ações de prevenção e posvenção do suicídio, por meio de iniciativas de educação em saúde”.

## **Laboratório de Estudos e Pesquisa em Prevenção e Posvenção do Suicídio (LEPS)**

Grupo de pesquisa, composto por pesquisadores nacionais e internacionais, estudantes de graduação, pós-graduação e profissionais de saúde, com a finalidade de produzir pesquisas de elevado rigor metodológico.

**Escola de enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (EERP-USP) - Departamento de Enfermagem Psiquiátrica**



1

+CONTIGO

2

RESPONSÁVEIS

3

+CONTIGO  
NO BRASIL

4

FUNCIONAMENTO

5

COMO APLICAR O  
+CONTIGO?

# O QUE É O MAIS CONTIGO?

O Mais Contigo é um projeto de pesquisa científica e extensão que possui ações direcionadas aos adolescentes, pais, comunidade escolar e profissionais da saúde (ERSE et al., 2016). O projeto, tem como objetivo **desenvolver ações de promoção da saúde mental dos adolescentes e avaliar essas ações** (com temáticas sobre a qualidade de vida, bem estar, resolução de problemas, a resiliência e sintomas depressivos).

O Projeto aborda, recursos e ferramentas que colaboram no bem-estar emocional. Ao trabalhar a promoção da saúde mental, atuamos, de forma indireta, a prevenção do suicídio e outros agravos, bem como a literacia em saúde sobre a temática com os profissionais de saúde, pais ou responsáveis e a comunidade educativa.



# RESPONSÁVEIS

## **Coordenação Portugal:** Escola Superior de Enfermagem de Coimbra



## **Interlocutor:**

Prof. Dr. José Carlos dos Santos



# RESPONSÁVEIS

## **Coordenação Brasil:**

Centro de Educação em  
Prevenção e Posvenção  
do Suicídio (CEPS)



## **Interlocutoras:**

Dra. Camila Corrêa Matias Pereira

Profa. Dra. Kelly G. G. Vedana



# COMO COMEÇOU O MAIS CONTIGO NO BRASIL?

O Mais Contigo foi criado em Portugal, em 2009, alcançando milhares de adolescentes no país e tendo resultados muito satisfatórios. É considerado um projeto modelo em Portugal. E, a partir de 2017, o Centro de Educação em Prevenção e Posvenção do Suicídio (CEPS) passou a ser o responsável pelo Mais Contigo no Brasil.

O CEPS não possui fins lucrativos e tem desenvolvido diversas atividades educativas presenciais e virtuais (palestras, oficinas, cursos), para a formação de multiplicadores para a prevenção e posvenção do suicídio em diferentes setores e contextos da sociedade.



# COMO O MAIS CONTIGO FUNCIONA?

Primeiramente é preciso que existam, no mínimo, **dois profissionais de saúde** interessados em desenvolver o Mais Contigo em uma instituição de ensino (interessada em receber o projeto). Ao menos uma pessoa interessada deve realizar o Curso de Formação Mais Contigo Brasil, que ocorre semestralmente na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - EERP-USP.

A seguir, serão apresentadas algumas etapas para o desenvolvimento do Projeto:

1

## Assinatura dos Termos de Compromisso

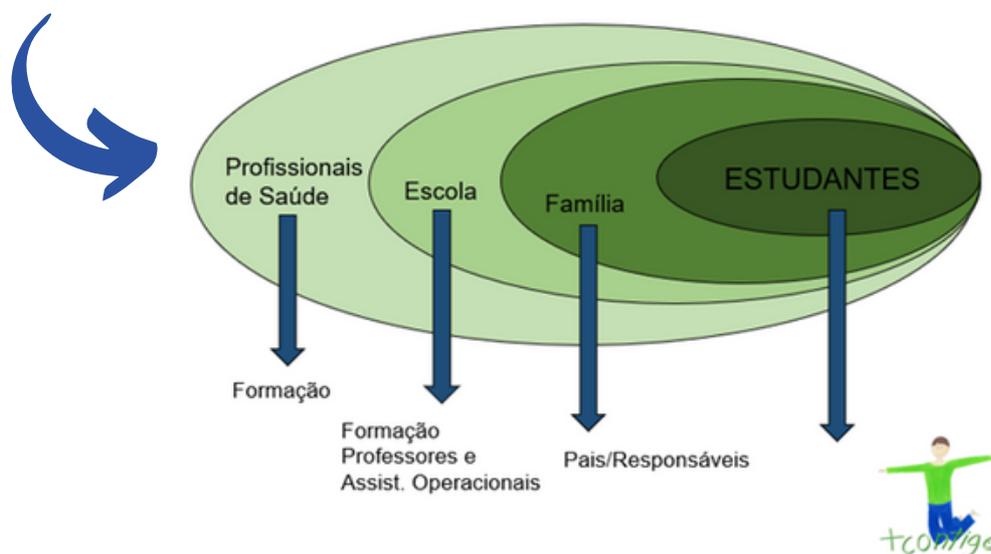
Após a apresentação do Mais Contigo e esclarecimento de dúvidas, um profissional de saúde, um profissional da instituição de ensino e as Coordenações da Equipe Mais Contigo deverão assinar um termo (com validade de dois anos) com os compromissos de cada parte para o bom desenvolvimento do trabalho.

# COMO O MAIS CONTIGO FUNCIONA?

## Programação das atividades

2

Deverão ser organizadas datas, horários e definição de responsáveis para cada uma das atividades apresentadas na figura a seguir:



## 3 Reunião de formação com os profissionais

Será realizada uma reunião com professores e funcionários da escola. Nessa atividade de sensibilização, serão abordados os temas que envolvem a saúde mental na adolescência e será apresentado o Projeto Mais Contigo.

# COMO O MAIS CONTIGO FUNCIONA?

## 4 Sensibilização com pais ou responsáveis

**Reunião de sensibilização com os pais ou responsáveis pelos adolescentes** (uma reunião de aproximadamente 1h): a reunião tem como objetivos: discutir temas que envolvem a saúde mental na adolescência, explicar o funcionamento do Mais Contigo e solicitar a autorização por escrito dos pais (quando se tratar de jovem com menos de 18 anos).

## Autorização para participação

5

Para poder participar do Mais Contigo, os jovens e pais (quando se tratar de jovem com menos de 18 anos) deverão assinar um termo, após terem sido esclarecidos (assentimento e consentimento).

# COMO O MAIS CONTIGO FUNCIONA?

## Aplicação de questionários

6

**Aplicações de questionários (pesquisa) com os estudantes** (dois momentos de aproximadamente 40 min): antes e após o conjunto dos cinco encontros, serão aplicados instrumentos para a avaliação da saúde mental dos jovens e a qualidade de vida.

## 7 Encontro + Contigo

**Encontros do Mais Contigo com os jovens** (5 encontros presenciais de 45 min): nos encontros ocorrem oficinas seguidas por discussões sobre temas que envolvem a saúde mental - a adolescência, o autoconceito, o estigma em saúde mental, o bem estar físico e mental, estratégias de enfrentamento e resolução de problemas. Os encontros podem acontecer quinzenalmente ou de acordo com a periodicidade acordada.

# COMO POSSO ENTENDER MELHOR A ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO MAIS CONTIGO NO BRASIL?

O quadro a seguir contém as informações previstas sobre as atividades do Mais Contigo no Brasil:

## ANEXO 1: Atividades previstas no + Contigo

Atividades	Duração aprox..	Data e horário	Responsáveis
Reunião de formação com os Profissionais da Escola	1h		
Reunião de Sensibilização dos Pais	1h		
Aplicação de Questionários (pesquisa)	40min		
Encontro 1 +Contigo*	45min		
Encontro 2 +Contigo*	45min		
Encontro 3 +Contigo*	45min		
Encontro 4 +Contigo*	45min		
Encontro 5 +Contigo*	45min		
Aplicação de Questionários (pesquisa)	40min		
Dia +Contigo (Setembro Amarelo)	45min		

\* Deverão ser definidos períodos para os Encontros de acordo com a quantidade de turmas que participará do projeto.

# TENHO TODOS OS PRÉ-REQUISITOS, COMO POSSO APLICAR O MAIS CONTIGO NA MINHA INSTITUIÇÃO?

Por favor, entre em contato conosco através do endereço de e-mail:

**maiscontigobrasil@gmail.com** ou através do **ceps@eerp.usp.br** para que possamos entender melhor a sua demanda e facilitar as nossas articulações.

As dúvidas referentes ao Mais Contigo só serão respondidas através do e-mail e, portanto, não serão sanadas através do Facebook ou Instagram do grupo de pesquisa.

**Você também pode conhecer mais sobre o projeto no site InspirAção:**

+Contigo Brasil - InspirAção (inspiracao-leps.com.br)



## Quer saber mais?

SANTOS, José Carlos et al . + Contigo na promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar. Rev. Enf. Ref., Coimbra , v. serIII, n. 10, p. 203-207, jul. 2013 . Disponível em <[http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0874-02832013000200022&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832013000200022&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 28 fev. 2023. <https://doi.org/10.12707/RIII13121>.

ERSE, Maria Pedro Queiroz de Azevedo et al . Depressão em adolescentes em meio escolar: Projeto + Contigo. Rev. Enf. Ref., Coimbra , v. serIV, n. 9, p. 37-45, maio 2016. Disponível<[http://scielo.pt/scielo.phpcript=sci\\_arttext&pid=S0874-02832016000200005&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.pt/scielo.phpcript=sci_arttext&pid=S0874-02832016000200005&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 28 fev. 2023. <https://doi.org/10.12707/RIV15026>.

PEREIRA, Camila Corrêa Matias et al. Projeto Mais Contigo: fatores associados a sintomas depressivos, resiliência e coping entre estudantes do ensino médio. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, 2022Tradução . . Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29707>. Acesso em: 28 fev. 2023.





 @ceps\_eerp\_usp  
@inspiracaoleps

 Centro de Educação em Prevenção e  
Posvenção do Suicídio - CEPS