

VET_{MH}

©

TUT+3

Peer Support

PAT - PEER AND TEAM SUPPORT



Co-funded by
the European Union

— Intro

O projeto TuTo3 - PAT: apoio entre pares e equipa focado em Saúde Mental

O apoio entre pares não é uma prática inovadora. Desenvolve-se em todo o mundo.

O suporte entre pares é um apoio mútuo entre pessoas que tiveram experiências semelhantes, particularmente em questões de saúde mental ou dependências.



Baseia-se na partilha de experiências e conhecimentos adquiridos através da experiência para apoiar a recuperação e o empoderamento.

A OMS reconhece o cuidado entre pares como uma abordagem complementar aos cuidados de saúde tradicionais, que pode melhorar a qualidade de vida e a recuperação.

O projeto ERASMUS Tuto3, focado no PAT (suporte entre pares e em equipa) na saúde mental, representa uma abordagem pioneira para fortalecer os sistemas de apoio em saúde mental. Esta iniciativa destaca-se como um símbolo de esperança e inovação no domínio do bem-estar mental, visando aproveitar o poder da comunidade, da empatia e das experiências partilhadas para fomentar um ambiente mais acolhedor para indivíduos que enfrentam desafios de saúde mental. Ao enfatizar esta abordagem de suporte, o projeto Tuto3 reconhece o impacto profundo que a contacto e partilha podem ter na jornada de saúde mental de um indivíduo.



O PROJETO TUTO3

O projeto Tuto3 oferece um sistema de apoio abrangente que aborda tanto os aspetos emocionais como clínicos da saúde mental. A natureza inovadora do projeto Tuto3 reside na sua compreensão de que a recuperação e o apoio em saúde mental são multidimensionais e profundamente pessoais. O projeto pretende criar cuidados de saúde mental mais inclusivos e eficazes, construindo ambientes onde os indivíduos se sintam vistos, ouvidos e apoiados, tanto por pares como por profissionais. À medida que o projeto Tuto3 continua a evoluir, o seu foco no PAT (suporte entre pares e em equipa) promete remodelar a forma como a sociedade aborda a saúde mental, tornando-a mais acessível, compassiva e adaptada às necessidades daqueles que procura servir.

O suporte entre pares, um pilar do projeto Tuto3, opera no princípio de que indivíduos que enfrentaram os seus próprios desafios de saúde mental podem oferecer perspetivas únicas, empatia e conselhos práticos a outros que enfrentam dificuldades semelhantes. Esta abordagem não só ajuda a desestigmatizar as questões de saúde mental, como também empodera os indivíduos ao validar as suas experiências e promover um sentimento de pertença. Da mesma forma, o apoio em equipa dentro da estrutura do Tuto3 amplifica este efeito ao criar redes de apoio estruturadas, combinando orientação profissional com a empatia e a proximidade do suporte entre pares. Esta abordagem dupla assegura um sistema de apoio abrangente que aborda tanto os aspetos emocionais como clínicos da saúde mental.

—COMO

Os ajudantes de pares oferecem apoio e acompanhamento aos seus pares, pessoas que estão a passar por situações semelhantes. Eles estão presentes em muitas áreas onde os elementos da vida deixaram marcas, por vezes indeléveis, das quais é difícil recuperar. Partilham os conhecimentos, estratégias e ferramentas que aprenderam ao longo da sua jornada de recuperação.

Eles incorporam a esperança de que é possível melhorar, de que se pode tomar o controlo da sua vida. Recuperar é reivindicar o que já nos pertence: a vida.

O projeto pretende facilitar a implementação de ajudantes de pares, fortalecendo a profissionalização dos diversos intervenientes: ajudantes de pares, formadores, instituições, equipas de cuidados e associações de ajudantes de pares na área da saúde mental na Europa e além.





— Apoio e Duração do Projeto

O projeto PAT é um projeto Erasmus+ KA220 cofinanciado pela UE. Terá a duração de 36 meses, até janeiro de 2025.

Parcerias



O projeto é apoiado por organizações de 7 países, associações de ajudantes de pares e universidades, coordenado pelo Centro Hospitalar Neuro-Psiquiátrico Saint-Martin.

As ONGs contribuem para a produção de conhecimento e ferramentas inovadoras e validam-nas com base na experiência dos ajudantes de pares.

Centre Neuro Psychiatrique St-Martin, Namur



Établissement Public de Santé Mentale Lille-Métropole



Universitatea Aurel Vlaicu Din Arad



Peer and Team Support, ASBL, Namur



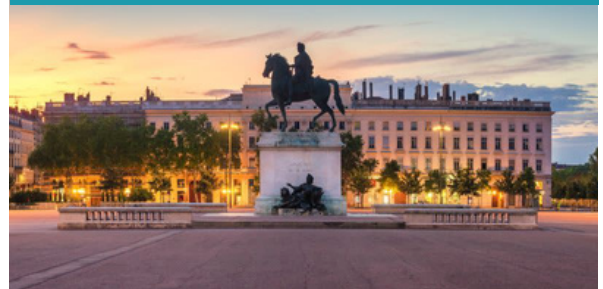
Parcerias



Haute Ecole de la Province de Namur



Espairs Pair Aidance Santé Mentale Rhône ,
Lyon



Grupo de Investigación en Salud Mental en
Primera Persona, Barcelona



Centre intégré universitaire de santé et de
services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



Inland Norway University of Applied Sciences



Universität ULM





— OBJETIVOS DO PROJETO

Integrar o suporte entre pares de forma mais estruturada no percurso de cuidados.

Fortalecer a empregabilidade de trabalhadores em apoio entre pares reforçando o seu perfil profissional.

Preparar melhor as equipas profissionais para acolher e integrar os trabalhadores de apoio entre pares nas suas práticas: acompanhar a equipa durante todo o processo de integração.



Incentivar a inovação e o intercâmbio de práticas sobre estes temas.

PROJECT OUTCOMES

Aumentar o nível de especialização dos diferentes parceiros, profissionais de saúde mental e outros intervenientes que beneficiam do valor acrescentado dos trabalhadores de apoio entre pares como pessoas habilitadas a apoiar os utilizadores na sua recuperação.

Aumentar o nível de competências dos trabalhadores de apoio entre pares.

Apoiar a integração dos trabalhadores de apoio entre pares no mundo do trabalho, promovendo a criação de empregos de qualidade.

Participar na desestigmatização do setor da saúde mental em geral e dos utilizadores em particular, promovendo laços entre as instituições, o setor da educação e as associações de utilizadores.



Criar e consolidar uma rede europeia de diferentes e complementares organizações em torno de resultados inovadores em saúde mental e estabelecer conexões com líderes mundiais (Canadá) sobre a recuperação e formação de trabalhadores de apoio entre pares.

Criação de ferramentas que estarão disponíveis a nível europeu para todos os intervenientes na saúde mental.



RESULTADO NÚMERO 1

Um quadro de competências para trabalhadores de apoio entre pares.

RESULTADO NÚMERO 2

Um perfil de formação padronizado para trabalhadores de apoio entre pares.

RESULTADO NÚMERO 3

Incluir trabalhadores de apoio entre pares: material de formação para profissionais de saúde mental.

RESULTADO NÚMERO 4

Um quadro metodológico para apoiar a integração de trabalhadores de apoio entre pares nas equipas.

RESULTADO NÚMERO 5

Desenvolvimento de um MOOC (Curso Aberto Massivo Online).



Este projeto foi cofinanciado com o apoio da Comissão Europeia - Programa Erasmus+ (CE). Esta publicação reflete apenas as opiniões do autor. Portanto, a CE não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações aqui contidas.



Co-funded by
the European Union

RESULTADOS DO PROJETO DE APOIO ENTRE PARES E EQUIPAS

O desenvolvimento de um quadro de competências para trabalhadores de apoio entre pares é um passo crucial para reconhecer e promover o seu papel essencial nos serviços de saúde mental. Este quadro deve identificar as competências, conhecimentos e atitudes fundamentais necessários para apoiar de forma eficaz as pessoas que buscam o bem-estar mental. Isso inclui a capacidade de estabelecer confiança, uma compreensão empática das experiências dos outros e um sólido entendimento dos limites profissionais e da ética do papel.

Ao mesmo tempo, a criação de um perfil de formação padronizado para trabalhadores de apoio entre pares garante qualidade e consistência na sua preparação. Este perfil poderia detalhar módulos de formação essenciais, como técnicas de escuta ativa, gestão de crises, confidencialidade e navegação no sistema de cuidados de saúde mental. Os materiais de formação relacionados devem ser elaborados de forma a serem acessíveis e envolventes, utilizando uma variedade de formatos, como

vídeos, estudos de caso e simulações para facilitar a aprendizagem.

Para apoiar a integração dos trabalhadores de apoio entre pares nas equipas de saúde mental, deve ser implementado um quadro metodológico. Este quadro deve incluir diretrizes para supervisão, apoio contínuo e avaliação das contribuições dos apoiantes entre pares, reconhecendo ao mesmo tempo o valor único da sua experiência vivida. Por fim, o desenvolvimento de um MOOC (Curso Aberto Massivo Online) dedicado especificamente à formação de trabalhadores de apoio entre pares e profissionais de saúde mental poderia contribuir significativamente para a disseminação de melhores práticas e para a sensibilização sobre a importância do apoio entre pares. Este MOOC poderia servir como um recurso acessível a todos, promovendo assim uma melhor compreensão e integração dos trabalhadores de apoio entre pares nos serviços de saúde mental a nível global.





RESULTADO NÚMERO

I



Trabalhador de apoio entre pares: quadro de competências e atitudes.

Competências

A iniciativa liderada pela **Inland Norway University of Applied Sciences** para desenvolver um quadro de competências para trabalhadores de apoio entre pares na saúde mental é não apenas louvável, mas essencial no panorama atual da saúde mental. Os trabalhadores de apoio entre pares, com o seu conhecimento experiencial único, oferecem insights e suporte inestimáveis que podem melhorar significativamente os serviços de saúde mental. No entanto, a natureza informal da sua expertise muitas vezes leva a um sub-reconhecimento no domínio profissional. O objetivo de ter este quadro reconhecido a nível internacional, estabelecendo assim as bases para o reconhecimento europeu e para melhores oportunidades de emprego, é um passo em direção à correção desta omissão.

Ecossistema

O impacto da clarificação e do reconhecimento das competências dos trabalhadores de apoio entre pares vai além dos indivíduos, beneficiando um ecossistema mais amplo, incluindo associações, centros de formação, instituições educativas e serviços de saúde mental. Promete melhores condições de emprego, reconhecimento e integração dos trabalhadores de apoio entre pares na força de trabalho da saúde mental. Além disso, estabelece um precedente para o valor da experiência vivida na melhoria dos serviços de saúde mental, promovendo uma abordagem mais holística e inclusiva aos cuidados de saúde mental. Esta iniciativa é um ponto de viragem na forma como os trabalhadores de apoio entre pares são vistos e empregados em toda a Europa e, potencialmente, no mundo.

Atitudes

Criar um quadro de competências que abranja os conhecimentos, as habilidades e as atitudes necessárias para os trabalhadores de apoio entre pares é um esforço inovador para formalizar e validar o seu papel nos serviços de saúde mental. Este quadro visa ser adaptável e centrado na conexão humana, que é a pedra angular do trabalho de apoio entre pares. Ao permitir uma comparação com as competências dos profissionais de saúde mental tradicionais, procura preencher a lacuna entre o conhecimento experiencial informal e o conhecimento académico formal. Um quadro desse tipo não só elevará o estatuto profissional dos trabalhadores de apoio entre pares, mas também melhorará a dinâmica de colaboração dentro das equipas de saúde mental, reconhecendo as contribuições únicas de cada membro.

Categorias

01

Encoraja pares a desempenhar uma parte ativa e empoderadora na vida de pares

1. Inicia, mantém e restabelece o contacto com os pares.
2. Aproxima-se para envolver os pares em todo o continuum do processo de recuperação.
3. Demonstra uma aceitação genuína e incondicional e respeito.
4. Permite um papel mútuo ao par, de modo a facilitar também o processo de recuperação do trabalhador.

03

Vivências de recuperação partilhadas

1. Partilha as suas próprias histórias de recuperação e, com autorização, as histórias de recuperação de outros para inspirar esperança.
2. Discute os esforços pessoais contínuos para melhorar a saúde, o bem-estar e a recuperação.
3. Reconhece quando deve partilhar experiências e quando deve ouvir.
4. Descreve práticas pessoais de recuperação e ajuda os pares a descobrir práticas de recuperação que funcionam para eles.

02

Oferece apoio

1. Valida as experiências e sentimentos dos pares.
2. Transmite esperança aos pares sobre a sua recuperação.
3. Celebra os esforços e conquistas dos pares.
4. Acompanha os pares em atividades comunitárias e compromissos quando solicitado.

04

Personaliza o apoio entre pares

1. Compreende os seus próprios valores e cultura e como estes podem contribuir para preconceitos, julgamentos e crenças.
2. Aprecia e respeita as crenças e práticas culturais e espirituais dos pares e das suas famílias.
3. Adapta os serviços e o apoio para atender às preferências e necessidades únicas dos pares e das suas famílias.
4. Utiliza abordagens que correspondem às preferências e necessidades dos pares.



05

Apoia o planeamento da recuperação e a recuperação num modo não-diretivo

1. Assiste e apoia os pares na definição de metas e na conceção de possibilidades futuras.
2. Propõe estratégias para ajudar um par a alcançar tarefas ou metas.
3. Incentiva os pares a usar estratégias de tomada de decisão ao escolher serviços e apoio.
4. Ajuda os pares a funcionar como membros da sua equipa de apoio ao tratamento/recuperação.
5. Fornece assistência concreta para ajudar os pares a alcançar tarefas e metas.
6. Incentiva os pares a abraçar responsabilidades de acordo com a sua própria capacidade.

07

Oferece informação sobre competências relacionadas com saúde, bem-estar e recuperação.

1. Promove o bem-estar, a recuperação e os apoios à recuperação junto dos pares.
2. Orientar os pares sobre como aceder a tratamento e serviços e navegar nos sistemas de cuidados.
3. Orientar os pares nas competências e estratégias desejadas.
4. Promove a recuperação e os apoios à recuperação junto dos familiares e de outros indivíduos de apoio.
5. Utiliza abordagens que correspondem às preferências e necessidades dos pares.

06

Conexão com recursos, serviços e apoio

1. Desenvolve e mantém informações atualizadas sobre recursos e serviços comunitários.
2. Assiste os pares na investigação, seleção e utilização de recursos e serviços necessários e desejados.
3. Ajuda os pares a encontrar e utilizar serviços de saúde e apoios.
4. Participa em atividades comunitárias com os pares quando solicitado.
5. Incentiva a exploração e a busca de papéis comunitários, desenvolvendo uma rede de recursos.
6. Ajuda os pares a encontrar recursos na sua própria rede, incluindo dinheiro, habitação, educação e cuidados de saúde.

08

Ajuda pares a gerir crises

1. Reconhece sinais de sofrimento e ameaças à segurança entre os pares e nos seus ambientes.
2. Oferece reassuramento aos pares em sofrimento.
3. Esforça-se por criar espaços seguros ao encontrar-se com os pares.
4. Toma medidas para abordar o sofrimento ou uma crise, utilizando o conhecimento sobre recursos locais, tratamento, serviços e preferências de apoio dos pares.
5. Ajuda os pares a desenvolver diretrizes antecipadas e outras ferramentas de prevenção de crises.



09

Valoriza a comunicação

1. Utiliza uma linguagem respeitosa, centrada na pessoa e orientada para a recuperação nas comunicações escritas e verbais com pares, familiares, membros da comunidade e outros.
2. Escuta os pares com atenção cuidadosa ao conteúdo e à emoção que está a ser comunicada.
3. Esclarece a sua compreensão da informação quando tem dúvidas sobre o seu significado.
4. Documenta informações conforme exigido pelas políticas e procedimentos do programa.
5. Cumpre as leis relativas à confidencialidade e respeita os direitos dos outros à privacidade.
6. Demonstra compreensão das experiências e sentimentos dos pares.
7. Reconhece e responde às complexidades e singularidades do processo de recuperação de cada par.

11

Promove liderança e ativismo

1. Utiliza o conhecimento dos direitos e leis relevantes para garantir que os direitos dos pares sejam respeitados.
2. Defende as necessidades e desejos dos pares em reuniões da equipa de tratamento, serviços comunitários, situações de vida e com a família.
3. Utiliza o conhecimento sobre recursos legais e organizações de defesa para construir um plano de advocacy.
4. Participa em esforços para eliminar preconceitos e discriminação contra pessoas que têm condições de saúde comportamental e suas famílias.
5. Incentiva os colegas no processo de recuperação e no uso de serviços de apoio à recuperação.
6. Participa ativamente em esforços para melhorar a organização.
7. Mantém envolvimento e participação nas comunidades de pares/profissionais.

12

Promove o desenvolvimento profissional

1. Reconhece os limites do seu conhecimento e procura assistência de outros quando necessário.
2. Utiliza a supervisão (mentoria, reflexão) de forma eficaz, monitorizando-se a si mesmo e as relações, preparando-se para reuniões e envolvendo-se em estratégias de resolução de problemas com o supervisor (mentor, par).
3. Reflete sobre as suas próprias motivações pessoais, julgamentos e sentimentos que podem ser ativados pelo trabalho com pares, reconhecendo sinais de sofrimento e sabendo quando procurar apoio.
4. Procura oportunidades para aumentar o conhecimento e as competências de apoio entre pares.
5. Compreende o trabalho como uma forma de ter um papel na sociedade e abraçar responsabilidades em relação aos outros, que são fundamentos para a cidadania.
6. Promove o seu próprio desenvolvimento profissional e bem-estar.

10

Apoia a colaboração e o trabalho de equipa

1. Trabalha em conjunto com outros colegas para melhorar a prestação de serviços e apoios.
2. Contacta assertivamente os prestadores de serviços de saúde mental, serviços de dependência e medicina física para atender às necessidades dos pares.
3. Coordena e colabora com prestadores de cuidados de saúde relevantes, familiares ou outros membros da comunidade ou grupos de apoio natural para promover o bem-estar e fortalecer as oportunidades para os pares.
4. Esforça-se por resolver conflitos nas relações com os pares e outros na sua rede de apoio.
5. Transmite o seu ponto de vista ao trabalhar com colegas.

Comparação das competências dos trabalhadores de apoio entre pares com as competências de trabalho social

O quadro para Trabalhadores de Apoio entre Pares (PSW) no projeto PAT consiste em 12 categorias e um total de 63 itens, tendo sido desenvolvido a partir de modificações do quadro elaborado pela Administração de Abuso de Substâncias e Serviços de Saúde Mental (SAMHSA) nos EUA. Colaboraram no desenvolvimento do quadro PSW no projeto PAT parceiros da Bélgica, Roménia, Alemanha, Noruega, Espanha, França e Canadá. Os mesmos parceiros contribuíram ainda para a recolha de listas de Competências de Trabalho Social de cada um dos países parceiros. Estas listas foram fundidas em um único documento, enfatizando e apresentando um total de oito categorias que eram comuns entre elas, antes de serem comparadas com as competências dos PSW.

Ao fazer tais comparações, é importante ressaltar as características específicas dos PSW. Pode-se afirmar que os PSW são 'parte da equipa de cuidados, mas não um cuidador'. Isso destaca a complementaridade da abordagem dos PSW, sublinhando o fato de que ele ou ela não ocupa o mesmo 'espaço' que o cuidador, em particular no que diz respeito às noções de conhecimento experiencial e recuperação. A riqueza do trabalho de apoio entre pares revela-se quando é complementar às outras profissões numa equipa.



A estrutura do texto descreve:

1. como as características mais salientes das competências de Trabalho Social se sobrepõem a diferentes categorias do quadro dos PSW,
2. onde a sobreposição é fraca, e
3. elementos que estão mais exclusivamente integrados no quadro dos PSW

Um quadro de competências para trabalhadores de apoio entre pares

Sobreposição entre as competências de Trabalho Social e as competências de Trabalhadores de Apoio entre Pares.

As competências de Trabalho Social não identificaram explicitamente as habilidades de ser capaz de identificar, refletir sobre e lidar com **questões éticas** na sua prestação de serviços, como nas competências de Trabalho Social. O que pode ser visto como uma sobreposição parcial é o item da Categoria IX que diz seguir leis e regras relativas à confidencialidade e respeitar os direitos dos outros à privacidade. Além disso, as competências que se juntam entre trabalhadores de apoio e assistentes sociais são a noção de apoio e a importância das trocas formais e informais com as pessoas que apoiam.

As habilidades de **interagir de forma interdisciplinar e interprofissional**, como expressas nas competências de Trabalho Social, podem ser encontradas em vários dos itens listados na Categoria X das competências dos PSW, sob Apoio a colaboração e o trabalho em equipa.

Ter competências básicas em comunicação e orientação para pacientes e familiares, conforme descrito nas competências de Trabalho Social, sobrepõe-se ao título Comunicação de Valores (Categoria IX) nas competências dos PSW. Além disso, esta categoria inclui itens que abordam aspectos específicos, como linguagem orientada para a recuperação e centrada na pessoa, que não estão integrados nas competências de Trabalho Social.

A capacidade de adquirir novos conhecimentos e realizar avaliações, decisões e ações profissionais de acordo com a prática baseada em conhecimento é enfatizada entre as competências de Trabalho Social. Embora a prática baseada em conhecimento tenha menos prevalência em serviços orientados para a recuperação em comparação com a prestação de serviços tradicional, as competências dos PSW contêm o item... procura oportunidades para aumentar o conhecimento e as habilidades de apoio entre pares (Categoria XII). Isto é escrito para especificar como os PSW podem promover o seu próprio desenvolvimento profissional.

Ter **conhecimento sobre inclusão, igualdade e não discriminação** para poder contribuir para a igualdade nos serviços para todos os grupos da sociedade é

enfatizado nas competências de Trabalho Social. Este item pode ser visto como uma sobreposição com ... participar em esforços para eliminar preconceitos e discriminação... (Categoria XI). A capacidade de avaliar a eficácia dos programas de trabalho em contextos de trabalho social é proposta pelas competências de Trabalho Social. Em comparação, a expressão nas competências dos PSW ... **participa ativamente em esforços para melhorar a organização** (Categoria XI) transmite mais ou menos as mesmas intenções. Contudo, deve-se ter em conta que a avaliação, muitas vezes, mas não necessariamente, deve ser o pré-requisito para melhorar os serviços.



Sobreposição fraca entre as competências de Trabalho Social e as competências de Trabalhadores de Apoio entre Pares



Estar dotado de conhecimento sobre problemas sociais, como negligência, violência, abuso, uso de substâncias e problemas socioeconômicos, e ser capaz de identificar e acompanhar pessoas que enfrentam tais problemas, conforme listado nas competências de Trabalho Social, está apenas parcialmente expresso nas competências dos PSW. Os aspectos sociais do trabalho de apoio entre pares parecem ser menos enfatizados nas competências dos PSW em comparação com os de trabalho social, mas algum grau de sobreposição pode ser encontrado nos seguintes textos: e referir-se a ... esforços para eliminar preconceitos e discriminação ... (Categoria X) e ... ter um papel na sociedade e abraçar responsabilidades em relação aos outros (Categoria XII).

As habilidades de compreender os contextos entre **saúde, educação, trabalho e condições de vida**, a fim de promover a saúde pública e a inclusão no trabalho, conforme expressas nas competências de Trabalho Social, têm apenas uma sobreposição parcial com as competências dos PSW. A principal diferença é que a Categoria VI nas competências dos PSW, que abrange Vínculos a recursos, serviços e apoios, não lista a inclusão no trabalho especificamente como um tópico.



Elementos exclusivamente integrados no quadro dos TPeP

Nos quadros de competências, o uso proeminente do **conceito de recuperação** em várias categorias nas competências dos PSW (Categoria I, III, V, VII, IX e XI) não é empregado nas competências de Trabalho Social. Isso provavelmente se deve ao fato de que a recuperação é um conceito que emana principalmente dos serviços de saúde mental e de dependência, enquanto o trabalho social tem uma ampla gama de focos na prestação de serviços. No entanto, é importante notar que:

- 1) a mobilização do conhecimento experiencial da doença pode ser vista como uma ampliação do conceito de recuperação, e
- 2) o papel de mediador que o PSW pode desempenhar entre a equipa de cuidados e a pessoa que está a ser cuidada.

A compreensão de valores pessoais, espirituais e culturais (Categoria IV) conforme listado nas competências dos PSW não está articulada nas competências de Trabalho Social. Isso pode ser explicado pela natureza do trabalho de apoio entre pares, onde os aspectos pessoais e interpessoais são importantes, uma vez que esses serviços são baseados na experiência vivida.

