

  
**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.

# RESULTADOS DO PROJETO

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.



# 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

II



Um perfil padronizado para o  
apoio entre pares

**Ramona Hiltensperger, Selina Girit, Ellen Epple, Bernd Puschner and the Tuto3-PAT study group.**

**Section Process-Outcome Research, Dept. of Psychiatry II, Ulm University, Germany.**

Em todo o mundo, incluindo na maioria dos países europeus, os trabalhadores de apoio entre pares recebem formação para se prepararem para o seu papel. A eficácia do apoio entre pares varia devido a diferenças significativas na forma como a formação é oferecida. Assim, o objetivo desta iniciativa é desenvolver um perfil padronizado para a formação em apoio entre pares.

## **Passo 1: Revisão dos programas de formação de apoio entre pares existentes**

Para o desenvolvimento de um perfil de formação padronizado para trabalhadores de apoio entre pares, pesquisámos programas de formação disponíveis. Foram encontrados mais de 60 programas de formação diferentes para trabalhadores de apoio entre pares de todo o mundo.



## **Passo 2: Comparação de programas de formação para trabalhadores de apoio entre pares**

Agora, os programas de formação foram comparados em relação a vários aspetos, por exemplo, o conteúdo das sessões de formação. Foram identificados 15 elementos gerais de formação que estavam presentes na maioria dos programas de formação (Tabela 1).

## TABELA 1: ELEMENTOS DE TREINO IDENTIFICADOS

### ELEMENTO

### DESCRIÇÃO DO ELEMENTO

#### Recuperação

Os formandos são introduzidos ao conceito de recuperação pessoal, com foco nas experiências de recuperação e no apoio orientado para a recuperação.

#### Inclusão e apoio familiar/ comunitário

Este elemento enfatiza a importância de construir sistemas de apoio dentro das famílias e comunidades, promovendo a inclusão através de redes, conexões e diálogo.

#### Competências

Os formandos aprendem uma variedade de competências essenciais para o apoio entre pares, incluindo resolução de problemas, estratégias de enfrentamento, competências tecnológicas, redação de cartas, habilidades de apresentação, capacidades organizacionais e intervenção em crises.

#### Apoio entre pares e o uso da experiência

Este treinamento foca-se na introdução de teorias e conceitos de apoio entre pares, explorando as relações entre pares e utilizando experiências pessoais para apoiar os outros de forma eficaz.

#### Comunicação

O foco na comunicação abrange princípios como escuta ativa e reflexiva, compreensão, resolução de conflitos, feedback, questionamento e entrevista motivacional.



# TABELA 1: ELEMENTOS DE TREINO IDENTIFICADOS

## ELEMENTO

## DESCRIÇÃO DO ELEMENTO

Psicoeducação e conhecimento

Os formandos adquirem conhecimento sobre saúde mental, também abrangendo teorias éticas e sistemas de serviços.

Saúde e Bem-estar

Gestão de stress, práticas de autocuidado, prevenção de recaídas e adoção de um estilo de vida saudável através de uma alimentação adequada, atividade física, sono e técnicas de relaxamento.

Planeamento

O planeamento no apoio entre pares envolve o planeamento avançado, o planeamento de intervenção em crises e a organização de atividades significativas para a vida quotidiana e visitas de cuidados de saúde.

Valores e Princípios

Discute os princípios e valores fundamentais que sustentam o apoio entre pares, como a mutualidade, reciprocidade, abordagens não diretivas, práticas baseadas na força, inclusividade e empatia.

Direitos e ativismo

Foca na compreensão e promoção dos direitos humanos, civis e dos pacientes, incluindo os princípios legais e éticos relevantes para os cuidados de saúde mental.

## TABELA 1: ELEMENTOS DE TREINO IDENTIFICADOS

### ELEMENTO

### DESCRIÇÃO DO ELEMENTO

Avaliação

Avaliações baseadas na recuperação, avaliações de necessidades, avaliações de saúde pessoal e a realização de entrevistas para revisões e avaliações.

Relações e Papéis

Descrições de papéis para os apoiantes pares, a dinâmica das relações interpessoais e terapêuticas, e a importância do modelamento de papéis.

Configuração de Grupo

Foca no design e na implementação de grupos, compreensão da dinâmica grupal e condução de discussões em grupo eficazes.

Estigma

Aborda o impacto do estigma na saúde mental, incluindo o estigma internalizado e as consequências socioemocionais do estigma.

Formação no espaço de trabalho

Prepara os participantes para trabalhar em ambientes profissionais, como unidades de saúde mental, incluindo preparação para o trabalho e treinamento específico para o cargo.



### **Passo 3: Desenvolver um perfil de treino padronizado**

No passo seguinte, pedimos a 73 especialistas e partes interessadas internacionais no campo do apoio entre pares em saúde mental que nos ajudassem a definir quais desses elementos são essenciais para a formação básica em apoio entre pares e quais são mais relevantes em um estágio avançado ou para um apoio entre pares especializado. As partes interessadas, como ajudantes de pares ou formuladores de políticas de cada local, foram convidadas a avaliar cada elemento em um procedimento de duas etapas (chamada de Delphi-Survey) para garantir a relevância de cada elemento de formação e/ou sugerir elementos adicionais que ainda não haviam sido listados. Também pedimos aos especialistas que nos ajudassem a descobrir até que ponto esses elementos de formação correspondem aos princípios teóricos fundamentais do apoio entre pares que foram previamente identificados no Tuto3-PAT Resultado 1 [inserir link para o texto do R1 aqui]. O resultado desse processo foi um conjunto de componentes básicos priorizados e consensuais dos elementos de formação em apoio entre pares, bem como elementos que são mais relevantes para a formação de trabalhadores de apoio entre pares em um estágio avançado, por exemplo, no desenvolvimento profissional contínuo ou para um grupo específico de utentes de apoio entre pares (Tabela 2).



Como parte da pesquisa, também perguntámos aos especialistas quais seriam os critérios de admissão necessários para que um futuro trabalhador de apoio entre pares pudesse ingressar nos programas de formação. Houve consenso de que os ajudantes de pares devem ter experiência de uma crise de saúde mental e de recuperação de uma crise, bem como uma personalidade empática. Os especialistas não chegaram a um consenso sobre outros critérios de admissão. Descrições mais detalhadas das recomendações estarão disponíveis no site do PAT até o final de 2024. Uma publicação científica está em andamento, com previsão de lançamento em 2025.

## TABELA 2: CONSENSO E RECOMENDAÇÕES

### Elemento de Treino Básico

### Recomendação

Apoio entre pares e o uso da experiência

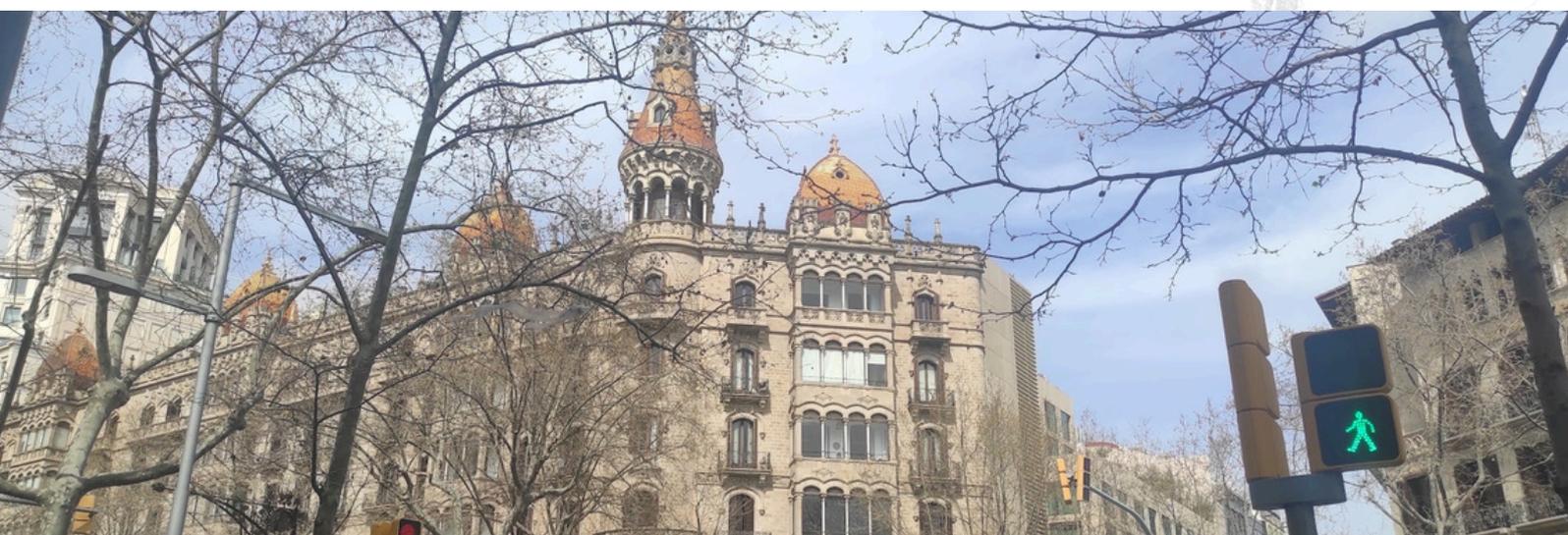
- Introduzir teorias e conceitos de apoio entre pares, relações de pares e como utilizar a própria experiência para apoiar outra pessoa com problemas de saúde mental.
- Incentivar a partilha de experiências pessoais num ambiente seguro, complementada com conhecimento teórico sobre os princípios do apoio entre pares.
- Integrar aconselhamento sobre autorrevelação nos programas básicos de formação.

Recuperação

Introduzir o conceito de recuperação pessoal, incluindo experiências de recuperação e suporte focado na recuperação, com a partilha de histórias reais de recuperação e estratégias para promover uma mentalidade orientada para a recuperação nos participantes.

Relações e papéis

- Introduzir uma descrição do papel dos trabalhadores de apoio entre pares (por exemplo, o que fazer e o que não fazer), especificando a relação interpessoal e terapêutica, bem como o papel de modelo a seguir.
- Envolver os participantes da formação em exercícios que explorem as dinâmicas das relações e o impacto do papel de modelo no apoio entre pares.
- Ensinar competências para estabelecer limites com os clientes e separar a vida profissional da pessoal.



## TABELA 2: CONSENSO E RECOMENDAÇÕES

### Elemento de Treino Básico

### Recomendação

Comunicação

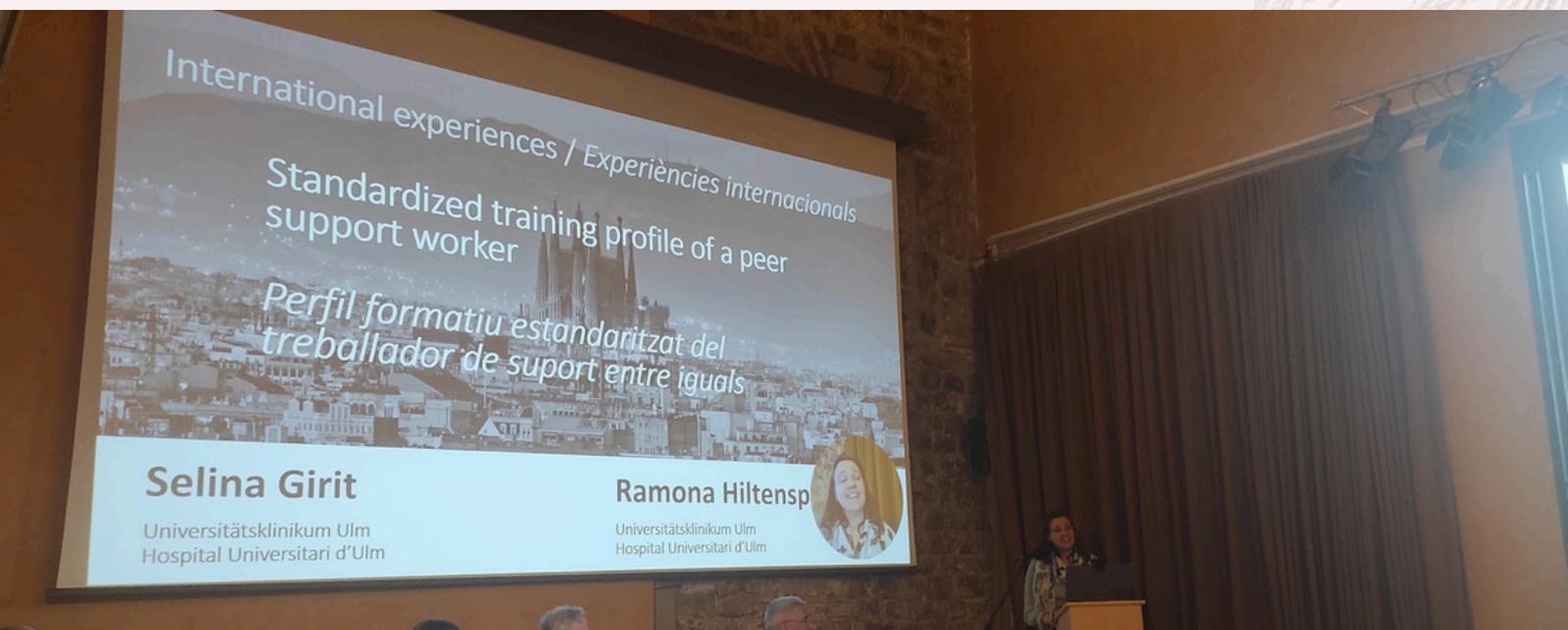
- Incluir um módulo básico sobre comunicação, abordando princípios como comunicação ativa e reflexiva, compreensão, resolução de conflitos, feedback, sondagem e entrevista motivacional.
- Incorporar dramatizações e exercícios interativos para praticar estratégias de comunicação eficazes no contexto do apoio entre pares.

Estigma

Oferecer formação sobre estratégias de redução do estigma, incentivando os participantes a partilhar experiências pessoais relacionadas com o estigma e os seus efeitos.

Valores e princípios

- Discutir princípios e valores, incluindo mutualidade, reciprocidade, abordagem não diretiva, foco nas forças, progresso, inclusão, diversidade, validação, aceitação, esperança, visão de mundo, confidencialidade, empatia, empoderamento e segurança.
- Facilitar discussões sobre dilemas éticos e incentivar os participantes a desenvolver um código de conduta partilhado para as interações no apoio entre pares.



Um perfil de formação padronizado para trabalhadores de apoio entre pares

## TABELA 2: CONSENSO E RECOMENDAÇÕES

### Elemento de Treino Básico

### Recomendação

Inclusão e apoio familiar/  
comunitário

- Enfatizar a importância de construir sistemas de apoio dentro da família e da comunidade para promover a inclusão através de, por exemplo, conexão, redes de contato e triálogo.
- Facilitar workshops sobre comunicação eficaz com as famílias e envolvimento comunitário para fortalecer os sistemas de apoio.
- Fornecer conhecimentos sobre os determinantes sociais da saúde.

Saúde e Bem-estar

- Fornecer formação básica em gestão de stress, autocuidado, prevenção de recaídas e adoção de um estilo de vida saudável, com práticas saudáveis, como alimentação, atividade física, sono e relaxamento.
- Realizar workshops sobre bem-estar com foco em práticas de saúde holísticas e incentivar o apoio entre pares na manutenção de estilos de vida saudáveis.

Direitos e ativismo

Oferecer formação sobre estratégias de advocacia, enfatizando a importância dos direitos dos pacientes e o papel dos trabalhadores de apoio entre pares na promoção de mudanças.

## TABELA 2: CONSENSO E RECOMENDAÇÕES

### Elemento de Treino Básico

### Recomendação

Estigma

- Ensinar uma variedade de competências, por exemplo, habilidades de resolução de problemas e enfrentamento, tecnologia (telefone, computador), redação de cartas e habilidades de apresentação, habilidades organizacionais e de liderança, habilidades de intervenção em crises, e competências culturais no fornecimento de serviços em relação a questões culturais.
- Oferecer workshops práticos para praticar essas competências, incorporando cenários da vida real e exercícios de dramatização

Planeamento

- Abranger planeamento avançado, planeamento com pessoas em crise, planeamento de atividades, visitas de cuidados de saúde e planeamento de atividades significativas no quotidiano.
- Ensinar técnicas de planeamento utilizando ferramentas como o WRAP (Plano de Ação para a Recuperação e Bem-Estar) e exercícios práticos para definição de metas e gestão de crises.

Configuração de Grupo

- Oferecer formação básica em design e entrega de grupos, dinâmicas de grupo e facilitação de discussões em grupo.
- Incluir exercícios práticos para aprimorar as competências dos participantes na gestão de interações em grupo.



## TABELA 2: CONSENSO E RECOMENDAÇÕES

### Elementos avançados

### Recomendação

Psicoeducação e conhecimento

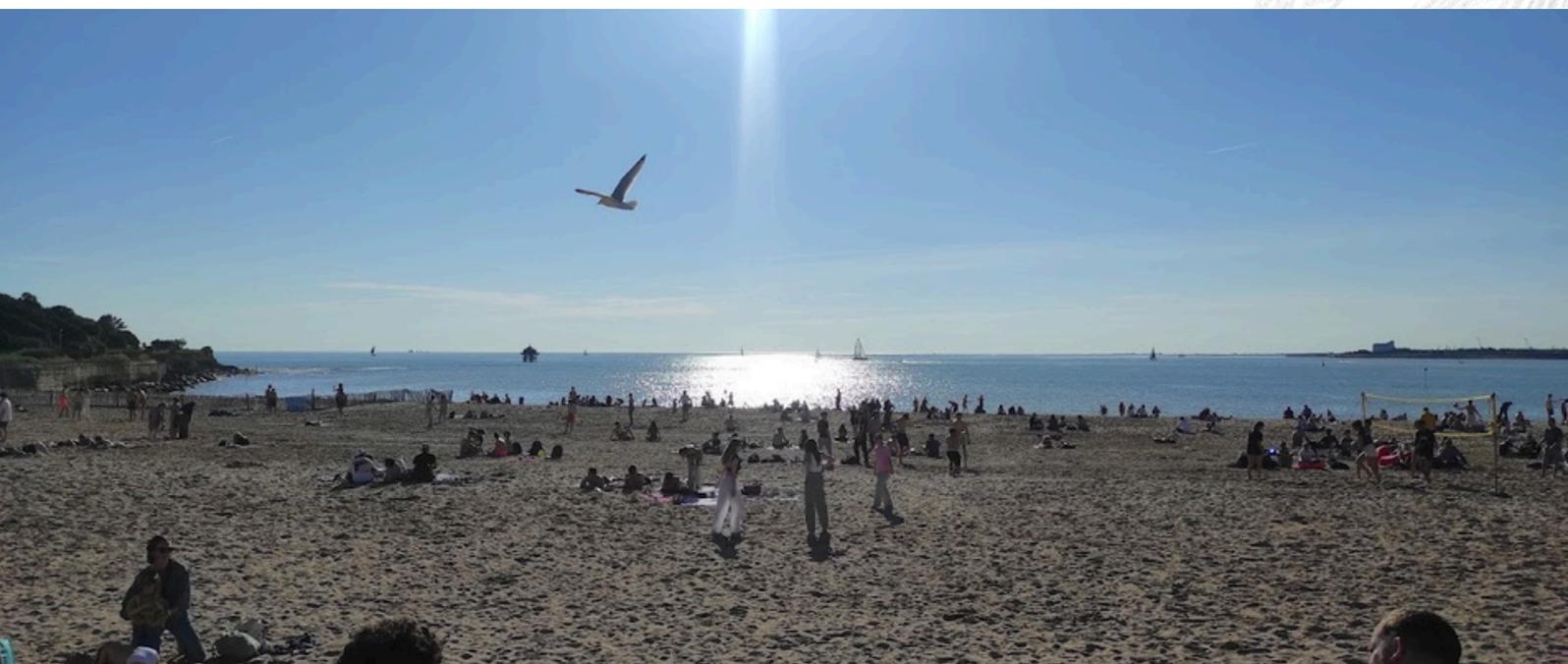
Desenvolver materiais de formação abrangentes sobre tópicos de saúde mental, garantindo que as sessões sejam interativas e relevantes para as populações específicas atendidas.

Avaliação

Incorporar sessões práticas sobre técnicas de avaliação e fornecer modelos para avaliações de necessidades, a fim de aprimorar as competências dos participantes em avaliações.

Formação no espaço de trabalho

Realizar simulações e exercícios práticos relacionados a cenários no local de trabalho, aprimorando a preparação dos participantes para interações no mundo real.



## TABELA 2: CONSENSO E RECOMENDAÇÕES

### Características de Formação

### Recomendação

Duração

Uma sessão não deverá durar mais de 4 horas.

Acreditação

Os programas de formação para apoio entre pares devem ser oficialmente acreditados, e as instituições de ensino são as instituições adequadas para credenciar os programas de formação para apoio entre pares.



# RESUMO

Vários programas de formação para trabalhadores de apoio entre pares foram avaliados e comparados para desenvolver um programa de formação padronizado. Após a comparação dos diferentes elementos de formação de cada programa, foram identificados os elementos essenciais de formação. Em seguida, partes interessadas internacionais foram convidadas a avaliar os elementos principais em um procedimento de duas etapas. O resultado foi um conjunto de itens principais prioritários dos componentes centrais da formação em apoio entre pares, bem como recomendações e estratégias práticas para a formação.

