



Co-funded by
the European Union



FITTER 3, MINDS, VET, JOBS

PLANO DE AÇÃO INSTITUCIONAL INETE

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



Plano de Ação Institucional: INETE

Este plano descreve como o INETE irá implementar ações de saúde mental e bem-estar durante um ano letivo, utilizando [resultados prontos](#) do projeto *Fitter Minds, Fitter VET, Fitter Jobs (F3)*. O projeto está organizado por Pacotes de Trabalho, em Inglês *Work Packages (WP)*, numerados de WP1 a WP5. Em concreto: o [WP2](#) realizou um Inquérito de Literacia em Saúde Mental e um Questionário de Autoavaliação Institucional (ISA), que deram origem ao [Relatório de Literacia em Saúde Mental](#) e ao [Relatório ISA](#), cuja análise, por sua vez, serviu de base a este Plano de Ação, no WP4. Ainda neste WP, foi criado um conjunto de [sessões e materiais de formação \(Toolbox\)](#) já preparados pelo projeto para pessoal e estudantes. O documento destina-se à comunidade escolar alargada, incluindo quem não faz parte da equipa do projeto F3.

Plano de Ação de Saúde Mental e Bem-Estar

Segue o modelo de cinco fases do F3: da análise de necessidades à sustentabilidade, escrito para uma equipa local pequena (3-5 pessoas, algumas horas por mês).

Dados principais do plano de ação

Escola/Instituição:

INETE - Instituto de Educação Técnica
(ENSINUS - Estudos Técnicos e Profissionais, S.A.)
Lisboa, Portugal

Gestão do projeto:

Grupo de Trabalho de Saúde Mental e Bem-Estar do INETE (3-5 pessoas): Diretor(a) da Escola ou delegado(a) (coordenação), Coordenador(a) do Gabinete RUMO, um(a) Representante dos Professores, um(a) Responsável pela Ligação com os Delegados de Turma. A equipa escolar do F3 coordena a implementação. O WP4 é o pacote do projeto F3 dedicado a planos de ação institucionais e orientações locais; este documento é para a aplicação local no INETE. O plano dirige-se ao pessoal e aos estudantes da escola que usarão as ferramentas no dia a dia.

Período:

Setembro de 2026 - Junho de 2027

(Um ano letivo. O INETE é parceiro do projeto F3; os dados do [Inquérito de Literacia em Saúde Mental](#), o [Relatório ISA](#) de janeiro de 2026 e o [Toolbox](#) F3 são contributos prontos para este plano, não tarefas a construir de raiz.)



Índice

Fase 1: Preparação, Análise de Necessidades e Integração Relatório ISA (Meses 1-2)	4
• Constituição do Grupo de Trabalho	4
• Apresentar conclusões do Relatório de Literacia em Saúde Mental e do Relatório ISA....	4
• Aprovar objetivos SMART.....	4
Fase 2: Desenvolvimento de Orientações Institucionais (Meses 2-4)	5
• Elaborar o guia prático INETE (2-3 páginas)	5
• Rever e aprovar.....	5
• Sugestão (opcional).....	5
Fase 3: Integração Curricular, Formação e Implementação (Meses 1-5)	5
• Formação 1: Pessoal (1.º trimestre).....	6
• Formação 2: Estudantes (1.º trimestre)	6
• Sugestão (opcional).....	6
Fase 4: Implementação, Comunicação e Envolvimento da Comunidade (Meses 4-9)	6
• Centro de recursos: 'Saúde Mental em INETE'	6
• Ação anti-estigma: 'Falar é Normal'	7
• Fóruns de voz estudantes-pessoal	7
• Sugestão (opcional).....	7
Fase 5: Monitorização, Aprendizagem e Sustentabilidade (Meses 5-10)	7
• Revisão de fim de ano	7
• Sugestão (opcional).....	7
• Sustentabilidade	7
• Sugestão para o Ano 2	7
Lista de Verificação da Implementação	8

Fase 1: Preparação, Análise de Necessidades e Integração do Relatório [Relatório ISA](#) (Meses 1-2)

[Setembro a Outubro de 2026]

O projeto F3 já recolheu dados de diagnóstico no INETE: o [Relatório de Literacia em Saúde Mental](#) e o [Relatório de Autoavaliação Institucional \(ISA\)](#). Este Plano de Ação leva esses resultados para a escola, apresenta-os ao pessoal e aos estudantes que não fazem parte da equipa F3, e transforma as conclusões num conjunto pequeno de atividades concretas para um ano letivo.

No ensino e formação profissional (EFP) europeu, a literacia em saúde mental é baixa, o estigma é elevado e muitas pessoas não sabem que apoio existe: 58,1% dos estudantes com literacia baixa, 65% com estereótipos elevados, 51,6% dos professores com baixa consciencialização de políticas e recursos. No INETE, o [Relatório ISA](#) aponta o mesmo padrão numa perspetiva local: as práticas podem existir, mas são pouco visíveis ou pouco sentidas no dia a dia, especialmente pelos professores. A função do Grupo de Trabalho é explicar estas conclusões com clareza aos colegas e aos delegados de estudantes, e acordar quatro objetivos realistas que a escola consiga gerir com algumas horas por mês.

Com base na análise, dos resultados, apresentada no [Relatório ISA](#), foram identificadas 3 áreas de intervenção prioritárias para este ano:

- 1. Programas de bem-estar (ISA 6):** média global 2,86/5 (área mais baixa). Programas regulares de mindfulness/bem-estar emocional (item 6.5) com pontuação de 1,25 (dirigentes) a 3,00 (estudantes).
- 2. Visibilidade do apoio (ISA 8):** média global 2,92/5. Estratégia de bem-estar do pessoal (~2,0) e parcerias com serviços de saúde mental (~1,75-2,08) são fracas.
- 3. Voz e envolvimento (ISA 7):** média global 2,95/5. Os professores avaliam esta área com 2,44; veem menos implementação do que estudantes e dirigentes.

Ponto forte a consolidar: valores partilhados e cultura anti-estigma (ISA 3 média 3,33; professores 3,58 em anti-estigma). O plano estende o que já funciona para as áreas mais fracas acima.

• Constituição do Grupo de Trabalho

Constituir o grupo (3-5 pessoas) em setembro; acordar e redigir um documento orientador da atividade da equipa, de uma página; reunir uma vez por mês durante cerca de 90 minutos.

• Apresentar conclusões do [Relatório de Literacia em Saúde Mental](#) e do [Relatório ISA](#)

Uma reunião de pessoal de 45 minutos e uma sessão de 30 minutos com delegados de turma, focando as lacunas do ISA 6, 7 e 8 e o contexto de literacia/estigma do [Relatório de Literacia em Saúde Mental](#).

• Aprovar objetivos SMART

G1: Visibilidade do apoio: centro 'Onde Pedir Ajuda' ativo em todas as áreas principais até ao fim do 1.º trimestre; um briefing ao pessoal sobre passos de encaminhamento. G2: Formação do pessoal: pelo menos uma sessão do [Toolbox](#) por semestre; presenças e feedback breve registados. G3: Bem-estar dos estudantes: sessão(ões) estruturada(s) do



[Toolbox](#) no 1.º trimestre; continuação opcional nos 2.º e 3.º trimestres. G4: Voz: um fórum estudantes-pessoal por trimestre com seguimento escrito de pelo menos uma proposta por trimestre.

Fase 2: Desenvolvimento de Orientações Institucionais (Meses 2-4)

[Outubro a Dezembro de 2026]

O INETE adapta as orientações as orientações presentes no Plano de Ação Institucional num guia prático curto, não um manual de políticas completo. O guia responde a perguntas simples que o pessoal e os estudantes fazem todos os dias: Quem contacto? O que digo? Quando escalo? O que é confidencial? Responde diretamente ao ISA 8 (apoio pouco visível) e ao [Relatório Literacia em Saúde Mental](#) (as pessoas não sabem que recursos existem).

O objetivo é um documento curto que o pessoal possa abrir num intervalo e perceber de imediato: quem ligar, o que dizer e quando passar uma situação ao Gabinete RUMO ou a serviços externos. Não é uma reescrita formal de políticas; é uma ficha prática que a escola pode começar a usar no 1.º trimestre.

• Elaborar o guia prático INETE (2-3 páginas)

Contactos internos (Gabinete RUMO, Orientadores Educativos, diretor(a) da escola), contactos externos (SNS24, Linha de Apoio à Saúde Mental), passos de escuta de primeira linha, quando escalar, bases de confidencialidade.

• Rever e aprovar

O Coordenador(a) do Gabinete RUMO revê; o Diretor(a) da Escola aprova até dezembro de 2026.

• Sugestão (opcional)

Pedir a um clínico externo para rever a redação de encaminhamento, se disponível; não obrigatório no Ano 1.

Fase 3: Integração Curricular, Formação e Implementação (Meses 1-5, formações no 1.º trimestre)

[Setembro de 2026 - Janeiro de 2027]

Os [materiais de formação](#), [Toolbox](#), podem ser dinamizados em diferentes formatos e durações: desde sessões de 2 horas, até workshops com a duração de 1 dia e meio, e têm como objetivo trabalhar a literacia em saúde mental, estigma e competências socioemocionais. Como qualquer escola a implementar o [Plano de Ação](#), o INETE realiza formações no primeiro trimestre. Duas sessões do [Toolbox](#) estão descritas abaixo; ambas ligam-se diretamente às prioridades do [Relatório ISA](#) e [Relatório de Literacia em Saúde Mental](#).



As sessões usam materiais prontos do [Toolbox](#) (2 horas cada). Não é necessário formador externo nem equipamento especial: o Grupo de Trabalho reserva uma sala, convida participantes e segue o plano do [Toolbox](#). O 1.º trimestre é o momento certo porque os materiais estão preparados e o pessoal já está a discutir as conclusões do [Relatório ISA](#) da Fase 1.

• Formação 1: Pessoal (1.º trimestre)

Nome: "[Vamos falar sobre saúde mental – como quebrar preconceitos](#)" (2h)

Porquê: o [Relatório de Literacia em Saúde Mental](#) mostra 65% de estudantes com estereótipos elevados; o [Relatório ISA](#) mostra que a cultura anti-estigma já é um ponto forte no INETE (professores 3,58): esta formação estende-o à prática diária. Quem dinamiza: Coordenador(a) do Gabinete RUMO + Representante dos Professores, com materiais do [Toolbox](#) F3. Quem participa: todo o pessoal docente (dividir em dois grupos se necessário). Quando: outubro ou novembro de 2026, uma tarde. Como: seguir o plano de sessão do [Toolbox](#); registar presenças; recolher um formulário de feedback breve.

• Formação 2: Estudantes (1.º trimestre)

Nome: "[Mapa Mental de Bem-estar Coletivo](#)" (2h)

Porquê: o ISA 6 é a área mais baixa (2,86/5); o item 6.5 sobre programas regulares de bem-estar emocional é o item individual mais fraco. Quem dinamiza: Coordenador(a) do Gabinete RUMO + dois Orientadores Educativos. Quem participa: entre 30 a 35 alunos em representação de todos os cursos da escola. Quando: novembro ou dezembro de 2026. Como: atividade do mapa coletivo de bem-estar; os participantes partilham conclusões nas orientações educativas das suas turmas.

• Sugestão (opcional)

Repetir a sessão para estudantes no 2.º trimestre com outro grupo de alunos, se o Grupo de Trabalho tiver capacidade.

Fase 4: Implementação, Comunicação e Envolvimento da Comunidade (Meses 4-9)

[Janeiro a Maio de 2027]

Esta fase torna o apoio visível no dia a dia da escola: a principal lacuna identificada pelo [Relatório de Literacia em Saúde Mental](#) (baixa consciencialização de políticas e recursos) e pelo ISA 8 (apoio pouco claramente acessível). As atividades mantêm-se pequenas e geríveis por uma equipa local.

Nesta altura o guia já existe e as formações já começaram. A Fase 4 trata de tornar o apoio visível nos corredores, salas de aula e online. Mensagens pequenas e repetidas funcionam melhor do que um único grande evento. A associação de estudantes pode ajudar a desenhar cartazes e vídeos curtos para a mensagem parecer local, não importada de um projeto.

• Centro de recursos: 'Saúde Mental em INETE'

Uma página na intranet ou site da escola com contactos internos e externos e os passos do guia prático; cartazes impressos 'Onde Pedir Ajuda' nos corredores, sala dos



professores e cantina. Atualizar uma vez no 2.º trimestre.

- **Ação anti-estigma: 'Falar é Normal'**

Um cartaz ou vídeo curto feito por estudantes que normaliza pedir ajuda; exposto na escola e partilhado nos conselhos de turma.

- **Ação de disseminação/divulgação do [Questionário Digital de Detecção Precoce \(EWS\)](#)**

A Associação de estudantes dinamiza a colocação de stickers e cartazes com o objectivo de divulgar, em local estratégico, o [Questionário EWS](#), concebido avaliar e melhorar o bem-estar mental dos alunos do ensino e professores do ensino profissional.

- **Fóruns de voz estudantes-pessoal**

Um fórum por trimestre (três por ano); o Grupo de Trabalho regista propostas e dá seguimento a pelo menos uma por trimestre (ISA 7).

- **Sugestão (opcional)**

Sessão de 45 minutos com encarregados de educação sobre onde pedir ajuda; uma palestra de sensibilização com um serviço de saúde local; sem protocolo formal assinado obrigatório no Ano 1.

Fase 5: Monitorização, Aprendizagem e Sustentabilidade (Meses 5-10)

[Fevereiro a Junho de 2027, acompanhamento ligeiro]

O [Relatório ISA](#) recomenda reaplicar o instrumento após um ciclo de intervenções. O Ano 1 termina com uma revisão simples que alimenta o planeamento do ano letivo seguinte, não um programa de avaliação pesado.

O Grupo de Trabalho reúne registos simples: folhas de presenças, atas dos fóruns, formulários de feedback. Não é uma avaliação formal de investigação. É uma conversa honesta de fim de ano sobre o que correu, o que foi útil e o que manter ou simplificar no ano letivo seguinte.

- **Revisão de fim de ano**

Reunião do Grupo de Trabalho em junho: o que correu, registos de presença, três aprendizagens.

- **Sugestão (opcional)**

Inquérito breve (cinco perguntas) ao pessoal e delegados; planear reaplicação do [Questionário ISA](#) no Ano 2.

- **Sustentabilidade**

Registar atividades de bem-estar no Plano Anual de Atividades e formação do pessoal no Plano de Formação para 2027-28.

- **Sugestão para o Ano 2**

Integrar o guia no Projeto Educativo; explorar parcerias externas e reaplicação do [Questionário ISA](#) e do [Questionário de Literacia Em Saúde Mental](#), quando o Grupo de Trabalho tiver mais capacidade.



Lista de Verificação da Implementação

Verificar	Atividade	Responsável
☐	Grupo de Trabalho (Saúde Mental e Bem-Estar) constituído com 3-5 membros e termos de referência de uma página.	Grupo de Trabalho / Diretor(a) da Escola
☐	Resultados do Inquérito de Literacia em Saúde Mental e do Questionário ISA INETE apresentados ao pessoal e aos delegados de estudantes; três eixos prioritários (ISA 6, 7, 8) e contexto de literacia/estigma.	Grupo de Trabalho
☐	Quatro objetivos SMART (G1-G4) aprovados e partilhados com a direção da escola.	Grupo de Trabalho / Diretor(a) da Escola
☐	Guia prático INETE (2-3 páginas: quem contactar, escuta de primeira linha, escalamento, confidencialidade) elaborado, revisto pelo Gabinete RUMO e aprovado pelo Diretor(a) da Escola.	Diretor(a) da Escola / Coordenador(a) do Gabinete RUMO
☐	Lista de contactos de encaminhamento e passos de escalamento partilhados com todo o pessoal.	Coordenador(a) do Gabinete RUMO
☐	Centro de recursos 'Saúde Mental em INETE' ativo (página na intranet ou site da escola + cartazes 'Onde Pedir Ajuda' nas áreas principais).	Grupo de Trabalho / Gabinete RUMO
☐	Formação do Toolbox para o pessoal: " Let's talk about mental health - breaking down prejudices "; presenças e feedback breve registados.	Coordenador(a) do Gabinete RUMO / Representante dos Professores
☐	Sessão do Toolbox para estudantes: " Mental Health Map - Collective Wellbeing Map "; registo de participação concluído.	Coordenador(a) do Gabinete RUMO / Orientadores Educativos
☐	Fórum de voz estudantes-pessoal realizado pelo menos uma vez por trimestre com seguimento escrito de pelo menos uma proposta por trimestre.	Grupo de Trabalho / Ligação com Delegados de Turma
☐	Ação simples anti-estigma concluída (ex.: cartaz ou vídeo curto 'Falar é Normal' feito por estudantes).	Associação de Estudantes
☐	Disseminação/Divulgação do Questionário EWS por meio de stickers e cartazes, em local estratégico na escola.	Associação de Estudantes

☐	Sessão de envolvimento das famílias realizada, apresentando o plano de ação e onde pedir ajuda (opcional se houver capacidade).	Diretor(a) da Escola / Grupo de Trabalho
☐	Revisão de fim de ano concluída; reaplicação do Questionário ISA/Inquérito de Literacia em Saúde Mental planeada ou iniciada para o ano letivo seguinte.	Grupo de Trabalho / Grupo de Trabalho
☐	Resultados do plano de ação partilhados como boa prática na Comunidade de Prática F3 (opcional, se houver capacidade).	Grupo de Trabalho
☐	Atividades de bem-estar registadas no Plano Anual de Atividades; formação do pessoal registada no Plano de Formação para o ano seguinte.	Diretor(a) da Escola
☐	Guia prático e passos de encaminhamento referenciados nos documentos de planeamento da escola (Projeto Educativo ou equivalente).	Diretor(a) da Escola / Grupo de Trabalho
☐	Passos de avaliação e revisão concluídos (feedback das formações, utilização do centro de recursos, atas dos fóruns recolhidas).	Grupo de Trabalho
☐	Formulário de avaliação para peritos utilizado para rever o guia e os materiais de formação .	Gabinete RUMO / orientador(a) externo(a) (se disponível)
☐	Formulário de feedback da comunidade preenchido (pessoal, estudantes, famílias).	Grupo de Trabalho
☐	Reunião de revisão realizada sobre os dados recolhidos durante o ano.	Grupo de Trabalho
☐	Resultados da revisão documentados; alterações propostas para o ano letivo seguinte.	Diretor(a) da Escola / Grupo de Trabalho
☐	Grupo de Trabalho confirma plano de continuidade para o próximo ano letivo.	Grupo de Trabalho