



O NÃO REGRESSO À ESCOLA CHEGOU. Saúde Mental – a escola como lugar seguro

O QUE É SAÚDE MENTAL?

A saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza o seu próprio potencial, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar produtivamente, e é capaz de contribuir positivamente para a sua comunidade.

A saúde mental é o nosso bem-estar emocional, psicológico, e social. Afeta a nossa forma de pensar, sentir e agir. Determina a forma como lidamos com o stress, nos relacionamos com os outros e fazemos escolhas. A saúde mental é importante em todas as fases da vida, desde a infância e adolescência até à idade adulta.

Negligenciar a saúde mental na infância e adolescência pode impedir as crianças de usufruírem dos seus direitos e atingirem o seu verdadeiro potencial. As perturbações mentais diagnosticáveis afetam cerca de uma em sete (14 por cento) das crianças e jovens entre os 6-18 anos de idade no mundo. Metade destas patologias começam aos 14 anos de idade, mas a maioria, embora tratáveis, passam despercebidas e não são analisadas.

Torna-se urgente assegurar que cada criança beneficie de uma educação com a presença de afetos e relações seguras, apoio em casa e na comunidade e acesso a serviços de saúde mental e de apoio psicossocial de qualidade. Particularmente no que concerne ao ambiente escolar, é necessário assegurar que todas as crianças e jovens aprendem e interagem em ambientes seguros e protegidos, criam relações de suporte e têm acesso a serviços de saúde mental.

Neste caminho, revela-se fundamental a mudança de comportamento para combater o estigma e a discriminação, promover práticas parentais positivas e tornar as comunidades e sociedades informadas e resilientes em matéria de saúde mental, com respeito pelos contextos locais.

MITOS E FACTOS

Combater os mitos associados a saúde mental pode ajudar a quebrar o estigma e a criar uma cultura que encoraje as pessoas de qualquer idade a procurarem apoio quando precisam dele.

MITOS

- Se uma pessoa tem um problema de saúde mental significa que é pouco inteligente.
- Só é necessário tomar conta da nossa saúde mental se tivermos alguma doença.
- Problemas de saúde mental não são importantes nos jovens. Estes, pela sua fase de desenvolvimento, sofrem de alterações de humor, causadas pelas alterações hormonais ou apenas para receberem atenção.

FACTOS

- As doenças mentais, tal como as doenças físicas, podem afetar qualquer pessoa, independentemente da sua inteligência, idade ou nível socioeconómico.
- A saúde mental está presente em todas as pessoas e, por isso, beneficiamos quando tomamos medidas que promovem o nosso bem-estar e melhoram a nossa saúde mental. Da mesma forma como todos podemos tornar-nos mais ativos para melhorarmos a nossa saúde física.
- Os jovens têm frequentemente oscilações de humor, o que não significa que não tenham problemas de saúde mental. 14 por cento dos jovens do mundo apresentam problemas de saúde mental. A nível mundial, a automutilação é a quinta maior causa de morte em jovens com idades entre os 10 e os 15 anos. Metade de todos os problemas de saúde mental começa aos 14 anos.

- Nada pode ser feito para proteger e desenvolver uma boa saúde mental.
- Um problema de saúde mental é um sinal de fraqueza; se a pessoa fosse mais forte, não teria esse problema.
- Jovens com boas notas e com muitos amigos não têm problemas mentais, pois não têm motivos para estarem deprimidos.
- Pais negligentes causam problemas de saúde mental nos filhos.
- Muitos fatores podem proteger as pessoas de desenvolverem problemas de saúde mental, como o treino de competências pessoais e sociais; a procura de apoio sempre que nos sentimos emocionalmente frágeis; ter uma rede de apoio atenta e preocupada; frequentar uma escola com um ambiente seguro e positivo; e ter padrões de sono saudáveis.
- A fragilidade mental não está relacionada com ser forte ou fraco, ou ter força de vontade. Não é uma condição que a pessoa possa escolher. De facto, reconhecer que precisamos de ajuda requer força e coragem.
- A depressão é uma doença mental comum, que combina diversos fatores, como os sociais, os psicológicos e os biológicos. A depressão pode afetar qualquer pessoa, independentemente do seu estatuto socioeconómico ou do seu acesso a bens materiais. Os jovens com melhores resultados escolares podem sentir mais pressão para manterem o seu sucesso, o que pode aumentar os níveis de ansiedade e contribuir para a existência de um estado depressivo.
- Muitos fatores - como a pobreza, o desemprego, a exposição a situações de violência – podem influenciar o bem-estar e a saúde mental dos jovens, dos seus pais/cuidadores, e a relação entre eles. Não devemos culpar os pais se o(a) seu(sua) filho(a) tiver problemas de saúde. Por vezes, os fatores que interferem na saúde mental das crianças e jovens podem ser mais visíveis na escola do que no contexto familiar. Os pais devem ser apoiados, uma vez que desempenham um papel crítico no seu o crescimento e desenvolvimento, bem como nos processos de recuperação.

A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Os professores estão entre as pessoas mais influentes na vida dos jovens, com enorme potencial para dar o seu contributo positivo para a promoção e proteção da saúde mental dos jovens. Os problemas de saúde mental estão entre as principais causas de doença e incapacidade para entre os 15-19 anos, sendo o suicídio a quarta maior causa de morte neste grupo etário. Dado que metade de todas as doenças mentais começa antes dos 14 anos de idade, o início da adolescência representa um momento crucial para intervir e prevenir o aparecimento de problemas de saúde mental e promovê-la uma saúde mental positiva.

Estas competências, associadas aos conhecimentos escolares, ajudarão os jovens a orientar-se mais eficazmente na escola, nas suas relações, nas suas comunidades, e noutras áreas ao longo das suas vidas.

Enquanto período de transição entre a infância e a idade adulta, os anos da adolescência representam a janela de oportunidade para ajudar os jovens a reconhecer e gerir sentimentos difíceis, resolver problemas eficazmente, manter relações saudáveis, comunicar necessidades e desejos e tomar decisões que contribuam para o seu bem-estar.

Este recurso não é um meio de diagnóstico ou de tratamento. Se tiver conhecimento de algum jovem que apresente sinais de mal-estar ou outro sintoma, consulte um psicólogo e assegure-se de que o jovem é encaminhado para as respostas médicas adequadas.

10 FORMAS DE PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA SUA SALA DE AULA:

1. GARANTA QUE OS SEUS ALUNOS SE SENTEM OUIDOS

Porquê?

O estabelecimento de uma ligação e relação com os alunos é a base para efetivamente apoiar o seu bem-estar mental e as suas aprendizagens sociais e emocionais.

Escuta ativa: um ouvinte ativo está empenhado, atento, não faz juízos de valor e é empático, mesmo quando não concorda com os outros pontos de vista ou comportamentos. Embora algumas das crenças ou opiniões dos alunos possam ser diferentes das suas, é fundamental respeitar e valorizar os seus pontos de vista, ajudando-os a sentirem-se ouvidos, compreendidos e acompanhados.

Como?

- Mostre interesse no que é importante para os alunos, e demonstre que se preocupa com eles;
- Partilhe um pouco sobre si mesmo, procurando criar pontos comuns, que facilitem a relação;
- Pergunte-lhes sobre as suas opiniões, pontos de vista e perspetivas, procurando compreender como se sentem;
- Quando estiver a ouvir o aluno, utilize uma linguagem corporal atenta (contacto visual, pequenos acenos de cabeça de concordância ou compreensão, sorrisos encorajadores);
- Espelhe e valide o que o aluno está a dizer (por exemplo: "Percebo que isso te deixou muito zangado; é legítimo que te sintas assim.").

2. FACILITE MOMENTOS DE RELAÇÃO ENTRE PARES

Porquê?

Relações positivas entre pares são um fator de proteção na saúde mental, facilitando o sentimento de pertença à escola e a perceção de uma rede de apoio disponível e segura.

Um espaço onde temos boas relações é um espaço onde nos sentimos mais felizes, mais equilibrados, com maior probabilidade de atingirmos o nosso pleno potencial.

Como?

- Proporcione trabalhos de grupo nas suas aulas, tanto em pares como em grupos pequenos; vá acompanhando o decorrer do trabalho em equipa, facilitando a comunicação e mediando eventuais conflitos que possam surgir;
- Quando possível, desenvolva dinâmicas de grupo com os alunos. Sugestão de atividade: cada aluno coloca o seu nome num saco. Depois, cada um tira um nome, mas não o pode abrir. Explica-se que vão ter 5mn para preparar uma "surpresa" para a pessoa cujo nome está no papel – pode ser um elogio, cantarem-lhe uma música, darem uma flor, um chocolate, fazerem uma massagem, escreverem um bilhete, fazerem um desenho... o que quiserem, pensando no que poderá agradar aquela pessoa, valorizá-la e fazê-la sentir-se especial.

3. PROMOVA A COMPREENSÃO DAS EMOÇÕES

Porquê?

Uma boa gestão emocional promove o bem-estar psicossocial.

Compreender o que se sente a cada momento facilita a ativação das ferramentas certas e das estratégias mais ajustadas para lhes responder. Não se trata de estar sempre feliz, mas de compreender os diferentes estados emocionais e saber atuar perante eles.

É importante praticar e aprender a identificar as nossas emoções, enquanto primeiro passo para as gerirmos. Desta forma, sabemos quando pedir ajuda a alguém em quem confiamos ou contactar um amigo que possa precisar de apoio. Isto ajuda-nos a compreender melhor a nós próprios e às pessoas que nos rodeiam.

Como?

- Encontre um momento para trabalhar as emoções na sua sala de aula: liste com os alunos todas as emoções que já sentiram ou conhecem; vá registando no quadro e pedindo que expliquem como reconheceram aquela emoção, em que situação em que ela surgiu, o que sentiam no corpo, etc. Vá debatendo com a turma quem já sentiu o quê, se todos sentiram determinada emoção. (Poderá ser esta ou outra atividade, mas propomos que exista um momento comum de debate acerca das emoções, como ponto de partida para que sejam abordadas de forma regular.)
- Quando algum aluno expressar mal-estar, questione-o acerca do que o incomoda: o que te preocupa? Consegues identificar que emoção está presente?
- Veja o filme "Divertidamente" e discuta com os seus alunos o papel das diferentes emoções e de que forma elas estão presentes no seu dia-a-dia;
- Faça uma espécie de "check-in" no início ou no final de cada aula, em que pede aos alunos que expressem qual a emoção que está mais presente nesse momento (inicialmente, poderão existir respostas mais vagas, mas ir refletindo e reconhecendo as diferentes emoções, tornar-se-á mais fácil ao longo do tempo).

4. PROMOVA O AUTOCONHECIMENTO

Porquê?

Conhecer-se enquanto pessoa, nas suas potencialidades, mas também nas suas vulnerabilidades, facilita a compreensão das suas emoções e do impacto que estas têm no seu dia-a-dia, ao mesmo tempo que fortalece o reconhecimento das suas qualidades e competências, valorizando-as e potencializando-as.

Como?

- Converse com os alunos acerca da importância de se conhecerem e promova momentos de desenvolvimento do autoconhecimento em grupo:
Sugestão 1: num recipiente colocam-se vários cartões com frases, iniciadas pela expressão “Se eu fosse...”. Todos os participantes deverão retirar à vez um cartão devendo completar o mesmo de acordo com os seus gostos, interesses ou opiniões (Ex: se eu fosse um desporto seria... PORQUE...)
Sugestão 2: A partir dos contributos dos alunos, vá registando no quadro várias características de personalidade (o máximo possível). Peça aos alunos, numa primeira ronda, que identifiquem todas as características listadas que não consideram fazer parte da sua personalidade (podem ir ao quadro marcar com uma cruz, por exemplo). Numa segunda ronda, peça que assinalem todas as características que identificam em si próprios. Será interessante que este exercício seja explorado em partilhas mais aprofundadas, em pequenos grupos.

5. ENSINE ACERCA DA IMPORTÂNCIA DO OTIMISMO E DA GRATIDÃO

Porquê?

O otimismo é um exercício voluntário de procurar ver algo bom numa determinada situação. A gratidão, enquanto reconhecimento de algo positivo que nos agrada, tem um impacto neurológico promotor da saúde mental, uma vez que ativa o sistema de recompensa do cérebro, ajudando a controlar os estados mentais nocivos. Ao despertar a afetividade e diminuir a ansiedade, o medo e o pânico, este processo promove o bem-estar através da liberação de dopamina e oxitocina.

Sem pretenderem bloquear sentimentos de tristeza ou ansiedade, os exercícios de gratidão ou de otimismo estimulam o cérebro a ter uma maior perceção das coisas boas da vida.

Como?

- Comece todas as aulas por pedir aos alunos que refiram algo positivo naquele dia (podem ser coisas mais simples ou mais complexas, por exemplo: uma série nova divertida, uma boa conversa com um amigo, um livro ou uma música nova que gostaram, um aniversário, melhorias na saúde de alguém, etc.);
- Proponha um exercício escrito que responda à questão “Se só pudesse manter na minha vida aquilo que agradecesse hoje, quais são as 10 coisas que agradeceria”;
- Faça pequenas reflexões de progresso regularmente com os alunos, convidando-os a completar a frase “Este mês, aprendi a...” ou “Este período consegui...!”.

6. PARTILHE ESTRATÉGIAS DE GESTÃO DO STRESSE E DA ANSIEDADE

Porquê?

A ansiedade e o stresse podem manifestar-se de forma dolorosa no corpo: dor de barriga, pulsação acelerada, perda de apetite, entre outras formas.

É importante que as crianças entendam como o seu corpo sinaliza sentimentos que a fazem sentir mal e a deixam desconfortável ou com dor.

Como?

- Converse com os alunos acerca de situações em que sentiram stresse e ansiedade. Podem ser histórias suas ou de alguém que conheçam (esta premissa pode facilitar a partilha); analisem, em conjunto, os fatores de origem dos sentimentos de stresse e de ansiedade, como os sentiam no corpo e em que pensavam; em conversa e com contributos dos colegas, listem o que fizeram para lidar com essa situação ou o que poderiam ter feito – sistematizem, em conjunto, algumas estratégias que possam ajudar e acalmar.
- Peça aos alunos que completem a frase “Sinto-me bem quando...”, reconhecendo estas atividades como momentos de bem-estar que podem ajudar a gerir momentos de ansiedade.

7. PROMOVA A AUTOCONFIANÇA E A AUTOESTIMA DOS ALUNOS

Porquê?

A autoconfiança e a autoestima saudáveis são fatores de proteção na promoção da saúde mental. Confiar em si próprio, nas suas competências é uma alavanca para experimentar e avançar nas aprendizagens formais e não formais.

Facilitar o sucesso em pequenas tarefas ajuda as crianças a sentirem-se mais competentes e com menos medo de falhar, ficando mais confiantes e motivados para a execução de novas tarefas.

O professor pode facilitar os sucessos e as conquistas em sala de aula a partir dos desafios progressivos que apresenta.

Como?

- Faça elogios específicos imediatos no seguimento de alguma atividade ou tarefa, como forma de ajudar a aumentar a confiança e a autoestima, encorajando os seus alunos a continuar esses mesmos comportamentos;
- Comece as matérias e atividades novas com baixo nível de dificuldade, facilitando o envolvimento do aluno, reforçando o seu sentido de autoeficácia e deixando-o mais confiante para as aprendizagens em aquisição;
- Na mesma lógica, inicie os momentos de avaliação com as questões mais simples;
- Oriente os alunos para atividades que apreciem e nas quais possam ser bem-sucedidos (desporto, escrita, clube de arte), valorizando as suas características específicas e a sua identidade.

8. CRIE MOMENTOS DE REFLEXÃO

Porquê?

Habituar-se a refletir acerca de diferentes temas ajuda na resolução de problemas; promove a alteração de comportamentos disfuncionais; facilita a tomada de decisão; melhora a ligação com as emoções; promove o autoconhecimento; eleva a autoestima; ajuda a manter um estado emocional calmo e estimula a empatia.

Todos estes benefícios são sinais de inteligência emocional, ou seja, da capacidade de gerir as emoções conforme a necessidade.

Como?

- Crie momentos de debate na sua sala de aula, ajustados ao tema da sua disciplina; Convide os alunos a darem a sua opinião acerca de temas atuais, procurando alertá-los para diferentes pontos de vista;
- Partilhe dilemas morais e peça aos alunos que debatam (aqui o objetivo não será chegar a soluções, mas ter espaço de reflexão para além de respostas mais óbvias e imediatas).
- Apresente aos alunos uma situação em particular (ex: uma situação de conflito entre os alunos). Solicite aos alunos diferentes modos para lidar com a situação. Reflita com os alunos sobre como a situação se desencadearia se agissem da forma A ou da forma B.
- Em seguida, compare as opções e conclua qual é a mais adequada para aquele momento.

9. PROMOVA A COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Porquê?

As competências de comunicação são fundamentais na relação de uma criança com o mundo que a rodeia. A forma como se expressa irá interferir diretamente no modo como é entendida e apoiada.

Compreender os diferentes estilos de comunicação e reconhecê-los no seu dia-a-dia, em si e nos seus interlocutores, será o primeiro passo para que possa ser adotado um estilo de comunicação assertivo.

Treinos para trabalhar e desenvolver competências de comunicação oferecem oportunidades para os alunos reverem, aperfeiçoarem e desenvolverem as competências existentes, ao mesmo tempo que adquirem novas.

Como?

- Crie oportunidades para que os alunos partilhem os seus pontos de vista, necessidades ou desejos de forma clara e respeitosa. Por exemplo: através da disponibilização de títulos de notícias de jornais ou assuntos trazidos pelas próprias crianças;
- Utilize dinâmicas com Role play ou gravações de vídeo, como ferramentas que permitem analisar o seu estilo comunicacional e identificar oportunidades de tornar o seu discurso mais assertivo e claro.

10. TORNE OS SEUS ALUNOS PROTAGONISTAS DO BEM-ESTAR COLETIVO

Porquê?

Ser parte ativa na promoção do bem-estar dos outros permite que a criança perceba que é possível influenciar os outros de forma positiva. Assim, compreendendo o seu papel e o seu impacto no ambiente escolar, mais facilmente aceitará e pedirá ajuda e apoio sempre que for necessário.

Como?

- Peça um pequeno grupo de voluntários para dinamizarem uma aula especial para os colegas; Divida a turma em grupos e dê a cada grupo a tarefa de preparar uma surpresa a diferentes elementos da comunidade escolar (escolhidos pelos alunos: à Bibliotecária, à funcionária da papelaria, ao Porteiro, etc.);
- Incentive os alunos a proporem melhorias e novas atividades à direção da escola, organizando-se com colegas e outras turmas, contribuindo para a melhoria do ambiente escolar.

5 INICIATIVAS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA:

1. **Decoração do espaço escolar**

envolva os alunos na criação de uma atmosfera promotora do bem-estar - sugestões: placar onde partilham notícias positivas da escola ou comunidade; mural com mensagens positivas; cada turma faz um desenho ou escolhe uma imagem para os corredores, etc.

2. **Música ambiente:** durante os intervalos, coloque música nos corredores e nos espaços comuns. Convide os alunos a escolherem as suas músicas preferidas, e faça listas de reprodução apenas com as músicas selecionadas.

3. **Caixa de ajuda:** disponibilize, num local central, uma caixa para notificar problemas e/ou pedir ajuda. Garanta que há uma pessoa responsável por ler e encaminhar todas as situações partilhadas, assim como é de conhecimentos dos alunos o processo de gestão desta caixa

4. **Dia da Saúde Mental:** promova uma atividade para a escola onde os alunos são convidados a concorrer com projetos de promoção do bem-estar no espaço escolar.

5. **Cursos de educação não-formal:** disponibilizar, periodicamente, treinos de competências pessoais e sociais em horário compatível com a disponibilidade dos alunos.