

**Ficha de Trabalho #02: Saúde mental e prevenção da violência****2021 /2022****2TAE- Saúde Infantil****11º Ano**

Nome \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

**Saúde mental e prevenção da violência**

De acordo com a OMS (\*), em todo o mundo, cerca de 20% das crianças e adolescentes sofrem de problemas comportamentais, desenvolvimentais ou emocionais, sendo que 1 em cada 8 apresenta uma perturbação mental.

1. Assumindo uma sala de aula “média” com 30 alunos, quantos alunos apresentarão problemas comportamentais? \_\_\_\_\_
2. Diz por palavras tuas o que entendes por saúde mental. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Consideras que a sociedade tem o mesmo grau de aceitação para com um indivíduo que apresenta uma perturbação mental relativamente a outro que apresente outro tipo de patologia?  
\_\_\_\_\_

Lê, atentamente os documentos seguintes que constituem extratos do Manual de “Saúde Mental em Saúde Escolar”, elaborado pela DGS.

**Documento A, página 12**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 2014, a saúde mental pode ser entendida como um “estado de bem-estar em que cada indivíduo dá conta do seu próprio potencial intelectual e emocional para lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e ser capaz de dar um contributo para a sua comunidade”. A dimensão da saúde mental é enfatizada na definição de Saúde da OMS: “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade. (...). Está relacionada com a promoção do bem-estar, a prevenção de doença mental e o tratamento e a reabilitação de pessoas afetadas por perturbações mentais”.

A exposição a fatores de risco na infância e na adolescência aumenta a probabilidade de desenvolvimento de perturbação mental no adulto. Dado a elevada **taxa de prevalência** - número de casos de uma doença em uma população durante um período específico de tempo - e o reconhecimento das graves consequências que a falta de saúde mental pode causar em diferentes sectores como saúde, educação, justiça e segurança social, a promoção da saúde mental tornou-se um dos principais objetivos do Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE).

4. Selecciona a opção que completa corretamente a frase. “Afirmar que as perturbações mentais na infância podem ter níveis elevados de prevalência significa que os jovens que ...  
\_\_\_A. experienciam(observam) ansiedade na infância têm menos probabilidade de sofrer depressão ou perturbações da ansiedade na idade adulta.  
\_\_\_B. experienciam(sofrem) ansiedade na infância têm menos probabilidade de sofrer depressão ou perturbações da ansiedade na idade adulta.  
\_\_\_C. experienciam(observam) ansiedade na infância têm mais probabilidade de sofrer depressão ou perturbações da ansiedade na idade adulta.  
\_\_\_D. experienciam(sofrem) ansiedade na infância têm mais probabilidade de sofrer depressão ou perturbações da ansiedade na idade adulta.

5. Dá exemplos de consequências que a falta de saúde mental pode causar ao nível da:

5.1. saúde. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5.2. educação. \_\_\_\_\_

5.3. justiça. \_\_\_\_\_

5.4. segurança social. \_\_\_\_\_

### Documento B, página 10

Para além dos seus aspetos sistémicos, mais do que um fenómeno minoritário, a Saúde Mental da Infância e Adolescência deve ser entendida numa vertente adaptativa do desenvolvimento e do comportamento, contextualizando, naturalmente, o seu valor de comunicação e de relação. Isto quer dizer que a intervenção deve ser feita o mais precocemente possível, contribuindo assim para que as dificuldades manifestadas sejam transitórias, ultrapassáveis e até maturativas. Neste quadro, para o PNSM é fundamental capacitar os adultos com funções educativas e potenciar o espaço Escola, como contexto privilegiado para aprendizagens e consolidações de atitudes mais adequadas a cada situação.

Por outro lado, é importante viabilizar condições para que a articulação com as estruturas de saúde seja agilizada.

A Lei de Bases do Sistema Educativo atribui à Escola a responsabilidade de garantir permanente ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade (...) da sociedade (...) e proporcionar aos alunos experiências que favoreçam a sua maturidade cívica e sócio afetiva, criando neles atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, quer no plano dos seus vínculos de família, quer no da intervenção consciente e responsável na realidade circundante.

Nesta perspetiva, é imprescindível a cooperação entre diversos setores da sociedade para que a Escola promova a “educabilidade” dos/as seus/suas alunos/as, olhando-os/as como seres holísticos, coparticipantes não só do desenvolvimento da sua dimensão cognitiva, mas igualmente de todas as outras dimensões do Ser: emocional, social e ética, entre outras.

As aprendizagens socioemocionais, a implementar na Escola, influenciam o ambiente escolar e criam climas de aprendizagem facilitadores, traduzindo-se a médio prazo em ganhos em saúde e em promoção do sucesso escolar.

6. Refere a importância de uma intervenção precoce na saúde mental das crianças e jovens.

---

---

7. Qual o papel que o educador deve desempenhar no desenvolvimento harmonioso da criança e do jovem?

---

---

8. A quem devem recorrer as escolas de forma a proporcionar às crianças e jovens o desenvolvimento das diferentes dimensões do SER?

---

---

### Documento B, páginas 13 e 14

Há uma consciência crescente sobre a importância do desenvolvimento socioemocional no bom desempenho das crianças e jovens desde a educação pré-escolar e ao longo da escolaridade obrigatória. Os cinco domínios SEL (“**Social and Emotional Learning**”) são importantes desde muito cedo na vida, mas são especialmente relevantes para as crianças que iniciam a escola muito precocemente e que passam mais tempo fora de casa, com adultos que pertencem ao sistema educativo e com os seus pares. Sabe-se o quanto, do ponto de vista do desenvolvimento, a qualidade das primeiras interações é crucial para as aquisições básicas em saúde. Numa sociedade em que o papel da família tende a ser tão precocemente complementado pelas instituições educativas, é importante dotar os seus atores de literacia em saúde e, também, de competências práticas nestes domínios da relação entre emoção, cognição e comportamento. A investigação e a evidência científica atual, plasmada numa meta-análise de 213 estudos SEL, revelam que o Modelo SEL tem um impacto positivo no ambiente escolar e promove benefícios académicos, sociais e emocionais para os/as alunos/as

<b>AUTOCONHECIMENTO (SELF-AWARENESS)</b>	<b>QUEM SE CONHECE...</b>
<p>Respeita à capacidade de ir conhecendo a pessoa que é: as suas emoções, sentimentos, pensamentos e a influência sobre o comportamento. Inclui avaliar os pontos fortes e as limitações próprias e possuir bom senso, confiança e otimismo.</p>	<p>Desenvolve a capacidade de aprofundar o conhecimento de Si;</p> <p>Aceita as suas emoções, independente de serem agradáveis ou desagradáveis;</p> <p>Contribui para identificar sentimentos de baixa autoestima, inquietação, frustração, ansiedade, instabilidade emocional e outros, e pedir ajuda;</p> <p>Adapta-se a diferentes situações, incluindo as de grande adversidade.</p>
<b>AUTOGESTÃO (SELF-MANAGEMENT)</b>	<b>QUEM SABE GERIR...</b>
<p>Respeita à capacidade de regular e expressar as emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz, socialmente ajustável em diferentes situações. Inclui saber adaptar-se a situações de stress, controlo de impulsos, capacidade de automotivação, esforço e trabalho para alcançar objetivos pessoais e académicos.</p>	<p>Organiza a participação;</p> <p>Responde após reflexão;</p> <p>Executa responsabilmente as decisões.</p>
<b>CONSCIÊNCIA SOCIAL (SOCIAL AWARENESS)</b>	<b>QUEM TEM CONSCIÊNCIA SOCIAL...</b>
<p>Respeita à capacidade de desenvolver a empatia, assumir a perspetiva dos outros, de diversas origens e culturas, compreender as normas sociais e éticas orientadoras do comportamento e reconhecer a família, a escola e a comunidade como recursos e fontes de suporte.</p>	<p>Conhece e participa na vida da sua comunidade;</p> <p>Reconhece a importância do ambiente no desenvolvimento das pessoas;</p> <p>Compreende as necessidades dos outros e contribui para a sua minimização;</p> <p>Reconhece as diferenças sociais, económicas, religiosas, artísticas e políticas da sociedade e respeita-as.</p>
<b>RELAÇÃO INTERPESSOAL (INTERPERSONAL SKILLS)</b>	<b>QUEM TEM BOM RELACIONAMENTO...</b>
<p>Respeita à capacidade de estabelecer e manter relacionamentos diversificados saudáveis e gratificantes com indivíduos e grupos. Pressupõe comunicar com clareza, ouvir ativamente, cooperar, resistir à pressão dos pares e social, saber negociar de forma construtiva os conflitos, oferecer e procurar ajuda, quando necessário.</p>	<p>Com os/as colegas, desenvolve a amizade e o espírito de equipa;</p> <p>Com a escola, é mais produtivo/a e cria com ela uma referência para toda a vida;</p> <p>Com os/as docentes, revela maior satisfação e aprecia os seus mestres.</p>
<b>TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL (DECISION MAKING)</b>	<b>QUEM TOMA DECISÕES RESPONSÁVEIS...</b>
<p>Respeita à capacidade de fazer escolhas construtivas e positivas sobre: o comportamento pessoal e interações sociais com base na análise dos padrões éticos, questões de segurança, normas sociais, avaliação realista das consequências de várias ações para o bem-estar pessoal e dos outros.</p>	<p>Tem informação e sabe analisá-la;</p> <p>Sabe pesar prós e contras;</p> <p>Faz escolhas;</p> <p>Assume o risco.</p>

O Quadro I faz referência aos cinco grandes domínios (coluna do lado esquerdo do Quadro I) do Modelo “SEL” ou “Social and Emotional Learning” que consiste na realização de atividades que promovem o desenvolvimento integrado e interrelacionado de competências cognitivas, emocionais e sociais.

9. Refere alguns benefícios da aplicação do Modelo “SEL” na comunidade escolar

---

---

---

10. Explica o significado da frase: “O bem-estar mental suporta uma aprendizagem bem-sucedida e esta também suporta o bem-estar mental.”

---

---

---

11. De que forma a escola, ao promover a saúde mental das crianças e jovens pode contribuir para a prevenção da violência?

---

---

---

12. Propõe uma medida que, do teu ponto de vista possa ser implementada na escola e permita melhorar a saúde mental da população escolar.

---

---

### Vamos experimentar...

Exemplo de uma atividade que pode ser concretizado para o desenvolvimento socioemocional dos alunos, em espaço interior ou exterior (Manual Saúde Mental em Saúde Escolar, página 41): Atividade “BISCA DE EMOÇÕES”(adaptado)

Dividir a turma em grupos de dois ou três crianças ou alunos/as.

Baralhar as cartas e distribuir 1 carta por cada grupo

Este grupo dirige-se para a frente da sala e vai expressar a emoção sem verbalizá-la.

Os outros grupos escrevem num papel a emoção apresentada (sem mostrar ou comentar em voz alta).

Ao sinal do/a docente, todos os grupos viram o papel.

Todos os grupos devem representar as emoções.

#### Reflexão:

A) Qual a importância da comunicação não verbal?

---

---

---

B) É fácil ou difícil fazer interpretações erradas daquilo que se comunica? Dá exemplos de situações do dia a dia para justificar a tua opinião.

---

---

---