

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 Emocional 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

<p>AUTOCONHECIMENTO <i>(SELF-AWARENESS)</i></p> <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>QUEM SE CONHECE...</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>
<p>AUTOGESTÃO <i>(SELF-MANAGEMENT)</i></p> <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>QUEM SABE GERIR...</p> <p>Organiza a participação;</p> <p>Responde após reflexão;</p> <p>Executa responsabilmente as decisões.</p>
<p>CONSCIÊNCIA SOCIAL <i>(SOCIAL AWARENESS)</i></p> <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>QUEM TEM CONSCIÊNCIA SOCIAL...</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>
<p>RELAÇÃO INTERPESSOAL <i>(INTERPERSONAL SKILLS)</i></p> <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>QUEM TEM BOM RELACIONAMENTO...</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>
<p>TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL <i>(DECISION MAKING)</i></p> <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>QUEM TOMA DECISÕES RESPONSÁVEIS...</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 Emocional 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.
