Saúde Mental na Comunidade Escolar

Desafios e Oportunidades

Funded by the European Union

1 2 9 0 UNIVERSIDADE D COIMBRA

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE COIMBRA

Sumário Executivo:

Principais desafios identificados

1. Dar resposta à crescente necessidade de apoio a crianças/jovens com problemas de saúde mental
2. Comunicação entre a escola e as famílias
3. Comunicação entre a escola e os serviços de saúde mental
4. Formação dos professores/educadores sobre temas relacionados com a saúde mental
5. Implementação de políticas sociais, educativas e de saúde mental

Principais oportunidades de melhoria

1. Implementar intervenções para prevenção primária e secundária
2. Promover a colaboração entre os profissionais da educação e as famílias
3. Promover a colaboração entre os profissionais da educação e da saúde mental
4. Capacitar os profissionais da educação para reconhecerem e apoiarem crianças/jovens com problemas de saúde mental
5. Implementar intervenções múltiplas com abrangência social, educativa e de saúde mental

Participantes (por ordem alfabética):

Alberto Barreira
DGEstE – DSR Centro

Carmen Cruz
Professora do Ensino Básico, Coordenadora da Escola Básica do Tovim

Cristina Baptista
Psicóloga; Escola Secundária de Jaime Cortesão

Luís Almeida
Vereador da Educação da Câmara Municipal de Arganil

Maria de Fátima Gonçalves
Equipa Técnica Regional do Centro da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens

Joaquim Cerejeira
Professor de Psiquiatria, Universidade de Coimbra
Coordenador do Projeto Lets Talk About Children em Portugal

Mariana Carvalho
Presidente da CONFAP - Confederação Nacional das Associações de Pais

Nadiya Umanska
Associação dos Ucranianos em Portugal

Paula Duarte
Instituto de Apoio à Criança – Polo Coimbra

Sara Pedroso
Psiquiatra da Infância e Adolescência, ULS Coimbra

Vasco Correia
MenteCiente. Enfermeiro especialista em Saúde Mental, ULS Coimbra

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

A saúde mental das crianças e jovens em idade escolar tem sido uma preocupação crescente nos últimos anos. Estima-se que, nos países europeus, 5 a 6 crianças em cada sala de aula apresentam problemas de saúde mental e, durante a adolescência, esse número é ainda maior. Volvidos dois anos após o fim da pandemia, evidencia-se nas escolas um maior número de alunos ansiosos e tristes, com maiores níveis de imaturidade, inquietação, agressividade e individualismo. Os problemas de saúde mental nestas faixas etárias refletem-se em maior absentismo escolar e pior desempenho académico, o que pode agravar o sentimento de solidão, de isolamento e de falta de integração na comunidade escolar. No futuro, estas crianças serão adultos com maior probabilidade de apresentarem problemas de saúde mental e de estarem mais expostas a fenómenos de vulnerabilidade pessoal, económica e social.

Inversamente, o ambiente escolar pode contribuir para a promoção da saúde mental e bem-estar das crianças e jovens, prevenindo o agravamento de problemas de saúde mental em fases críticas do seu desenvolvimento. Para isso, o sistema educativo deve responder às necessidades sócio-emocionais dos seus alunos, particularmente das crianças que têm mais dificuldades, oferecendo uma educação de elevada qualidade que promova uma trajetória no sentido de uma vida ativa, produtiva e saudável. Tendo em vista este objetivo, a Comissão Europeia considera essencial que a saúde mental e o bem-estar dos alunos sejam considerados como objetivos educativos em todos os Estados Membros, integrados no currículo e promovidos por intervenções integradas.

A promoção da saúde mental entre as crianças/jovens é uma prioridade a nível internacional, nomeadamente para a Organização Mundial de Saúde e para a União Europeia, que recomenda aos Estados Membros intervenções específicas no âmbito da Saúde Mental na Juventude e Educação. A nível nacional, o Plano Nacional para a Saúde Mental e o Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil identificam a saúde mental das crianças/jovens como uma área fundamental de intervenção e monitorização. O bem-estar socioemocional nas escolas é também um dos eixos prioritários que consta do Plano de Recuperação das Aprendizagens Escola+ 21|23.

O projeto Let´s Talk About Children (LTC) está a ser implementado em Portugal e noutros 8 países europeus desde 2023, no âmbito do programa EU4Health financiado pela Comissão Europeia, sendo coordenado a nível nacional pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

O programa LTC foi desenvolvido para ajudar as famílias, profissionais da educação (ex.: educadores de infância, professores) e profissionais de saúde (ex.: médicos, enfermeiros, psicólogos) a apoiarem o bem-estar, a aprendizagem e o desenvolvimento das crianças/jovens, de forma a prevenir problemas de saúde mental.

Para uma implementação eficaz do projeto LTC em Portugal nada é mais importante do que conhecer as instituições e organizações que, no sistema educativo, se preocupam com a saúde mental dos alunos e dos profissionais. Conhecer a sua história, os seus objetivos, os seus desafios e de que forma cada um destes parceiros desenvolve as suas atividades é crucial para obter uma visão global e mais aprofundada sobre os problemas de saúde mental existentes na comunidade escolar.

Objetivos da reunião:

Promover a partilha de informação sobre cada parceiro de forma a:

a) elencar problemas específicos de cada parceiro e partilhados por vários parceiros;

b) identificar possíveis soluções para os problemas identificados;

c) identificar redundâncias e sinergias nos recursos existentes promovendo o alinhamento estratégico dos parceiros.

2. MÉTODOS

Data: 18/05/2024

Local: Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra

A reunião foi estruturada de forma a promover a participação ativa de cada parceiro. Para além da intervenção individual de cada participante, foram estimulados os comentários dos outros participantes. Desta forma pretendeu-se promover um entendimento partilhado dos problemas existentes, das possíveis soluções e dos recursos disponíveis.

3. PRINCIPAIS DESAFIOS

3.1. Dar resposta à crescente necessidade de apoio a crianças/jovens com problemas de saúde mental

Os problemas de saúde mental atingem uma proporção significativa de crianças e jovens em idade escolar com reflexos negativos no seu bem-estar, rendimento académico, comportamento e integração na comunidade escolar. O estudo "Saúde Psicológica e bem-estar nas escolas Portuguesas", publicado em 2023 revelou que 20% das crianças e jovens, dos 5 aos 18 anos, apresentavam sintomas depressivos significativos e baixos níveis de satisfação com a sua vida.

Nos últimos anos tem-se assistido a um aumento significativo da procura de serviços de saúde mental por crianças e jovens, o que tem provocado uma elevada pressão assistencial. Embora tenha havido um aumento no número de médicos e enfermeiros especializados em saúde mental de crianças e jovens que trabalham no Serviço Nacional de Saúde, os recursos humanos nesta área continuam a ser insuficientes para dar resposta às necessidades da população. Acresce que os recursos existentes estão maioritariamente centralizados nos grandes centros urbanos, sendo que em algumas regiões do país a resposta é quase inexistente.

A dificuldade de acesso aos serviços de saúde mental da infância e adolescência significa que muitas crianças e jovens com problemas de saúde mental não têm o acompanhamento necessário em tempo útil, mesmo quando são adequadamente referenciadas. As crianças mais afetadas pela falta de resposta do sistema de saúde são as que têm simultaneamente fatores de vulnerabilidade social como viver num ambiente familiar e social com baixo estatuto socioeconómico e em más condições de habitação, ser emigrante, não falar português, pertencer a uma minoria étnica, religiosa ou cultural ou ser portador de deficiência. Isso é preocupante pois estes fatores de vulnerabilidade tornam a criança/jovem especialmente suscetível de desenvolver problemas de saúde mental que se podem perpetuar durante a sua vida adulta. Muitos alunos continuam a ter dificuldade em gerir os problemas de saúde mental que afetam o seu desempenho académico, o seu comportamento, a sua relação com os outros e a sua participação ativa na comunidade.

Os professores/educadores desempenham um papel crucial no reconhecimento e sinalização dos alunos que podem necessitar de apoio especializado. Além disso, os docentes são essenciais para promover um ambiente que favoreça a saúde mental nas escolas. No entanto, os professores/educadores podem também sofrer de stress elevado e problemas de saúde mental que afetam a sua capacidade de apoiar os alunos. Elevados níveis de stress nos professores/educadores associam-se a práticas educativas menos favoráveis para os alunos, a maior conflitualidade no relacionamento interpessoal e a piores resultados de aprendizagem e de satisfação nas crianças/jovens.

3.2. Comunicação entre a escola e as famílias

As crianças/jovens dividem o seu tempo essencialmente entre a escola e a sua casa, o que significa que o ambiente escolar e o contexto familiar são determinantes para a sua saúde mental. Idealmente, a escola e a família devem proporcionar um ambiente que favoreça o adequado desenvolvimento psico-emocional das crianças/jovens promovendo não só a aquisição de conhecimentos, mas também de competências que as ajudem a construir a sua identidade e que proporcionem a sua crescente autonomia e a capacidade de estabelecer relações saudáveis com os outros.

Os problemas de saúde mental com origem no ambiente escolar, como a violência, discriminação ou dificuldades de integração, manifestam-se frequentemente em casa, por exemplo, com isolamento, irritabilidade ou agressividade. Inversamente, os problemas sentidos pela criança no ambiente familiar, como a pobreza, maus tratos, violência doméstica ou abandono, também têm impacto no seu trajeto escolar e de aprendizagem. Por isso, é importante que os professores/educadores e as famílias colaborem numa relação próxima para identificar problemas que possam surgir na vida quotidiana da criança em casa e na Escola.

O trabalho regular entre a Escola e as famílias tem um impacto positivo no bem-estar emocional das crianças, na assiduidade e participação em atividades escolares, no comportamento, no sentimento de pertença à comunidade escolar e no seu percurso académico. Inversamente, a Escola pode ser uma fonte de esperança para as crianças e para as famílias mostrando-lhes que elas próprias possuem recursos únicos e pontos fortes que podem ser explorados e otimizados.

No entanto, persistem dificuldades na articulação entre a escola e as famílias. Uma barreira comum é a rigidez dos horários de trabalho dos pais e dos professores/educadores que dificulta a marcação de reuniões entre ambos. Isto afeta sobretudo famílias em que ambos os progenitores têm atividades profissionais com elevada carga horária, com contratos provisórios e com baixos salários, em que uma falta ao trabalho pode ter consequências negativas. Para além das questões económicas, a disponibilidade das famílias para reuniões na escola é também condicionada por outras responsabilidades (ex.: ser cuidador de um familiar idoso, ter outros filhos a seu cuidado), falta de apoio para realizar tarefas diárias ou dificuldades de transporte. Existem também questões culturais que podem constituir uma barreira à comunicação entre a escola e as famílias. Algumas famílias podem considerar que o mais apropriado é manter algum distanciamento em relação aos professores/educadores como demonstração de respeito e de confiança no seu trabalho, evitando questioná-los sobre o seu trabalho e a forma como decorre a educação dos seus filhos. As diferenças culturais também afetam a forma como determinado problema da criança/jovem é percebido pela família e as suas expetativas em relação ao papel que a escola pode desempenhar na resolução desse problema. Por exemplo, algumas famílias podem considerar que não vale a pena falar com os professores sobre uma criança/jovem com dificuldades de aprendizagem por estarem conformados que a criança/jovem "não dá para os estudos" e não há nada a fazer em relação a isso. Em algumas famílias, a relutância de uma participação mais ativa na escola pode dever-se a ideias de culpabilidade e de vergonha em relação aos problemas da criança/jovem e ao receio de serem recriminadas. Noutros casos, os progenitores tiveram uma experiência negativa na escola, enquanto alunos, o que gerou um sentimento de desconfiança e de ressentimento em relação à escola e aos professores.

3.3. Comunicação entre a escola e os serviços de saúde mental

Os cuidados de saúde mental a crianças/jovens são prestados geralmente em instituições de saúde (Centros de Saúde, Serviços de Psiquiatria da Infância e Adolescência), localizados fora da escola, e é importante para os clínicos terem informações detalhadas e atualizadas sobre o comportamento, desempenho escolar e interação do aluno com colegas e professores. Simultaneamente, é importante para os professores/educadores e psicólogos dos SPO terem indicações dos profissionais de saúde sobre a melhor forma de adaptar o ambiente escolar, incluindo as atividades escolares e a forma de gerir determinados comportamentos, em relação a uma criança/jovem que apresenta um problema de saúde mental.

Para além da dificuldade de acesso das crianças/jovens a cuidados de saúde mental, existem dificuldades de comunicação entre as escolas e o sistema de saúde. Na maioria das vezes, a comunicação é estabelecida através de relatórios efetuados pelos docentes e pelos profissionais de saúde, sem um contacto pessoal direto. O número reduzido de profissionais e a sobrecarga laboral nos dois contextos, dificulta muitas vezes uma articulação mais próxima. As escolas dispõem, em geral, de um número reduzido de profissionais, nomeadamente psicólogos, que dão apoio direto aos alunos com problemas de saúde mental, o que impossibilita um acompanhamento próximo de todas as situações. Por outro lado, nem todos os psicólogos escolares são psicólogos clínicos. Frequentemente os professores/educadores têm dificuldade em saber qual o acompanhamento e intervenções que estão a ser realizadas no âmbito dos cuidados de saúde e de que forma a escola poderá ser integrada nas mesmas.

3.4. Formação dos professores/educadores sobre temas relacionados com a saúde mental

No âmbito do processo global de ensino/aprendizagem, é muito importante que os professores/educadores estejam preparados para apoiar crianças/jovens com problemas de saúde mental reconhecendo as suas dificuldades e respondendo às suas necessidades sociais, emocionais e comportamentais específicas. A capacitação dos agentes educativos para a identificação precoce de crianças/jovens com problemas de saúde mental é crucial para uma referenciação atempada para serviços de saúde especializados bem como para a implementação de estratégias educativas adaptadas. Nos últimos anos, têm sido desenvolvidos programas de formação para professores/educadores que abordam temas de saúde mental. No entanto, as oportunidades de formação em saúde mental para os docentes são ainda muito limitadas, o que dificulta a atualização dos conhecimentos e das competências mais adequadas para dar apoio às crianças/jovens.

3.5. Implementação de políticas sociais, educativas e de saúde mental

As necessidades das crianças/jovens com problemas de saúde mental requerem uma combinação complexa e flexível de respostas nas escolas, instituições de saúde, de apoio social e de proteção que, em Portugal, estão na dependência de diferentes Serviços,

Departamentos e Ministérios. Os cuidados de saúde propriamente ditos são da responsabilidade de um grande número de prestadores públicos e privados disseminados

pelo Sistema Nacional de Saúde. Ao longo das últimas décadas tèm ocorrido alterações significativas nas responsabilidades da Administração Central na gestão das escolas, com a transferência progressiva de competências para as autarquias no que se refere à gestão dos estabelecimentos públicos de ensino pré-escolar, básico e secundário, nomeadamente no âmbito da ação social escolar, refeições, transporte escolar e recrutamento de pessoal não docente para as escolas. No entanto, persistem dificuldades na operacionalização destas competências bem como na articulação eficiente dos vários níveis de decisão.

Para dar resposta às necessidades de saúde mental das crianças/jovens em idade escolar é necessário que as várias entidades que partilham a responsabilidade da gestão das escolas, a nível local e central, estabeleçam políticas consistentes e garantam os recursos necessários para a sua implementação. É também possível obter financiamento adicional junto de parceiros locais ou de fundos provenientes de programas nacionais ou internacionais para, por exemplo, contratar profissionais, remodelar instalações ou adquirir equipamentos. No entanto, os professores/educadores, os profissionais de saúde mental, autarcas e outros profissionais que conhecem as necessidades específicas a nível local podem ter dificuldade em identificar as oportunidades de financiamento e em aceder a programas de apoio nacionais e internacionais. Além disso, os projetos financiados têm habitualmente um período de implementação limitado no tempo e as entidades locais podem ter dificuldade em dar continuidade a intervenções mesmo quando estas já demonstraram eficácia. Atualmente, existem diferenças entre as escolas na capacidade de identificar e apoiar crianças/jovens com problemas de saúde mental, não havendo uma abordagem consistente e bem definida em relação aos procedimentos a adotar pelos vários profissionais.

4. OPORTUNIDADES DE MELHORIA

4.1. Implementar intervenções para prevenção primária e secundária

O aumento do número de crianças/jovens que manifestam problemas de saúde mental e o previsível agravamento da pressão assistencial nos serviços de saúde mental especializados nos próximos anos requer uma estratégia baseada na prevenção. Só através da diminuição da carga de doença mental é possível manter a qualidade e sustentabilidade dos serviços de saúde mental cujos recursos são limitados. Assim, deverão ser desenvolvidas ações que

evitem, tanto quanto possível, o surgimento e agravamento de problemas de saúde mental antes que atinjam níveis clinicamente significativos. Várias intervenções revelaram eficácia, quando aplicadas universalmente a todas as crianças/jovens, para promover a saúde mental e para prevenir o surgimento de perturbações mentais. Os alunos que apresentem maior vulnerabilidade ou que evidenciem problemas de saúde mental devem ter acesso a intervenções mais específicas, a nível individual ou em pequenos grupos, em colaboração com as famílias e os profissionais de saúde mental. Ao mesmo tempo é fundamental promover a saúde mental e o bem-estar da classe docente e não docente.

4.2. Promover a colaboração entre os profissionais da educação e as famílias

Existe, da parte dos professores/educadores e da parte das famílias, um desejo mútuo de reforçar a comunicação para atingir o objetivo comum de ajudar a criança/jovem a progredir no seu percurso escolar de forma equilibrada. Para criar um ambiente favorável à comunicação entre a escola e as famílias, é útil informar as famílias que a sua participação na escola não é apenas bem-vinda, mas também desejada. Uma comunicação eficaz com as famílias pode ser implementada através de diferentes canais (ex.: email, aplicações informáticas, relatórios escritos, mensagens para o telemóvel, panfletos) que são úteis para manter as famílias informadas sobre o progresso do aluno e para transmitir informações sobre as atividades escolares. O contacto presencial entre o professor/educador e as famílias é o canal preferencial para estabelecer uma relação de maior proximidade e para discutir assuntos de forma mais aprofundada ou que se revestem de maior sensibilidade. As escolas devem ter locais adequados para a realização destas reuniões e o horário do professor deverá ter algum grau de flexibilidade para acomodar a disponibilidade das famílias. Os eventos organizados pela escola em colaboração com as famílias constituem uma boa oportunidade para reforçar o sentido de pertença à comunidade escolar e de criar relações de maior proximidade. Mesmo as famílias que não tenham disponibilidade para se deslocar presencialmente à escola podem colaborar na realização de algumas tarefas. É importante reconhecer os motivos que levam algumas famílias a não se envolverem nos assuntos da escola (ex.: situação de doença) e tentar dar o apoio necessário para promover a sua participação mais ativa.

4.3. Promover a colaboração entre os profissionais da educação e da saúde mental

Na escola, os psicólogos dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) desenvolvem desde o ensino pré-escolar ao secundário uma diversidade de atividades (Decreto-lei nº190/91) que

contribuem para o desenvolvimento psicossocial dos jovens e vão para além das questões de ensino e aprendizagem e avaliação de dificuldades. A par das atividades de apoio psicopedagógico, implementam programas de desenvolvimento pessoal e interpessoal (ex.: competências sociais e gestão de conflitos, Integração etc), programas de orientação vocacional, entre outros, participam em equipas PES (Promoção e Educação para a Saúde), de acordo com o Referencial de Educação para a Saúde, tanto mais que a saúde mental, a partir de 2014, surge como fundamental e transversal a todas as problemáticas. Os psicólogos dos SPO promovem ou participam em projetos, dinamizando o sistema de relações na escola e desta com a comunidade, fomentando a literacia em saúde mental. Enquanto mediadores atentos às múltiplas interações entre as pessoas e os diversos contextos os psicólogos dos SPO contribuem para a compreensão e a mediação de situações, procurando articular com outros intervenientes da própria comunidade educativa (professores, agentes operacionais, pais/encarregados de educação, alunos, associações de estudantes) e com outros serviços, quer na área da saúde, da justiça, da segurança social, entre outras, potenciando a criação de redes de apoio mútuo tão necessárias na atualidade, quando escasseiam recursos humanos para garantir a qualidade da resposta dos serviços.

A promoção de uma colaboração eficaz e facilitada entre os professores/educadores e os profissionais de saúde mental é sem dúvida um importante objetivo. A identificação de interlocutores privilegiados no contexto escolar e nos dos serviços de saúde (idealmente dispondo de equipas multidisciplinares) pode facilitar a articulação e realização de consultoria. Particularmente em situações de maior complexidade, a realização de reuniões (presenciais ou online), permite uma partilha mais eficaz de informação relevante e a definição conjunta de estratégias de intervenção. Os profissionais das equipas de saúde escolar são também elementos muito relevantes, que podem constituir um elo de ligação entre o contexto escolar e os cuidados de saúde (primários e de saúde mental).

4.4. Capacitar os profissionais da educação para reconhecerem e apoiarem crianças/jovens com problemas de saúde mental

Os profissionais de saúde mental podem contribuir para a educação e formação dos profissionais das escolas (professores, auxiliares de ação educativa…) acerca de saúde mental e da sua promoção no contexto escolar, bem como de situações problemáticas neste âmbito. Tal poderá ser conseguido através de articulação direta acerca de situações particulares, mas também da realização de ações formativas em contexto escolar.

Para além de formação regular posterior, será também muito importante a inclusão destas temáticas nos programas curriculares dos mestrados e licenciaturas da área da Educação.

4.5. Implementar intervenções múltiplas com abrangência social, educativa e de saúde mental

Promover o bem-estar e a saúde mental na comunidade escolar é, cada vez mais, uma prioridade dos agentes educativos, de saúde, de apoio social e de proteção das crianças/jovens. Nos últimos anos, várias iniciativas têm sido desenvolvidas para melhorar o apoio emocional e a saúde mental nas escolas. Em vez de múltiplas iniciativas isoladas e limitadas no tempo, o principal desafio será desenvolver uma estratégia integrada que promova um conjunto de medidas sociais, educativas e comportamentais, baseadas na evidência, com o objetivo de promover o bem-estar emocional e a saúde mental da comunidade escolar. Esta abordagem integrada requer um esforço de coordenação das diversas entidades envolvidas, desde os decisores políticos (nas áreas da educação, saúde, apoio social, justiça), órgãos de gestão das escolas, unidades de saúde, instituições de apoio social e do sistema de proteção de crianças/jovens bem como dos profissionais que trabalham diariamente com as crianças/jovens e as suas famílias nos vários contextos.
Adicionalmente, as intervenções individualizadas, tipicamente focadas nas características e necessidades de cada criança/jovem, não devem ignorar os recursos e as vulnerabilidades das famílias e da comunidade envolvente de forma a identificar e promover soluções geradas pelas próprias famílias para dar resposta aos problemas existentes. A participação das famílias na implementação de uma estratégia global de promoção da saúde mental das crianças/jovens é fundamental para potenciar o seu impacto na comunidade escolar.