

2023-06-15 23:35:06

<http://justnews.pt/noticias/profissionais-do-aces-cavado-iii-vao-as-escolas-capacitar-adolescentes-a-controlar-a-ansiedade>



Profissionais do ACES Cávado III vão às escolas capacitar adolescentes a controlar a ansiedade

O projeto “Crescer PlenaMente” começou por ser desenvolvido na UCC Barcelinhos, em parceria com a Unidade de Saúde Pública, mas logo foram agregadas neste projeto-piloto as outras duas UCC do ACES Cávado III, ou seja, toda a Saúde Escolar de Barcelos e Esposende. Começou-se com o objetivo de melhorar a saúde mental de adolescentes do 9.º ano de escolaridade.



Na origem da ideia está Bárbara Abreu, 50 anos, enfermeira especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, que chegou à Unidade de Cuidados na Comunidade Barcelinhos em outubro de 2020.

Integrando a equipa de Saúde Escolar daquela UCC desde o primeiro dia, rapidamente se apercebeu que a pandemia e o consequente estado de confinamento estava a deixar os adolescentes demasiado inquietos. “A faixa etária do 9.º ano era a que apresentava um maior grau de ansiedade”, frisa.



Bárbara Abreu

Praticante de mindfulness, atividade em que são usadas técnicas de gestão e autocontrolo da ansiedade, Bárbara Abreu desenhou um projeto com vista ao desenvolvimento de competências socioemocionais, aliadas à natureza, de forma a melhorar a saúde mental daqueles adolescentes. Todos lhe deram apoio na concretização da iniciativa, incluindo, obviamente, a Direção Executiva e o Conselho Clínico e de Saúde do próprio ACES.

Concebido como projeto-piloto, ficaram assim nele envolvidos as UCC Barcelinhos, ConVidaSaúde e Barcelos Norte, bem como a Unidade de Saúde Pública. Foram, entretanto, selecionadas três escolas secundárias, de acordo com as áreas geográficas das UCC, num total de 305 alunos do 9.º ano de escolaridade (ano letivo 2022-2023).



A Bárbara Abreu competiu apresentar o projeto na ES de Barcelinhos: “Foi muito bem recebido, até porque já tinham percebido que os níveis de ansiedade dos alunos estavam elevados. Fizemos uma reunião com os pais, procurámos saber quais os seus conhecimentos relativamente ao mindfulness e a recetividade foi tão boa que

até queriam que o projeto os pudesse incluir, o que se tenciona que venha a acontecer no futuro. Na verdade, eles também precisam de lidar com situações semelhantes às dos filhos!”

A 1.ª sessão, individual por turma, com a duração de 45 minutos, foi em outubro. A 5.ª e última sessão aconteceu agora em maio, reunindo no pavilhão gimnodesportivo da escola as 3 turmas do 9.º ano e tendo sido aberta a toda a comunidade escolar.

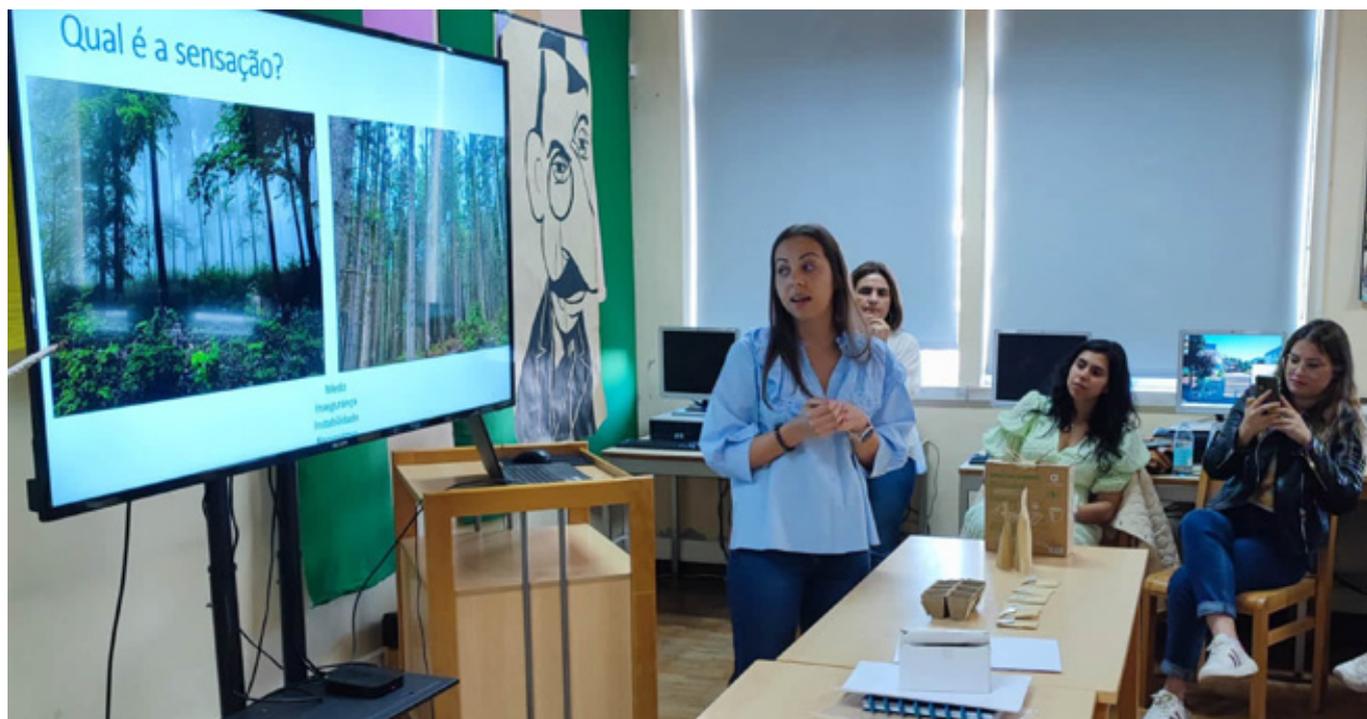


Bárbara Abreu com Edite de Brito, vogal de Enfermagem do Conselho Clínico e de Saúde

Conseguir que os jovens sejam “menos reativos às adversidades do quotidiano”

Bárbara Abreu sublinha que “a escola tem uma grande capacidade de aumentar os fatores de proteção na infância e na adolescência, promovendo a saúde e a ocorrência de doença mental no adulto. É na escola, local onde os jovens passam a maior parte do tempo, que socializam e encontram no seu grupo de pares um forte apoio para o desenvolvimento emocional e social, assumindo um papel muito importante na promoção das suas competências socioemocionais”.

O mindfulness (palavra que pode ser traduzida por “atenção plena”) e a regulação emocional “estão interrelacionados, sendo associados a processos de regulação emocional mais adaptativos”. A sua prática “possibilita às pessoas serem menos reativas diante do que está a acontecer em determinado momento; às crianças, em particular, permite-lhes aprender novas formas de lidar com as experiências negativas”.



No projeto "Crescer PlenaMente", explica Bárbara Abreu, "promove-se a abordagem em psicoeducação em grupo com o tema ansiedade, com apresentação e treino de atividades práticas de gestão e autocontrolo da ansiedade, baseadas em mindfulness".

O objetivo que se pretende atingir pode-se resumir assim: "Que os jovens tenham conhecimento e façam uso de estratégias de autogestão emocional, de forma a serem menos reativos às adversidades do quotidiano!"

"Ninguém deve ser inferiorizado por pedir ajuda psicológica!"

A psicóloga Márcia Lacerda, 54 anos, que desenvolve a sua atividade a tempo inteiro na Escola Secundária de Barcelinhos, confirma que o confinamento provocado pela pandemia e o período que se lhe seguiu lhe trouxe "muito trabalho", com "pais desesperados a pedir ajuda" mas também adolescentes a solicitar aos seus diretores de turma "sessões individuais" consigo.



Márcia Lacerda

“Eu acompanho alunos com sintomatologia ansiosa disfuncional, que está normalmente relacionada com o desempenho escolar. O número de casos aumenta no 9.º ano e tem um pico no 10.º. Começam a ter ataques de pânico durante as aulas, quando estão a fazer um teste...”, explica, acrescentando:

“Eles têm um acesso a mim muito facilitado. Todos os alunos em acompanhamento têm agendamento, mas eu também vejo se posso interromper o que estou a fazer para atender uma situação urgente que o funcionário não conseguiu normalizar. Digo isto porque todos eles têm formação, dada por mim, em primeiros socorros psicológicos.”

Márcia Lacerda, que é psicóloga há 25 anos, confirma que “as raparigas mostram-se mais disponíveis para receber apoio psicológico, embora, nesse aspeto, se note uma evolução positiva por parte dos rapazes”. Contudo, “eles costumam camuflar mais as situações, e daí que sessões de sensibilização como as do projeto ‘Crescer PlenaMente’ sejam importantes para perceberem que não faz mal pedir ajuda”.

A psicóloga confirma que o mindfulness “já começa a ser desenvolvido com crianças e jovens e há mais projetos que envolvem a utilização desta técnica”. Por outro lado, “nos países nórdicos as pessoas lidam muito com a natureza e isso, por si só, fortalece a saúde mental”.

A nossa interlocutora recorda que, durante o confinamento, promoveu uma sessão conjunta com a enfermeira Bárbara Abreu dirigida aos professores, “para que pudessem lidar melhor com a sua ansiedade, até porque dar aulas online foi para eles muito stressante”.

Aliás, na sua opinião, “talvez se pudesse aplicar uma versão do ‘Crescer PlenaMente’ para os próprios assistentes operacionais, pois, estes lidam muito com os jovens e também necessitam de apoio na área da saúde mental para saberem como o fazer”, diz, concluindo: “Ninguém deve ser inferiorizado por pedir ajuda psicológica!”



A reportagem completa pode ser lida na edição de junho do Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários. São entrevistados outros profissionais: Edite de Brito, vogal de Enfermagem do Conselho Clínico e de Saúde, David Nascimento, médico de Saúde Pública e vogal do CCS do ACES Cávado III, e Patrícia Matos, técnica de Saúde Ambiental da Unidade de Saúde Pública e elemento da equipa da Saúde Escolar do ACES.