

2020-02-06 17:50:10

<http://justnews.pt/noticias/ucc-anadia-da-resposta-a-aumento-exponencial-da-ansiedade-na-adolescencia>

UCC Anadia dá resposta a «aumento exponencial» da ansiedade na adolescência

Prevenir casos mais graves de ansiedade é o principal objetivo do projeto de intervenção comunitária @Calma@Mente - Ansiedade associada a momentos de avaliação em adolescentes, organizado pela Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Anadia, do ACES Baixo Vouga.

A primeira iniciativa será uma tertúlia sobre a temática, a decorrer dentro de dias, na Biblioteca Municipal de Anadia, e que se destina a profissionais de saúde e da Educação.

Silvana Marques, coordenadora da UCC Anadia, adianta que esta tertúlia é “o pontapé de saída” para um projeto que visa a promoção da saúde mental dos adolescentes a partir do 10.º ano de escolaridade.

A responsável recorda que, “nos últimos tempos, temos assistido a um aumento exponencial do número de adolescentes com dificuldade para lidar com a ansiedade associada aos testes”. Face a esta realidade, a equipa da UCC decidiu intervir, considerando “necessário apostar neste projeto”.



12 fevereiro 2020

Biblioteca
Municipal de
Anadia

Lugares limitados à
capacidade da sala

“São tantos
sonhos, desejos
e ansiedade
para conquistar
cada um deles.”

Eduardo Henrique Correia da Silva

@CALMA@MENTE

Ansiedade associada a momentos de avaliação em adolescentes

"Dificuldade em expressar as emoções e preocupações"

Em declarações à Just News, Silvana Marques salienta que “os jovens são muito pressionados para terem boas notas e, como estão pouco tempo com os pais – já nem é muito habitual jantar em família -, acabam por se refugiar no quarto e nos amigos virtuais”. Algo que contribui para que “sintam dificuldade em expressar as suas emoções e as suas preocupações.”



Silvana Marques

Para a enfermeira, “muitas destas situações seriam prevenidas se houvesse mais momentos de diálogo em família”, daí que o projeto acabe por ser um alerta para os pais. “Queremos envolver também os encarregados de educação, além dos professores e dos próprios jovens.”

Além da tertúlia que vai decorrer no próximo dia 12 de fevereiro, vai ainda ser escolhida uma turma-piloto para se iniciarem algumas atividades. “A nossa equipa, que é multiprofissional – enfermeiros, médico, psicólogo, assistente social -, vai organizar sessões teórico-práticas, para falar sobre o problema e para ensinar técnicas de relaxamento.”

Um projeto que será alargado

Após a avaliação desta primeira fase, pretende-se envolver as restantes turmas de Anadia. “No próximo ano letivo (2020-2021) esperamos ter sessões em todas as turmas a partir do 10.º ano.”

A tertúlia, organizada pela UCC Anadia, conta com o apoio da Administração Regional de Saúde do Centro, do ACES Baixo Vouga e da Unidade de Formação e Investigação do ACES Baixo Vouga. A inscrição é gratuita, podendo ser efetuada [aqui](#).

Esta reunião conta com a intervenção de diferentes especialistas, que partilharão as suas perspetivas, bem como as experiências na área. É o caso de um [trabalho de investigação](#) levado a cabo por enfermeiras especialistas em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, precisamente sobre a ansiedade dos adolescentes, que venceu recentemente o Concurso de Enfermagem do CHUC.

O programa completo da Tertúlia de dia 12 de fevereiro pode ser consultado [aqui](#).



Silvana Marques (à esquerda) com vários enfermeiros especialistas - Isabel Coelho (Saúde comunitária), Antero Figueira (Saúde Mental), Fernando Seabra (Reabilitação), Rui Resende (Saúde Comunitária), Rosa Sousa (Saúde Mental) - e com Manuela Carvalho, técnica superior de Serviço Social, e Teresa Mariz, assistente técnica.

Integram ainda a equipa Isilda Santos, enf.^a especialista de Reabilitação, Cecília Soares, nutricionista, Graça Henriques, psicóloga, e Nádía Silva, enf.^a estagiária de Saúde Mental.