

## Programa da Ação de Formação

### Promoção da Saúde Mental e Prevenção de comportamentos suicidários na comunidade educativa

<b>Modalidade:</b>	Curso de Formação	<b>Registo de Acreditação:</b>	CCPFC/ACC-88247/16
<b>Duração:</b>	12 horas		
<b>Destinatários:</b>	Professores do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário e de Educação Especial		
<b>Relevância:</b>	A ação releva para progressão em carreira e não releva para a área científico-didática		
<b>Formador:</b>	José Carlos Pereira dos Santos		
<b>Local de realização:</b>	Conservatório de Música de Aveiro de Calouste Gulbenkian		

#### Razões justificativas

O suicídio é um problema de saúde pública. Anualmente morrem por suicídio cerca de um milhão de pessoas em todo o mundo. Entre os jovens abaixo dos 25 anos é a terceira causa de morte (WHO, 2013). Estima-se que por cada suicídio consumado ocorram cerca de 30 tentativas. Todavia, se tivermos em conta apenas os jovens entre os 15 e os 24 anos esses números sobem para um intervalo entre 100 e 200 tentativas (Bertolote e Fleischmann, 2009).

Em Portugal o suicídio nos jovens é um fenómeno de baixa intensidade quando comparado com o suicídio em idades mais avançadas, sobretudo acima dos 65 anos. Contudo, os comportamentos autolesivos são relativamente comuns em jovens e, particularmente em jovens do sexo feminino (DGS, 2013). A prioridade de intervenção nesta faixa etária mantém-se dado que a ocorrência destes comportamentos na adolescência aumenta o risco de problemas na idade adulta (Wasserman et al, 2010).

A escola assume-se como um palco privilegiado de intervenção dado que a ideação suicida e os comportamentos suicidários são comuns em idade escolar; a maioria dos suicidas, se detetados precocemente são preveníveis; permite maior custo-efetividade (Shaffer e Gould, 2009). Por outro lado, apenas uma minoria dos jovens com necessidade de cuidados de saúde mental recebe tratamento e, quando o fazem, a maioria é através da escola (Burns et al, 1995; Cheung e Dewa, 2007), sendo do 1/3 dos problemas detetados através de programas de rastreio (Scott et al, 2009)

Em Portugal, o Programa Nacional de Saúde Escolar considera a promoção da saúde mental como uma das prioridades.

Os objetivos do Projeto +Contigo passam por promover a saúde mental e bem-estar e prevenir comportamentos da esfera suicidária em jovens do 3º ciclo e secundário;

A escola é o local privilegiado, lógico e natural para desenvolver programas de prevenção do suicídio nos jovens por várias razões (Miller, 2011). De acordo com Brás e Santos (2013) podemos enunciá-los da seguinte forma:

Primeiro, a ideação suicida e os comportamentos suicidas são comuns em idade escolar e associam-se com frequência a perturbações psicológicas passíveis de serem identificadas nas escolas. Para além disso, os adolescentes recorrem mais facilmente ao psicólogo escolar do que a clínicas de saúde mental (Adelman & Taylor, 1991; Miller, 2011)

Segundo, a maioria dos adolescentes frequenta a escola, sendo que é neste local que passam grande parte dos seus dias (Miller, 2011)

Terceiro, vários agentes educativos (e.g., professores, auxiliares de educação) e os pais, se devidamente informados, poderão identificar mudanças de comportamentos, atitudes e sinais de alerta para o risco de Suicídio (Henriques & Soeiro, 2006).

Quarto, as escolas são os locais "onde ensinar e aprender são tarefas normativas e onde as interações com os pais podem ser mobilizadas em torno de um tema comum" (Berman et al, 2006), o que torna propício a prestação de informação e discussão de temáticas importantes como é o caso dos comportamentos suicidas (Shaffer & Gould, 2000). As escolas têm também facilidade em prestar formação aos professores, ao staff escolar, em envolver os pais nas atividades educativas e em colaborar com os serviços de Saúde



{Capuzzi, 2009). Assim, o desenvolvimento de estratégias de prevenção no contexto escolar representa uma utilização proficiente dos recursos escolares em termos de custo/eficácia {Shaffer & Gould, 2000}

Quinto, as atividades psico-educativas ou de desenvolvimento de competências normalmente integradas nos programas de prevenção do suicídio enquadram-se nas missões de educação, socialização e de proteção dos alunos pela escola {Miller, 2011). A escola tem a responsabilidade de moderar a ocorrência de comportamentos de risco e disponibilizar recursos de ajuda seguros para os seus alunos.

A formação de porteiros sociais é feita através de sessões formais onde a adolescência, a depressão, os mitos sobre o suicídio, sinais de alarme, fatores protetores, fatores de risco, noção de crise e a gestão de casos em ambiente escolar são abordados. As metodologias utilizadas são expositivas, discussão de casos e role-play.

A formação de professores visa sobretudo os mitos sobre comportamentos suicidários, fatores de proteção e de risco, sinais de alarme e o que fazer em situação de crise, nomeadamente como procurar ajuda, tomando os professores/educadores como agentes de prevenção, visando a sua maior capacitação para o desenvolvimento de respostas adequadas perante o fenómeno. Conhecer para intervir e/ou conhecer para mediar e encaminhar são fases de um processo dinâmico e necessário.

### Efeitos a produzir

Pretende-se com esta formação atingir os seguintes objetivos:

- Sensibilizar os professores para a importância da promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar;
- Desmistificar alguns conceitos relativos à saúde/doença mental e comportamentos de risco, nomeadamente comportamentos suicidários;
- Sensibilizar para o projeto + Contigo;
- Conseguir identificar fatores e comportamentos de risco no contexto escolar;
- Informar acerca da rede existente para a prevenção de comportamentos de risco;
- Informar acerca das estruturas e modelos de tratamento das dependências.

### Conteúdos

TRABALHO PRESENCIAL – 12 horas

- Saúde mental versus doença mental - 2h
- Adolescência - 2h
- Depressão na Adolescência - 2h
- Comportamentos Suicidários (Conceitos, Epidemiologia, Mitos, Fatores de proteção e de risco) - 2h
- Como lidar no contexto da Saúde Escolar - 2h
- Projeto de Prevenção do Suicídio em Meio Escolar + Contigo® - 2h

### Regime de avaliação dos formandos

Avaliação dos formandos baseada nos seguintes pressupostos:

- Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas de formação presencial.
- Classificação na escala de 1 a 10, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio.

### Calendarização / Cronograma

Data	Dia da semana	Horário da sessão	N.º Horas
07-01-2017	sábado	09:30 – 12:30	3
		14:00 – 17:00	3
21-01-2017	sábado	09:30 – 12:30	3
		14:00 – 17:00	3
<b>Total de horas de formação</b>			<b>12</b>

### Nota:

Têm prioridade os docentes que realizaram a pré-inscrição nesta ação.