

JOSÉ CARLOS PEREIRA DOS SANTOS, PROFESSOR DA ESCOLA SUPERIOR DE ENFERMAGEM DE COIMBRA,



## PROJETO + CONTIGO

### ENTIDADES PROMOTORAS:

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e Administração Regional de Saúde do Centro. Entidades parceiras: DREC, Direção Regional de Educação do Centro; Centro Hospital e Universitário de Coimbra, Consulta de Prevenção de Suicídio. Hospitais da Universidade de Coimbra; Departamento de Pedopsiquiatria do Hospital Pediátrico; Hospital Infante D. Pedro, Serviço de Pedopsiquiatria.

### ENQUADRAMENTO:

A prevenção do suicídio é uma tarefa global e prioritária da OMS e recentemente ratificada pela EU, no Pacto Europeu para a Saúde Mental e Bem-estar, como a primeira de cinco prioridades em saúde mental (2008). A nível nacional o Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 elege como um dos seus quatro objetivos um programa de prevenção da depressão e suicídio.

O perfil do indivíduo com comportamentos autolesivos na região centro caracteriza-se por ser do género feminino, jovem, baixo nível de educação ou com dificuldades escolares, com problemas psicossociais, embora frequentemente não aparente doença psiquiátrica anteriormente diagnosticada (Saraiva, 1997; Santos, 2006).

A escola aparece como centro promotor de saúde mental quando associada à sua função educacional uma educação para as emoções sociais e habilidades para a vida (Social Emotional Learning e Skills for Life) num estudo de análise sistemática conduzido por Diekstra (2008). A inclusão de toda a escola (pessoal docente e não docente) nas estratégias definidas e duração superior a seis meses otimizam os resultados alcançados a curto e médio prazo, nomeadamente aprendizagem ou melhoria de habilidades sociais, atitudes positivas em relação a si e aos outros, redução de comportamento antissocial, prevenção ou identificação precoce de doença mental, melhoria dos resultados escolares.

### METODOLOGIA:

Para a concretização do projeto + contigo, utilizamos para o seu planeamento o modelo PRECED / PROCEED (Green & Kreuter, 2005). No sentido do diagnóstico e avaliação de resultados serão utilizados instrumentos psicométricos validados para a população portuguesa com maior incidência no bem-estar, autoconceito, coping e depressão, assim como entrevistas com os atores definidos como prioritários. O público-alvo são jovens estudantes do 7º ao 12º ano nos estabelecimentos públicos. Os objetivos gerais são: Promover a saúde mental e bem-estar em jovens do 3º ciclo e secundário; Prevenir comportamentos autodestrutivos; Prevenir o suicídio; Combater o estigma em saúde mental; Criar uma rede de atendimento de saúde mental.

### DESENLORA-SE EM CINCO ETAPAS:

Uma primeira de formação dos profissionais de saúde do programa saúde escolar das USP e equipas da



**José Carlos Pereira dos Santos, Professor da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Enfermeiro, Doutorado em Saúde Mental e Investigador da UICISA-E, Adjunto da Presidência para as Relações Internacionais, Presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia e Membro do Painel de Peritos da Horatio.**

área onde se insere a escola alvo de intervenção; Segunda etapa de formação e identificação de sentinelas junto da comunidade educativa da escola alvo de formação;

Terceira etapa de formação / sensibilização junto dos encarregados de educação;

Na quarta etapa, ao longo do ano letivo, as equipas de saúde escolar fazem a avaliação e realizam a intervenção com os alunos, em sala de aula, com base num guião de intervenção (metodologia expositiva, interrogativa e interativa, role-play e jogos socioterapêuticos) e articula com as entidades envolvidas (ex: equipa de saúde do aluno) na orientação dos casos identificados.

Na quinta etapa faz-se a avaliação da intervenção através da parametrização de variáveis como o coping, bem-estar, autoconceito e depressão. Para avaliar a efetividade da intervenção recorreremos a um grupo de controlo com características idênticas à amostra em estudo.

### RESULTADOS:

O projeto + contigo envolveu, no ano letivo 2011/2012, 66 profissionais de saúde (incluindo os que frequentaram as formações e todos os que estiveram envolvidos na sua implementação) 228 professores e/ou assistentes operacionais, 153 encarregados de educação, 741 estudantes do 3º ciclo. Com os profissionais e encarregados de educação foi combatido o estigma em saúde mental, aumentada a literacia e identificados fatores protetores e de risco para os comportamentos de risco e, particularmente

da esfera suicidária. Com os estudantes foi combatido o estigma, treinada a comunicação assertiva, o reforço do autoconceito, da capacidade de resolução de problemas, combatida a sintomatologia depressiva, feito o diagnóstico precoce de situações de risco. O projeto ajudou a cumprir o planeado no plano nacional de saúde escolar, o plano nacional de saúde mental e pela avaliação oral efetuada pelos profissionais envolvidos contribuiu para uma maior proximidade entre as equipas de saúde escolar e a escola e ainda entre os cuidados de saúde primários e serviços de especialidade na área da pedopsiquiatria e consultas de prevenção do suicídio.

Na globalidade, a intervenção parece incrementar o bem-estar, diminuir a sintomatologia depressiva, aumentar o coping e o auto conceito. Os resultados positivos têm tendência a manter-se após seis meses, sendo mais evidente no domínio do aumento do bem-estar e diminuição da depressão. No corrente ano letivo estão em projeto 1699 estudantes distribuídos por vários agrupamentos de escolas e 9 agrupamentos de centros de saúde da região centro.

### Equipa coordenadora

José Carlos Santos (ESEnfC, Investigador Responsável)

Jorge Façanha (CHUC, HSC)

Maria Pedro Erse (CHUC, HSC)

Rosa Simões (CSRSI)

Lúcia Amélia (ARSC, IP)