



IMAGO LUDICERO

+ Contigo Projeto de prevenção do suicídio na adolescência

Projeto + *Contigo* Prevenção do suicídio nas escolas a nível nacional

❑ O Projeto + *Contigo*, enquadrado nos objetivos estabelecidos no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio, promove, desde 2009, a saúde mental junto dos adolescentes de algumas escolas da Região Centro. Patrocinado, agora, pela Direção Geral de Saúde, estende-se, a partir deste ano letivo, a uma dimensão nacional.

O + *Contigo* nasceu de uma parceria, feita em 2009/10, entre a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEC) e a Administração Regional de Saúde e apresentou resultados bastante positivos nos casos de depressão entre os adolescentes. “O projeto assenta num modelo de intervenção em rede – formação com profissionais de saúde, professores e assistentes operacionais; sensibilização aos encarregados de educação; e contacto com os alunos (essencialmente do 3.º Ciclo – do 7.º ao 9.º ano)”, explica ao *JL/Educação*, José Carlos Santos, coordenador do projeto, professor na ESEC e Presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia. Nas sessões de intervenção é feito um diagnóstico de situação, em que se avalia a sintomatologia depressiva, o bem-estar, o autoconceito e a capacidade de resolução de problemas. “Os resultados são depois trabalhados, diretamente com os estudantes, muito à base de jogos psico-educativos”, acrescenta.

No último ano letivo o projeto teve uma amostra de 1700 alunos e as perspetivas futuras são animadoras. “Mais importante que o número de escolas e de alunos é o cumprimento dos objetivos propostos. Para haver uma candidatura, há que haver um compromisso por parte dos centros de saúde e das esco-

las, as quais têm de apresentar um plano de atividades que tenha em consideração a promoção da saúde mental e o combate ao estigma. É fundamental haver uma presença consistente no decorrer do ano”, sublinha o coordenador. Perante a atual situação socioeconómica, “os jovens estão mais conscientes da dificuldade em alcançar as suas metas e desejos, e, acabando por ceder à frustração, ansiedade e depressão, tornam-se alvos fáceis da ideação suicida que, eventualmente, leva à primeira tentativa”, adianta ao *JL/Educação*, Sara Carvalho Malhoa, mestre em Psicologia Clínica.

Sendo a prevenção cada vez mais valorizada (uma das cinco prioridades europeias no que respeita à saúde mental) começa, cada vez mais, a integrar o contexto de sala de aula, como é o caso da iniciativa + *Contigo*.

Álvaro Carvalho, diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental, assinala que “Portugal é, já há vários anos, um dos países europeus com maior taxa de mortalidade (o segundo depois da Estónia) devido a causas não identificadas – podendo ser o suicídio muitas vezes uma delas”. A taxa de suicídios nacional, conforme os dados de 2010, regista o valor de 10,3 por cada 100 mil habitantes, superior, portanto, à média europeia de 9,4.

Levar a problemática à população ajuda a fluência de informação acerca de fatores de risco e formas de atuação, e esta iniciativa, como explica ainda Sara Carvalho Malhoa, “promove a articulação entre escola, família, profissionais/instituições de saúde e apoio social, o que confere uma atenção que é imprescindível e já é um contributo para a prevenção”. ■