

Alunos com problemas de saúde mental

Transtorno compulsivo obsessivo



Transtorno obsessivo compulsivo



Dicas Práticas – sala de aula (baseado no método de instrução)

1. Atribua assentos ótimos para a pupila com Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). Por exemplo, se sua sala de aula estiver fora de um corredor ocupado, então você pode não querer ter alunos com TOC sentados à porta; Você pode tê-los sentar na frente, onde eles são menos capazes de ouvir o barulho e podem ficar mais concentrados em seu trabalho. Por outro lado, para os alunos com sintomas óbvios e quem não quer que os outros colegas de classe os vejam mexendo com as mãos, balançando ou levando muito, é aconselhável sentá-los mais perto da porta, em direção à parte de trás da sala . (Ocdeducationstation.org)
2. Tenha uma sala de aula bem estruturada com expectativas claras, transições suaves e um ambiente calmo. Isso é útil para a maioria das crianças, mas particularmente para o aluno com TOC. Oferecer um ambiente de apoio onde seja seguro e aceitável cometer erros, expressar suas emoções positivamente e pedir ajuda quando necessário. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
3. Manter uma sala de aula organizada e ordenada para ajudar os alunos com TOC que possam sofrer uma obsessão ordenada e de simetria. Certifique-se de que haja um armazenamento adequado para recursos e os itens são mantidos armazenados e arrumados até serem necessários. Adote uma cultura de arrumar-como-você-ir.
4. Acomodar a chegada tardia de alunos com TOC. O atraso pode ser causado por compulsões e rotinas manuais na manhã. Tenha cuidado para não chamar a atenção para isso no entanto, pois isso pode resultar em constrangimento. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
5. Quadro as regras da sala de aula de forma positiva. Os alunos com TOC geralmente se debruçam sobre as expectativas negativas e repetidas com freqüência. Assegurar que as regras são formuladas de forma positiva podem ajudar a reforçar uma mentalidade construtiva e saudável. Oferecer um ambiente de apoio onde seja seguro e aceitável cometer erros, para que os alunos expressem suas emoções de forma positiva e solicitem ajuda quando necessário.
(Rogers Memorial Hospital)
6. Estabeleça rotinas de sala de aula previsíveis. Se houver uma mudança, forneça o maior aviso prévio possível. Permitir tempo extra para transições entre tarefas; Alunos com TOC freqüentemente não podem começar uma nova tarefa até completar a tarefa atual. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
7. Estabeleça uma pessoa segura (mentor) ou um lugar seguro para o qual o aluno possa ir quando se sentir sobrecarregado. Este lugar seguro deve ser um local privado longe de colegas ou outros funcionários. Faça prédios com antecedência que não dê atenção indevida ao aluno. Tenha uma sugestão ou sinal de que o aluno com TOC pode usar para alertá-lo de que eles

precisam ir a um lugar "seguro" predeterminado se a pupila desenvolver uma maior ansiedade ou ataques de pânico. Isso permitirá ao aluno o espaço necessário e evita quaisquer episódios potencialmente embaraçosos na frente de outros colegas de classe. (Adams, G., 2004)

8. Tranquelize o aluno em seus esforços para evitar sentimentos de auto-dúvida e autocrítica. Os alunos com TOC precisam de um ambiente de sala de aula onde se sintam bem-vindos, seguros, aceitos e entendidos. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

9. Dê instruções e atribuições em etapas gerenciáveis e fáceis de seguir. As crianças com TOC geralmente ficam sobrecarregadas quando confrontadas com grandes corpos de trabalho. Dependendo das necessidades individualizadas de cada aluno, deixar esse trabalho em pacotes gerenciáveis menores ajudará o aluno a permanecer focado. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

10. Estenda o tempo para testes e atribuições, pois o aluno pode precisar escrever e reescrever peças de trabalho para encontrar a maneira "perfeita" de dizer algo. Os tipos de testes fornecidos também devem ser considerados. Dependendo das necessidades individualizadas de cada aluno, dificuldades e habilidades, perguntas abertas podem ser uma fonte de estresse. Perguntas de resposta curta ou múltipla escolha podem ser mais adequadas. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

11. Dê ao aluno a opção de digitar seu trabalho, se possível. Se escrever e reescrever / apagar é realmente problemático, considere permitir o uso de um laptop para tomar notas e ter tarefas digitadas em vez de manuscritas. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

12. Acomodar crianças com TOC que possam ter dificuldade em ler. Eles podem ter uma compulsão para voltar e reler frases ou parágrafos completos uma e outra vez para garantir que os tenham lido corretamente. A leitura torna-se uma tarefa muito laboriosa, e ler na frente da classe pode tornar-se muito estressante. As acomodações podem incluir a atribuição de tarefas de leitura mais curtas, destacando as seções mais importantes para ler ou tendo outra pessoa lido o texto para ele / ela. (Adams, G., 2004)

13. Esteja ciente de eventos ou cenários que podem desencadear sintomas de TOC do aluno. É muito importante que os professores saibam que tipo de coisas podem desencadear os sintomas. Fadiga e medicação podem ter um grande impacto sobre o aluno. Liaising com os pais para esta informação é importante. Manter um registro das mudanças de comportamento que podem ser compartilhadas com os pais e outras partes interessadas. (Adams, G., 2004)

14. Juntamente com a cooperação do seu psicólogo da escola ou da Equipe de Apoio ao Estudante, educar colegas de classe no TOC para ajudá-los a ter uma maior compreensão da condição e encorajá-los a apoiar. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014) (Adams, G., 2004)



Dicas Práticas - escola (baseado no método de instrução)

Inscrição na escola

1. Dê o máximo de aviso prévio possível para exames, viagens ou eventos e atividades incomuns. O aviso prévio deve ser dado para qualquer alteração na rotina usual. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
2. Incluir campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança.

Comunidade

1. Incluir campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança.
2. Estabelecer uma Equipe de Apoio aos Estudantes para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipe a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipes de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que sistemas, políticas e procedimentos para ajudar o aluno com necessidades de apoio estão no lugar. Certifique-se de que a participação na Equipe de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

Adaptações Curriculares

O tempo de exame pode ser um momento imensamente estressante para alunos que sofrem de TOC. Certifique-se de que a notificação prévia seja dada aos alunos em relação aos exames. Dependendo das necessidades do aluno, uma sala de exame particular pode ser necessária para exames escritos ou práticos. (Adams, G., 2004)

Disciplina

1. Desenvolver uma Estratégia Individual de Gestão de Comportamento Estudantil a ser acordada com todas as partes interessadas relevantes da escola. Esta estratégia deve informar as ações a serem tomadas e os apoios a serem fornecidos para os alunos específicos de suas necessidades. Certifique-se de que a estratégia seja revista regularmente para se adaptar às necessidades e desafios dos alunos do TOC.
2. Estabelecer uma Equipe de Apoio aos Estudantes para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipe a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipes de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que sistemas, políticas e procedimentos para ajudar o aluno com necessidades de apoio estão no lugar. Certifique-se de que a participação na Equipe de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário.
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

Visitas de estudo / viagens de campo / colônias de férias / intercâmbios escolares / viagens ao exterior

1. Dê o máximo de aviso prévio possível para exames, viagens ou eventos e atividades incomuns. O aviso prévio deve ser dado para qualquer alteração na rotina usual.
(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
2. Incluir campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança.

Pais/ Associações de Pais

1. Estabeleça uma comunicação eficaz com os pais / responsáveis. É fundamental trabalhar em estreita colaboração com a família do aluno para entender os sintomas e o curso da doença. Os professores e o pessoal da escola também precisam saber sobre mudanças na vida familiar da criança ou medicação para trabalhar em torno deles de forma construtiva na escola.
(Adams, G., 2004) (Paige, L., 2007)
2. Desenvolva uma Estratégia Individual de Gerenciamento do Comportamento Estudantil a ser acordada com todas as partes interessadas relevantes da escola. Esta estratégia deve informar as ações a serem tomadas e os apoios a serem fornecidos para os alunos específicos de suas necessidades. Certifique-se de que a estratégia seja revista regularmente para se adaptar às necessidades e desafios dos alunos do TOC.

3. Estabelecer uma equipe de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipe a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipes de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que sistemas, políticas e procedimentos para ajudar o aluno com necessidades de apoio estão no lugar. Certifique-se de que a participação na Equipe de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

Segurança

1. Estabeleça uma pessoa segura e um lugar seguro na escola para momentos em que o aluno se sente sobrecarregado. Idealmente, essa pessoa deve ser um conselheiro escolar ou outra pessoa devidamente qualificada. A localização deve ser adequadamente privada para estar longe da atenção desnecessária de outros funcionários e alunos. Desenvolver Políticas e Procedimentos para o uso deste espaço e informar todas as partes interessadas relevantes. (Adams, G., 2004)
2. Estabeleça uma comunicação eficaz com os pais / responsáveis. É fundamental trabalhar em estreita colaboração com a família do aluno para entender os sintomas e o curso da doença. Os professores e o pessoal da escola também precisam saber sobre mudanças na vida familiar da criança ou medicação para trabalhar em torno deles de forma construtiva na escola. (Adams, G., 2004) (Paige, L., 2007)
3. Desenvolva uma Estratégia Individual de Gerenciamento do Comportamento Estudantil a ser acordada com todas as partes interessadas relevantes da escola. Esta estratégia deve informar as ações a serem tomadas e os apoios a serem fornecidos para os alunos específicos de suas necessidades. Certifique-se de que a estratégia seja revista regularmente para se adaptar às necessidades e desafios dos alunos do TOC.
4. Faça políticas e procedimentos de proteção à criança disponíveis para todos os professores e funcionários e assegure-se de serem seguidos em todos os momentos.
5. Estabelecer uma equipe de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipe a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipes de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que sistemas, políticas e procedimentos para ajudar o aluno com necessidades de apoio estão no lugar. Certifique-se de que a participação na Equipe de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

Agenda de eventos

1. O tempo do exame pode ser um momento imensamente estressante para alunos que sofrem de TOC. Certifique-se de que a notificação prévia seja dada aos alunos em relação aos exames. Dependendo das necessidades do aluno, uma sala de exame particular pode ser necessária para exames escritos ou práticos. (Adams, G., 2004)
2. Dê o máximo de aviso prévio possível para exames, viagens ou eventos e atividades incomuns. O aviso prévio deve ser dado para qualquer alteração na rotina usual. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
3. Incluir campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança

Eventos e atividades escolares

1. Dê o máximo de aviso prévio possível para exames, viagens ou eventos e atividades incomuns. O aviso prévio deve ser dado para qualquer alteração na rotina usual. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)
2. Incluir campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança.

Projetos escolares

Inclua campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança.

Suporte – Alunos

1. Estabeleça uma pessoa segura e um lugar seguro na escola para momentos em que o aluno se sente sobrecarregado. Idealmente, essa pessoa deve ser um conselheiro escolar ou outra pessoa devidamente qualificada. A localização deve ser adequadamente privada para estar longe da atenção desnecessária de outros funcionários e alunos. Desenvolver Políticas e Procedimentos para o uso deste espaço e informar todas as partes interessadas relevantes. (Adams, G., 2004)
2. O tempo do exame pode ser um momento imensamente estressante para alunos que

sofrem de TOC. Certifique-se de que a notificação prévia seja dada aos alunos em relação aos exames. Dependendo das necessidades do aluno, uma sala de exame particular pode ser necessária para exames escritos ou práticos. (Adams, G., 2004)

3. Estabeleça uma comunicação eficaz com os pais / responsáveis. É fundamental trabalhar em estreita colaboração com a família do aluno para entender os sintomas e o curso da doença. Os professores e o pessoal da escola também precisam saber sobre mudanças na vida familiar da criança ou medicação para trabalhar em torno deles de forma construtiva na escola.

(Adams, G., 2004) (Paige, L., 2007)

4. Desenvolva uma Estratégia Individual de Gerenciamento do Comportamento Estudantil a ser acordada com todas as partes interessadas relevantes da escola. Esta estratégia deve informar as ações a serem tomadas e os apoios a serem fornecidos para os alunos específicos de suas necessidades. Certifique-se de que a estratégia seja revista regularmente para se adaptar às necessidades e desafios dos alunos do TOC.

5. Faça políticas e procedimentos de proteção à criança disponíveis para todos os professores e funcionários e assegure-se de serem seguidos em todos os momentos.

6. Incluir campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança.

7. Estabelecer uma Equipe de Apoio ao Estudante para ajudar a garantir que os alunos com necessidades de apoio possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipe a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipes de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que sistemas, políticas e procedimentos para ajudar o aluno com necessidades de apoio estão no lugar. Certifique-se de que a participação na Equipe de Apoio ao Estudante inclui o gerenciamento da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, cabeças de ano, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

Formação profissional – professores

1. Treine seus professores de forma a lidar com os desafios apresentados pelos alunos com problemas de saúde mental e em formas de se envolver com esses alunos de forma positiva e construtiva. O treinamento deve incluir a prevenção de crises não-violentas, com foco em técnicas de des-escalação verbal, para evitar crises e necessidades educacionais especiais. Consulte o psicólogo da escola ou equipe de apoio ao aluno para sua contribuição. (McIntosh, D. e Trotter, J., 2006)

2. Incluir campanhas de conscientização e conscientização em saúde mental como uma característica regular da vida escolar, utilizando campanhas nacionais e a experiência de agências

externas. Educar colegas e funcionários em questões de saúde mental para ajudar a desestimular e encorajar a compreensão da condição, ao mesmo tempo que facilita a satisfação das necessidades da criança.

Horário

1. O tempo do exame pode ser um momento imensamente estressante para alunos que sofrem de TOC. Certifique-se de que a notificação prévia seja dada aos alunos em relação aos exames. Dependendo das necessidades do aluno, uma sala de exame particular pode ser necessária para exames escritos ou práticos. (Adams, G., 2004)

2. Dê o máximo de aviso prévio possível para exames, viagens ou eventos e atividades incomuns. O aviso prévio deve ser dado para qualquer alteração na rotina usual. (Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

3. Faça as mudanças adequadas no horário escolar para assegurar uma transição suave entre atividades e assuntos. Estes são os momentos que podem ser mais estressantes para o aluno. Por exemplo, permitir que os alunos com TOC partiam para a próxima aula alguns minutos antes para evitar corredores ocupados da escola poderiam trabalhar para evitar estresse desnecessário.

(Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., 2014)

Literatura de suporte

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é um transtorno de saúde mental que afeta pessoas de todas as idades e caminhos de vida e ocorre quando uma pessoa fica presa em um ciclo de obsessões e compulsões. As obsessões são indesejáveis, pensamentos intrusivos, imagens ou impulsos que desencadeiam sentimentos intensamente angustiantes. Compulsões são comportamentos que um indivíduo se envolve para tentar livrar-se das obsessões e / ou diminuir sua angústia. [Referência: International OCD Foundation]

Pensamentos obsessivos

O sofrendor deste transtorno de ansiedade pode ter pensamentos, sentimentos, idéias e sensações indesejados e repetidos, conhecidos como obsessões.

Algumas obsessões comuns que afetam pessoas com TOC incluem:

- medo de se prejudicar deliberadamente ou outros
- medo de prejudicar a si mesmos ou a outros por engano ou acidente
- medo de contaminação por doença, infecção ou uma substância desagradável
- necessidade de simetria ou ordenança

Comportamento compulsivo

Compulsões surgem como uma maneira de tentar reduzir ou prevenir o dano do pensamento obsessivo. No entanto, esse comportamento é excessivo ou não está realistamente conectado. A maioria das pessoas com TOC percebe que tal comportamento compulsivo é irracional e não faz nenhum sentido lógico, mas não pode deixar de agir em sua compulsão.

Alguns tipos comuns de comportamento compulsivo que afetam pessoas com TOC incluem:

- limpeza e lavagem das mãos
- verificação constante

- contando
- encomendar e organizar
- acúmulo
- pedir tranquilidade
- repetir palavras silenciosamente
- evitando lugares e situações que possam desencadear pensamentos obsessivos

Sintomas da infância e adolescência do TOC
Os sintomas do TOC de início da infância variam amplamente de criança para filho. Algumas compulsões comuns experimentadas por crianças e adolescentes com TOC incluem:

- Lavagem compulsiva, banho ou banho
- Ritualised comportamentos em que a criança precisa tocar partes do corpo ou realizar movimentos corporais em uma ordem específica ou de forma simétrica
- Rituais específicos e repetidos para dormir que interferem com o sono normal
- Repetição compulsiva de certas palavras ou orações para garantir que coisas ruins não ocorram
- Recolhimento compulsivo - busca de pais ou professores sobre não ter causado danos
- Evitar situações em que eles pensam que "algo ruim" pode ocorrer

Alguns exemplos de como os sintomas de TOC podem afetar uma criança na sala de aula incluem:

- Buscando tranquilidade do professor devido à auto-dúvida e autocrítica de seus esforços.
- Aparecendo desatento porque está focado em um pensamento obsessivo.
- Parecendo agitado porque ele / ela quer realizar um comportamento compulsivo, mas também quer cumprir as regras da sala de aula para ficar sentado.
- Não termina a tarefa de casa porque ele / ela precisa se cruzar, reescrever, ou verificar e re-verificar o trabalho.
- Tem problemas para chegar a tempo, porque ele / ela precisa se preparar para a escola de uma certa maneira para evitar danos.
- Solicita deixar a sala de aula para evitar certas atividades, lugares, objetos ou pessoas.

[Referência: <http://ocdla.com/> e rogershospital.org]

Websites e relatórios europeus

ReachOut.com é um serviço on-line de saúde mental para jovens.
<http://ie.reachout.com/inform-yourself/anxiety-panic-and-shyness/obsessive-compulsive-disorder/>

O conselho do Child Mind Institute para professores de crianças com TOC
<http://childmind.org/article/how-teachers-can-help-kids-with-ocd/>

Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido
<http://www.nhs.uk/Conditions/Obsessive-compulsive-disorder>

O Executivo do Serviço de Saúde da Irlanda
<http://www.hse.ie/eng/health/az/O/Obsessive-compulsive-disorder>

US National Institute of Mental Health information on OCD
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/obsessive-compulsive-disorder-ocd/index.shtml>

Referencias

Roger's Memorial Hospital, Managing OCD Symptoms in School: Strategies for Parents and Educators

Paige, L., (2007). Obsessive-Compulsive Disorder, Principal Leadership (High School Ed.) 8(1), 12-15

Adams, G., (2004). Identifying, Assessing, and Treating Obsessive Compulsive Disorder in School-Aged Children: The Role of School Personnel, Teaching Exceptional Children, 37(2), 46-53.

Chaturvedi, A., Murdick, N., Gartin, B., (2014). Obsessive Compulsive Disorder: What An Educator Needs To Know, Physical Disabilities: Education and Related Services, 33(2), 71-83.