



## Alunos com Problemas de Saúde Mental

### Ansiedade



## Dicas Gerais para problemas de saúde mental



### Dicas Práticas- sala de aula (baseada no método de instrução)

1. **Promover uma sala de aula de apoio.** Verificando regularmente os alunos ajudará a tranquilizá-los, para que se sintam reconhecidos e que não estão sozinhos na luta com problemas de saúde mental. Os check-ins podem ocorrer depois das aulas, durante o almoço ou por email - em qualquer meio que o aluno seja mais recetivo. O importante é desenvolver um relacionamento, dar apoio, evitar generalizações e identificar o aluno, ser específico em fornecer feedback.
2. **Proporcione a curiosidade aos alunos, através de uma aprendizagem especializada e resolução de problemas.** Optar por recorrer às aprendizagens alternativas, que vá para além da sala de aula, é uma tarefa difícil para o professor. No entanto, na medida do possível, é importante permitir mais tempo para a aprendizagem curiosa, criativa e comprometida, e que através de projetos independentes, se possa encorajar os alunos a retirar atividades extracurriculares puramente por razões de interesse e paixão. O ensino de estratégias gerais de resolução de problemas também pode ser eficaz.
3. **Cultura consistente na sala de aula.** Uma sala de aula bem estruturada com expectativas claras, transições suaves e um ambiente calmo é útil para a maioria das crianças. Oferecer e criar um ambiente de apoio onde seja bom cometer erros, expressar emoções positivamente e pedir ajuda quando necessário.
4. **Reforçar as regras incentivando a positividade:** Assegurar que as regras são formuladas de forma positiva podem ajudar a reforçar uma mentalidade construtiva e saudável.

## Ansiedade



### Dicas Práticas – Sala de Aula (Baseado no método de instrução)

#### 1. DICAS GERAIS

Ao trabalhar com alunos com ansiedade, considere fazer acomodações nas seguintes áreas:

- **Trabalho de casa** - Estabelecer um limite de tempo para trabalhos de casa e conteúdo razoável de lição de casa, pois os alunos com ansiedade podem ficar sobrecarregados com a carga dos trabalhos de casa e preocupam-se em demasia com as suas tarefas. Pergunte ao aluno sobre os seus sentimentos e pensamentos sobre a quantidade e a qualidade do trabalho de casa.
- **Testes** - Considere as configurações do exame: o ambiente de teste é silencioso e sem distração? O aluno ansioso pode ser melhor em efetuar exames sentados e separados dos outros alunos. O aluno ansioso está ciente de que os testes serão realizados e preparados? Considere o uso de testes de escolha múltipla, bancos de palavras, pois o aluno ansioso pode ficar sobrecarregado e esforçar-se para lembrar a matéria dada. Seja sempre flexível; O teste depende das habilidades e das dificuldades experimentadas pelo aluno.
- **Atribuições** - Considere dividir o tempo em tarefas e etapas individuais e introduzir prazos intermédios com revisões contínuas de progresso.
- **Apresentações** - Considere permitir que o aluno se apresente apenas para o professor e não para a turma, ou talvez use técnicas de gravação de áudio. Gradualmente, ajude o aluno a apresentar-se para um público maior, se achar que está preparado.

#### 2. Seja pró-ativo

**Alunos com ansiedade podem ser muito relutantes em fazer perguntas ou participar na aula com receio. Isso não significa que eles não têm algo a dizer, e, portanto, é muito importante que os professores:**

- Não espere que o aluno peça ajuda;
- Verifique como o aluno está a executar a tarefa;
- Pergunte a opinião do aluno;

- Verifique se o aluno entende como ele / ela pode não conseguir fazer perguntas.

### 3. Incentivar a participação

Incentive o aluno a participar nas atividades da turma com base nos seus pontos fortes e conhecimentos. Inclua os alunos nas atividades e áreas que se sintam confortáveis.

Use um “sinal” para que o aluno ansioso perceba quando deve intervir na sala de aula e em grupo.

### 4. Dê Reforço Positivo

Deixe o aluno saber que entende os seus sentimentos de ansiedade, medo e preocupação. Ao criar um ambiente de sala de aula favorável, seguro e positivo, o aluno ansioso será mais confiante e sentir-se-á mais confortável. Encoraje gentilmente o aluno ansioso a tentar coisas novas e reforce positivamente as áreas em que eles se sintam confiantes. Certifique-se de que o feedback para o aluno ansioso seja positivo, mas desafie-os de forma solidária caso não conheçam o seu potencial.

### 5. Criar um ambiente seguro

Certifique-se de que o aluno ansioso esteja sentado longe dos colegas da turma dominantes. Considere acomodar o aluno com um colega da turma com quem ele se sinta confortável e confiante. Pondere conversar com a turma sobre o stresse e as consequências com a colaboração de seu conselheiro / psicólogo da escola.

### 6. Faça referências apropriadas

Faça referências adequadas ao diretor, pai, conselheiro da escola, psicólogo da escola, médico ou especialista em saúde mental de acordo com a política da escola. Garanta o consentimento escrito dos pais, quando necessário.

<http://www.heysigmund.com/anxious-kids-at-school-how-to-help-them-soar/>  
<http://www.worrywisekids.org/node/40>



## Dicas Práticas - Escola (baseada no método de instrução)

### Matrícula na Escola

Deixe o aluno ansioso e sua família saber de qualquer mudança planeada na rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

### Organização da Turma

#### 1. Assembleia

Em assembleias de grupos grandes, considere colocar um aluno ansioso na parte de trás ou no final de uma fila para que possa ser facilmente desculpada se for necessário um intervalo de conforto. Num momento adequado, pergunte discretamente ao aluno se ele se sente confortável ao comparecer em assembleias.

#### 2. Mudança na rotina

Deixe o aluno ansioso e sua família saber de qualquer mudança planeada na rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

### Visitas de estudo / aluas de campo / colónias / intercâmbios escolares / viagens exteriores

Mudanças na rotina: Deixe o aluno ansioso e sua família saber de qualquer mudança planeada na rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

### Trabalho de casa

#### 1. Exames/ acomodações

Desenvolva modificações e acomodações para responder às flutuações de humor do aluno, capacidade de concentração ou efeitos colaterais da medicação. Atribua um responsável para servir como primeiro contacto e coordene todas as intervenções necessárias. Um aluno que sofre de ansiedade, o indicado é fazer os exames separadamente (mesas separadas) dos outros alunos. Verifique com o aluno sobre o dia que vai ter teste e se sente confiante e preparado.

## **2. Gestão de tempo**

Certifique-se de que o aluno ansioso esteja ocorrente da matéria dada, quando se ausenta por motivos de saúde. Certifique-se de que o aluno ansioso tenha tempo suficiente para se recuperar de qualquer trabalho perdido.

### **Pais/ Associação de Pais**

#### **Mudança na rotina**

Deixe o aluno ansioso e sua família saber de qualquer mudança planeada na rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

### **Segurança**

Política de Saúde Mental, Política Anti-Bullying, Política de Alimentação Saudável. Desenvolva e implemente políticas de saúde, o que pode ser de grande benefício para um aluno ansioso. A alimentação saudável mostrou reduzir os níveis de ansiedade e estresse. Ter uma política de saúde mental escolar claramente definida fornecerá a sua escola diretrizes claras em como lidar com problemas de saúde mental. Uma política rigorosa contra a intimidação pode reduzir a possibilidade de um aluno ansioso se tornar vítima de bullying.

### **Agenda de Eventos**

#### **Mudança na rotina**

Deixe o aluno ansioso e sua família saber de qualquer mudança planeada na rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

### **Interrupções letivas**

Considere o uso de tutores tempos de interrupções letivas, de modo que o aluno ansioso tenha alguém para se sentar ao lado, para limitar a oportunidade de exclusão e se sentir "excluído". Crie um ambiente organizado e considere fornecer atividades ou jogos estruturados para todos os alunos durante os tempos das interrupções letivas.

### **Eventos e atividades escolares**

#### **Assembleias**

Nas assembleias com várias pessoas, considere colocar o aluno na parte de trás ou no final de uma fila para que possa ser facilmente desculpado se for necessário um intervalo de conforto. Num momento adequado, pergunte discretamente ao aluno se ele estiver confortável ao comparecer nas assembleias.

## Suporte p/ Alunos

Permitir ao aluno com ansiedade de fazer intervalos durante o ambiente da turma; Um sinal pré-acordado pode ser usado. Considere o uso de uma "pessoa segura", como o conselheiro da escola ou delegado da turma, para acompanhar o aluno. Considere o uso de exercícios de relaxamento durante períodos de tempo que possam ajudar o aluno.

[Referencia: <http://www.worrywisekids.org/node/40>]

## Horário

### 1. Exames / Acomodações

Desenvolva modificações e acomodações para responder às flutuações do humor do aluno, capacidade de concentração ou efeitos colaterais da medicação. Atribua um indivíduo para servir como primeiro contacto e coordene todas as intervenções necessárias. O ideal será possibilitar que o aluno se sente numa mesa longe dos colegas e sem grandes distrações. Verifique com o aluno para garantir que ele / ela esteja ciente de que haverá teste e se sente preparado.

### 2. Mudança na rotina

Deixe o aluno ansioso e sua família saber de qualquer mudança planeada na rotina, como o horário de apresentação de mudanças ou mudanças na equipa.

## Suporte da Literatura

A saúde é definida como "Um estado completo de bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença ou enfermidade". *Organização Mundial da Saúde (OMS)*

"A saúde mental é um equilíbrio entre todos os aspetos da vida - social, física, espiritual e emocional. Resulta das escolhas que fazemos nas nossas vidas - claramente é parte integrante da nossa saúde geral. A Saúde Mental é muito mais do que a ausência de doença mental e tem a ver com diversos aspetos das nossas vidas, incluindo: como nos sentimos sobre nós mesmos, como nos sentimos sobre os outros, como somos capazes de atender as adversidades da vida. *"Saúde Mental Irlanda"*.

### Definição de ansiedade:

---

"Os transtornos de ansiedade abrangem uma série de distúrbios relacionados com sentimentos de pânico, preocupação ou medo. Eles incluem fobias específicas (um medo irracional ou excessivo de um objeto ou situação específica, muitas vezes levando a comportamentos de evasão), fobia social (a experiência de intensos sentimentos de medo em situações sociais), transtorno de pânico, transtorno de stresse pós-traumático, obsessivo compulsivo Desordem (envolvimento em comportamentos repetitivos ou rituais e / ou pensamentos obsessivos ou intrusivos) e transtorno de ansiedade generalizada".

Royal College of Surgeons in Ireland, <http://epubs.rcsi.ie/>

### Sinais gerais de Ansiedade:

---

- Demonstrar sofrimento excessivo fora da proporção da situação: choro, sintomas físicos, tristeza, raiva, frustração, desesperança, constrangimento;
- Facilmente angustiado ou agitado numa situação de stress;
- Perguntas de segurança repetitivas, "e se";
- Dores de cabeça, dores no estômago, regularmente também doente para ir à escola;
- Ansiedade antecipatória, horas preocupantes, dias e semanas à frente;
- Perturbações do sono com dificuldade em adormecer, pesadelos frequentes, dificuldade em dormir sozinho;
- Perfeccionismo, autocrítica, padrões muito altos que não fazem nada de bom nem é suficiente;
- Excessivamente responsável, pessoas agradáveis, preocupação excessiva de que outros estão chateados com ele ou ela, pedido de desculpa desnecessária;
- Demonstrar evasão excessiva, recusar-se a participar de atividades programadas, recusar-se a frequentar a escola;
- Interrupção do funcionamento da criança ou da família, dificuldade em ir à escola, casa de amigos, atividades religiosas, encontros familiares, recados, férias;

- Tempo excessivo dedicado a consolar a criança sobre angústia em situações comuns, excesso de tempo para perseguir crianças para fazer atividades normais – trabalhos de casa, higiene, refeições;

**Fonte:** Centro Infantil e Adulto para TOC e Ansiedade - O Centro de Crianças sobre TOC e Ansiedade (2009) acredita que os alunos com ASD fazem o seu melhor trabalho em uma sala de aula calma, solidária e organizada.

### **Características do aluno que sofrem de ansiedade:**

- Défice de atenção
- Problemas para responder às questões do professor na sala de aula
- Viagens frequentes à enfermaria
- Sentem-se desconfortáveis em determinados assuntos
- Evitam trabalhos de grupo e eventos escolares

### **Websites e relatórios europeus**

<http://www.worrywisekids.org/>

<http://childrenscenterocdanxiety.blogspot.ie/>

<http://socialanxietyireland.com/>

<http://www.hse.ie/eng/health/az/A/Anxiety/Treating-anxiety.html>

<http://ie.reachout.com/>

[http://europa.eu.int/comm/health/ph\\_information/information\\_en.htm](http://europa.eu.int/comm/health/ph_information/information_en.htm)

<http://www.euro.who.int/>

Pacto Europeu para a Saúde Mental e o Bem-Estar (2008) Disponível em:

[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/pact\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf)

OMS (2005) Plano de ação de saúde mental para a Europa. Copenhaga: Escritório Regional da OMS para a Europa. Organização Mundial de Saúde

OMS (2008) Políticas e práticas para a saúde mental na Europa. Copenhaga: Escritório Regional da Organização Mundial da Saúde para a Europa

Cannon M, Coughlan H, Clarke M, Harley M & Kelleher I (2013) A saúde mental dos jovens na Irlanda: um relatório da Pesquisa Epidemiológica Psiquiátrica em todo o Grupo Lifespan (PERL) Dublin: Royal College of Surgeons in Ireland

McLoone, J., Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2006). Tratando distúrbios de ansiedade em um ambiente escolar. *Educação e Tratamento de Crianças*, 29 (2), 219-242. <http://www.jstor.org/stable/42899883>