



Alunos com problemas de saúde mental

Bipolaridade



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.

Distúrbio Bipolar



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

- 1. Trabalhar com os pais para identificar padrões de comportamento que podem ajudar a lidar em determinadas situações.** Os professores precisam conhecer as mudanças na vida familiar e na medicação, isso altera o comportamento do aluno na sala de aula. Qualquer menção pelo aluno de querer prejudicar a si mesmo deve ser relatada imediatamente aos pais e serviços de saúde mental.
- 2. Dê aos alunos um lugar preferencial de transtorno bipolar perto de alunos ou amigos modelo e com poucas distrações próximas.** Eventualmente podem precisar de espaço extra para que caminhem e se movam. Também devem estar nas mesas da frente, preferencialmente à beira do professor para permitir que este o acompanhe com frequência no seu desenvolvimento.
- 3. Reduzir as tarefas e trabalhos de casa para que se concentrem na qualidade e não na quantidade.** Os alunos que sofrem do transtorno bipolar têm dificuldades de aprendizagem, que ocorrem em detrimento da doença. Mesmo em situações habituais, os alunos podem ter dificuldade em prestar atenção, lembrarem-se das informações, resolução de problemas e coordenação mão-olho. As grandes tarefas devem ser divididas em segmentos menores e com mais tempo, se necessário. Tenha sempre em consideração as dificuldades e habilidades individuais e considere sempre a opinião do aluno (individualmente).
- 4. Agende as tarefas mais desafiadoras no momento do dia permita que o aluno as realize confortavelmente.** O transtorno bipolar pode causar problemas como o cansaço e a fome. Organizar atividades estimulantes no início do dia pode ajudar o interesse máximo.
- 5. Seja flexível na sua abordagem, muitas estratégias testadas podem não funcionar com os alunos que sofrem de transtorno bipolar** devido às mudanças de humor frequentes que o aluno pode ter. Esteja preparado para executar diversas abordagens, pois irá melhorar a probabilidade de sucesso.
- 6. Atribua tarefas físicas e projetos práticos mesmo quando o aluno esteja “maníaco”. Ter uma estratégia de intervenção como essa pode ajudar a empregar a energia do aluno de forma construtiva.** Fornecer oportunidades para que o aluno se mova durante a aula, trabalhe em computadores e participe de projetos interativos.
- 7. Dê permissão aos alunos com transtorno bipolar para se atrasarem, se necessário.** Os alunos podem dormir demais nos momentos de depressão. Muitas crianças experimentam efeitos colaterais da medicação, incluindo sonolência, sede, micção frequente ou fome constante. Estes também podem levar a problemas de cronometragem.

8. Mantenha o contato regular com os pais no desenvolvimento dos seus filhos. Pode ser feito através de um caderno que vai para a escola com o aluno, ou um gráfico diário ou através do email que regista os sucessos, a evolução, as dificuldades e as alterações de humor. Os pais podem reforçar e apoiar o professor e a criança. Os pais podem detetar tendências na doença da criança e responder antes que os problemas atinjam uma crise. Devem informar os professores de qualquer fator stressante invulgar em casa e de qualquer alteração na medicação.

9. Esteja consciente de alguns efeitos colaterais que os medicamentos possam causar. Os medicamentos para administrar a doença podem causar dores cognitivas, sonolência, distúrbios da fala, dificuldades de memória e desconforto físico, como náuseas e sede excessiva. Também pode haver momentos de ajuste para o aluno quando os medicamentos são alterados.

10. Reforce o comportamento positivo com elogios e privilégios, mas não crie um sistema de recompensa com atempadamente. Os programas que recompensam o aluno por comportamentos positivos, enquanto outros condenam comportamentos negativos colocam o aluno em falha, aumentando o stresse. Castigar um aluno com transtorno bipolar por um ataque de raiva é semelhante a castigar um aluno asmático quando tem um ataque de asma. Proporcione à turma uma aula sobre as diferenças e aceitação com a colaboração do seu psicólogo escolar ou equipa de apoio ao aluno.

11. Estabeleça um responsável/ Lugar Seguro para o qual o aluno possa ir quando se sentir sobrecarregado. Este lugar seguro deve ser um local privado longe dos colegas ou outros funcionários. Às vezes, o aluno pode simplesmente fazer uma caminhada, permitindo o tempo e o espaço necessários para voltar ao normal. Designe um mentor, de preferência um membro da equipa especializada, um tutor (aluno) com o qual o aluno se sente confortável.

12. Altere os testes para questões de escolha múltipla ou de correspondência em vez de questões abertas. Pode ajudar a oferecer uma tarefa alternativa para reduzir o stresse na realização do teste. Tenha em mente que estes dependem das habilidades e dificuldades do aluno.

[Referencia: CABF, 2007]



Dicas Práticas - Escola (baseada no método de instrução)

Matrícula da Escola

Inclua campanhas de sensibilização em saúde mental como uma medida frequente no ambiente escolar, recorrendo às campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários sobre Transtorno Bipolar para ajudar que entendam e compreendam a condição do seu colega, ao mesmo tempo que facilita as necessidades da criança.

Divisão da turma

Faça acomodações especiais, se necessário, para alunos com transtorno bipolar no horário da prova, a fim de proporcionar-lhes tempo adicional para completar o que é necessário. Acomodações adequadas podem incluir restrições de tempos modificados, testes orais ou um escritos, uso de escolha múltipla, testes isolados dos seus colegas de turma, para reduzir o stress que é tão característico destes alunos (Calhoun e Dickerson Mayes, 2005).

Comunidade

- 1. Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades educativas especiais entrem em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. *(CABF 2007 e Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda)*
- 2. Estabeleça um sistema eficaz de comunicação com os pais / responsáveis.** É fundamental trabalhar em estreita colaboração com a família do aluno para entender os sintomas e o desenvolvimento da doença. Os professores e o pessoal da escola também precisam de saber sobre as mudanças na vida familiar da criança ou medicação para trabalhar em torno deles de forma construtiva na escola. *(CABF 2007)*
- 3. Inclua campanhas de sensibilização em saúde mental como uma medida frequente no ambiente escolar, recorrendo às campanhas nacionais e a experiência de agências externas.** Educar colegas e funcionários sobre Transtorno Bipolar para ajudar que entendam e compreendam a condição do seu colega, ao mesmo tempo que facilita as necessidades da criança

Adaptações Curriculares

Faça alterações, se necessário, para os alunos com transtorno bipolar na realização da prova, a fim de proporcionar-lhes um tempo adicional para completar o que é necessário. Acomodações adequadas podem incluir restrições de tempos modificados, testes orais ou alguém que escreve por ele, uso de escolha múltipla, testes longe dos colegas, oferecendo um tipo alternativo para reduzir o stress tão característico destes alunos. (Calhoun and Dickerson Mayes, 2005)

Disciplina

Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades educativas especiais entrem em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (CABF 2007 e Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).

Visitas de estudo / aulas de campo / campismo / intercâmbios escolares / viagens ao exterior

1. **Assegurar a supervisão dos alunos com transtorno bipolar em todos os momentos.** Pode ser necessário ter uma supervisão individualizada, não apenas na sala de aula, mas também nos intervalos e nas visitas de estudo (CABF 2007).
2. **Incluir campanhas de sensibilização em saúde mental como uma medida frequente no ambiente escolar, recorrendo às campanhas nacionais e a experiência de agências externas.** Educar colegas e funcionários sobre Transtorno Bipolar para ajudar que entendam e compreendam a condição do seu colega, ao mesmo tempo que facilita as necessidades da criança

Pais/ Associação de Pais

1. Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz. As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades educativas especiais entrem em vigor. Certifique-se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. *(CABF 2007 e Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).*

2. Estabeleça um sistema eficaz de comunicação com os pais / responsáveis. É fundamental trabalhar em estreita colaboração com a família do aluno para entender os sintomas e o desenvolvimento da doença. Os professores e o pessoal da escola também precisam saber das mudanças na vida familiar da criança ou na medicação para trabalhar em torno deles.

Segurança

- 1. Estabeleça uma pessoa responsável 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. Adote Políticas e procedimentos para a utilização deste espaço para que sejam desenvolvidos e para que todos os interessados relevantes sejam informados. (CABF 2007)
- 2. Assegurar a supervisão dos alunos com transtorno bipolar em todos os momentos.** Pode ser necessário ter uma supervisão individualizada, não apenas na sala de aula, mas também em intervalos e durante as viagens. (CABF 2007)
- 3. Desenvolva uma política de saúde mental da escola para garantir que a saúde mental e o bem-estar sejam promovidos.** Esta política deve informar todas as decisões relevantes sobre procedimentos e sistemas relacionados ao bem-estar dos alunos. Certifique-se de que as necessidades dos alunos que sofrem de transtorno bipolar se refletem nessas políticas e procedimentos.
- 4. Faça as Políticas e Procedimentos de Proteção à Criança disponíveis para todos os professores, funcionários, alunos e pais, e assegure-se de serem seguidos em todos os momentos.**

Agenda de Eventos

3. **Incluir campanhas de sensibilização em saúde mental como uma medida frequente no ambiente escolar, recorrendo às campanhas nacionais e a experiência de agências externas.** Educar colegas e funcionários sobre Transtorno Bipolar para ajudar que entendam e compreendam a condição do seu colega, ao mesmo tempo que facilita as necessidades da criança

Interrupções letivas

Assegurar a supervisão de alunos com transtorno bipolar em todos os momentos. Pode ser necessário ter uma supervisão individualizada, não apenas em sala de aula, mas também em intervalos e durante viagens. (CABF 2007)

Eventos e atividades escolares

Incluir campanhas de sensibilização em saúde mental como uma medida frequente no ambiente escolar, recorrendo às campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários sobre Transtorno Bipolar para ajudar que entendam e compreendam a condição do seu colega, ao mesmo tempo que facilita as necessidades da criança

Projetos Escolares

Incluir campanhas de sensibilização em saúde mental como uma medida frequente no ambiente escolar, recorrendo às campanhas nacionais e a experiência de agências externas. Educar colegas e funcionários sobre Transtorno Bipolar para ajudar que entendam e compreendam a condição do seu colega, ao mesmo tempo que facilita as necessidades da criança.

Suporte – Alunos

1. **Estabeleça uma pessoa responsável 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. Adote Políticas e procedimentos para a utilização deste espaço para que sejam desenvolvidos e para que todos os interessados relevantes sejam informados. (CABF 2007)
2. **Estabelecer uma equipa de apoio ao aluno para ajudar a garantir que os alunos com necessidades especiais possam continuar a ter acesso a uma educação completa e ajudar a equipa a administrar esses alunos de forma eficaz.** As Equipas de apoio ao aluno são responsáveis por assegurar que os sistemas, políticas e procedimentos para ajudar os alunos com necessidades educativas especiais entrem em vigor. Certifique-

se de que a participação na Equipa de Apoio ao Estudante inclui a gestão da escola, conselheiro escolar, coordenadores de necessidades especiais, pessoal de ligação na escola e professores com papéis especializados. Convide especialistas de agências externas e pais sempre que necessário. (CABF 2007 e Departamento de Educação e Habilidades, Diretrizes da Irlanda).

- 3. Assegurar a supervisão dos alunos com transtorno bipolar em todos os momentos.** Pode ser necessário ter uma supervisão individualizada, não apenas em sala de aula, mas também em intervalos e durante viagens. (CABF 2007)

- 4. Estabeleça um sistema eficaz de comunicação com os pais / responsáveis.** É fundamental trabalhar em estreita colaboração com a família do aluno para entender os sintomas e o desenvolvimento 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. (CABF 2007)

- 5. Desenvolva uma política de saúde mental da escola para garantir que a saúde mental e o bem-estar sejam promovidos.** Esta política deve informar todas as decisões relevantes sobre procedimentos e sistemas relacionados ao bem-estar dos alunos. Certifique-se de que as necessidades dos alunos que sofrem de transtorno bipolar se refletem nessas políticas e procedimentos.

- 6. Faça políticas e procedimentos de proteção à criança disponíveis para todos os professores, funcionários, alunos e pais, e assegure-se de que sejam seguidos em todos os momentos.**

Desenvolvimento profissional – Professores

- 1. Forme os seus professores de forma a lidar com os desafios apresentados pelos alunos com transtorno bipolar e em formas de se envolver com esses alunos de forma positiva e construtiva.** O treino deve incluir a prevenção de crises não-violentas, com foco em técnicas verbais, para evitar crises e necessidades educacionais especiais. Consulte a Equipa de Apoio ao Estudante para sua contribuição. (David E. McIntosh e Jeffrey S. Trotter, 2006 e CABF 2007)

- 2. Incluir campanhas de sensibilização em saúde mental como uma medida frequente no ambiente escolar, recorrendo às campanhas nacionais e a experiência de agências externas.** Educar colegas e funcionários sobre Transtorno Bipolar para ajudar que entendam e compreendam a condição do seu colega, ao mesmo tempo que facilita as necessidades da criança.

Horário

1. **Estabeleça uma pessoa responsável 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. Adote Políticas e procedimentos para a utilização deste espaço para que sejam desenvolvidos e para que todos os interessados relevantes sejam informados. (CABF 2007)
2. **Faça alterações especiais, se necessário, para alunos com transtorno bipolar no horário da prova, a fim de proporcionar-lhes tempo adicional para completar o que é necessário.** Acomodações adequadas podem incluir restrições de tempos modificados, testes orais ou um escriba, uso de questionamentos de escolha múltipla, testes longe de outras pupilas ou oferecendo um tipo alternativo de atribuição para reduzir o estresse de teste. (Calhoun e Dickerson Mayes, 2005)

Literatura

O transtorno bipolar é um distúrbio biológico do cérebro causando fortes flutuações no humor, energia, pensamento e comportamento. Já era conhecido como depressão maníaca, pois faz com que os estados de humor mudem entre mania e depressão.

Isso afeta homens e mulheres igualmente. Pode ocorrer em qualquer idade, mas geralmente é visto no final da adolescência até o início da idade adulta, e afeta pessoas de os níveis socioeconômicos.

A causa exata do transtorno bipolar é desconhecida; No entanto, a pesquisa indicou que os fatores genéticos, biológicos e ambientais parecem desempenhar um papel.

Os sintomas podem manifestar-se sobre mudanças de humor severas e repentinas, muitas vezes por dia. Sintomas de mania e depressão também podem ocorrer simultaneamente.

Os jovens com esse transtorno são frequentemente ansiosos e têm uma tolerância de frustração muito baixa.

Crianças deprimidas podem não parecer estar tristes. Em vez disso, os sintomas que eles apresentam podem incluir:

- não quer jogar;
- precisar dormir mais do que o habitual;
- exibindo irritabilidade crônica;

- chorar sem motivo;
- As crianças também podem falar de querer morrer e podem precisar ser hospitalizadas para evitar danos a si mesmas ou a outras pessoas;

Os sintomas da mania em uma criança podem incluir:

- exaltação;
- pensamento grandioso;
- devaneios;
- discurso pressionado;
- hipersexualidade;
- diminuição da necessidade de sono.

Uma vez que a hiperatividade pode ser observada em ambos os transtornos bipolares e TDAH, um número crescente de:

Os pesquisadores acreditam que muitas crianças que são diagnosticadas com "TDAH severo" podem realmente ter desordem bipolar não diagnosticada.

O transtorno bipolar é uma condição crônica e vitalícia que pode ser gerida, com medicação e mudanças de estilo de vida porque os sintomas diminuem por conta própria e os corpos das crianças mudam à medida que crescem, gerir medicamentos para garantir a estabilidade contínua é um desafio complexo e contínuo.

Outros comportamentos comumente vistos em crianças com transtorno bipolar podem incluir:

- Mudança rápida de humor durante alguns minutos até alguns dias;
- raivas explosivas, longas e muitas vezes destrutivas;
- ansiedade de separação;
- desafio à autoridade;
- hiperatividade, agitação e distração;

- dormir muito pouco ou demais;
- Pesadelos;
- cravings fortes e frequentes, muitas vezes por carboidratos e doces;
- envolvimento excessivo em múltiplos projetos e atividades;
- problemas de julgamento, impulsividade, corrida e pressão para continuar falando desafiar comportamentos do diabo;
- comportamento sexual inadequado ou precoce;
- delírios e alucinações;
- crença grandiosa em habilidades pessoais que desafiam as leis da lógica;
- sabe mais do que o professor ou o diretor;
- irritabilidade extrema;

Os medicamentos para administrar a doença podem causar dores cognitivas, sonolência, distúrbios da fala, dificuldades de recall da memória e desconforto físico, como náuseas e sede excessiva.

Fonte: Educando a criança com transtorno bipolar (CABF, 2007)

Websites e relatórios europeus

Educando a criança com transtorno bipolar, CABF 2007

<https://www.mysciencework.com/publication/download/8a6c4ee4e80941d27444c6e6332feddc/6e668b61617fe2e48892afd81763d88b>

Transtorno Bipolar em Crianças e Adolescentes, Instituto Nacional de Saúde Mental

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder-in-children-and-teens/index.shtml>

ReachOut.com é um serviço on-line de saúde mental para jovens.

<http://ie.reachout.com/inform-yourself/depression/bipolar-disorder/>

Aware: Transtorno Bipolar

<https://www.aware.ie/help/information/literature/bipolar-disorder/>

Referencias

Calhoun, S. and Dickerson Mayes, S., (2005) Processing Speed In Children With Clinical Disorders, Psychology in the Schools, 42(4), 333-343

Mcintosh, D. and Trotter, J., (2006). Early Onset Bipolar Spectrum Disorder: Psychopharmacological, Psychological, And Educational Management, Psychology in the Schools, 43(4), 451-460

Schlozman, S., (2002). An Explosive Debate: The Bipolar Child, Educational Leadership, 60(3), 89-90

Noggle, C., (2009). Atypical And Typical Antipsychotics In The Schools, Psychology in the Schools, 46(9), 869-884,

Useful Documents

*Behaviour Support Classroom: Best Practice Guidelines
National Behaviour Support Service*

*Student Support Teams in Post-Primary Schools: A Guide to Establishing a Team or Reviewing and Existing Team
Department of Education and Skills & National Educational Psychological Service*