

Alunos com problemas de saúde mental

Depressão



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 receptivo. 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.

Depressão



Dicas Práticas – Sala de Aula (baseado no método de instrução)

1. Fazer acomodações

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

- **Trabalho de casa** - Estabelecer um limite de tempo para trabalhos de casa e conteúdo de tarefas razoáveis, pois os alunos que sofrem de depressão podem ficar sobrecarregados com a carga de lição de casa e se preocuparem com o fato de que a lição de casa não é exigida padrão. Considere perguntar ao aluno sobre sentimentos e pensamentos sobre a quantidade e a qualidade do trabalho de casa. Às vezes, reduzir a lição de casa pode criar mais estresse, dependendo do aluno.
- **Atribuições** - Considere dividir tarefas em etapas individuais e introduzir prazos intermediários com revisões contínuas de progresso.
- **Apresentações** - Considere permitir que o aluno se apresente apenas para o professor e não para um grupo de classe grande, ou talvez use técnicas de gravação de áudio. Gradualmente, ajude o aluno a apresentar uma audiência maior quando pensa que está pronto.

2. Verifique o horário de check-in

É importante que os alunos que sofrem de depressão percebam que alguém se importa e que não estão sozinhos. Certifique-se de que os alunos recebam "check-ins" de suporte regulares em qualquer meio em que o aluno esteja confiante e receptivo, como antes / depois da aula, durante as horas de interrupção ou pelo e-mail. Faça comentários frequentes sobre o desempenho acadêmico, social e comportamental. Acompanhe frequentemente se o aluno tem pensamentos suicidas. Caso os alunos expressem pensamentos suicidas sempre os encaminham para os Serviços de Saúde Mental, Serviços de Psicologia Escolar ou o Conselheiro Escolar. Lembre-se que em caso de pensamentos suicidas você pode se referir, mesmo sem o consentimento dos pais.

3. Engajamento na prática e comunicação efetiva

Existem habilidades interpessoais específicas que um professor pode usar para se envolver com um aluno com depressão que permita uma comunicação e compreensão mais claras. Certifique-se de que você faça contato visual com o aluno e demonstre uma compreensão empática do aluno assentindo e repetindo, isso ajudará o aluno a saber que eles estão sendo ouvidos. Se o aluno divulgar algo sobre seu estado de espírito ou preocupações emocionais, certifique-se de que você entende exatamente o que o aluno está relacionado com você, pedindo esclarecimentos para o aluno. Esteja aberto para discussão durante as pausas e incentive o aluno a comunicar pensamentos e sentimentos com você. Não incentive a discussão na frente da classe. Quando surgirem problemas emocionais difíceis, consulte o psicólogo / conselheiro da escola.

4. Criar um ambiente seguro

Dê ao aluno oportunidades para se envolver em interações sociais com colegas de classe. Assinale o pupilo com colegas alunos com quem ele confia e se sente confortável. Sempre que possível, permita que o aluno se envolva com aprendizado criativo, projetos, trabalho em grupo e atribuições que ele / ela demonstre interesse ou talento, pois isso ajudará a envolver o aluno e construir autoconfiança e participação. Considere organizar, com a colaboração de seu psicólogo / conselheiro escolar, uma apresentação sobre diferenças e aceitação para toda a classe.

5. Ensinar habilidades autorreguladoras e de alusão

Ensine o aluno como estabelecer metas e Auto Monitor. Ensine habilidades de resolução de problemas. Treine o aluno de forma a organizar, planejar e executar tarefas exigidas diariamente ou semanalmente na escola. Fazer com que essas habilidades sejam parte do seu material de assunto permitirá que o aluno aprenda mecanismos de enfrentamento para a autorregulação.

6. Faça referências apropriadas

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

Referencias:

Adapted, in part, from *Accommodating Students with Mood Lability: Depression and Bipolar Disorder* Leslie E. Packer PHD, (2002). Available at www.schoolbehavior.com

Adapted, in part, from

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

<http://www.worrywisekids.org/node/40>



Dicas Práticas - Escola (baseado no método de instrução)

Comunidade

Promover o conhecimento e a consciência. Estabeleça e mantenha links apropriados para organizações de saúde mental em sua área.

Reconheça e promova a conscientização da Saúde Mental Nacional por meio de eventos escolares. Forneça literatura e detalhes de contato na escola de centros terapêuticos apropriados e intervenções de saúde mental.

[Referências: Adaptado, em parte, da Associação Nacional Americana de Psicólogos Escolares, Instituto Nacional de Saúde Mental e Intervenções que Trabalham em Liderança Educacional, A. Crundwell e K. Killu Respondendo à Depressão de um Estudante

Disponível em <http://www.ascd.org/>

Comida: Cantina / Visitas / Colônias / Viagens

Política de Saúde Mental, Política anti-bullying, política de alimentação saudável
Desenvolver e implementar políticas de saúde, que podem ser de grande benefício para um aluno que sofre de depressão. 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 quando lidar com problemas de saúde mental. Uma política rigorosa contra a intimidação pode reduzir a possibilidade de uma pupila deprimida se tornar vítima de bullying.

Outro (saúde e bem estar)

Política de Saúde Mental, Política anti-bullying, política de alimentação saudável
Desenvolver e implementar políticas de saúde, que podem ser de grande benefício para um aluno que sofre de depressão. 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 quando lidar com problemas de saúde mental. Uma política rigorosa contra a intimidação pode reduzir a possibilidade de uma pupila deprimida se tornar vítima de bullying.

Pais/ Associação de Pais

Desenvolver a comunicação Home-School

Desenvolva um sistema efetivo de comunicação home-escola para compartilhar informações sobre o comportamento acadêmico, social e emocional do aluno e quaisquer desenvolvimentos relacionados à medicação ou efeitos colaterais.

Segurança

Garantir Supervisão

Garantir que qualquer aluno identificado como sofrendo de depressão seja supervisionado em todos os momentos.

Agenda de eventos

Promover o conhecimento e a consciência: Estabeleça e mantenha links apropriados para organizações de saúde mental em sua área. Reconheça e promova a conscientização da Saúde Mental Nacional por meio de eventos escolares. Forneça literatura e detalhes de contato na escola de centros terapêuticos apropriados e intervenções de saúde mental.

[Referências: Adaptado, em parte, da Associação Nacional Americana de Psicólogos Escolares, Instituto Nacional de Saúde Mental e Intervenções que Trabalham em Liderança Educacional, A. Crundwell e K. Killu Respondendo à Depressão de um Estudante-

Disponível em <http://www.ascd.org/>]

Intervalos

Garantir Supervisão

Garantir que qualquer aluno identificado como sofrendo de depressão seja supervisionado em todos os momentos.

Suporte - alunos

1. Desenvolver a comunicação Home-School

Desenvolva um sistema efetivo de comunicação home-escola para compartilhar informações sobre o comportamento acadêmico, social e emocional do aluno e quaisquer desenvolvimentos relacionados à medicação ou efeitos colaterais.

2. Fazer acomodações

Desenvolva modificações e acomodações para responder às flutuações do humor do aluno,

capacidade de concentração ou efeitos colaterais da medicação. Designe um membro da equipe para atuar como contato principal e coordenar intervenções.

Eventos e atividades escolares

Promover o conhecimento e a consciência

Estabeleça e mantenha links apropriados para organizações de saúde mental em sua área. Reconheça e promova a conscientização da Saúde Mental Nacional por meio de eventos escolares. Forneça literatura e detalhes de contato na escola de centros terapêuticos apropriados e intervenções de saúde mental.

[Referências: Adaptado, em parte, da Associação Nacional Americana de Psicólogos Escolares, Instituto Nacional de Saúde Mental e Intervenções que Trabalham em Liderança Educacional, A. Crundwell e K. Killu Respondendo à Depressão de um Estudante Disponível em <http://www.ascd.org/>]

Suporte - alunos

1. Promover o conhecimento e a conscientização

Estabeleça e mantenha links apropriados para organizações de saúde mental em sua área. Reconheça e promova a conscientização da Saúde Mental Nacional por meio de eventos escolares. Forneça literatura e detalhes de contato na escola de centros terapêuticos apropriados e intervenções de saúde mental.

[Referências: Adaptado, em parte, da Associação Nacional Americana de Psicólogos Escolares, Instituto Nacional de Saúde Mental e Intervenções que Trabalham em Liderança Educacional, A. Crundwell e K. Killu Respondendo à Depressão de um Estudante Disponível em <http://www.ascd.org/>]

2. Política de saúde mental, política anti-bullying, política de alimentação saudável

Desenvolver e implementar políticas de saúde, que podem ser de grande benefício para um aluno que sofre de depressão. 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 clara quando lidar com problemas de saúde mental. Uma política rigorosa contra a intimidação pode reduzir a possibilidade de uma pupila deprimida se tornar vítima de bullying.

Formação profissional – professores

Fornecer Desenvolvimento Profissional Contínuo

Assegurar que todos os funcionários em contato com alunos enfrentados com depressão recebam Desenvolvimento Profissional Contínuo adequado, relevante e apropriado para funcionários e professores em conscientização e intervenção em saúde mental.

Literatura de Suporte

DEPRESSÃO "é um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa ou autoestima baixa, sono perturbado ou apetite, sentimento de cansaço e baixa concentração.

A depressão pode ser duradoura ou recorrente, prejudicando substancialmente a capacidade de um indivíduo funcionar no trabalho ou na escola ou fazer face à vida diária. Na sua mais grave, a depressão pode levar ao suicídio. Quando leve, as pessoas podem ser tratadas sem medicamentos, mas quando a depressão é moderada ou grave, eles podem precisar de medicamentos e tratamentos de aconselhamento profissional.

A depressão é uma desordem que pode ser diagnosticada de forma confiável e tratada por não especialistas como parte dos cuidados de saúde primários. É necessário um cuidado especializado para uma pequena proporção de indivíduos com depressão complicada ou aqueles que não respondem aos tratamentos de primeira linha. (Organização Mundial de Saúde) "Algumas crianças pequenas com este transtorno podem fingir estar doentes, ser hiperativas, se apegar aos pais e se recusarem a ir à escola, ou se preocuparem com a morte de seus pais. As crianças mais velhas e adolescentes com depressão podem mexer-se, se recusarem a participar de atividades familiares e sociais, entrar em problemas na escola, usar álcool ou outras drogas, ou parar de prestar atenção à sua aparência. Eles também podem se tornar negativos, inquietos, rabugentos, agressivos ou sentir que ninguém os entende. Os adolescentes com depressão maior provavelmente se identificam como deprimidos antes de seus pais suspeitarem de um problema. O mesmo pode ser verdade para as crianças. (Centro de Serviços de Saúde Mental, Washington, DC, 1998).

Symptoms of depression

De acordo com AWARE, uma organização de apoio à depressão com sede na Irlanda, a depressão tem oito principais sintomas. Se uma pessoa experimenta cinco ou mais desses sintomas, com duração de duas semanas ou mais, eles devem falar com um médico de cabecera ou com um profissional de saúde mental. Os sintomas da depressão são:

- Sentir-se triste, ansioso ou aborrecido
- Baixa energia, cansado ou cansado
- Dormir ou dormir demais, acordando com frequência durante a noite
- Pobre concentração, o pensamento diminuiu
- Perda de interesse em passatempos, vida familiar ou social

- Baixa auto-estima e sentimento de culpa
- Doenças e dores sem base física, p. Dor no peito, cabeça ou barriga associada à ansiedade ou ao estresse
- Perda de interesse em viver, pensar sobre a morte, pensamentos suicidas www.aware.ie

Sinais de depressão em alunos

- Reclamações de sensação de mal-estar, ausência escolar, falta de participação
- Irritabilidade
- Isolamento de pares, problemas com habilidades sociais, desafio
- Dificuldade em concentrar-se em tarefas / atividades
- Fraca qualidade do trabalho escolar
- Esquecer de completar tarefas, dificuldade de concentração
- Dificuldades em planejar, organizar e executar tarefas
- Recusar-se a completar o trabalho, falta de prazos
- Expressões faciais ou linguagem corporal que indicam depressão ou tristeza
- Ferir facilmente sentimentos, chorar, raiva
- Má desempenho e acompanhamento das tarefas
- Desatenção
- Distractibilidade, inquietação
- Esquecimento
- ausências frequentes
- Diminuição da auto-estima e dos sentimentos de auto-estima
- Comentários auto-depreciativos
- Desafio com figuras de autoridade, dificuldades em interagir com colegas, argumentação
- Comentários pessimistas, pensamentos suicidas

- Isolamento e retirada,
- Mudanças freqüentes em amigos
- Falta de interesse e envolvimento em atividades anteriormente apreciadas
- Tédio
- Roubo, atividade sexual inadequada / arriscada, consumo de álcool ou drogas, ausência escolar
- abuso de substâncias
- Atuando fora de caráter, dormindo em sala de aula

Sites e relatórios da EU

Sites úteis

Associação Internacional de Saúde Mental Juvenil www.iaymh.org

Organização Mundial da Saúde www.who.int

Instituto de Educação Infantil e Psicologia www.icepe.eu

Artigos e Relatórios Relevantes

Saúde mental infantil e adolescente na Europa: infra-estruturas, políticas e programas. Luxemburgo: Comunidades Europeias. Braddick, F., Carral, V., Jenkins, R. e Jané-Llopis, E. (2009). Disponível em <http://ec.europa.eu/>

Comparando o bem-estar infantil nos países da OCDE: conceitos e métodos Jonathan Bradshaw, Petra Hoelscher e Dominic Richardson (2006)
Disponível em <https://www.unicef-irc.org/publications/464/>

Mudança de atitudes: apoiar os professores de forma efetiva, incluindo estudantes com dificuldades emocionais e comportamentais na educação geral, Geraldine Scanlona e Yvonne Barnes-Holmes, Escola de Estudos da Educação, Dublin City University, Glasnevin, Dublin 11, Irlanda; Departamento de Psicologia, Universidade Nacional da Irlanda, Maynooth, Co. Kildare, Irlanda
[Http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2013.769710](http://dx.doi.org/10.1080/13632752.2013.769710)

Comorbidade de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes
Brady, Erika U; Kendall, Philip C.
Boletim psicológico, Vol. 111 (2), março de 1992, 244-255.
[Http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.244](http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.244)

Estratégias de promoção e prevenção da saúde mental para lidar com ansiedade, depressão e distúrbios relacionados ao estresse na Europa (2001-2003)
http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/8th_Initiative/Mental_Health_BAUA_Report_2001_2003.pdf