



## Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio, Almada

Escola Básica de Vale Rosal

Tema – Saúde Mental em contexto escolar

- 3 alunos – 6.º ano

### Escolha do tema

- Desafio colocado pela Professora na aula de Cidadania e Desenvolvimento
- Alguns alunos da escola revelam baixos níveis de confiança e autoestima. A perceção adveio do trabalho que realizaram no âmbito da saúde mental em contexto escolar e de um workshop sobre a autoestima

### Questões de partida/Preocupações

- Utilização cada vez mais frequente de tecnologias de informação, esquecendo o seu lado negativo – “nem tudo o que parece, é!”
- Pressão Social – Ter boas notas a tudo; ser o/a mais popular; ser bom/boa a nível desportivo e ter boa aparência – “seguir modelos”
- Isolamento – Pouca relação com colegas e adultos; grupos muito fechados (nos intervalos isolam-se para jogar)
- Motivação – Alunos/as pouco participativos/as e cumpridores/as; falta de atenção (dificuldade em se manterem focados(as); não gostar de andar na escola
- Irritabilidade – Calados nas aulas ou demonstração de comportamentos desadequados para chamarem à atenção; ansiedade e tristeza; alguma raiva e agressividade (verbal e física); baixa autoestima

### Propostas

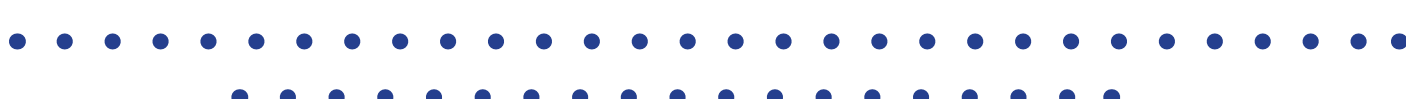
- Alteração do Currículo, com a introdução de uma disciplina de Desenvolvimento Pessoal e Social não sujeita a avaliação
- Criação de um programa específico sobre Saúde Mental, a incluir nessa nova disciplina
- Dinamização de atividades que promovam comportamentos mais saudáveis, como yoga e exercícios de relaxamento, de forma a reduzir a ansiedade e o stress e aumentar a tranquilidade
- Participação dos alunos na dinamização de clubes, em parceria com docentes. Por exemplo, clubes de robótica ou de xadrez
- Formação especializada de docentes e assistentes operacionais sobre saúde mental, para poderem lidar melhor com alguns problemas e situações
- Melhoria dos serviços escolares, com a colocação de mais psicólogos e terapeutas.
- Definição de regras iguais para todos os membros da comunidade escolar. Implementação das mesmas regras em todas as Escolas no que respeita ao uso de telemóveis
- Aproveitamento das diferentes modalidades do Desporto Escolar para os alunos se divertirem mais, conversar e ganhar intimidade e confiança com os colegas

### A DGE deveria:

- Promover mais concursos, projetos, clubes (xadrez, robótica, ...)
- Instituir o Dia da Saúde Mental – 10 de outubro, promovendo atividades na escola

### Se eu fosse Ministro ...

Iria pensar nas nossas propostas porque nós somos “A Voz dos Alunos”



## Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire

Escola Secundária Braamcamp Freire - Pontinha, Odivelas

Tema – Saúde Mental envolvendo a Psicologia e Orientação em contexto escolar

- 2 alunas do 12º ano
- Eleitas por votação na turma

### Escolha do tema

- Aplicação de questionários a oito turmas para levantamento de problemas e propostas de soluções
- Criação de um grupo de *WhatsApp* com os delegados de turma para discussão das propostas
- Os resultados do questionário destacaram que só 20% dos alunos sabem quem é o psicólogo escolar, apenas 10% sabem onde dirigir-se para o encontrar.
- 100% consideram que a ida ao psicólogo não deve carecer de autorização prévia dos pais e/ou encarregados de educação e a maioria dos alunos tem vergonha ou falta de confiança para consultar o psicólogo

### Questões de partida/Preocupações

- A competição entre alunos para serem os melhores em tudo
- A pressão pelos resultados escolares
- A pressão social entre pares
- Os problemas familiares
- Para aprenderem os alunos têm de estar bem psicologicamente

### Propostas

- Formação sobre saúde Mental para docentes e assistentes operacionais
- Esclarecimentos aos alunos sobre o tema: seminários; conferências
- Publicitação/divulgação, junto dos alunos da existência da figura do psicólogo escolar e da importância de confiar nesse técnico
- Não ter de existir autorização prévia dos pais/Encarregados de Educação para frequentar o psicólogo escolar
- Colocação de mais psicólogos
- Normalização da necessidade de recorrer ao psicólogo
- Criação da Caixa de Elogios, onde são depositadas mensagens de ânimo e destacadas características positivas dos colegas
- Maior investimento da Escola na Orientação Escolar no 12ºano – “os alunos têm a cabeça que parece um vulcão”
- Intervenção dos psicólogos orientada para o acompanhamento individualizado, mas também para uma ação mais universal, com a organização de encontros para o desenvolvimento de competências socio-emocionais dos alunos, como a empatia e a deteção de sinais de risco junto dos colegas
- Disponibilização de e-mail do psicólogo aos alunos
- Dinamização de atividades baseada nos interesses dos alunos, para aumentar a sua participação
- Marcação de uma reunião com as pessoas “mais importantes” da Escola para falar sobre esta temática e aplicar medidas para a sua promoção

### Se eu fosse Ministra ...

- Colocar-me-ia no lugar do aluno - Seria aluno por um dia
- Investiria mais na saúde mental nas Escolas – Crianças e jovens felizes criam adultos mais competentes, contribuindo para uma maior mudança no País

### A DGE

- Desafia os alunos a desenvolver comportamentos e atividades de interajuda, que promovam a aproximação e ajuda mútua entre colegas
- O recurso à atividade física e à oferta do Desporto Escolar para a promoção da saúde mental e do bem-estar dos alunos
- A participação ativa dos alunos na dinamização de clubes do seu interesse
- A capacitação dos jovens em temáticas associadas à Saúde Mental
- Propõe o estabelecimento de mentorias entre os alunos
- A organização de atividades, como debates, que permitam colocar-se no lugar do outro e trocar ideias e argumentos, a partir do visionamento de filmes ou outros recursos de partida
- A organização de atividades de convívio nos intervalos
- Disponibiliza-se para enviar estas propostas aos Diretores das respetivas Escolas e a colaborar com os alunos e acredita que ao colocarmo-nos no lugar do outro é sempre um princípio para sermos mais felizes