

# ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

## *Literacia e combate ao estigma em saúde mental*

A Educação para a Saúde Mental (Literacia) é um dos passos fundamentais para a desconstrução de mitos e preconceitos sobre a doença mental. O aumento de conhecimento sobre os temas da saúde mental permite uma melhor compreensão e aceitação destas situações, com base na premissa que a saúde mental é parte integrante da saúde, e estas não existem separadamente, isto é, a saúde mental, física e social são interdependentes (Jorm, 2012; Kutcher, et al., 2016). Ao aumentar conhecimentos espera-se influenciar positivamente as atitudes no que diz respeito ao combate ao estigma, reconhecimento precoce de sinais e sintomas de doença, utilização de estratégias de promoção de saúde mental, autorregulação das emoções, autocontrolo e aumento da capacidade de pedir ajuda.

Nesse sentido, a literacia em saúde mental define-se como as crenças e conhecimento sobre as perturbações e problemas mentais que permitirão o seu reconhecimento, gestão e prevenção.

No âmbito do projeto NO Stress, enquanto projeto de promoção de saúde mental e prevenção de stress pós traumático associado à pandemia Covid-19, torna-se essencial desenvolver estratégias de aumento da literacia em saúde mental, adaptadas a crianças e adolescentes em meio escolar, na sala de aula. Estas estratégias, ao serem desenvolvidas no ambiente educacional, e de forma a aumentar a sua efetividade, devem incluir também os familiares e os educadores, motivo pelo qual foram projetadas e realizadas sessões de sensibilização a estes intervenientes.

# Identidade

O Autoconceito pode ser definido por um construto multidimensional e está relacionado com a percepção que cada pessoa tem sobre si em várias áreas (social, emocional, física, académica/profissional) (Vaz-Serra, 1986). Está relacionada com a forma como cada pessoa se relaciona com o meio ambiente, sendo um construto (que pode alterar-se ao longo do tempo) interligado com as necessidades, motivações, atitudes e personalidade de uma pessoa. O autoconceito modifica-se ao longo da vida, de acordo com os padrões de interação com os outros, desenvolvendo-se novas capacidades cognitivas e intelectuais no confronto com as novas exigências e processos sociais, como novos papéis, acontecimentos ou transições ao longo da vida (Demo, 1992).

Importa salientar que o autoconceito tem repercussões na forma como cada pessoa vive a sua vida. Assim, pessoas com um baixo autoconceito são mais inseguras, encaram a realidade com apreensão e com um nível de ansiedade aumentado, ampliado a sua necessidade de defesa, manifestam também maior tendência depressiva. São pessoas que exploram menos o mundo e que têm alguma dificuldade nas mudanças, normalmente rejeitam o que é novo e têm tendência a percepções estreitas ou distorcidas. Por outro lado, pessoas com um bom autoconceito são mais abertas à exploração do mundo, apresentam um desempenho eficaz, expectativas positivas, maior autonomia e a crença de que têm capacidade de interferir com a realidade envolvente (Stuart, 2001).

A autoestima, por outro lado, está relacionada com a forma como a pessoa está ou não satisfeita consigo própria, ou seja, a forma como cada pessoa se vê a si própria, que atitude tem para consigo (Sequeira, 2006). Para este autor (2006), a autoestima é própria de cada pessoa, sendo passível de ser modificada, e determina a forma, mais ou menos saudável, como cada indivíduo pensa, ama, sente, como se comporta e reage consigo próprio. Para Jardim e Pereira (2006), a autoestima é o que permite responder aos desafios da vida de forma eficaz, ser resiliente, persistente, traçar objetivos e ter a determinação de os prosseguir, mesmo diante das adversidades. A autoestima é imprescindível para um funcionamento saudável da pessoa.

No projeto NO Stress procura-se ampliar a autoestima de cada criança e adolescente, através do recurso ao elogio, à identificação de aspetos positivos em si, bem como aumentar o autoconceito, através do reconhecimento das coisas boas que tem na vida, das estratégias de coping que utiliza em situações de crise, identificação do que os faz sentir bem, aumentar o sentimento de gratidão, evitar comparações, aumentar o autoconhecimento e autoconfiança.

## Emoções: reconhecimento e regulação

As emoções fazem parte da vida do ser humano e determinam em parte a qualidade de vida das pessoas (Ekman, 2003), uma vez que determinam grande parte das escolhas que as pessoas fazem e influenciam a forma como vivem, tendo repercussões no funcionamento biológico, social e psicológico de cada pessoa (Leão, 2012).

A palavra emoção, tem origem na palavra "emovere", isto é, "«mover para», sugerindo que a tendência para agir está implícita em todas as emoções" (Goleman, 2006:23). Assim, a emoção pode ser definida por reações que, perante determinadas condições afetivas ou estímulos internos ou externos, mobilizam a pessoa para a ação, influenciando a forma como se reage às diferentes situações a que se é sujeito no dia a dia. Decorrentes de uma avaliação cognitiva nem sempre consciente (Monteiro & Ferreira, 2006), são sempre uma experiência subjetiva, contudo acompanhada por reações fisiológicas (por exemplo, modificação do ritmo cardíaco, pressão sanguínea, respiração e do tónus muscular), gestos, movimentos e/ou expressões vocais responsáveis pela ação, ou tendência para a ação (Duarte, 2008). Estas respostas têm como objetivo assegurar o equilíbrio interno do organismo, garantindo o bem-estar da pessoa e a sua adaptação ao meio exterior.

Existem as emoções básicas ou primárias, que são inatas, evolutivas e universais (e.g. medo, raiva, alegria, tristeza, repulsa) e que servem de fundamento às emoções secundárias ou aprendidas/ sociais, resultado da aprendizagem (e.g. vergonha, culpa, orgulho) (Alvarenga, 2007).

A regulação emocional passa por dois processos distintos: o reconhecimento/regulação da experiência emocional (reconhecer sensações e o significado que tem para a pessoa) e a regulação da expressão emocional (comportamento). É determinante atribuir significado às emoções, (re)conhecê-las nos próprios e nos outros (ser capaz de identificar emoções e diferenciá-las de outras). Por outro lado, na expressão emocional é importante aprender como expressar as emoções e ser capaz de desenvolver estratégias de gestão das mesmas (Machado, 2012). Assim, a regulação emocional é um processo dinâmico que permite uma regulação e controlo das emoções, sentimentos e comportamentos, influenciando a qualidade de vida das pessoas pois permite que estas ajustem as suas reações emocionais e os comportamentos às diferentes situações de vida e aprendizagem.

No projeto NO Stress, através de jogos de mímica, música, dinâmicas de "role-playing", são abordadas as emoções básicas, através da identificação das emoções e reconhecimento das reações corporais inerentes às mesmas. Dialoga-se com os alunos em relação à função que as emoções desempenham na vivência humana e a identificação de situações que desencadeiam as diferentes emoções nos próprios e nos outros. No projeto NO Stress é analisado ainda o conceito de regulação emocional, identificando reações emocionais (manifestação, intensidade, contexto, duração) e a aprendizagem e prática de diferentes estratégias para a regulação emocional (desviar o foco da atenção, fazer contagem regressiva descendente, treino da respiração, conversar com alguém, relaxamento, meditação, etc.).

## Resolução Problemas

No decurso da vida, somos confrontados por diversas situações que necessitam de ser resolvidas através de metodologias novas ou de outras já utilizadas anteriormente em experiências pregressas, de modo a evitar ou controlar situações de sofrimento mental.

Um problema pode ser definido de um modo geral como algo que dificulta ou se torna num obstáculo para alcançar um determinado objetivo. Para resolver um problema é necessário que o indivíduo consiga enfrentá-lo. Porém, pode acontecer que este não seja capaz de responder de forma eficaz ao problema por este ter associado a si obstáculos ambientais ou obstáculos pessoais (objetivos pessoais, necessidades, dificuldades nas habilidades de desempenho, entre outros), bem como a presença de escassas competências de resolução de problemas ou falta de recursos por parte da pessoa.

As competências de resolução de problemas referem-se ao conjunto de atividades cognitivas comportamentais pelas quais uma pessoa tentava descobrir ou desenvolver soluções efetivas ou formas de lidar com problemas da vida real.

Com o objetivo de capacitar crianças e adolescentes para lidar eficazmente com problemas, o projeto NO Stress apresenta e treina com os participantes um modelo de resolução de problemas em que foram identificados quatro passos:

**PASSO 1** - identificar o problema;

**PASSO 2** - pensar em possíveis soluções (3);

**PASSO 3** - Avaliar e escolher uma solução;

**PASSO 4** - Implementar a solução e verificar resultados.

## Promoção da Esperança

A esperança é definida como o sentimento de ter possibilidades, confiança nos outros e no futuro, entusiasmo pela vida, expressão de razões para viver e de desejo de viver, paz interior e otimismo. Enquanto processo dinâmico, é orientado para o futuro e implica a definição de objetivos que, para a pessoa, sejam significativos.

A esperança tem uma influência positiva na saúde mental das pessoas, no aumento do conforto e da qualidade de vida e na redução da depressão e suicídio, da redução da predisposição para a dependência e prevenção da exaustão familiar, com efeito preditivo no bem-estar subjetivo e protetor da saúde mental (Querido & Dixe, 2016).

A promoção da esperança realista e a definição de objetivos é recomendada como estratégia de promoção de saúde mental.

Um período importante para se trabalhar o desenvolvimento de novas habilidades é a infância e a adolescência devido aos processos de identificação que ocorrem nos mesmos. Essa identificação ou formação de identidade deve ser considerada como a tarefa principal da adolescência, pois é um ponto importante na transição do adolescente para a vida adulta.

Assim, no âmbito do projeto NO Stress todas as crianças e adolescentes envolvidos foram convidados a realizar o seu Kit de Esperança, enquanto estratégia intencional para ajudar a identificar imagens ou representações significativas de esperança e para utilizar (abrir e ler) sempre que precisem de reforçar as emoções positivas e atenuar as emoções negativas (ex: quando estão mais tristes,...). A todos foi explicado que um Kit de Esperança pode ter

vários formatos e integrar elementos significativos como fotografias de família, música, objetos ou imagem com simbolismo ou significativas, relatos de experiência, bilhete de pessoa especial, bilhete de cinema, bilhete de concerto, entre outros.

O “Kit Esperança - NO Stress” é composto inicialmente por pequeno papel onde constam as questões: O que mais gosto em mim; Pessoas que mais gosto; O que me faz sentir bem e

O que agradeço. Em todas as questões terão que, obrigatoriamente, encontrar 3 respostas. Sendo uma estratégia individual e intransmissível, foi disponibilizado apoio para falar individualmente sobre as dificuldades encontradas e auxiliar na realização da tarefa.

## Relaxamento e Mindfulness

As técnicas de relaxamento têm vindo a ser amplamente aplicadas em diversas áreas do desenvolvimento, em diferentes faixas etárias, bem como em diferentes contextos, existindo cada vez mais evidências do seu efeito na melhoria de problemas como sejam a ansiedade, o stress, a dor, a insónia, entre outros.

As atividades que o ser humano realiza no seu dia-a-dia têm influência direta no seu bem-estar e quando este se depara sistematicamente com um evento gerador de stress, este incorre numa maior suscetibilidade para o desenvolvimento de doença. O impacto do stress varia consoante alguns fatores individuais como a autoestima, a resiliência, o controlo psicológico, o otimismo, etc. (Tavousi, 2015).

Perante esta consciência, muitos indivíduos procuram as técnicas de relaxamento como forma de alcançar um equilíbrio (Gardiner et al., 2015). Esta forma de controlo e gestão das emoções possibilita o reconhecimento de fatores potenciadores de stress e fornece ferramentas para lidar com estes fatores.

Na sessão 4 NO Stress foi apresentada e treinada técnica de relaxamento como estratégia de autorregulação de emoções.

Tendo presente que corpo e mente são indissociáveis e que a forma como nos vemos e sentimos em relação ao nosso corpo tem impacto na saúde mental, torna-se fundamental aumentar a consciência corporal para poder ajudar as crianças e adolescentes a identificar sinais de stress e sinais de calma e tranquilidade. Assim, no início da sessão de relaxamento foi ainda realizada a dinâmica “As cores do meu corpo”.

Às crianças e adolescentes foram explicadas as condições individuais prévias para iniciar a prática de técnicas de relaxamento, a posição mais correta, assim como as condições do contexto.

## Mindfulness

Mindfulness pode ser definido como uma atenção plena e direcionada ao momento presente com uma determinada orientação, que é de abertura às experiências, de curiosidade, de não-julgamento, de não-reatividade, de descentralização e profunda compreensão (Brown e Ryan, 2004). Mindfulness é assim um processo psicológico que promove a capacidade de prestar atenção aos pensamentos, sentimentos e sensações que surgem no momento presente, de forma não crítica, através de diferentes técnicas, como a meditação. A prática de mindfulness, enquanto compromisso com o aqui e o agora, teve origem em práticas espirituais ancestrais, como o budismo, e mais recentemente tem sido integrado e adaptado para a medicina e psicologia ocidentais como técnica meditativa.

Existem cada vez mais evidências científicas relativas aos benefícios da utilização do Mindfulness, não só em pessoas com doença

mental mas particularmente em pessoas saudáveis. De uma forma geral, os resultados apontam para benefícios claros na sensação de bem-estar, satisfação com a vida, otimismo, redução dos níveis de stress e ansiedade e aumento da capacidade de regular as próprias emoções. Além disto, alguns estudos apontam também para um aumento da capacidade de orientar e manter a atenção, com melhoria da produtividade.

Para que as crianças e adolescentes participantes no projeto NO Stress entendam que Mindfulness pode ser praticado a qualquer momento, em qualquer lugar, quando quisermos e em tudo o que fazemos, foi apresentada e treinada a estratégia: Intenções Gentis, Pensamentos Gentis e Palavras Gentis. Como segunda estratégia foi realizada meditação guiada com recurso a site disponível na internet.

## Movimento Expressivo/Criativo

Importa neste ponto identificar três processos essenciais para o bem-estar e saúde mental, são eles, o movimento, a expressão corporal e a criatividade. Estes três processos são passíveis de estimular/desenvolver através das artes plásticas, do teatro, da música e da dança.

O movimento faz parte da experiência humana universal, sendo considerado o alicerce da vida, e, por outro lado é sabido a influência e relação recíproca que existe entre o movimento, as emoções e a cognição. Assim, através do movimento e das experiências vividas pelo corpo (EU) é possível estimular o desenvolvimento psicossocial; diminuir o sofrimento psicológico e as alterações comportamentais, para além dos benefícios para o corpo e as suas funções (sistema circulatório, respiratório, esquelético e muscular) e nos processos sensoriomotores

(Aktas & Ogce, 2005; Brown & Parsons, 2008). Em doença mental, as terapias expressivas são também muito utilizadas, pois permitem para além do já referido, aliviar sintomas psiquiátricos ou diminuir o impacto destes sintomas na funcionalidade, participação e autonomia da pessoa no seu dia a dia (Berrol, 2006).

Através da utilização do movimento, da expressão corporal e criativa pretende-se a exploração do movimento e das experiências do corpo, promovendo a integração da pessoa ao nível físico, social, emocional e cognitivo. Ao mesmo tempo que amplia a capacidade para uma maior consciência de si (limitações, desejos e pontos fortes), maior conhecimento de si na relação com os outros e com o mundo e promove a experimentação e expressão dos sentimentos (processo de auto-decoberta) (Rogers, 1999).



Segundo Wechsler (2008), a criatividade está associada a sentimentos de satisfação pessoal e ao bom desenvolvimento emocional e mental, prevenindo, deste modo, desajustamentos emocionais. O desenvolvimento da criatividade constitui-se um preditor para o bem-estar e saúde mental e está relacionado como uma componente imprescindível para o sucesso e bem-estar em diversas áreas da vida de uma pessoa: profissional, relacional, emocional e psicológico (Kin & Pope, 1999; Russ, 1998).

No projeto NO Stress é promovida a experimentação de várias atividades expressivas e criativas (dança, desenho, expressão corporal), com recurso à utilização da música, bem como a expressão dos sentimentos e percepções decorrentes dessa experiência. Para além disso, é incentivada a adoção de várias atividades deste tipo no dia a dia das crianças e adolescentes.

## Referências:

### **Demo, D. H. (1992).**

The Self-Concept Over Time: Research Issues and Directions. Annual review of sociology, 18(1), 303-326. doi:10.1146/annurev.so.18.080192;

### **Jardim, J. e Pereira, A. (2006),**

Competências Pessoais e Sociais. Guia prático para a mudança positiva, Porto: Edições ASA;

### **Lucas, R. E., & Diener, E. (2009).**

Personality and Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), The Science of Well-Being (Vol. 37, pp. 75-102): Springer Netherlands;

### **Sequeira, C. (2006)**

Introdução à prática clínica. Coimbra: Quarteto, ISBN 989-558-083-5;

### **Stuart, G. (2001)**

Respostas ligadas ao autoconceito e transtornos dissociativos. STUART, Gail e LARAIA, Michele - Enfermagem Psiquiátrica: Princípios e Prática. Porto Alegre. Artmed Editora. ISBN 85-7307-713-1. p. 350-355;

### **Vaz-Serra, A. (1986).**

O Inventário Clínico do Auto-Conceito. Psiquiatria Clínica, 7(2), 67-84.

### **Horton, T., & Wallander, J. (2001).**

Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. Rehabilitation Psychology, 46 (4), 382-399. doi 10.1037//00905550.46.4.382. Johnstone, C. (2014). Active hope: a practice for resilience in troubled times. Journal of Holistic Healthcare. 1 (2), 4-6.

### **Oktan, V. (2012)**

Hope as a moderator in the development of psychological resilience. International Journal of Human Science. 9 (2), 1691-1701.

### **Aktas, G., & Ogce, F. (2005)**

Dance as a therapy for cancer prevention. Asian Pac J Cancer Prev, 6(3), 408-411;

### **Berrol, C. F. (2006)**

Neuroscience meets dance/movement therapy: Mirror neurons, the therapeutic process and empathy. The Arts in Psychotherapy, 33(4), 302-315. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2006.04.001;

### **Brown, S., & Parsons, L. M. (2008)**

The Neuroscience of Dance. Scientific American, 299(1), 78-83;

### **Kin, B. J., & Pope, B. (1999)**

Creativity as a factor in psychological assessment and healthy psychological functioning. Journal of Personality Assessment, 72, 200-207. doi:10.1207/S15327752-JP720204;

### **Rogers, N. (1999)**

The creative connection - A Holistic Expressive Arts Process. In S. K. Levine & E. G. Levine (Eds.), Foundations of Expressive Arts Therapy - Theoretical and Clinical Perspectives. (pp. p.113-131): Jessica Kingsley Publishers; Russ, S. W. (1998). Play, creativity, and adaptive functioning: Implications for play interventions. Journal of Clinical Child Psychology, 27, 469-480. doi: 10.1207/s1537442-jccp2704\_11;

### **Wechsler, S. M. (2008)**

Criatividade: Descobrimos e Encorajando. Campinas: LAMP/IDB.