

PROJETO NO STRESS

O Projeto

Na maioria dos países, as diversas autoridades administrativas procederam ao encerramento das instituições educativas com o propósito de atenuar a proliferação da COVID-19 (UNESCO, 2020 como referido por Flores et al., 2021) e o mesmo originou múltiplas repercussões sobre milhões de estudantes de idades e níveis de escolaridade distintos (Flores et al., 2021).

O projeto NO STRESS é desenvolvido pelo Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus e tem como objetivo principal a melhoria da qualidade de vida das crianças e jovens, através da promoção, em meio escolar (1º, 2º, 3º ciclos e secundário), da sua saúde mental, prevenindo o desenvolvimento de stress pós-traumático associado à pandemia Covid-19. Para atingirmos este objetivo consideramos fundamental aumentar o conhecimento sobre os sentimentos e pensamentos negativos associados à pandemia COVID-19 e promover a autorregulação das emoções e a esperança, garantindo a aquisição de estratégias de coping.

Outra componente essencial da intervenção incide no envolvimento das famílias/encarregados de educação e da comunidade educativa, através da sua capacitação para a promoção da saúde mental em crianças e adolescentes e para a deteção precoce de sinais de sofrimento mental e consequente aumento do acesso a respostas de apoio.

Este projeto integra-se no âmbito do Programa Nacional para a Saúde Mental (saúde mental da infância e adolescência), na componente de promoção da saúde mental e prevenção de Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) em meio escolar. É um projeto cofinanciado pela Direção Geral de Saúde e envolve áreas geográficas pertencentes a três Administrações Regionais de Saúde (Centro, Lisboa e Vale do Tejo e Alentejo).

Entidade Promotora

O Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IIHSCJ) é uma pessoa coletiva com personalidade jurídica civil e canónica, criada pela Província Portuguesa da Congregação de Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus. É uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com fins de saúde.

Tem como missão a prestação de cuidados diferenciados e especializados em saúde, preferencialmente em saúde mental, de acordo com as melhores práticas clínicas, com qualidade e eficiência, respeito pela individualidade e sensibilidade da pessoa assistida, numa visão humanista-cristã e integral da pessoa.

O projeto "No Stress" surge da articulação entre 3 unidades de saúde do IIHSCJ:

- **UNIDADE DE SAÚDE DA IDANHA** (Casa de Saúde da Idanha) - <http://csi.irmashospitaleiras.pt>
- **UNIDADE DE SAÚDE DE CONDEIXA** (Casa de Saúde Rainha Santa Isabel) - <https://csrsi.irmashospitaleiras.pt>
- **UNIDADE DE SAÚDE DE ASSUMAR** (Centro de Recuperação de Menores) - <http://crm.irmashospitaleiras.pt>

O Instituto das Irmãs Hospitaleiras desenvolve a sua atividade desde 1894 e para prossecução dos seus fins estatutários dirige 12 unidades de saúde em Portugal:

8 UNIDADES LOCALIZADAS NO CONTINENTE

(Braga, Condeixa-a-Nova, Guarda, Lisboa e Assumar - Portalegre);

2 NA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA (Funchal)

2 NA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES

(Ponta Delgada - São Miguel e Angra do Heroísmo - Terceira).

Poderá consultar mais informações em:

<https://irmashospitaleiras.pt/>

Entidades Parceiras

Tendo em conta os objetivos a que nos propomos no projeto NO STRESS, o desenvolvimento do projeto não seria possível sem uma forte componente de articulação com organizações na comunidade educativa, e assim, foram estabelecidas parcerias com vários agrupamentos escolares de Portalegre, Sintra e Condeixa-a-Nova, e com 2 IPSS com intervenção na infância e juventude:

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ARRONCHES (PORTALEGRE)

- EB2,3 Nossa Senhora da Luz

ESCOLA SECUNDÁRIA DE SÃO LOURENÇO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MONFORTE (PORTALEGRE)

- E.B.2,3 de Monforte

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CONDEIXA-A-NOVA

- Escola Secundária Fernando Namora
- Escola Básica nº 1 Anobra
- Escola Básica nº 1 Condeixa-a-Nova
- Escola Básica nº 3 Centro Educativo Condeixa-a-Nova
- Escola Básica nº 2 Condeixa-a-Nova

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MONTE DA LUA (SINTRA)

- Escola Secundária de Santa Maria
- Escola Básica 1 Portela
- Escola D. Fernando II
- Escola Básica de Colares

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CONDEIXA-A-NOVA

FUNDAÇÃO BENTO MENNI (LISBOA)

Contexto

Na última década, tem havido uma incidência crescente de transtornos de saúde mental em adolescentes, que se tornou um problema de saúde global (Las Hayaset al., 2019).

As formas mais prevalentes de transtornos psiquiátricos são a ansiedade, os transtornos comportamentais e de humor e o abuso de substâncias e entre os transtornos psiquiátricos em adultos, aqueles que se iniciam na infância tendem a ser mais graves (Las Hayaset al., 2019).

Assim, a infância e a adolescência são períodos sensíveis em que a saúde mental pode ser positivamente modificável. Intervenções escolares integradas, com foco em crianças e adolescentes, conferem a possibilidade de influenciar o desenvolvimento, de forma que este seja saudável, e de diminuir o risco de desenvolvimento de um transtorno de saúde mental (Las Hayaset al., 2019).

A depressão e a ansiedade estão entre as dez causas principais de doença e incapacidade entre as crianças e os adolescentes, sendo reconhecido que estas perturbações apresentam altas taxas de incapacidade, morbilidade e mortalidade (DGS, 2015). No âmbito da pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) vários países estabeleceram medidas preventivas para proteger a saúde pública dos seus cidadãos, nas quais se inclui o distanciamento, isolamento social amplo e a quarentena (Nussbaumer-Streit et al., 2020).

A pandemia e os fatores a ela relacionados, como a recessão económica, a mudança das rotinas, o distanciamento da família e amigos, a falta de interação em ambiente escolar e das brincadeiras geram, especificamente nas crianças e adolescentes, consequências negativas ao nível da saúde mental, com risco elevado de repercussões futuras (Aydogdu, 2020).

Segundo Sprang e Silman, (2013) as crianças que foram isoladas e colocadas em quarentena, durante a pandemia, desenvolveram formas adaptativas e stress, enquanto 30% foram diagnosticadas com transtorno de stress pós-traumático.

Pelo exposto, fica patente que as crianças e os adolescentes configuram uma população com grandes vulnerabilidades e que, por isso, representam um grupo de risco no qual é importante intervir e implementar medidas específicas de promoção de saúde mental e prevenção de comportamentos de risco, que sejam sistematizadas e congruentes com as necessidades (Lavano et al., 2020). A revisão da literatura levada a cabo por O'Reilly, Svirydzenka, Adams e Dogra (2018), incluiu dez intervenções em contexto escolar ao nível da promoção da saúde mental, sendo que oito das dez intervenções destacaram algum grau de impacto positivo em relação à saúde mental dos jovens.

Objetivos do Projeto

O projeto NO STRESS tem como objetivo principal a melhoria da qualidade de vida das crianças e jovens, através da promoção, em meio escolar (1º, 2º, 3º ciclos e secundário), da sua saúde mental, prevenindo o desenvolvimento de stress pós-traumático associado à pandemia Covid-19.

Tem como destinatários diretos cerca de 500 crianças e adolescentes (1º, 2º, 3º ciclos e secundário) e 250 familiares/encarregados de educação e profissionais da comunidade educativa.

Objetivos específicos:

- Melhorar a autorregulação das emoções e a esperança, garantindo ainda a aquisição de estratégias de coping em crianças e adolescentes.

- Melhorar os conhecimentos e as competências de familiares/encarregados de educação e profissionais na área educativa de forma a serem agentes ativos na promoção da saúde mental de crianças e adolescentes.

- Melhorar o acesso da comunidade a informação relevante na área da saúde mental de crianças e adolescentes e promover a inovação nesta área de intervenção.

Para a concretização com sucesso dos objetivos propostos, foi definida a intervenção de uma equipa multidisciplinar, envolvendo diversas áreas técnicas: psicomotricista, psicólogo e enfermeiro especialista em Saúde Mental.

Metodologia de intervenção

O modelo de intervenção assenta em intervenções diretas nas escolas, envolvendo a comunidade educativa e familiares/encarregados de educação dos participantes e pressupõe:

- A dinamização de 12 sessões de grupo (com periodicidade quinzenal) e duração de um tempo letivo (45/50 minutos), orientadas por um dinamizador e co-dinamizador da entidade promotora, em regime misto (1/3 presencial, 2/3 online). As sessões de intervenção decorrem em contexto de turma e durante o horário letivo, como forma de garantir uma maior participação.

A primeira e última sessão são destinadas à avaliação inicial e final permitindo determinar necessidades e avaliar o impacto da intervenção. O protocolo de avaliação integra os seguintes instrumentos: Questionário de Capacidades e Dificuldades, Escala de Sintomas de Pós-Stress Traumático para Crianças, Escala de Esperança e Escala Kidcope).

As sessões são desenvolvidas através de diferentes dinâmicas de grupo, técnicas de relaxamento e psicodrama e foram subordinadas aos seguintes temas:

SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES (sessão 2);

IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19

- **Identificação de emoções** (sessão 3);

RELAXAMENTO (sessão 4);

KIT ESPERANÇA (sessão 5);

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (sessão 6);

MINDFULNESS (sessão 7);

PLANO DE SEGURANÇA (sessão 8);

MOVIMENTO EXPRESSIVO/CRIATIVO (sessão 9);

TOP 3 NO STRESS (sessão 10);

O EU AGORA (sessão 11).

A intervenção é ajustada às diferentes faixas etárias e as situações sinalizadas são propostas para reencaminhamento para serviços de apoio especializado.

- Criação de website com o intuito de disponibilizar ferramentas e informação técnica, no âmbito da promoção da saúde mental infanto-juvenil.

- Ações de capacitação, em formato webinar, destinadas a famílias/encarregados de educação e profissionais da comunidade educativa. Nestas ações de sensibilização foi apresentada a contextualização dos pressupostos do projeto NO Stress, objetivos, metodologia e desenvolvimento do projeto sessão a sessão, com apre-

sentação dos temas tratados junto das crianças e adolescentes, ideias mais relevantes de cada tema e feedback dos trabalhos realizados.

- Elaboração de manual com descrição da metodologia de intervenção de forma a possibilitar a replicação do projeto. Para aceder ao manual (disponível a partir de Outubro de 2022) deverá enviar um email para gestao.projetos@irmashospitaispt.pt.

Avaliação e Resultados e Esperados

Perante o grande impacto ao nível da saúde mental, durante e após a pandemia por COVID-19, nas crianças e os adolescentes, focamos a nossa atenção na importância da promoção da saúde mental como fator protetor do desenvolvimento de perturbações mentais e fator promotor de efeitos psicossociais positivos.

O isolamento social alterou as rotinas e aumentou o risco de desorganização. Pretendemos contribuir para o pleno desenvolvimento das crianças e jovens, sem deixar ninguém para trás.

Espera-se com este projeto contribuir para:

- Crianças e jovens com melhorias ao nível da esperança, do score individual no âmbito das estratégias de coping e da sintomatologia de stress pós traumático.

- Familiares/Encarregados de educação e Comunidade educativa com aumento de conhecimentos na área da promoção da saúde mental de crianças e jovens e mais preparados para intervir e apoiar as crianças e jovens no âmbito da sua saúde mental.

- Comunidade com mais acesso a informação relevante na área da saúde mental de crianças e adolescentes e promoção da inovação nesta área de intervenção.

Este projeto será alvo de uma avaliação externa e os resultados serão divulgados após a sua conclusão (prevista para Outubro de 2022).