

EDITORIAL

Neste momento complexo, em que escrevemos, neste momento inigualável, queremos dizer-vos, enquanto diretores de turma, que enfrentamos «ventos e mar»¹, mas continuamos, sempre, na persecução do nosso desígnio de promover «o bem-estar socioemocional, a segurança, o desenvolvimento pessoal e a aprendizagem»² de cada um dos nossos alunos.

É, pois, isso que fazemos, dia a dia. Procuramos que todos sejam incluídos nas múltiplas caixas de diálogo que abrimos, com cuidado, é certo, para que se sintam únicos na sua diversidade e acompanhados no seu crescimento enquanto estudantes e cidadãos empenhados.

É nesse diálogo permanente, que estabelecemos com todos os atores educativos, que procuramos a melhor resposta para os desafios emergentes próprios de uma Escola em mutação (de forma muito célere, nestes últimos dias).

Ser diretor de turma em tempos de pandemia é ser resiliente e inovador, é aproximar a comunidade educativa com vista ao sucesso e à inclusão de todos os alunos, não descurando o bem-estar de cada um. Podem os documentos oficiais indicarem-nos os deveres, determinarem-nos as funções (que cumprimos, certamente), todavia é o nosso passo seguro, a nossa firmeza, a nossa empatia que faz o caminho que percorremos todos os dias e que projeta a nossa ação muito para além do que está escrito.

É este o sentir dos coordenadores dos diretores de turma que agradecem veementemente a colaboração inestimável de todos os diretores de turma da Escola!
Um bem-haja a todos!

Maria Natália Oliveira, Maria de Fátima Rodrigues, Luís Lobo

Notas:

1 Jorge Palma, *A gente vai continuar*, in *Só*, Universal Music Portugal, S.A., 2016

2 *Orientações para a Recuperação e Consolidação das Aprendizagens ao Longo do Ano Letivo de 2020/2021*, Ministério da Educação

Ficha Técnica

Propriedade:

Escola Secundária de Emídio Navarro
Tel. 232 480 190

E-mail: esenviseu@esenviseu.net

Edição on-line:

www.esenviseu.net



Produção:

Equipa da Biblioteca

E-mail: jornalesen@esenviseu.net

Coordenação:

Graça Rocha

Composição:

Paula Sá, Graça Rocha



Colaboração:

Comunidade Escolar

A SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS E DOS JOVENS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Paula Silva - APESEN

A pandemia de Covid-19, que obrigou ao confinamento e a um grande número de restrições, está a ter um impacto significativo no estado de saúde mental dos jovens.

Os problemas de saúde mental na adolescência são frequentes, podem afetar gravemente o desenvolvimento e a autonomia do futuro adulto, e a maior parte tende a desenvolver uma evolução crónica, com reflexões negativas e graves a nível familiar, educativo e social. A saúde mental dos jovens está profundamente ligada à organização familiar, mas, por outro lado, os jovens permanecem grande parte do seu tempo na escola.

O contexto pandémico atual desencadeou uma crise mundial com impacto na vida de milhões de pessoas, provocado não apenas pela doença, mas pelos empregos perdidos, pela influência no orçamento das famílias, pelos lutos adiados, pelo aumento das desigualdades e, sobretudo, pela incerteza do futuro. Para além desta crise da saúde, social e económica, assistimos a uma outra, a da saúde psicológica, com dimensões e efeitos ainda imprevisíveis e desconhecidos.

Claro que nem todos são afetados da mesma forma. Os riscos serão maiores em função da idade, género, ocupação, estatuto socioeconómico, da personalidade ou recursos disponíveis. No entanto, os estudos indicam que aqueles com menos de 30 anos são um dos principais grupos de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde psicológica (para além dos profissionais de saúde, idosos e populações vulneráveis), entre eles, ansiedade, depressão, alterações de humor, exaustão emocional, perturbações de sono ou aumento do comportamento suicidário, entendido num espectro de autoagressão que envolve ideação suicida, ameaças, tentativas e atos suicidas.

A liberdade limitada, a interrupção da interação com colegas e amigos e a supressão de momentos de lazer podem aumentar os sentimentos de solidão, tristeza, preocupação e desesperança. Paralelamente, a diminuição da atividade física, a nova realidade do ensino *online* e o aumento da exposição a ecrãs, a conteúdos relacionados com comportamentos autolesivos e suicidas e ao risco de cibervitimização são uma agravante, prejudicando a concentração, o sono, o desempenho académico e a capacidade de julgamento. Estes fatores podem convergir num cocktail explosivo, especialmente para os que já sofrem de problemas de saúde psicológica.

Num estudo recente, divulgado pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), cerca de 40% dos entrevistados relata sintomas de problemas de saúde psicológica, em particular de ansiedade, depressão ou trauma, bem como aumento de uso de substâncias – fatores de risco que podem desencadear o comportamento suicidário. Vinte por cento das crianças e adolescentes têm, pelo menos, uma perturbação mental. Em Portugal, quase 31% dos jovens tem sintomas depressivos, a maioria moderados ou graves. Os psicólogos dizem que estes números são preocupantes. Os sinais de alerta nem sempre são fáceis de identificar nas crianças. Os pais e a comunidade escolar



devem estar atentos.

As instituições de ensino, através do gabinete de Psicologia, têm um papel importante na normalização da questão, na diminuição do estigma e na promoção da literacia em saúde psicológica entre estudantes, corpo docente e restantes profissionais. As escolas devem adotar uma cultura que promova a partilha das dificuldades relacionadas com a pandemia e com a saúde psicológica, adaptar e reforçar os seus serviços de apoio social e psicológico às atuais circunstâncias (por exemplo, criando grupos de apoio *online*, promovendo campanhas de sensibilização, bem como informação sobre serviços, redes e associações de apoio) e criar estratégias de identificação de sinais de alerta, que nem sempre são evidentes (historial familiar de suicídio, irritação ou agitação excessiva, tristeza e baixa autoestima, interesse por conteúdos virtuais relacionados com comportamento suicidário, uso de substâncias, sentimentos de inadequação, desinteresse pela vida académica e pelos amigos, etc.).

Os Pais e cuidadores devem também manter-se atentos a estes sinais de isolamento, depressão ou irritação excessiva, adotando comportamentos que possam minorar o sofrimento entre os mais jovens, promovendo mais o diálogo no seio familiar, evitamento de mensagens alarmistas sobre a situação (por exemplo, *stress* gerado por dificuldades financeiras, atualização constante de notícias), optando por um diálogo franco e operativo, orientado para a solução das dificuldades e problemas concretos. A procura de ajuda não deve ser dispensada, quer através das linhas de apoio disponíveis, quer consultando um psicólogo.

Como poderemos apoiar os jovens neste contexto?

Todas estas linhas são de duplo anonimato, garantido tanto a quem liga como a quem atende. Para encaminhamento, a linha do SNS24 (808 24 24 24) é assumida por profissionais de saúde.

Linhas de Apoio e de Prevenção do Suicídio em Portugal:

SOS Voz Amiga

Lisboa
Das 16h às 24h
213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660
Linha Verde gratuita - 800 209 899 (Entre as 21h e as 24h)

Conversa Amiga

Inatel
Das 15h às 22h
808 237 327
210 027 159

Vozes Amigas de Esperança de Portugal

Voades-Portugal
Das 16h às 22h
222 030 707

Telefone da Amizade

Porto - Desde 1982
Das 16h às 23h
222 080 707

Voz de Apoio

Porto
Das 21h às 24h
225 506 070



ASSOCIAÇÃO DE PAIS

ESCOLA SECUNDÁRIA DE EMÍDIO NAVARRO - VISEU