



HEALTH SCIENCES
RESEARCH UNIT
NURSING

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
ENFERMAGEM

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO (UICISA-E)

+ Contigo na promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar

+ Contigo in mental health promotion and prevention of suicidal behavior in schools

+ Contigo en la promoción de la salud mental y la prevención de lo comportamiento suicida en las escuelas

José Carlos Santos*, Maria Pedro Erse**, Rosa Simões***,
Jorge Façanha****, Lúcia Marques*****

Resumo

O objetivo do presente artigo é descrever o referencial e a metodologia do +Contigo, inscrito na Unidade de Investigação de Ciências da Saúde:Enfermagem.

A promoção de saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar continua a ser objeto de estudo. Sabendo-se da importância da escola como palco de intervenção, escasseiam os estudos que, com robustez do ponto de vista metodológico, confirmem a eficácia de tais medidas.

Os objetivos do Projecto +Contigo passam por promover a saúde mental e bem-estar e prevenir comportamentos da esfera suicidária em jovens do 3º ciclo e secundário.

As intervenções incluem formação para os profissionais de saúde da área de influência da escola, formação para professores, sensibilização para os encarregados de educação, quatro momentos de intervenção em sala de aula para os alunos, Com 3 momentos de avaliação através de questionário (avaliação diagnóstica; após intervenção; seis meses após intervenção). Em cada escola será definido um grupo de controlo sem intervenção específica.

Os resultados obtidos nos anos preliminares permitem-nos acreditar que o Projecto +Contigo pode trazer nova evidência sobre a prevenção e comportamentos suicidários em meio escolar, com uma intervenção em rede e com custo-efetividade.

Palavras-chave: promoção da saúde; saúde mental; prevenção; suicídio

Abstract

The objective of this paper is to describe the framework and methodology of +Contigo, registered in UICISA:E.

The mental health promotion and prevention of suicidal behavior in schools continues to be an object of study. Knowing the importance of school as a place of intervention, studies with the robustness of the methodological point of view, that confirm the effectiveness of such measures are scarce.

The objectives of the Project +Contigo are promoting mental health and wellbeing and prevent suicidal behavior in young people attending 3rd cycle and secondary education.

Interventions include training for health professionals in the influence area of the school, teacher training, awareness of tutors/caregivers, four moments of intervention in the classroom for students, with three stages of evaluation by questionnaire (diagnostic evaluation; after intervention; six months after intervention). In each school a control group will be defined, without specific intervention.

The results obtained in the preliminary years allow us to believe that the Project +Contigo can bring new evidence on the prevention and suicidal behavior in schools, with a network intervention and cost-effectiveness.

Keywords: mental health promotion; prevention of suicidal behavior; schools; adolescents

* Investigador Responsável, Professor Adjunto, Doutor em Saúde Mental, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Investigador na UICISA:E [jcsantos@esenfc.pt].

** Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra – Hospital Sobral Cid. Mestranda em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria. Investigadora na UICISA:E.

***Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria, Casa de Saúde Rainha Santa Isabel – Condeixa. Mestre em Ciências de Enfermagem; Doutoranda em Ciências de Enfermagem. Investigadora na UICISA:E.

****Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria. Casa de Saúde Rainha Santa Isabel – Condeixa. Mestrando em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria. Investigador na UICISA:E.

*****Enfermeira Especialista em Saúde Comunitária, Departamento de Saúde Pública, Administração Regional de Saúde do Centro, IP. Mestranda em Enfermagem Comunitária. Investigadora na UICISA:E.

Resumen

El propósito de este artículo es describir la estructura y la metodología de + Contigo, inscrito en UICISA:E.

La promoción de la salud mental y la prevención de lo comportamiento suicida en las escuelas continúan siendo estudiados. Conociendo la importancia de la escuela como un lugar de intervención, los estudios son escasos, con la solidez del punto de vista metodológico, lo que confirme la eficacia de esas medidas.

Los objetivos del Proyecto + Contigo someten a promover la salud mental y el bienestar y prevenir el comportamiento suicida en los jóvenes de 3º ciclo y educación secundaria.

Las intervenciones incluyen la capacitación de profesionales de la salud en el área de influencia de la escuela, la formación docente, la conciencia de los cuidadores, cuatro momentos de intervención en el aula para los estudiantes, con tres etapas de evaluación mediante un cuestionario (evaluación diagnóstica; después de la intervención; seis meses después de la intervención). En cada escuela se establecerá un grupo de control sin intervención específica.

Los resultados obtenidos en los años preliminares nos permiten creer que el Proyecto +Contigo puede aportar nueva evidencia sobre la prevención y lo comportamiento suicida en las escuelas, con una intervención de la red y costo-efectividad.

Palabras clave: promoción de la salud mental, prevención de lo comportamiento suicida; escuelas; adolescentes

Recebido para publicação em: 18.06.13

Aceite para publicação em: 30.07.13

Introdução

O suicídio é um problema de saúde pública. Anualmente morrem por suicídio cerca de um milhão de pessoas em todo o mundo. Entre os jovens abaixo dos 25 anos é a terceira causa de morte (WHO, 2013). Estima-se que por cada suicídio consumado ocorram cerca de 30 tentativas. Todavia, se tivermos em conta apenas os jovens entre os 15 e os 24 anos esses números sobem para um intervalo entre 100 e 200 tentativas (Bertolote e Fleischmann, 2009).

Em Portugal o suicídio nos jovens é um fenómeno de baixa intensidade quando comparado com o suicídio em idades mais avançadas, sobretudo acima dos 65 anos. Contudo, os comportamentos autolesivos são relativamente comuns em jovens e, particularmente em jovens do sexo feminino (DGS, 2013). A prioridade de intervenção nesta faixa etária mantém-se dado que a ocorrência destes comportamentos na adolescência aumenta o risco de problemas na idade adulta (Wasserman et al, 2010).

A escola assume-se como um palco privilegiado de intervenção dado que a ideação suicida e os comportamentos suicidários são comuns em idade escolar; a maioria dos suicidas, se detetados precocemente são preveníveis; permite maior custo-efetividade (Shaffer e Gould, 2009). Por outro lado, apenas uma minoria dos jovens com necessidade de cuidados de saúde mental recebe tratamento e, quando o fazem, a maioria é através da escola (Burns *et al.*, 1995; Cheung e Dewa, 2007), sendo do 1/3 dos problemas detetados através de programas de rastreio (Scott *et al.*, 2009)

Em Portugal, o Programa Nacional de Saúde Escolar (Despacho nº 12045/2006) considera a promoção da saúde mental como uma das prioridades, através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais, aumento da resiliência, promoção da autoestima e autonomia, visando prevenir comportamentos de risco.

Segundo Shaffer e Gould (2000) podemos identificar quatro tipos de programas: psico-educacionais; de rastreio; formação de porteiros sociais; de pós-venção. Não havendo ainda evidência sobre a metodologia mais eficaz, os programas multiníveis que associam duas ou mais estratégias têm demonstrado ser mais eficazes (Gould, 2011; Zenere e Lazarus, 2009; Asseltine *et al.*, 2007).

Os objetivos do Projeto +Contigo passam por promover a saúde mental e bem-estar e prevenir comportamentos da esfera suicidária em jovens do 3º ciclo e secundário.

Projeto +Contigo

O projeto +Contigo constitui-se como um projeto de investigação longitudinal baseado numa intervenção multiníveis em rede. Tem como objetivos gerais promover a saúde mental e bem-estar em jovens do 3º ciclo e secundário; prevenir comportamentos da esfera suicidária; combater o estigma em saúde mental; criar uma rede de atendimento de saúde mental e como objetivos específicos promover habilidades sociais; promover o auto-conceito; promover a capacidade de resolução de problemas; promover a assertividade na comunicação; melhorar a expressão e gestão de emoções; detectar precocemente situações de distúrbio mental; fortalecer redes de apoio nos serviços de saúde.

A população alvo do projeto são os adolescentes do 3º ciclo e ensino secundário e as pessoas com maior proximidade com os mesmos tendo a equipa de saúde escolar do centro de saúde da área da escola um papel determinante no desenvolvimento do processo.

Os critérios de inclusão são: profissionais das equipas de saúde escolar do centro de saúde da área da escola frequentarem o módulo formativo com a equipa coordenadora do projecto; responsáveis da escola demonstrarem vontade de participar e apresentarem candidatura conjunta com equipa de saúde escolar; ser incluído no programa de educação para a saúde da escola e plano de atividades da equipa de Saúde Escolar; encarregados de educação concordarem em participar.

Os critérios de exclusão são: não haver garantia de conclusão do projecto no decorrer de todo o ano lectivo; as turmas alvo de intervenção participarem noutra qualquer projecto similar.

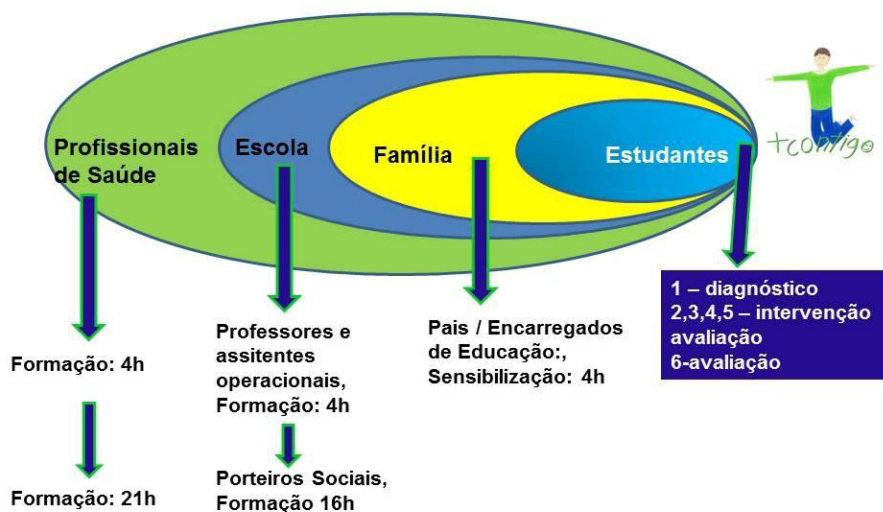


FIG. 1 – Modelo de intervenção do Projeto +Contigo

O desenvolvimento do projeto inicia-se com a apresentação de candidatura onde conste um cronograma das atividades a desenvolver, meios disponíveis, e responsáveis locais. Posteriormente a equipa coordenadora avaliará a candidatura e, uma vez aceite, será realizada formação aos profissionais de saúde, professores e assistentes operacionais e, posteriormente, sensibilização para os encarregados de educação. Uma vez criada a rede de apoio inicia-se a intervenção em sala de aula com as turmas alvo de intervenção, incluindo um grupo de controlo com características idênticas ao grupo de intervenção.

Formação

A formação de porteiros sociais é feita através de sessões formais onde a adolescência, a depressão, os mitos sobre o suicídio, sinais de alarme, fatores protetores, factores de risco, noção de crise e a gestão de casos em ambiente escolar são abordados. As metodologias utilizadas são expositivas, discussão de casos e *role-play*.

A formação de professores visa sobretudo os mitos sobre comportamentos suicidários, fatores de proteção e de risco, sinais de alarme e o que fazer em situação de crise, nomeadamente como procurar ajuda.

Na sensibilização com os encarregados de educação é abordada a adolescência, sinais de alarme para comportamentos de risco, particularmente os suicidários, fatores protetores e de risco e como pedir ajuda em situação de necessidade.

Intervenção

A intervenção em sala de aula compreende 6 momentos de 45 minutos. Inclui três momentos de preenchimento de questionário. Uma primeira fase antes do início da intervenção, uma segunda imediatamente após a mesma e a terceira seis meses depois. Ao longo das sessões programadas são abordados temas como o estigma, a adolescência, a autoestima, a capacidade de resolução de problemas e o bem-estar. Transversal a todo o programa surge a questão da comunicação assertiva, gestão de emoções e comportamentos de risco. O grupo de controlo participa nos momentos de diagnóstico e avaliação, bem como nas actividades dinamizadas pelos alunos em projeto para toda a escola, nomeadamente cartazes alusivos ao dia da saúde mental, de combate ao estigma ou outros. As metodologias de intervenção utilizadas são a expositiva, a discussão de situações concretas, o *role-play* e jogos socioterapêuticos.

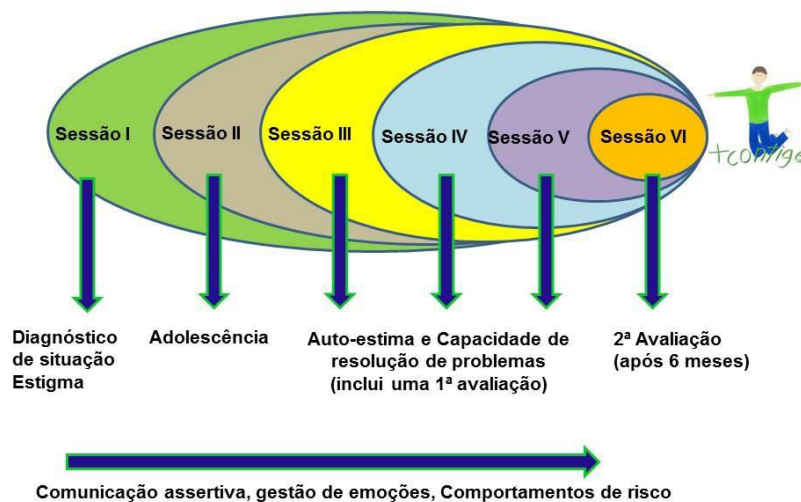


FIGURA 2 – Plano de intervenção +Contigo

O diagnóstico e avaliação são feitos através de questionário que inclui identificação do género, idade, ano de escolaridade e localidade de residência e escalas para caracterizar o bem-estar, o *coping*, a depressão e o auto-conceito. A análise de resultados é feita através de estatística descritiva e inferencial.

Os casos identificados no decorrer da intervenção ou sinalizados pelas equipas da comunidade educativa são, em articulação com a equipa coordenadora do projeto, encaminhados para o médico de família/equipa do aluno do centro de saúde, e quando identificados como casos mais graves, encaminhados para ser encaminhados pela equipa coordenadora para acompanhamento em serviços de especialidade da área de influência do centro de saúde, isto sempre com a cooperação do encarregado de educação/família do aluno.

O projeto + Contigo solicitou à Comissão Nacional de Proteção de Dados autorização para tratar os dados que foi concedida. Também foi dada autorização para o estudo pela MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar).

O projeto +Contigo tem como entidades promotoras a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e a Administração Regional de Saúde do Centro, como entidades parceiras, a Direção Regional de Educação do Centro, a Consulta de Prevenção do Suicídio dos Hospitais da Universidade de Coimbra, CHUC, o Serviço de Pedopsiquiatria do Hospital Pediátrico, CHUC e o Serviço de Pedopsiquiatria do H. Infante D. Pedro (Aveiro). Encontra-se inscrito na UICISA-E.

Os autores constituem-se como coordenadores do projeto e consultores para as situações que, a nível local, são identificadas e que requerem consultadoria no âmbito da saúde mental.

Conclusão

O projeto +Contigo caracteriza-se por ter uma intervenção em rede incluindo os profissionais de saúde, os encarregados de educação, os professores e assistentes operacionais e os alunos. Envolve as estruturas já existentes, criando sinergias ao nível comunitário, esperando ser custo-efetivo para a promoção de saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar.

Referências Bibliográficas:

- ASELTINE, Robert [et al.] (2007) - Evaluating the SOS suicide prevention program: a replication and extension. *BMC Public Health*. Vol. 7, nº 161, p. 1-7.
- BERTOLOTE, José ; FLEISCHMANN, Alexandra (2009) - A global perspective on the magnitude of suicide mortality. In WASSERMAN, Danuta ; WASSERMAN, Camilla - *The oxford textbook of suicidology and suicide prevention: a global perspective*. Oxford: Oxford University Press. p. 91-98.
- BURNS, B. J. [et al.] (1995) - Children's mental health service use across service sectors. *Health Affairs*. Vol. 14, nº 3, p. 147-159.
- CHEUNG, Amy ; DEWA, Carolyn (2007) - Mental health service use among adolescents and young adults with major depressive

disorder and suicidality. *Canadian Journal of Psychiatry*. Vol. 52, nº 4, p. 228-232.

DESPACHO nº 12045/06. D.R. II Série. 110 (06-06-07) 8250.

GOULD, M. (2011) – Evidence-based best practices in suicide prevention: school based suicide prevention strategies: what is the evidence? Book of abstracts. In WORLD CONGRESS OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR SUICIDE PREVENTION, 26th. Beijing, China: International Association for Suicide Prevention.

PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direcção Geral da Saúde. Plano Nacional para a Saúde Mental (2013) - Plano Nacional de Prevenção do Suicídio 2013/2017 [Em linha]. [Consult. 01 abr. 2013]. Disponível em WWW: <URL:<http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/BCA196AB-74F4-472B-B21E-6386D4C7A9CB/0/i018789.pdf>>.

SCOTT, Michelle A. [et al.] (2009) - School-based screening to identify at-risk students not already known to school professionals:

the Columbia suicide screen. *American Journal of Public Health*. Vol. 99, nº 2, p. 334-339.

SHAFFER, David ; GOULD, Madelyn (2000) – Suicide prevention in schools. In HAWTON, Keith ; VAN HEERINGEN, Kees - *The international handbook of suicide and attempted suicide*. London: John Wiley. Cap. 37, p. 645-660.

WASSERMAN, Danuta [et al.] (2010) – Saving and empowering young lives in Europe (SEYLE): a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. Vol. 10, nº 192, p. 1-14.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2013) - World suicide prevention day [Em linha]. [Consult. 04 jun. 2013]. Disponível em WWW: <http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_suicide_prevention_day/en/index.html>.

ZENERE, Frank ; LAZARUS, Philip J. (2009) - The sustained reduction of youth suicidal behavior in an urban multicultural school district. *School Psychology Review*. Vol. 38, nº 2, p. 189-199.

