

QUANDO OS OUTROS PRECISAM DE NÓS, É IMPORTANTE ESTARMOS ALERTA!

Equipa de trabalho

Coordenadora Responsável: Joana Carreiro, PhD

Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde: Catarina Silva,
Diana Sousa, Paula Leite e Soraia Milhazes



Índice

Introdução	3
Sinais de Alerta	4,5
Ansiedade	6,7
Bornout	8,9
Suicídio	10
Bullying	11
Violência no namoro	12
Como deves agir	14
Linhas de apoio	15
Curiosidades	16
Referências	17

INTRODUÇÃO

No relatório de estudos efetuados, é possível retirar que, por vezes, um grande impedimento para a intervenção precoce nas problemáticas mentais é precisamente a falta de informação no que toca ao ramo da saúde mental. Desta maneira, torna-se importante a criação de programas que visem fornecer informação e alertar para os sinais.

(Ó Neill, 2013; Ozer & Schotland, 2011 como citado em Tomé, 2017).

O Plano Nacional de Saúde Escolar Portuguesa (Despacho no 12045/ 2006), atribui a promoção da saúde mental como sendo algo com extrema relevância, "através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais, aumento da resiliência, promoção da autoestima e autonomia, visando prevenir comportamentos de risco"

(Santos, 2013).



SINAIS DE ALERTA

Reconhecer sinais de alerta pelas pessoas que nos rodeiam é uma estratégia essencial para a prevenção do suicídio, sendo um princípio básico para a prevenção de atos suicidas.

(Brás et al., 2017).

Os sinais de alerta têm sido divididos noutras categorias:

- (a) sinais verbais diretos;
- (b) sinais verbais indiretos;
- (c) sinais comportamentais diretos e
- (d) sinais comportamentais indiretos.

(Brás et al., 2017).

Entre os sinais de alerta nos adolescentes, podem, também, abranger:

- Dificuldades de concentração;
- Alteração nos padrões de sono e de alimentação;
- Tentativas para colocar os assuntos e objetos pessoais em ordem;
- Preocupações com a morte ou com temas violentos;
- Melhoria repentina após um período depressivo.

(Capuzzi, 2009 como citado em Brás et al., 2017)

SINAIS DE ALERTA

Sinais de alerta gerais:

Necessidade de isolamento

Não quer sair de casa, estar com família e amigos ou estar com os pares; não quer compartilhar sentimentos ou pensamentos, sendo um indício de que algo não está bem.

Este comportamento indica que a pessoa se sente incapaz de manter uma vida social ativa, pode até inventar desculpas para não sair de casa, preferindo ficar sozinha e isolada do mundo que a rodeia.

Oscilações de Humor

Ocorrem sem motivo aparente e não são funcionais como, por exemplo, reagir de forma exagerada, ficar triste ou frustrado com facilidade.

São também sinais, a dificuldade em lidar com os momentos de maior tristeza, bem como a sensação constante de perda de controle sobre algo que aconteça.

Alterações no apetite

A mudança no apetite, que pode passar ou por comer muito mais ou por muito menos do que é costume. A comida pode ser vista tanto como um refúgio como uma necessidade para a qual não há energia ou vontade para a satisfazer.

Alterações no padrão de sono

Ter muita vontade de dormir, acordar muito cedo, ter dificuldade em dormir ou em levantar-se.

Preocupações/medos excessivos

Ter receio do futuro ou ter preocupações com algum acontecimento em específico é normal. Passa a ser disfuncional se essa preocupação afetar a vida diária, tendo-se transformado numa preocupação excessiva.

Alterações na memória

O esquecimento e problemas de memória podem ter causas neurológicas, mas podem também existir devido a dificuldades de concentração e de tomar decisões causadas por perturbações da saúde mental.

ANSIEDADE

Definida como um **estado emocional, caracterizado por sentimentos vagos de apreensão, preocupação ou inquietação**. Segundo um ponto de vista evolutivo, a ansiedade pode desempenhar um papel benéfico e adaptativo, permitindo um crescimento pessoal, assim como um desenvolvimento físico e mental. Porém, **quando a ansiedade se torna intensa e prolongada, assume uma conotação patológica**.

São características algumas manifestações somáticas involuntárias, como a xerostomia, a sudorese, arrepios, tremores, vômitos, palpitações, dores abdominais, entre outras alterações biológicas. Por outro lado e de um ponto de vista evolutivo, **a ansiedade pode desempenhar um papel benéfico e adaptativo, permitindo um crescimento pessoal, assim como um desenvolvimento físico e mental**.

Guedes, 2020



ANSIEDADE

Existem algumas **estratégias que podem ajudar a prevenir crises de ansiedade e a aliviar os sintomas:**

1

Técnicas de Relaxamento

Por exemplo, a técnica de **respiração diafragmática profunda** ajuda a diminuir a frequência cardíaca, a pressão arterial e a lidar com o stress, permitindo alcançar um estado de relaxamento tranquilizador. Outras técnicas como a da **imaginação guiada por imagens** (imaginar um jardim repousante ou a praia favorita) são técnicas de uso fácil e ao alcance de todos e contribuem para o alívio do stress.

2

Mindfulness, Meditação e Yoga

Aumentam a capacidade de autocontrolo e autoconhecimento com diminuição do stress associado às crises de ansiedade e uma maior capacidade de apreciar aquilo que traz felicidade e bem-estar.

3

Exercício, dieta saudável e descanso

Devem sempre fazer parte da vida diária mas são particularmente importantes para quem sofre de ansiedade. **O exercício diminui as hormonas associadas ao stress e promove a saúde e o bem-estar generalizado.** Na alimentação diária devem ser evitados alimentos com cafeína ou álcool e privilegiado o consumo de alimentos ricos em omega-3. **A falta de descanso e de sono reparador são também promotores de stress.**

4

Autoconhecimento

Aprender a identificar o que provoca crises de ansiedade é a forma mais eficaz de as evitar. Analise o seu dia-a-dia e registe num diário o que lhe provoca ansiedade. Partilhe com amigos e familiares as suas preocupações e procure a ajuda de profissionais de saúde de modo a saber como lidar com a ansiedade.

BURNOUT

O **Burnout**, termo inglês que significa "queimar até à exaustão", é utilizado muitas vezes para definir uma **síndrome ou uma perturbação da esfera da saúde mental**, perante o qual, a pessoa sente que não tem ferramentas adaptativas para gerir, confrontando-se com sentimentos de ansiedade, exaustão e ineficácia, perpetuando assim o ciclo vicioso entre estes três conceitos

Um dos sintomas psicológicos que mais tem afetado as pessoas da sociedade moderna é o Burnout, ou seja, o resultado do stress crónico relacionado com o trabalho.

Freudenberger descreveu os dois **eixos sintomáticos principais**, compreendendo, por um lado, os **sintomas físicos** (insónia, fadiga, palpitações, sudorese) e, por outro lado, os **sinais comportamentais** (irritabilidade, intolerância à frustração, raiva ou choro). Ainda durante o mesmo ano, Maslach, Jackson e Leiter, na conceção da definição de Burnout, sendo a mais aceite atualmente, **o Burnout é descrito de uma perspectiva tridimensional, como uma síndrome psicológica expressa por três dimensões:**

1. Exaustão emocional
2. Despersonalização.
3. Reduzida realização pessoal.

Guedes, 2020



BURNOUT



Como reconhecer o Burnout

Os sintomas de Burnout podem ser quase imperceptíveis numa fase inicial, começando a surgir gradual e lentamente. Alguns exemplos de sintomas que poderão ocorrer são:

- Perda de interesse no trabalho ou pouca motivação
- Pior desempenho no trabalho
- Menos eficiência no trabalho
- Sentimento de exaustão
- Menos confiança na capacidade para atingir objetivos ou sensação de falhanço
- Tendência para se isolar
- Sair mais cedo ou chegar mais tarde ao trabalho
- Adiar tarefas
- Irritabilidade para com outras pessoas
- Baixa autoestima
- Sentir-se sozinho e pouco valorizado

Existem algumas estratégias que podem ajudar a prevenir o Burnout e a atenuar os seus sintomas:

- Conversar e partilhar com outras pessoas
- Socializar com colegas de trabalho
- Descobrir a causa do burnout e tentar resolvê-la
- Tentar encontrar valor no seu trabalho
- Estabelecer limites
- Praticar atividades como mindfulness
- Dormir bem
- Adotar uma alimentação saudável
- Adotar uma alimentação saudável

CUF, 2022

SUICÍDIO

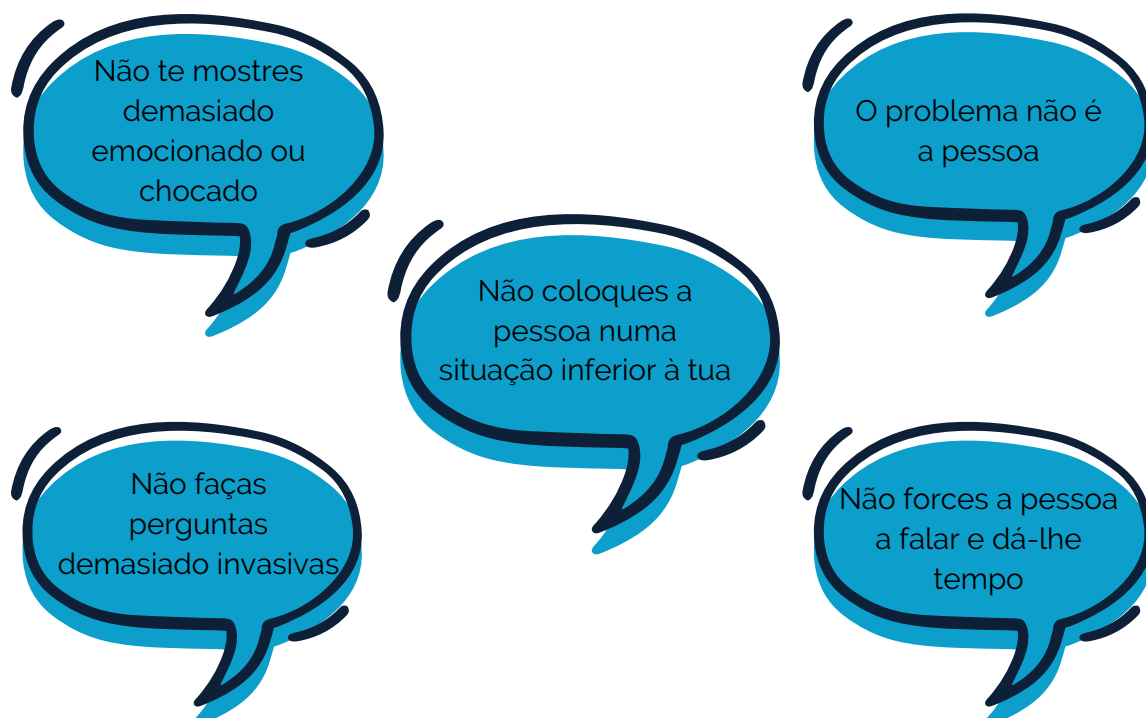
O suicídio é definido como um ato voluntário realizado por um indivíduo que atenta de forma intencional contra a sua própria vida.

(Ramos, 2017)

Fatores de Risco:

- Stress
- Desemprego
- Dívidas
- Violência
- Desilusões
- Frustrações
- Desigualdade social
- Carências
- Exigências de responsabilidades

Atitudes que debes EVITAR, quando lidas com alguém nesta situação:



BULLYING

É a “ocorrência de ações agressivas, intencionais, repetitivas e sem motivação aparente que causam dor, angústia ou intimidação”.
(Silva & Rosa, 2013, p.330)

Sinais de alerta:

- Alterações do sono
- Cefaleia
- Isolamento
- Tentativas de suicídio
- Irritabilidade
- Agressividade
- Ansiedade
- Medo
- Resistência em ir à escola
- Tristeza
- Insegurança por estar na escola
- Mau rendimento escolar

O Bullying pode manifestar-se de diversas formas:

DIRETO

INDIRETO

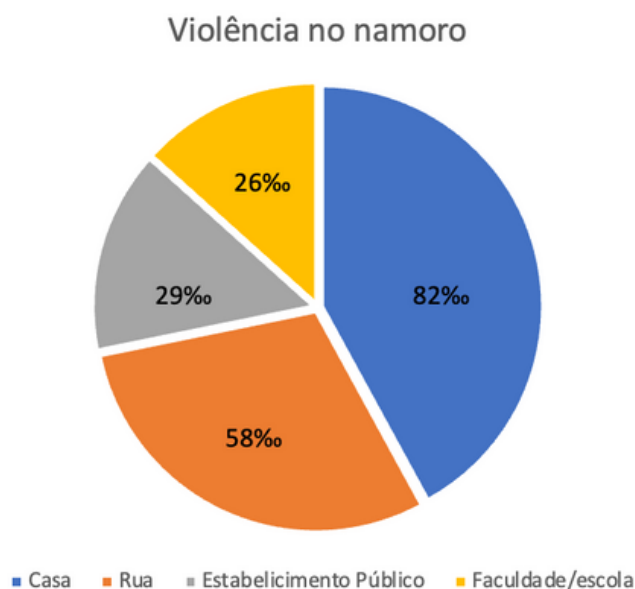
VERBAL

FÍSICO

VIOLÊNCIA NO NAMORO

A Violência no Namoro trata-se assim de “um **problema complexo, multifacetado, com fortes raízes socioculturais e de difícil resolução**, sendo um fenômeno transversal às mais diversas culturas e grupos étnicos”.

(Múrias, 2019, p. 31 como citado em Filipe, 2021).



A violência no namoro é um crime público e que todos devem denunciar.

“Num avanço legislativo, a Lei n.º 112/2009 de 16 de setembro estabeleceu o regime jurídico aplicável à prevenção da violência doméstica e à proteção e assistência das vítimas”

(Santos, 2015).

LINHAS DE APOIO

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima:
707 200 077

ONDE PODE SER EFETUADA A DENÚNCIA OU A APRESENTAÇÃO DE QUEIXA-CRIME?

- 1) Junto do Tribunal, no **Ministério Público**;
- 2) Através do **portal da queixa eletrónica** do Ministério da Administração Interna.
- 3) Nas autoridades policiais:
 - **Polícia de Segurança Pública (PSP)**;
 - **Guarda Nacional Republicana (GNR)**;
 - **Polícia Judiciária (PJ)**.
- 4) No Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, gabinetes médico-legais ou hospitais onde haja peritos médico-legais.



COMO DEVES AGIR? QUE POSTURA DEVES E PODES ASSUMIR?

O que fazer em caso de Bullying?

- Evitar uma confrontação com quem pratica o Bullying;
- Salientar a coragem da vítima por estar a passar por esta situação;
- Não deixarmos a vítima se isolar e estar por perto dela na escola;
- Incentivar a vítima a comunicar a um adulto a situação;
- Se visualizares uma situação de Bullying perante um colega intervir;
- Relembrar a vítima que não está sozinha perante a situação que está a passar;
- Dar a conhecer as principais linhas de apoio;
- Incentivar a falar com o/a psicólogo/a escolar da sua escola.

OPP, 2022

O que fazer no suicídio?

- Comunicar as linhas de apoio em caso de emergência;
- Demonstrar que não este sozinho/a e que o sofrimento que está a sentir pode diminuir se procurar ajuda;
- Retirar os objetos de perto da vítima para evitar ferimentos na própria;
- Validar o que a vítima está a sentir;
- Não prometer que irá guardar segredo da situação.

OPP, 2022

O que fazer em caso de violência ?

- Não culpar a vítima pelo que está a acontecer;
- Não tentes perguntar a vítima o "porque" de se expor a situação de violência nem apresentes um juízo de valor da situação;
- Mostrar as principais linhas de apoio que ela pode utilizar para denunciar a situação;
- Conversar num local seguro para a vítima para que ela se sinta confortável a falar da situação;
- Ouve atentamente o que a vítima te conta e mostra que estás ali para a ajudar sem a criticar.

APAV

NÃO TE SENTES CAPAZ DE RESPONDER ÀS NECESSIDADES DESTAS PESSOAS?

Direciona-lhes a linha de apoio mais eficaz ao caso:

Linha do Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

800 202 148
Linha SMS: 3060

Serviço de aconselhamento psicológico do SNS

808 24 24 24
(24 horas)

Linha SOS voz amiga. Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio

800 209 899 | 213 544 545
912 802 669 | 963 524 660
(Todos os dias, das 16h às 00h)

SOS Estudante - Linha telefónica de apoio emocional e prevenção do suicídio

239 484 020 | 969 554 545
915 246 060
(Todos os dias das 20h às 01h)

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

707 200 077

Linha SOS Bullying

808 962 006 (Segunda a Sexta das 11h00-12h30 e das 18h30-20h00)

SABIAS QUE...



De acordo com a APAV (2015), tanto as raparigas como os rapazes podem assumir ambos os papéis (vítimas e agressores).

A taxa de suicídio teve um pico crescente em Portugal de 1996 até 2011, sendo que o sexo masculino teve uma percentagem maior de suicídios.

Ramos, 2017



Em Portugal, suicidam-se pelo menos 3 pessoas por dia.
OPP; 2021

Lançou-se um curso online, e gratuito, de saúde mental "deve-se fazer com a saúde mental o mesmo que se fez com o ambiente", com a duração de 1 hora e 30 minutos.

SNS, 2021



Uma em cada três crianças em todo o mundo é vítima de Bullying.
OPP; 2022

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APAV. Foste testemunha: o que fazer? <https://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-fazer3>

CUF (2022). Como prevenir e tratar o burnout.

Brás, M., Carmo, C., & de Jesus, S. N. (2017). Estudo das propriedades psicométricas do Inventário de Reconhecimento de Sinais de Alerta para Atos Suicidas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(43), 89-105.

Filipe, A. P. (2021). *Violência no namoro: desconstrução de mitos e crenças junto dos/as jovens* (Doctoral dissertation).

Guedes, A. L. P. (2020). *Ansiedade, stress e burnout: definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde* (Doctoral dissertation).

OPP (2021). Vamos falar sobre o suicídio? https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_diamundialpr evencaosuicidio_documento.pdf

OPP (2022). Vamos falar sobre o Bullying? https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarso brebullying_documento.pdf

Ramos, V. A. B. (2017). Como prevenir o suicídio. *Psicologia PT*, 10(68), 1-15.

Santos, E. D. O. (2015). *Intervenção social na violência no namoro: Estratégias de prevenção* (Master's thesis).

Santos, J. C., Erse, M. P., Simões, R., Façanha, J., & Marques, L. (2013). Contigo na promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(10), 203-207.

Silva, E. N., & Rosa, E. C. (2013). Professores sabem o que é bullying? Um tema para a formação docente. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 17 (2), p. 329-338. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572013000200015>.

SNS (2022). Saúde mental: aniedade.

Tomé, G. M. Q., Matos, M. G. D., Gomes, P., Camacho, I. N. M., & Gaspar, T. (2017). *Promoção da saúde mental nas escolas: Projeto ES' COOL*.