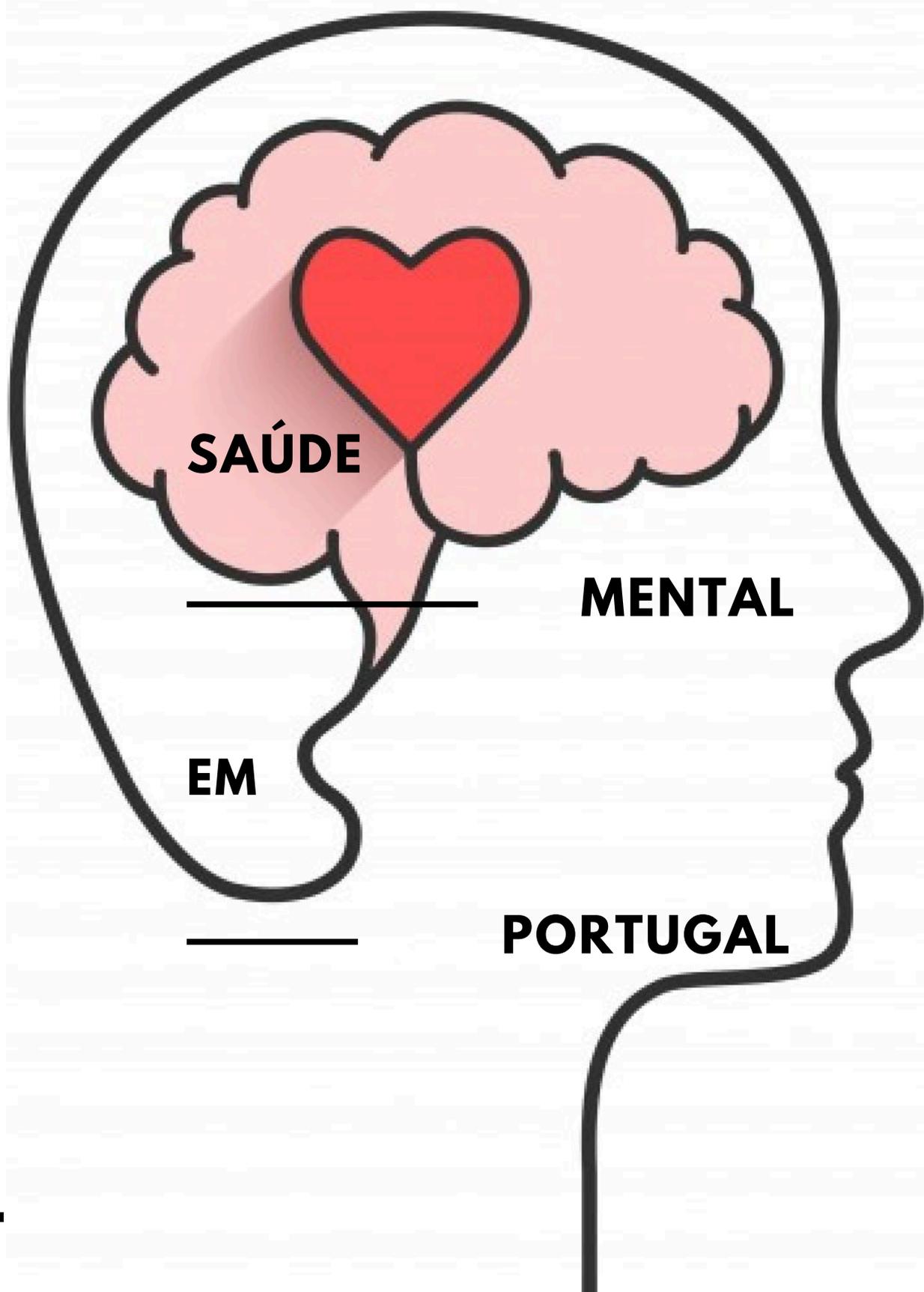


RELATÓRIO

TRABALHO POR:
AFONSO CORDEIRO
LUKAS EICKMANN
PEDRO COITO



12T4



CONTEÚDO

PÁGINA 3

SAÚDE MENTAL EM PORTUGAL

PÁGINA 5

O SONHO

PÁGINA 8

A REALIDADE

PÁGINA 9

RESULTADOS E CONCLUSÕES

SAÚDE MENTAL EM PORTUGAL

A saúde mental em Portugal tem emergido como uma preocupação central nas discussões sobre saúde pública, refletindo uma tendência global que reconhece a importância do bem-estar psicológico e emocional. Nos últimos anos, Portugal tem dado passos significativos no desenvolvimento de políticas públicas e iniciativas para melhorar os serviços de saúde mental, tentando responder às necessidades crescentes da população. Estas iniciativas incluem a criação de programas de prevenção, campanhas de sensibilização e a implementação de serviços de apoio psicológico em escolas e comunidades.

No entanto, o país enfrenta desafios substanciais que dificultam a plena eficácia dessas medidas. Entre os principais obstáculos estão a estigmatização associada aos transtornos mentais, que muitas vezes impede as pessoas de procurarem ajuda, e a insuficiência de recursos dedicados à saúde mental no sistema público de saúde. Adicionalmente, há uma desigualdade no acesso aos cuidados de saúde mental, com disparidades significativas entre regiões urbanas e rurais e entre diferentes grupos socioeconómicos.

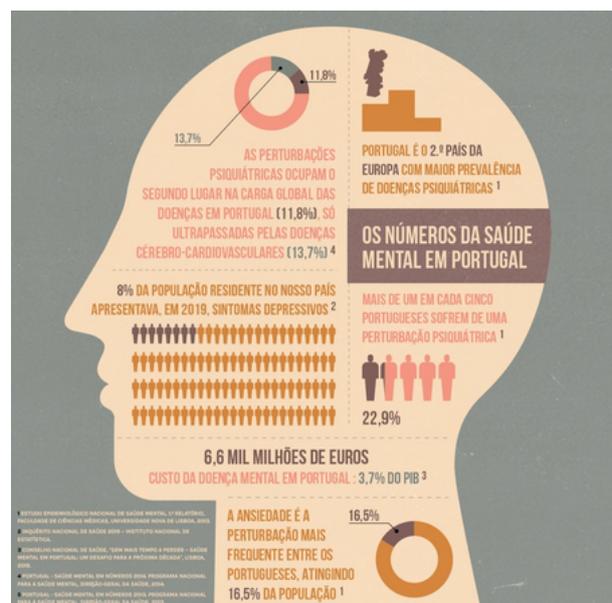
A pandemia de COVID-19 exacerbou muitos dos problemas existentes, levando a um aumento acentuado na prevalência de transtornos mentais como ansiedade, depressão e stress pós-traumático. Este cenário desafiador colocou uma pressão adicional sobre um sistema de saúde mental já sobrecarregado, destacando a necessidade urgente de reforçar os serviços e o apoio disponível.



SAÚDE MENTAL EM PORTUGAL

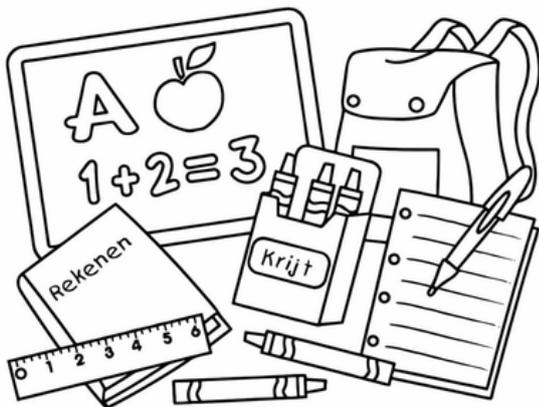
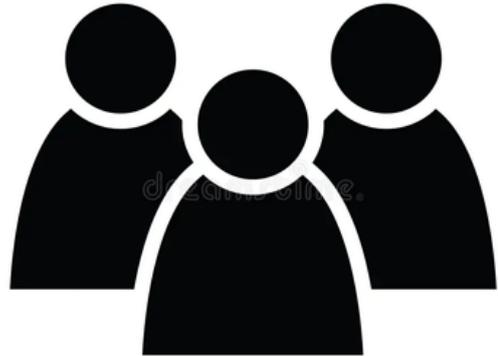
Para enfrentar estes desafios, o governo português, em colaboração com diversas organizações da sociedade civil, tem intensificado os esforços para promover a sensibilização e a educação sobre saúde mental, prevenir o surgimento de problemas psicológicos e proporcionar apoio adequado aos que dele necessitam. A Estratégia Nacional para a Saúde Mental, aprovada em 2021, é um exemplo de um plano abrangente que visa melhorar a acessibilidade, qualidade e coordenação dos cuidados de saúde mental no país.

Embora esses esforços sejam promissores, existe um consenso de que é necessário um investimento contínuo e uma abordagem mais eficaz para lidar com a crise de saúde mental em Portugal. Isso inclui a alocação de mais recursos financeiros, a formação e contratação de profissionais especializados e a implementação de políticas que combatam a estigmatização e promovam a inclusão social das pessoas com transtornos mentais. Somente através de uma abordagem integrada e sustentada será possível garantir um futuro onde todos os portugueses possam ter acesso a cuidados de saúde mental de qualidade e viver com dignidade e bem-estar.



O SONHO

Como referido anteriormente, a saúde mental é um assunto bem presente na sociedade do século XXI e, como tal, em Portugal esse mesmo tema também é muitas vezes falado e é preciso tomar algumas medidas de prevenção para que os números não aumentem mais. Por isso, no início do ano letivo 2023/2024, no âmbito da disciplina de psicologia, a nossa professora separou a turma em grupos de 3 elementos para que estes elaborassem um trabalho acerca deste mesmo tema.



Deste modo, o trabalho proposto pela professora consistia, primeiramente, em que cada grupo pesquisasse um pouco sobre a saúde mental em Portugal e no resto do mundo e comparasse os números de uma forma crítica. Para além disso, a professora ainda nos pediu para que pensássemos em medidas que pudéssemos aplicar em contexto escolar para, no final do ano, analisarmos se aquilo que fizemos influenciou ou não a maneira como as pessoas lidam com os vários problemas mentais.

O SONHO



Desde logo, o nosso grupo soube o que gostava de fazer. Sabíamos que gostávamos de implementar dois tipos de projetos/campanhas diferentes, mas ambos centrados nos problemas de ansiedade que muitos alunos têm com a escola. Assim, a nossa ideia foi escolher duas turmas diferentes, uma do 1º ciclo e outra do secundário, para que representassem dois polos distintos de idades.

Com isto, o projeto que pensámos em implementar com a turma do 1º ciclo consistia em juntar a minha turma com uma turma de 3.º ano e, em pequenos grupos misturados, ir fazendo jogos relacionados com a saúde mental para que cada grupo fosse ganhando ingredientes. Para concluir a atividade, todos os grupos fariam um bolo da caneca com os ingredientes adquiridos ao longo dos jogos. Assim, este projeto tinha como objetivo realçar aos mais novos que a escola não é tão seca como eles pensam que é e também para que estes percebam que a entreatajuda é a base do sucesso.



O SONHO

Por outro lado, o nosso objetivo com a turma do secundário era perceber se nós conseguíamos ou não influenciar alguma coisa na prestação dos alunos nos testes e se estes iam mais ou menos ansiosos para a realização dos mesmos. E perguntam como é que nós, três alunos sem qualquer experiência, poderíamos ou não influenciar outros que tinham praticamente a nossa idade?



Stay
POSITIVE
&
GOOD THINGS
Will
Happen

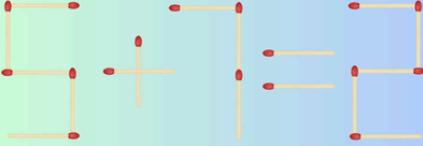
A resposta é simples: nós pensámos em deixar frases motivacionais em cada mesa de cada aluno no intervalo antes de cada teste para que estes, antes de fazerem o teste, pudessem ler a frase e sentir como se fosse um “aconchego” para tentarem ir menos nervosos/ansiosos.

A REALIDADE

Os meses foram passando e, com todos os trabalhos que fomos tendo, o nosso projeto acabou por ficar um pouco “esquecido”. Assim, chegando ao último período, percebemos que tínhamos sonhado demasiado em grande e que, por isso, teríamos adaptar este nosso projeto, uma vez que seria muito complicado a realização do mesmo por falta de tempo e pela sua complexidade inerente. Assim, pusemos mãos à obra e tentámos arranjar outro tipo de projeto que fosse mais simples de efetuar, mas que no final tivesse o mesmo objetivo: tentar alertar as pessoas para o problema da saúde mental e estimular de algum modo a mente.

Deste modo, pensámos em criar um “calendário” de 12 dias em que cada dia teria um jogo para puxar pela cabeça e ainda uma informação acerca da saúde mental, como se pode ver de seguida.

12 Daily Thought Spark!

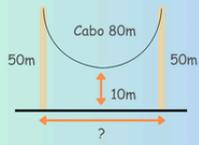


Move 1 para resolver

Fun fact

O cérebro humano consome cerca de 20% da energia total do corpo, apesar de representar apenas cerca de 2% do peso corporal

7 Daily Thought Spark!



Qual o comprimento em falta

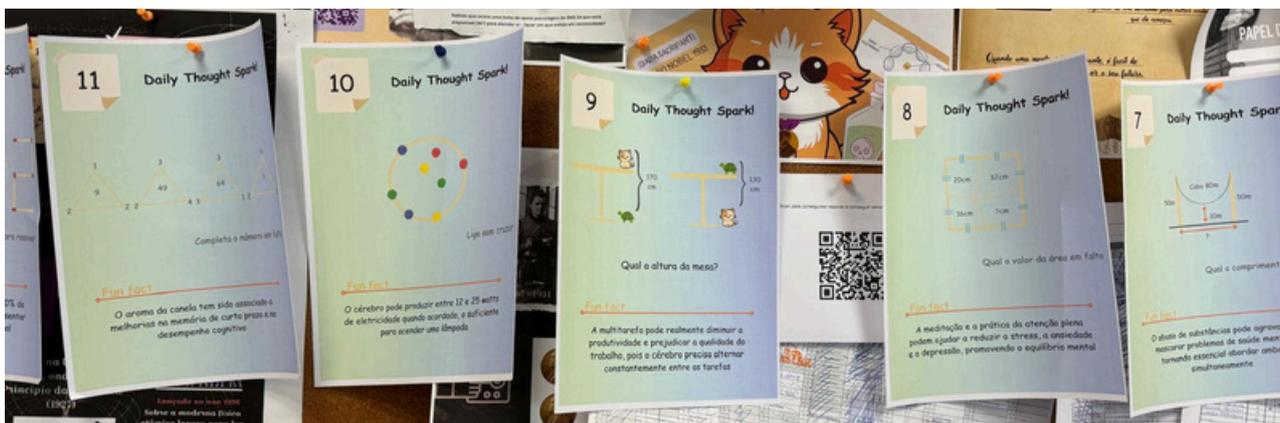
Fun fact

O abuso de substâncias pode agravar ou mascarar problemas de saúde mental, tornando essencial abordar ambos simultaneamente

RESULTADOS E CONCLUSÕES

Tendo distribuído este “calendário” único por mais de 10 turmas, bastava-nos aguardar e incentivar a realização do mesmo por parte dos nossos colegas. Assim, com o passar do tempo, fomos recebendo “feedback” tanto ao nível da estrutura e design como também do conteúdo, seja relativamente ao interesse ou dificuldade do mesmo.

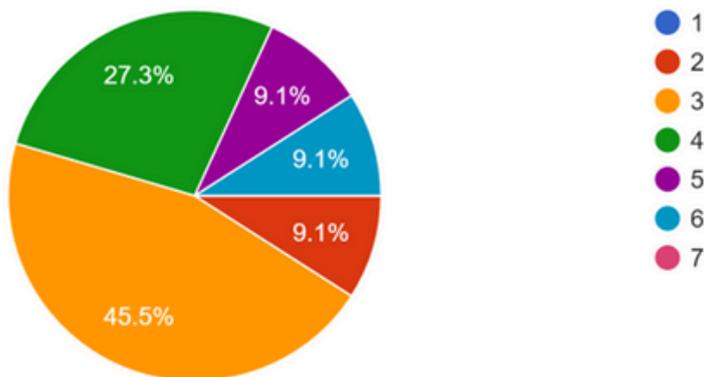
De seguida, foi então enviado a diversos alunos um inquérito simples para preencher, como forma de avaliar os resultados e retirar as nossas próprias conclusões, estando alguns dos gráficos relativos a esse questionário presentes de seguida:



Disposição dos “posters” numa sala

Quantos dias realizaste da atividade?

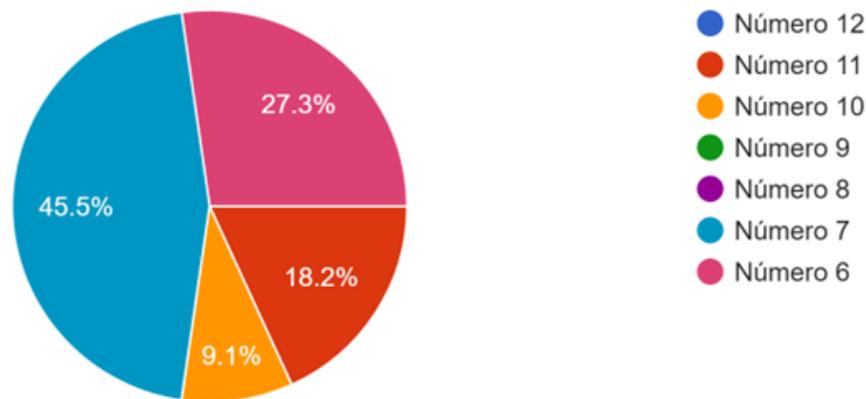
11 respostas



RESULTADOS E CONCLUSÕES

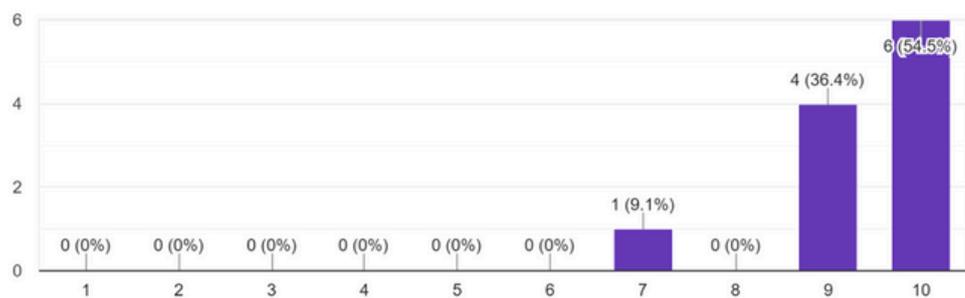
Qual dos dias achaste mais interessante?

11 responses



Numa escala de 1-10, o que achaste do projeto?

11 responses



De facto, após todo este trabalho foi-nos possível retirar diversas ideias sobre o mesmo. Por um lado, este trabalho foi bastante apressado e poderia ter sido desenvolvido mais aprofundadamente em certos aspetos. Por outro lado, este "calendário" acabou por revelar uma adesão significativa e por ser uma maneira de desafiar um pouco a mente diariamente e de descobrir algo novo sobre a mente todos os dias

Destarte, olhando para o projeto num todo, diria quem, em certa medida, este acabou por ser um sucesso, na medida em que foi uma forma divertida e interessante de trazer consciência para o problema da saúde mental, muitas vezes esquecido e de particular importância e impacto.