



Dia Nacional do + contigo - 12 Março

As perturbações de natureza mental estão a crescer e os distúrbios mentais, são uma das principais doenças incapacitantes do século XXI, por isso a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a saúde mental uma prioridade.

Um estudo feito pela Direção Geral de Saúde, mostrou que Portugal lidera a lista dos países europeus com maior número de casos de perturbações mentais.

Os problemas de saúde mental podem incluir alterações do pensamento, do humor, da energia e/ou do comportamento, traduzindo-se em sinais e sintomas. Quando adquirem intensidade elevada ou persistem ao longo do tempo, aliadas ao sofrimento e/ou disfunção, podem ser diagnosticadas como uma perturbação mental. Nestas incluem-se as perturbações de ansiedade, do humor (depressão, perturbação bipolar), perturbação obsessivo-compulsivo, as psicoses, a esquizofrenia, entre outras.

Como resposta a este problema surgiu em 2009 o Projeto + Contigo que é um projeto de investigação longitudinal baseado numa intervenção multinível, em rede, no âmbito da promoção da saúde mental e bem-estar e da prevenção de comportamentos da esfera suicidária (Santos et al.,2014).

Este tem vindo a ganhar dimensão, a aumentar os parceiros...a construir mais relações na promoção da saúde mental, passando de um projeto de Região Centro para um programa a nível Nacional!

O Agrupamento de escolas deste concelho aderiu com empenho, mesmo que por vezes o tempo disponível para o mesmo seja escasso.

A intervenção em rede dos profissionais de saúde, assistentes operacionais, encarregados de educação, é uma mais-valia para a sua implementação, assim como os estudantes do 3º ciclo (atores principais), na construção, na interpretação, no desenvolvimento e na concretização do projeto através da criatividade, empenho, dinâmica e sugestões.

A equipa de saúde escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC), agradece a todos os intervenientes que tornaram possível a implementação do programa "+Contigo".

"QUEREMOS....

ALUNOS COM COMPETÊNCIAS.....DE RESOLUÇÃO....DE ESTRATÉGIAS...COM AUTO-ESTIMA ELEVADA....

PARA....

PODEREM SER ADULTOS CAPAZES DE ULTRAPASSAR OS MAIORES OBSTÁCULOS COM SANIDADE MENTAL!"

EQUIPA LOCAL DO PROJETO – S.ESCOLAR

Enfª Ana Duarte

Enfª Isabel Pinha