



Compreender os recursos de apoio à saúde mental, na escola, para ajudar o seu filho

É preciso uma comunidade para criar uma criança, e essa comunidade inclui, sem dúvida, as escolas. Construir relações de confiança e manter uma comunicação contínua entre pais/cuidadores e escolas contribui para a aprendizagem, bem como para a saúde mental dos alunos. No entanto, os sistemas educativos são complexos e orientar-se neles pode ser um desafio.

Este recurso foi desenvolvido para ajudar os pais a apoiar, orientar e defender a saúde mental dos seus filhos na escola.

Observação: Embora utilizemos o termo "criança" ao longo de todo o texto, reconhecemos que a criança ao seu cuidado pode ser um adolescente ou um jovem adulto, e que poderá estar a cuidar de mais do que uma criança.

De que forma a escola do meu filho apoiará o seu bem-estar e a sua saúde mental?

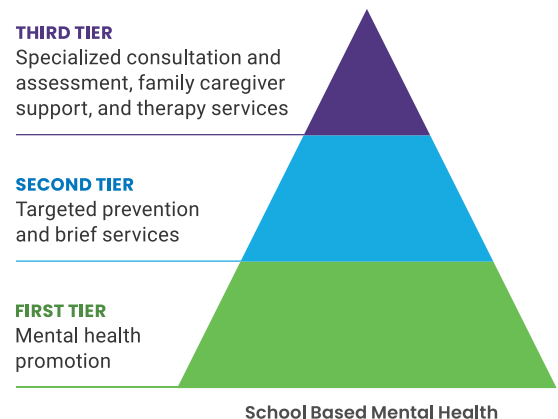
Sabia que os conselhos escolares de toda a província utilizam uma abordagem de três níveis para garantir que todos os alunos do Ontário tenham acesso a apoio em saúde mental?

Nível 1 (concebido para ser benéfico para todos) – O trabalho diário que as escolas realizam para acolher e integrar cada aluno, sensibilizar para a saúde mental, promover hábitos saudáveis para a saúde mental e colaborar com as famílias, os alunos e a comunidade escolar, de modo a criar um ambiente de apoio.

Nível 2 (necessário para algumas pessoas) – Para os alunos que necessitam de apoio adicional, os educadores e funcionários da escola reforçam as competências e trabalham para remover os obstáculos à aprendizagem. Os profissionais habilitados em saúde mental escolar (assistentes sociais e psicólogos) podem prestar serviços de prevenção e intervenção precoce no âmbito escolar.

Nível 3 (essencial para um menor número de pessoas) – Um menor número de alunos necessita de um apoio mais intensivo. Embora este apoio seja por vezes prestado na escola, por profissionais de saúde mental escolar, muitas vezes é preferível que os jovens recorram a serviços comunitários ou de saúde adequados. Os profissionais da escola podem ajudar a coordenar os cuidados contínuos prestados aos alunos.

Se estiver preocupado com a saúde mental do seu filho, pode falar com o professor da turma, ou com um membro da equipa escolar com quem se sinta à vontade, relativamente aos serviços de intervenção e apoio oferecidos pela escola.



Como é promovida a educação em saúde mental na escola?

A educação sobre saúde mental, ou “Alfabetização em Saúde Mental”, é oferecida tanto direta como indiretamente, na escola:

Diretamente: Ao longo de todo o ano, muitos profissionais escolares educam os alunos sobre a saúde mental. As aulas são focadas nas formas de promover a saúde mental, nos sinais de problemas de saúde mental, em maneiras de apoiar os colegas e como procurar ajuda quando necessário.

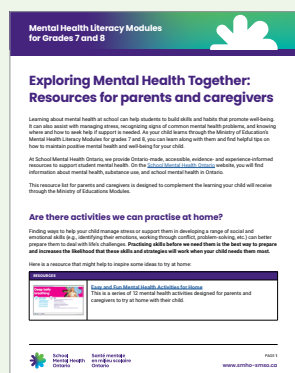
Indiretamente: A aprendizagem sobre saúde mental também ocorre indiretamente através de práticas quotidianas relacionadas com a saúde mental (por exemplo, estratégias de promoção do bem-estar na sala de aula, como a respiração profunda antes de um teste, cartazes/lembretes sobre como procurar ajuda para problemas de saúde mental). Ajudar um aluno a compreender as suas emoções ou a lidar com conflitos para dar resposta a situações reais contribui para a aplicação prática das competências.

O Ministério da Educação oferece aulas obrigatórias sobre literacia em saúde mental nos 7.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade. Esta informação está à vossa disposição, pais/cuidadores, para que possam dar continuidade à conversa em casa.

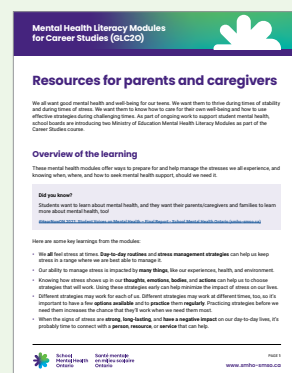


Para mais informações sobre os sinais de problemas de saúde mental e sobre como apoiar o seu filho, consulte [Detetar problemas de saúde mental no seu filho](#)

[Explorar a saúde mental em conjunto: Recursos para pais e cuidadores](#)



[Módulos de literacia em saúde mental para estudos profissionais \(GLC20\): Recursos para pais e cuidadores](#)



Devo contactar a escola se notar alterações na saúde mental do meu filho?

Se estiver preocupado com a saúde mental do seu filho, fale com o professor da turma dele ou com outro membro da equipa escolar com quem se sinta à vontade.

- Seja específico quanto às suas preocupações, para que juntos possam determinar a melhor forma de ajudar. Partilhe toda a informação que considere útil para o colaborador.

Por exemplo:

- Situações pelas quais o seu filho passou e que podem afetar a sua saúde mental.
- Abordagens que parecem ajudar o seu filho.
- Comportamentos específicos que tenha observado.



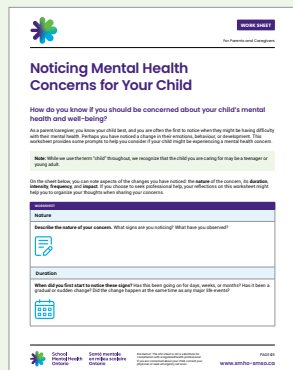
School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



School Mental Health
Ontario **By Your Side**

Esta ferramenta pode ajudá-lo a organizar as suas ideias e a partilhar as suas preocupações, caso decida procurar apoio para o seu filho. [Ficha de trabalho – Como identificar sinais de problemas de saúde mental no seu filho](#)



- Pergunte ao funcionário o que observou na escola. Algumas crianças podem parecer estar bem na escola, mas apresentar comportamentos diferentes em casa. Fale sobre o que tem observado.
- Também pode solicitar uma reunião com outros membros da equipa escolar (por exemplo, o diretor/vice-diretor ou o orientador escolar) para discutir formas de apoiar o seu filho.
- Informe-se sobre as opções de comunicação contínua (por exemplo, telefonemas, reuniões de acompanhamento, etc.) para partilhar novas informações com a escola.

Os educadores não são profissionais de saúde mental e não podem diagnosticar problemas de saúde mental, mas desempenham, juntamente com o pessoal de apoio, um papel importante no apoio aos alunos e constituem uma parte essencial da equipa de apoio aos alunos que estão a receber tratamento. Os educadores podem ajudar no encaminhamento para cuidados profissionais de saúde mental e podem prestar apoio contínuo na sala de aula.

Se eu entrar em contacto com a escola, a informação será confidencial?

Os funcionários da escola devem manter a confidencialidade em relação a assuntos pessoais, incluindo questões relacionadas com a saúde mental.

Os serviços de saúde mental prestados pelos conselhos escolares são totalmente confidenciais; tal significa que, se o seu filho estiver a receber serviços de saúde mental na escola, nenhum outro membro da equipa escolar tem conhecimento disso nem acesso a qualquer informação sem a autorização expressa do seu filho e/ou de si, na qualidade de pai/mãe ou cuidador.

Existem algumas exceções importantes em termos de confidencialidade:

Dever de denunciar: Se um membro da equipa escolar considerar que um aluno corre o risco de causar danos a si próprio ou a terceiros, tem a obrigação legal de comunicar o caso aos órgãos de proteção à criança e/ou aos serviços de emergência competentes, dependendo da natureza da situação. Tal inclui situações em que existe a preocupação de possíveis atos de autoflagelação, danos causados a/por terceiros, ou abuso.

Políticas da escola: Para garantir o bem-estar dos alunos, os conselhos escolares podem ter políticas específicas relativas à partilha de informações entre os membros do pessoal. Para obter mais esclarecimentos sobre a confidencialidade, fale com o diretor da escola do seu filho.

Os funcionários poderão ter de partilhar determinadas informações com o pessoal de apoio aos alunos, profissionais de saúde mental da escola, diretores ou outro pessoal relevante, a fim de prestar o apoio adequado. Pode perguntar diretamente ao funcionário que outras pessoas ele poderá precisar de informar ou envolver.

Quem presta apoio à saúde mental na escola?

As escolas são os locais mais comuns onde os alunos podem aceder a serviços de apoio à saúde mental, havendo muitas pessoas que podem ajudar. Entre essas pessoas encontram-se as seguintes:

- **Os professores** ajudam a identificar e a acompanhar problemas de saúde mental, e prestam um apoio atento e contínuo na sala de aula.



-
- **Os assistentes educativos** trabalham em conjunto com os professores para promover o bem-estar dos alunos aos quais estão a ser prestados serviços de educação especial.
 - **Os diretores e vice-diretores** colaboram com os pais e cuidadores para fornecer mais informações e ajudar a coordenar os apoios prestados.
 - **Os professores de orientação e de educação especial** podem oferecer apoio adicional e atento para dar resposta às necessidades individuais de cada aluno.
 - **O pessoal de apoio aos alunos**, como os profissionais de apoio à infância e juventude e os orientadores de conclusão do ensino secundário, ajudam na promoção do bem-estar e podem oferecer atividades de desenvolvimento de competências em pequenos grupos.
 - **Os profissionais de saúde mental escolar**, como assistentes sociais e psicólogos, realizam avaliações formais e oferecem intervenções breves e baseadas em evidências, na escola.

As escolas também podem ajudá-lo a entrar em contacto com profissionais de saúde mental da comunidade, que prestam serviços terapêuticos mais intensivos, quando necessário.

De que forma posso defender o bem-estar do meu filho e a sua saúde mental?

Defender o bem-estar do seu filho significa fazer-se ouvir e garantir que as necessidades e desejos dele sejam tidos em conta.

Tal inclui o seguinte:

- Comunicar com o professor do seu filho e com o pessoal da escola sobre a saúde mental do seu filho, fazendo perguntas, manifestando preocupações e procurando ajuda e apoio, sempre que necessário.
- Solicitar e participar em reuniões sobre a saúde mental do seu filho, sentir-se à vontade para falar abertamente sobre o seu filho, solicitar uma cópia das anotações, pedir esclarecimentos, levar um tradutor/intérprete e incentivar o seu filho a procurar ajuda.

Se o meu filho tiver uma deficiência ou estiver a receber serviços de educação especial, de que forma posso defender melhor a sua saúde mental?

Para além da comunicação regular e contínua com o professor, se o seu filho tiver sido identificado através de um processo do Comité de Identificação, Enquadramento e Revisão (Identification, Placement and Review Committee, IPRC) ou estiver a ser acompanhado por um Plano Educativo Individual, terá alguns contactos adicionais com a equipa escolar. Pode defender o bem-estar do seu filho contactando os funcionários da escola diretamente e aproveitando oportunidades como reuniões de equipa ou o processo do IPRC para expressar e partilhar as suas preocupações e ideias sobre a melhor forma de apoiar o seu filho na escola.



De que forma posso apoiar o meu filho se ele quiser defender os seus próprios interesses?

Você tem um papel importante a desempenhar, colaborando com a escola do seu filho para garantir que a opinião dele seja tida em conta no planeamento da sua saúde mental e bem-estar. As crianças mais velhas e os jovens podem querer expressar as suas necessidades de forma independente:

- Encourage-os a falar com um educador ou com um adulto de confiança na escola. A sua inclusão no processo contribui para o desenvolvimento das suas capacidades, confiança e competências para o futuro.
- Considere a possibilidade de os convidar a participar em reuniões, a fim de explicarem as suas experiências e necessidades.
- Envolve-os no processo de tomada de decisões.

Recursos úteis:

- [Módulos de Literacia em saúde mental para o 7.º e 8.º anos de escolaridade – Explorar a saúde mental juntos: Recursos para pais e cuidadores](#)
- [Módulos de literacia em saúde mental para estudos profissionais \(GLC20\): Recursos para pais e cuidadores](#)
- [Sobre a Saúde Mental Escolar no Ontário](#)

