

## **ES'COOL – PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO ESCOLAR.**

**Gina Tomé<sup>1,2,3</sup>, Margarida Gaspar de Matos<sup>1,2,4</sup>, Inês Camacho<sup>1,2</sup> & Equipa Aventura Social<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Motricidade Humana/Universidade de Lisboa

<sup>2</sup> ISAMB - Faculdade de Medicina/Universidade de Lisboa

<sup>3</sup> Bolseira FCT Pós-Doutoramento - Referência SFRH/BPD/108637/2015

<sup>3</sup> WJCR/ISPA

### **Resumo:**

O Projeto ES'COOL – Promoção da Saúde Mental nas Escolas, surgiu devido à necessidade de colmatar a lacuna existente na área da saúde mental em contexto escolar.

O projeto ES'COOL tem como objetivo promover a saúde mental dos adolescentes através da formação de professores e outros profissionais de educação. Propõe o desenvolvimento da literacia nesta área e um programa de competências pessoais e sociais, que inclui a prevenção dos sintomas das perturbações de ansiedade, perturbações do humor, a promoção do bem-estar, da resiliência e autorregulação dos adolescentes, da saúde mental em contexto escolar. Pretende possibilitar um eficaz encaminhamento e uma intervenção precoce com maior eficácia em situações complexas e promover o diálogo com pais e outros agentes educativos sobre a saúde mental.

O Projeto irá ocorrer em três fases e irá incluir educadores de infância, professores do 1º e 2º ciclos do ensino básico e secundário e professores do ensino especial de escolas nacionais.

Com a formação ES'COOL pretende-se criar nas escolas um ciclo gerador de projetos promotores de bem-estar e saúde mental nos adolescentes portugueses.

O Projeto continua em curso, encontrando-se na segunda fase de implementação. Os resultados preliminares vão ao encontro dos objetivos do projeto. Observa-se que os conhecimentos dos professores aumentaram após a formação ES'COOL. Em simultâneo o bem-estar subjetivo, a felicidade, as capacidades de liderança e as competências de resolução de problema, também revelaram médias superiores, no final da formação. Foram realizados pelos formandos, 65 projetos em diversas áreas, com objetivo de promover a saúde mental em contexto escolar.

Ao reconhecer nos adolescentes os sinais de mal-estar e de problemáticas relacionadas com a saúde mental, os professores poderão recorrer a estratégias adequadas, sendo capazes de encaminhar precocemente sempre que necessário, para os serviços de apoio disponíveis.

A intervenção ao longo de um período de tempo com inclusão da formação e supervisão contribuirá para a mudança da cultura da própria escola, facilitando a continuidade e sustentabilidade das ações e o seu caráter multiplicador.

### **Palavras-chave:**

Saúde-Mental; Formação de professores; Promoção da saúde mental nos Adolescentes.

## **ES'COOL – MENTAL HEALTH PROMOTION IN SCHOOL CONTEXT.**

### **Abstract:**

The ES'COOL Project arises because of the gap in the promotion of mental health in a school context, especially in the training of teachers.

The main goal of “ES'COOL” is to promote adolescents’ mental health through capacity building of school teachers and school staff. The program aims the development of personal and social skills, and includes the prevention of anxiety and depression symptoms and the promotion of resiliency, and self-regulation in adolescents. The training aims to enable effective referral and early intervention in complex situations and promote dialogue with parents and school staff about mental health.

The project will occur in three phases and will include teachers from primary and secondary schools (from 1st to 12th grade), kindergarten teachers and special education teachers covering schools from all the regions of Portugal. With the ES'COOL training, it is intended to create in schools a cycle that generates projects promoting well-being and mental health in Portuguese adolescents.

The results obtained were in line with the main objective of the project. In general, teachers have improved their knowledge and skills on mental health. At the same time, after the training, the participants presented better levels of subjective well-being, happiness, leadership, and problem-solving.

Sixty-five projects were developed by participants targeting all areas covered by the training.

Recognizing adolescents the malaise signals and problems related to mental health, teachers will be able to use appropriate strategies and refer early as needed to the available support services. Intervention over a period of time with the inclusion of training and supervision will contribute to the change of the culture of the school itself, facilitating the continuity and sustainability of the actions and their multiplier character.

### **Keywords:**

Mental Health; Teacher Training; Mental Health Promotion in Adolescents.