

2017-10-23 02:18:06

<http://justnews.pt/noticias/prevenir-a-depressao-medicos-internos-decidiram-intervir-em-vialonga>

Catarina Santos

Prevenir a depressão: Médicos de família decidiram «INTERvir» em Vialonga

Cerca de 250 crianças do 6º ano da Escola EB 2-3 de Vialonga, o que corresponde a todas as turmas do sexto ano desta escola, participaram na última ação do projeto "Depressão: vamos INTERvir", implementado por seis médicos internos de Medicina Geral e Familiar da USF Villa Longa.

Reconhecer e expressar emoções "divertidamente"

Intitulado "Intervir na Idade Pediátrica", o evento decorreu ao longo dos dias 11 e 12 de outubro, com o objetivo de "fomentar nas crianças a importância da análise e interpretação das emoções através da visualização do filme Divertidamente e, posteriormente, de um jogo realizado em cada turma com vários desafios".



A equipa que desenvolveu o projeto: David Afonso, Diana Lopes, Catarina Santos, Ricardo Simões, Bárbara Antunes e Paula Mosa

Em declarações à Just News, Catarina Santos, médica interna do 4.º ano na USF Villa Longa e primeira autora do projeto, explica como funcionou a atividade:

"Cada turma foi dividida em equipas, cada uma correspondente a uma emoção das cinco que são abordadas no filme: a raiva, a tristeza, a alegria, o medo e o nojo. As crianças são então desafiadas a interpretar cada uma destas emoções, a expressar emoções através da mímica ou da dança, a reconhecer emoções implícitas em músicas, em fotos e em cores."

À medida que cada etapa ia sendo superada, existiam prémios, "e a equipa que chegasse mais rapidamente ao fim era a vencedora. O jogo é um típico jogo de tabuleiro informatizado e projetado numa sala de aulas, em que

cada equipa lança o dado e progride nas várias casas onde vão encontrar armadilhas, casas das emoções e bónus."



Projeto "muito bem recebido"

Catarina Santos faz questão de salientar que o tema da saúde mental "foi desde o início muito bem recebido, quer pelos professores, quer pela Saúde Escolar", recordando que, "nos últimos anos, tem havido uma consciencialização acerca da importância do mindfulness nas crianças".

Na sua opinião, trabalhar com os alunos nas suas competências emocionais, "na forma como gerem os impulsos, como compreendem os seus sentimentos e como reconhecem os sentimentos dos outros torna-se um importante método, que deve ser desenvolvido não só em casa, mas também na escola. Felizmente temos o apoio do Agrupamento de Escolas de Vialonga para trabalharmos em conjunto nesta temática."



Acompanhar de perto as crianças seguidas na consulta de saúde infantil

Quanto ao futuro, a médica da USF Villa Longa adianta que existe vontade de "estender o projeto a outros anos, e com outras variantes, como a meditação e outras técnicas de relaxamento".

A ideia passa por "acompanhar in loco, no ambiente escolar, o desenvolvimento das crianças que seguimos na nossa consulta de saúde infantil, fornecendo ferramentas e ajudando à potenciação das suas habilidades emocionais."

"Queremos fomentar o conhecimento sobre a depressão"

Como surgiu a ideia de médicos de família intervirem de forma tão proativa nesta área? Para Catarina Santos, não há qualquer dúvida de que o médico de família, "como porta de entrada do SNS e como prestador de cuidados de saúde contínuos e de proximidade ao longo da vida dos utentes, toma uma posição privilegiada na abordagem das doenças do foro psiquiátrico".

Assim, "e particularmente na nossa Unidade de Saúde", sublinha Catarina Santos, "denotamos um elevado número de consultas por psico-patologia. Nesse sentido, este projeto nasceu da necessidade de sabermos o que existe do lado de lá, de sairmos do consultório e estar com as pessoas, conversar com elas, fazer algumas atividades que lhes possam conferir ferramentas práticas para o dia-a-dia."



E acrescenta: "No fundo, queremos fomentar o conhecimento sobre a depressão e sensibilizar a população para a importância de a prevenir, que é o que muitas vezes não conseguimos fazer nas nossas consultas por contingências de tempo."

"INTerVlr no Dia do Médico de Família"



Além de "INTerVlr na Idade Pediátrica", o projeto "Depressão: vamos INTerVlr" implementado pelos médicos internos de MGF, incorporou mais três níveis de intervenção, tendo a primeira iniciativa arrancado no Dia do Médico de Família, a 19 de maio.

Além da distribuição de informação acerca das valências do médico de família e da temática da depressão sob a forma de folhetos, foi também realizado "um levantamento de 121 questionários para avaliar o conhecimento da comunidade relativamente a esta patologia, bem como para aferir do grau de confiança atribuído ao médico de família para o seu seguimento".

INTerVlr na população idosa



A segunda ação do projeto foi dirigida à população mais idosa, tendo decorrido num centro de dia de Vialonga. Foram realizados questionários "dirigidos à depressão em idade geriátrica e promovemos estratégias de socialização, como forma de combate ao isolamento social", refere Catarina Santos.

"INTerVIR nos estilos de vida"



Realizou-se ainda, no âmbito do Dia Mundial da Saúde Mental, uma "aula gratuita de fitness ao ar livre". A ação decorreu no Parque Urbano da Flamenga, dia 10 de outubro, e foi aberta à população em geral.

Equipa da USF Villa Longa ajudou "com empenho"

Apesar do projeto ter surgido pelo grupo de médicos internos, toda a equipa da USF Villa Longa acabou por apoiar e até se envolver de alguma forma, incluindo o próprio coordenador da unidade e os orientadores de formação.

Catarina Santos adianta, por exemplo, que Medina do Rosário, o seu orientador de formação, considera ser "de todo o interesse as iniciativas dos internos na comunidade", salientando que, desde há vários anos, "a Unidade de Saúde atua na comunidade com ações de formação, especialmente nas escolas de Vialonga".



Catarina Santos junto com Medina do Rosário (ao centro) com os restantes médicos internos e outros profissionais da unidade

Esclarece também que "tanto a iniciativa com as crianças, como as outras três iniciativas do projeto foram apoiadas pelos orientadores de formação e pelo coordenador da unidade, Dr. João Ferreira, em termos científicos, na discussão do protocolo do projeto e ferramentas de trabalho, quer em termos práticos, na gestão do tempo na Unidade de Saúde para a execução das intervenções".

Catarina Santos acrescenta ainda: "Também a restante equipa participou com empenho nas atividades comunitárias, ajudando na divulgação dos eventos e na preparação do material elaborado, os vários folhetos e questionários que foram distribuídos."

E... INTERVIR no futuro

Pode este projeto vir a ter continuidade? Tudo indica que sim. "Com o trabalho que desenvolvemos ao longo destes seis meses apercebemo-nos que se torna imperioso um estudo de prevalência de depressão na nossa comunidade", afirma a médica interna.

Conforme explica, "ao contactarmos com as várias entidades da nossa freguesia, foram surgindo ideias a desenvolver futuramente" e concretiza:

"Um programa de inserção social dos idosos isolados, um programa em parceria com as escolas de Vialonga sobre os benefícios da meditação nos outcomes relacionados ao aproveitamento escolar e comportamento durante as aulas e também a planificação de iniciativas de aulas de grupo ao ar livre e workshops de culinária em parceria com a escola profissional de Vialonga."



"Construir equilíbrios"

A Saúde Mental é o tema que vai estar exatamente em grande destaque nas próximas Jornadas da USF Villa Longa. A 5.ª edição, que se realiza já nos dias 10 e 11 de novembro, em Santa Iria de Azóia, vai contar com a intervenção do psiquiatra Daniel Sampaio, entre outros especialistas.

O evento, cuja inscrição é gratuita, é dirigido a profissionais dos cuidados de saúde primários e dos cuidados hospitalares e tem como lema: "Saúde Mental - promover gestos para construir equilíbrios".

Podem ser consultadas mais informações no [site das Jornadas](#).

Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS