

GUIÃO PARA DOCENTES

*Problemas do foro
psicológico/psiquiátrico*

Cláudio Pina Fernandes

2020

Problemas do foro psicológico/psiquiátrico

Manifestações que podemos encontrar?

Os alunos com problemas do foro psicológico/psiquiátrico podem apresentar diversos condicionalismos à vivência académica:

- Questões da esfera relacional/interpessoal;
- Questões de regulação comportamental;
- Limitação da capacidade atencional;
- Condicionalismos ao nível da memória, raciocínio, rapidez de processamento da informação (mais notórios em certos quadros e/ou na presença de determinados fármacos);
- Condicionalismos ao nível da manutenção das rotinas;
- Presença de embutimento emocional e sentimentos de vergonha e insegurança.

Os desafios no apoio a estes alunos

Um dos maiores obstáculos a que o apoio a estes alunos seja mais efectivo é a ocorrência de situações de preconceito em relação aos mesmos.

Tipicamente, perante a presença de condições físicas limitantes, tende-se a acolher a limitação como algo que deve ser naturalmente tido em conta.

No caso das pessoas com problemas de natureza psiquiátrica/psicológica, não apenas a limitação não é claramente visível, como pode não ser bem compreendida. Dado que uma parte significativa dos sinais se revelam ao nível dos comportamentos, há o risco de se assumir que estes podem ser alterados com relativa facilidade, como se fosse apenas uma questão de “força de vontade”.

Um bom ponto de partida é assumir que a pessoa já está a fazer o seu melhor e que são os problemas de que sofre que lhe estão a condicionar. Não é uma questão de força de vontade. Genericamente, estes alunos sofrem muito, têm um certo grau de vergonha associado à sua condição e dariam tudo para não se sentirem limitados como se sentem.

As problemáticas nesta área são variadas e as suas implicações são múltiplas. No entanto, há situações que ocorrem com mais frequência ou com maior potencial de impacto no contexto envolvente. São de seguida abordadas algumas indicações para duas problemáticas em que podem ocorrer momentos de desregulação no espaço académico.

O que fazer em situações de ansiedade elevada ou ataques de pânico?

- Ansiedade extrema ou ataques de pânico são das situações de desregulação mais frequentes;
- Se acontecer em contexto de sala de aula, acompanhar a pessoa para fora da sala e levá-lo até um local tranquilo. Havendo alguém securizante presente (ex. um amigo/a ou o namorado/a), deve ser permitida a sua companhia;
- A postura que se revela mais adequada para parte significativa das situações passa por mostrar tranquilidade, revelar paciência, vontade de ajudar e ter um comportamento aceitante e empático;
- **Atenção**, não dizer para ter calma ou se acalmar. Isso só enerva mais a pessoa. Se fosse assim tão simples, o aluno já teria dado essa instrução a si próprio e não estaria assim;
- Pode ser importante pedir ajuda (os contactos do GAPsi e o número de emergência da FCUL estão no final do documento). Deverá explicar a ocorrência e local onde se deu. Como não convém deixar a pessoa sozinha, pedir a alguém que faça estes contactos. Em função deste contacto, avalia-se a necessidade de contactar um familiar e/ou o 112;
- A “multiajuda” tende a não ser boa. Várias pessoas à volta a dar achegas gera sensação de confusão a quem, já de si, está algo desorientado. Se houver um colega mais próximo do aluno que lhe dê segurança, ele deve ficar. O resto das pessoas devem afastar-se;
- Havendo respiração acelerada, significará que o aluno está a hiperventilar, o que no caso da ansiedade significa sobre estimulação fisiológica, que nada ajuda. Solicitar à pessoa para respirar mais devagar ou dar-lhe um saco de papel para respirar para dentro dele;
- Quem está a ter um ataque de pânico está hiper focado e assustado com as suas sensações e muito preocupado com a sensação de descontrolo. Tentar ir conhecendo a pessoa e ir levando a conversa para assuntos diferentes, ajuda a pessoa a distrair-se e deixar de estar em monitorização permanente à sua ansiedade. Qualquer assunto serve (ex.: futebol; sítio onde mora; música; ocupação de tempos livres; gostos pessoais; comidas preferidas; etc...). É aquele onde se vir uma porta de entrada para lá ficar, nem que seja por alguns momentos. Serve para distrair a pessoa do processo de auto-monitorização e regula a ansiedade. Cada vez que a pessoa se volta a focar no seu medo, vai voltar a ter um incremento de ansiedade. Neste sentido, é um processo que pode ter que ser feito várias vezes, como se fosse uma sequência de ondas;
- Na comunicação, terá um efeito mais benéfico dizer algo como: “Eu estou aqui ao pé de ti para te ouvir e tentar perceber se há alguma coisa que possamos fazer” ou “Eu quero estar aqui contigo porque estou preocupado e porque quero dar-te o meu

apoio”, do que dizer algo como “Deixa lá que isso passa”, “Mas não vês que isso não tem importância nenhuma, tens é que ultrapassar isso” ou “Eu sei o que sentes e tu precisas é de ter força”;

- No final, mesmo que o aluno esteja mais calmo, não deve abandonar as instalações sozinho. Assumindo que não foi necessário chamar o 112, deverá ir acompanhado de um colega ou familiar.

O que fazer em situações de situações de descompensação/ crise psicótica?

- Os alunos que solicitaram estatuto por questões de esquizofrenia estarão adequadamente medicados e situações de descompensação são raras de acontecer;
- Se acontecer em contexto de sala de aula, acompanhar a pessoa para fora da sala ou pedir à turma que saia (o que parecer mais fácil/razoável perante a situação). A ideia é de gerar um contexto mais calmo para se estar com o aluno;
- Por vezes estas situações são precedidas de alguma agitação anterior já visível. Se o aluno está sinalizado e o docente sabe da sua situação, uma abordagem calma e gentil a perguntar se está tudo bem, pode ser útil;
- É importante pedir ajuda (os contactos do GAPsi e o número de emergência da FCUL estão no final do documento). Deverá explicar a ocorrência e local onde se deu. Como não convém deixar a pessoa sozinha, pedir a alguém que faça estes contactos. Posteriormente, tende a ser necessário contactar um familiar e/ou o 112.
- Durante o tempo em que apoio especializado não chega, é importante que fique sempre alguém junto do aluno, mesmo assumindo que estar com estas pessoas é um desafio. Se houver um colega mais próximo do aluno que lhe dê segurança, ele deve ficar. O resto das pessoas devem afastar-se.
- Enquanto estamos com o aluno, ir por um discurso muito lógico e racional pode não fazer grande diferença e até enervar a pessoa, dado ser uma visão bastante diferente da sua realidade naquele momento. Tentar aceder aos temas centrais que a pessoa aborda nesse momento e “dançar” um pouco ao som dessa realidade pode ser uma maneira de manter a pessoa relativamente “regulada” até chegar ajuda.

Instruções Gerais de segurança

Apesar das recomendações anteriormente feitas, ter em consideração as instruções gerais de segurança:

- Coloque-se em segurança. Não corra riscos desnecessários;
- Caso não tenha condições de segurança ou conhecimentos técnicos adequados para actuar, afaste-se do local e ligue o número de emergência da FCUL;

- Indique o tipo de ocorrência;
- Indique o local exato (edifício, piso e sala ou local do campus com pontos de referência);
- Aguarde as equipas de emergência e siga as suas instruções.

Face à necessidade de esclarecimentos adicionais sobre um aluno com estatuto:

No que se refere às medidas compensatórias que o aluno usufrui, contactar o colega que no departamento é responsável pelos assuntos relativos aos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Caso exista alguma questão mais específica relativa a um aluno com problemas do foro psicológico/psiquiátrico, contactar o GAPsi.

A maioria dos alunos com situações mais críticas estão sinalizados e têm o estatuto de aluno com NEE. No entanto, podem existir alunos não sinalizados. Caso se detetem alunos com dificuldades particulares sem estatuto, o GAPsi deverá ser contactado, de modo a se equacionar o melhor modo de responder à situação.

Contacto GAPsi:

Telefone interno: 24125

Telefone externo: + 351 217 500 435

Mail: gapsi@ciencias.ulisboa.pt

Contactos de emergência em Ciências:

Telefone interno: 20000

Telefone externo: + 351 217 500 600