

Programa +Contigo

A Equipa de Saúde Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Barcelos Norte iniciou a implementação do Programa +Contigo na Escola Básica e Secundária de Vila Cova em janeiro de 2025, contando com o apoio da Câmara Municipal de Barcelos.

A promoção da saúde mental é essencial para garantir o desenvolvimento positivo na adolescência e melhorar a saúde e bem-estar social ao longo da vida (DGS, 2015) sendo que o desenvolvimento de habilidades emocionais é identificado como um dos principais determinantes da saúde mental, bem-estar e progresso social, apoiando os adolescentes na obtenção de resultados positivos na escola, no trabalho e na vida e reduz as desigualdades sociais (CNS, 2019; Durlak et al., 2011; Kuosmanen, Clarke & Barry, 2019).

A ocorrência de doença mental na infância e adolescência, torna este grupo especialmente vulnerável e prioritário em termos de prevenção e intervenção.

O **Programa +Contigo** reconhece as escolas como entidades promotoras de competências socioemocionais e de saúde mental nos adolescentes, constituindo-se como contexto privilegiado para a implementação de ações e programas de promoção da saúde mental e de prevenção dos comportamentos suicidários, envolvendo toda a comunidade educativa, pais e encarregados de educação e profissionais de saúde.

Este programa tem como objetivos a promoção da Saúde Mental e bem-estar em jovens do 3º ciclo e secundário, a promoção de competências sociais, a melhoria do autoconceito e da capacidade de resolução de problemas, o incentivo à assertividade na comunicação, a gestão e expressão saudável das emoções, a deteção precoce de situações de sofrimento mental e o fortalecimento das redes de apoio nos serviços de saúde.

Desenvolve-se ao longo de um conjunto de sessões realizadas em sala de aula, com recurso a dinâmicas de grupo, interativas, onde os alunos são convidados a explorar as várias temáticas.