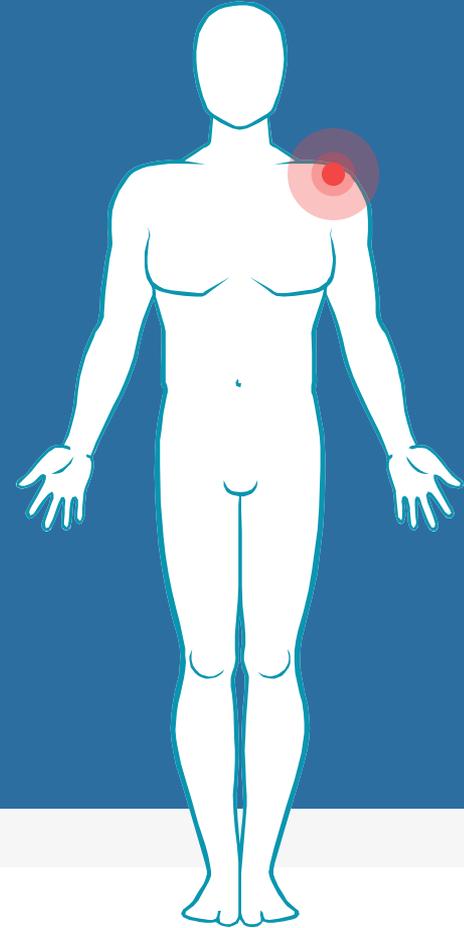


On-Call

Recursos Digitais

Saúde Mental
para Adolescentes e Jovens



Introdução

Nesta apresentação, vamos aprender:

- ▶ O que é a Saúde Mental para adolescentes e jovens;
- ▶ As doenças mentais mais comuns em adolescentes e jovens;
- ▶ Como apoiar a saúde mental positiva;
- ▶ Quem pode ajudar ?



Saúde mental dos adolescentes



A adolescência (10-19 anos) é uma época única e estruturante. Embora a maioria dos adolescentes tenha boa saúde mental, diferentes mudanças físicas, emocionais e sociais, incluindo a exposição à pobreza, abuso ou violência, podem tornar os adolescentes vulneráveis a problemas de saúde mental.

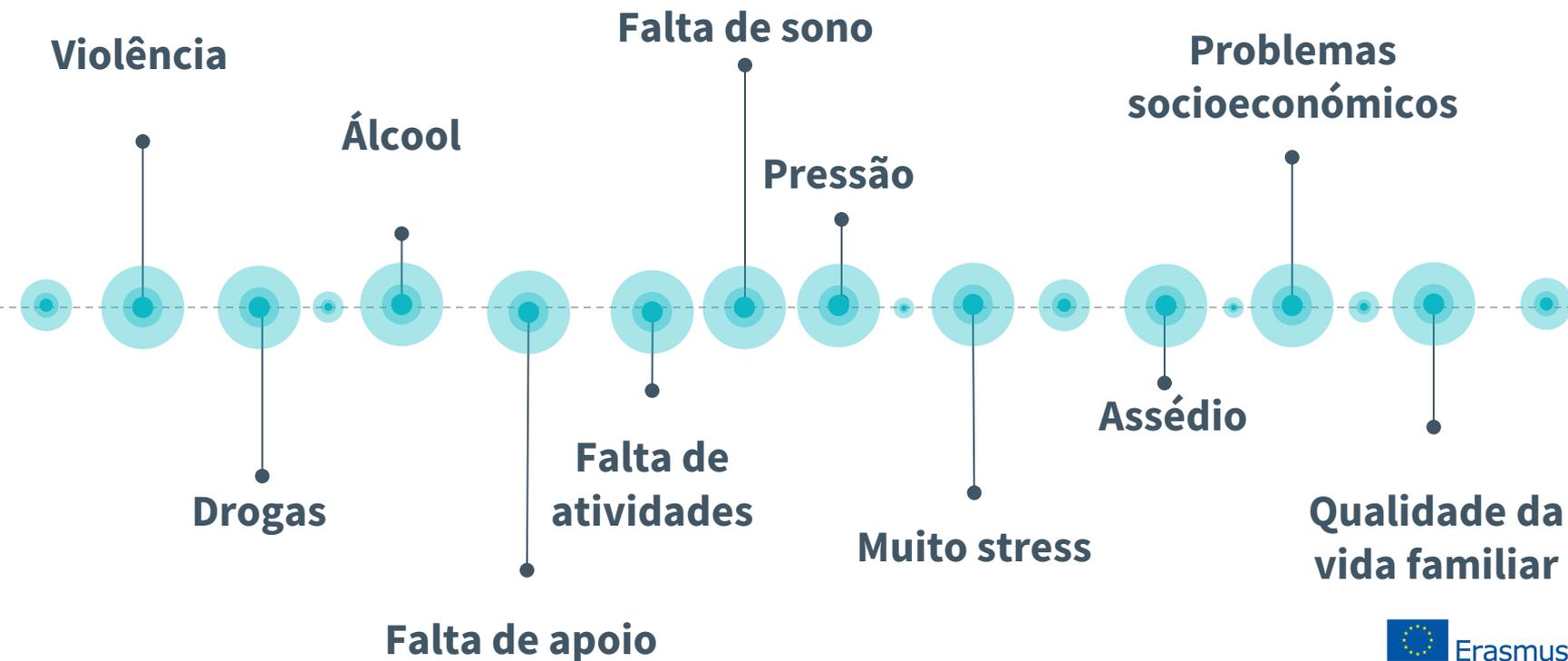
Organização Mundial de Saúde (OMS)

Formas de melhorar a qualidade da vida mental dos adolescentes

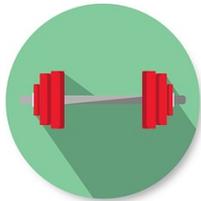
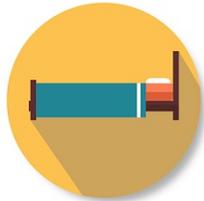
- ▶ Dialogar abertamente com os pais e amigos sobre questões de saúde mental (ter relações mais saudáveis com a família e amigos);
- ▶ Fazer atividade física e ter uma alimentação saudável;
- ▶ Envolver-se em atividades;
- ▶ Alcançar uma sensação de realização;
- ▶ Conseguir relaxar e ter uma boa noite de sono;
- ▶ Sentir que pertence à sua comunidade;
- ▶ Sentir-se mais feliz e positivo consigo mesmo e desfrutar da vida.



Fatores de Risco para a Saúde Mental de Adolescentes e Jovens



ESTRATÉGIAS DE APOIO À SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES E JOVENS



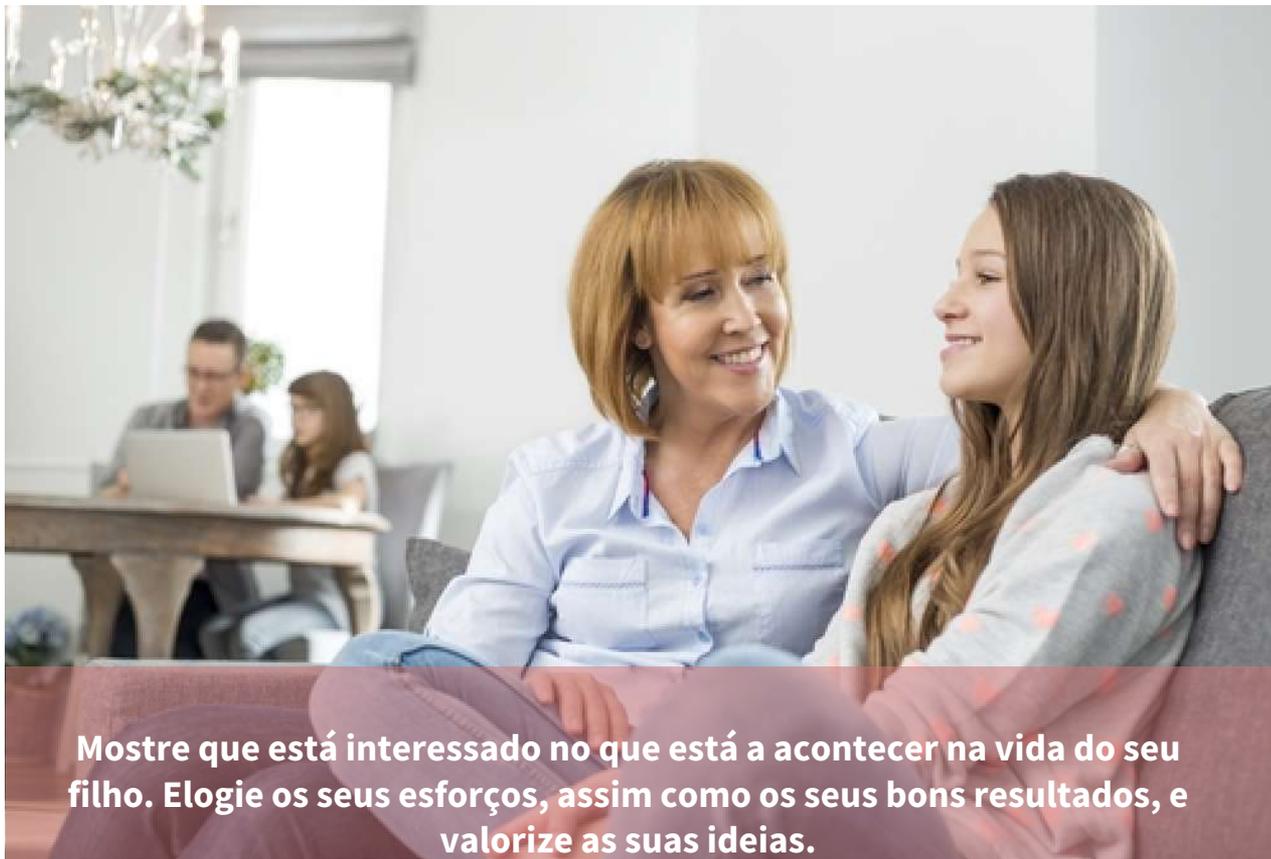
Mostrar amor

- ▶ Mostre amor, afeto e preocupação com o seu filho.

Amor, apoio e uma forte relação consigo podem ter um impacto direto e positivo na saúde mental do seu filho.



Mostrar interesse



Passar tempo juntos

- ▶ Aproveitem o tempo juntos, a sós, com a família, com colegas e também com amigos.



Falar sobre sentimentos



Encoraje o seu filho a falar sobre sentimentos consigo. É importante que ele sinta que não tem de passar pelas coisas sozinho e que podem cooperar para encontrar soluções para os problemas.

Quem pode ajudar?

- ▶ Pais;
- ▶ Amigos;
- ▶ Profissionais de saúde.

Não devemos ter vergonha de pedir ajuda a especialistas, porque essas pessoas preocupam-se connosco, podem ajudar-nos e a saúde mental é um elemento muito importante das nossas vidas.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095