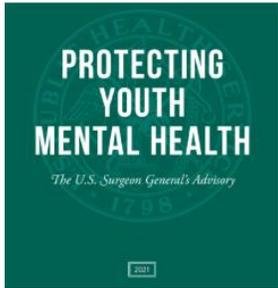


THE EDUCATOR



Uma publicação do Comitê de Escolas Livres de Drogas,
primavera de 2022

Sheila Levine, Chairperson-Bethel HS, Hilary Hughes-Brookfield HS, Caitlin Lewis, Mayte Robalino-Danbury HS, Jessie Dillon-Van Watum- Rogers Park MS, John Webber, Dianna Dinardo, DJ Jimenez- Alternative Center for Excellence Danbury, Jenny Casey- Immaculate HS, Cindy Holt, Broadview MS, Kate Planz- New Fairfield HS, Rinea Tirrell- New Milford HS, Wendy Chum, Martha Shilstone, Suzanne Tyler- Newtown HS, Olivia Bucci- Newtown MS, Dr. Paula Grayson, Newtown Schools, Maggie Meriwether-Ridgefield HS, Maryanne Pieratti- Joel Barlow HS

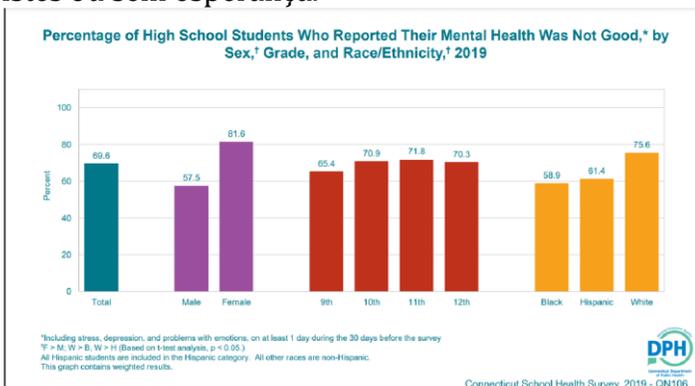


Saúde Mental dos Jovens

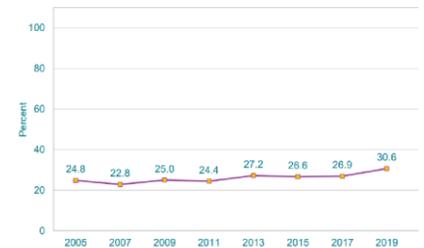
Em dezembro de 2021, o Cirurgião Geral dos Estados Unidos, Vivek Murthy, emitiu um parecer destacando a necessidade urgente de abordar a crise de saúde mental dos jovens do país. O parecer descreve os impactos sem precedentes da pandemia na saúde mental dos jovens e famílias da América, bem como os desafios à saúde mental que existiam muito antes da pandemia. Nesta edição do The Educator, examinaremos mais de perto a saúde mental dos jovens e compartilharemos algumas das recomendações do Cirurgião Geral. Em seu parecer, ele fornece diversas recomendações para abordar esse assunto e como todos nós podemos ajudar.

O Que os Dados Nos Dizem

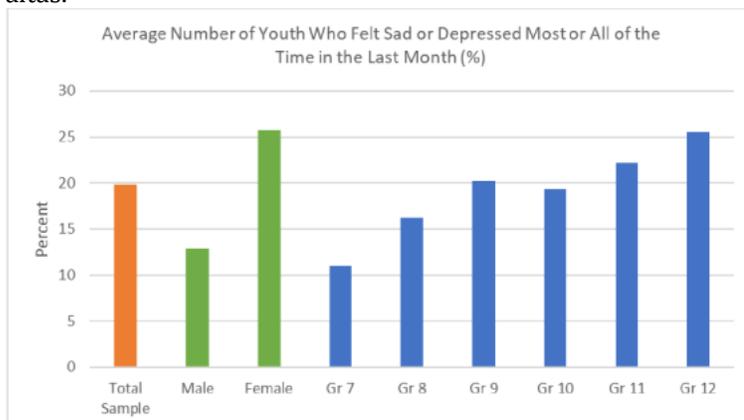
A Pesquisa de Saúde Escolar de CT é uma pesquisa escolar realizada a cada 2 anos nas séries 9-12 em salas de aula escolhidas aleatoriamente. Em 2019, cerca de 70% dos alunos relataram que sua saúde mental não era boa. Ao longo do tempo, temos visto um aumento na porcentagem de alunos que relataram sentir-se tristes ou sem esperança.



Porcentagem de Alunos que se Sentiam Tristes ou Sem Esperança 2005-2019



Abaixo estão os dados de 2019 de 7 escolas em Western CT.* 19,9% dos alunos relataram sentir-se tristes ou deprimidos a maior parte ou o tempo todo no último mês. As alunas do sexo feminino relataram taxas mais altas do que os alunos do sexo masculino, e os estudantes da 12ª série relataram as taxas mais altas.



*Pesquisa de Atitudes e Comportamentos do Search Institute

- ### Fatores que Podem Moldar a Saúde Mental dos Jovens:**
- Idade, raça, etnia, gênero, orientação sexual
 - Habilidades para enfrentar problemas
 - Relacionamento com os pais e cuidadores
 - Saúde mental da família
 - Estabilidade financeira
 - Trauma
 - Relacionamentos com os Colegas
 - Ambiente Escolar
 - Segurança do bairro
 - Assistência Médica
 - Desigualdades sociais e econômicas
 - Mídia e tecnologia

**Determinantes do Desenvolvimento da Saúde do Adolescente: Um Modelo Ecológico, da OMS

O Que os Familiares e Cuidadores Podem Fazer Para Melhorar a Saúde Mental dos Jovens

Seja o melhor modelo que você pode ser, cuidando de sua própria saúde mental e física

- faça pausas, durma o suficiente, exercite-se e alimente-se corretamente, e mantenha-se conectado à família e amigos

Ajude as crianças a desenvolver relacionamentos fortes, seguros e estáveis com você e outros adultos de confiança

- passe tempo com seus filhos, mostre-lhes amor e aceitação e os ouça

Incentive atividades relacionadas à saúde entre seus filhos e colegas

- proporcione oportunidades para atividades lúdicas e estruturadas, como esportes e música

Faça o seu melhor para oferecer um lar acolhedor, seguro e estável

- mantenha uma programação diária previsível para a hora de jantar e para a hora de dormir

Converse com seus filhos sobre os riscos do álcool e de outras drogas

- quanto mais cedo uma criança começa a usar substâncias, maiores são suas chances de desenvolver um problema

Assegure consultas regulares com seu médico

- eles podem fornecer conselhos sobre como prevenir problemas e podem examinar, diagnosticar e tratar doenças mentais

Fique atento aos sinais de alerta que indiquem angústia/sofrimento e procure ajuda quando necessário. Não há problema em pedir ajuda

- irritabilidade, raiva, desapego, mudanças na aparência, nos hábitos alimentares ou do sono podem ser sinais



Tecnologia e Saúde Mental dos Jovens:

A tecnologia tem melhorado nossas vidas e nos oferece oportunidades únicas de aprender e de nos conectar com os outros. Para muitas pessoas, a tecnologia pode ter efeitos adversos, como bullying e exclusão.

Perguntas a Serem Consideradas Pelas Famílias Para Garantir Experiências Positivas

- Quanto tempo meu filho passa online?
- Isso está o afastando de outras atividades saudáveis, como exercícios, sono e tempo de qualidade com a família e amigos?
- Estou ciente de quais dispositivos e conteúdos meu filho tem acesso?
- Qual é o impacto do tempo que passam online?
- Eles estão se envolvendo porque querem ou sentem que precisam?

Os Guias Definitivos Para Pais da **Common Sense Media** fornecem aos pais informações sobre plataformas como TikTok, Instagram e Fortnite, para citar algumas.

Utilize este [link](#) para visitar a página web e saber mais.

Suporte de Intervenção em Situações de Crise
Prevenção ao Suicídio
Lifeline 1-800-273-TALK (8255)

Crisis Text Line - envie CT para 741-741
CT 211 para se conectar ao suporte móvel em situações de crise

Recursos para Famílias: (links)
[healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)
dicas para pais da Academia Americana de Pediatria
[Child Mind Institute](https://www.childmindinstitute.org)
um centro de recursos de saúde mental para a família
[Gizmo's Pawesome Guide to Mental Health](https://www.gizmo.org)
(Guia de Saúde Mental)
um programa com base em evidências do Conselho Consultivo de Suicídios de CT

Para obter mais recursos de saúde mental e informações sobre prestadores de tratamento, visite a Página de Saúde Mental do nosso site

Esta publicação é parcialmente financiada pelo Departamento de Saúde Mental e Serviços de Dependência de CT. Western CT Coalition 203-743-7741
www.wctcoalition.org

