

# Explorar a saúde mental juntos:

participe da aprendizagem do seu filho

Os alunos do 7º e do 8º ano estão a participar de uma série de módulos educativos sobre saúde mental baseados no currículo de [Saúde e Educação Física do Ontário](#). Estes módulos passaram a ser obrigatórios para que todos os alunos tenham acesso a informação confiável e baseada em investigação sobre saúde mental que seja relevante para os anos da adolescência. O desenvolvimento de aptidões e hábitos que promovem o bem-estar e a aprendizagem sobre problemas comuns de saúde mental e como procurar apoio quando necessário pode ajudar os alunos a cuidar da saúde mental, prevenindo problemas de saúde mental futuros.

## O que aprenderá o meu filho?

7º ANO	O QUE APRENDERÁ O MEU FILHO?
<b>Saúde mental, doença mental e a relação entre ambas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A saúde mental é algo que todos nós temos, e todos queremos uma boa saúde mental para nós e para as pessoas de quem gostamos. Há muitos fatores que influenciam e reforçam a nossa saúde mental. É comum passar por problemas de saúde mental sem gravidade de tempos em tempos, e há estratégias e apoios que nos ajudam a recuperar.</li><li>• As doenças mentais são transtornos mais sérios, originados no cérebro, que podem interferir com os nossos pensamentos, emoções e comportamentos e podem atrapalhar os estudos, trabalho e relacionamentos. Com ajuda, mesmo aqueles que enfrentam doenças mentais podem ter uma boa saúde mental geral.</li></ul>

7º ANO	O QUE APRENDERÁ O MEU FILHO?
<p><b>Possíveis sinais de problemas de saúde mental e saber quando, onde e como procurar apoio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não há uma maneira certa de manter uma boa saúde mental. É importante encontrar um conjunto de estratégias e apoios que sejam adequados à nossa cultura, crenças e situações e que funcionem para nós.</li> <li>• Estar atento a mudanças na nossa saúde mental pode ajudar-nos a perceber quando utilizar determinadas estratégias.</li> <li>• Obter ajuda quando precisamos é também uma estratégia importante para cuidar da saúde mental.</li> </ul>
<p><b>Saúde mental, uso de estupefacientes e a relação entre ambos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As pessoas fazem uso de estupefacientes por muitos motivos. O facto de algumas substâncias serem legais não significa que sejam seguras.</li> <li>• Quando se é mais jovem, alguns estupefacientes (como o cannabis) podem ter efeitos negativos duradouros no cérebro, pois este ainda está a desenvolver-se.</li> <li>• A nossa saúde mental pode ter influência no uso de estupefacientes. Podemos procurar ajuda para problemas de uso de estupefacientes da mesma forma que para problemas de saúde mental.</li> </ul>

8º ANO	O QUE APRENDERÁ O MEU FILHO?
<p><b>Saúde mental e estigma</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O estigma relacionado a problemas de saúde mental e doenças mentais pode ter impactos negativos em todos nós.</li> <li>• As palavras que escolhemos podem reforçar o estigma e até magoar outros, ou podem ser usadas para empoderar outras pessoas e ajudá-las a procurar ajuda.</li> <li>• Quando eliminamos o estigma, é maior a probabilidade de as pessoas pedirem a ajuda de que precisam, o que pode evitar problemas mais graves no futuro.</li> </ul>

8º ANO	O QUE APRENDERÁ O MEU FILHO?
<b>Apoio à saúde mental – gestão do stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos nós sentimos stress ocasionalmente. Um pouco de stress pode ser bom! Pode ajudar-nos de várias formas, como na preparação para um exame ou nos treinos antes de um jogo.</li> <li>• Gerir o stress é uma aptidão que podemos treinar e melhorar. Há estratégias que podem ajudar. É importante ter à mão algumas opções e praticá-las regularmente.</li> <li>• Quando o stress se torna constante, este pode ter impacto na nossa saúde mental e física. Se isso começar a acontecer, é hora de procurar mais ajuda junto à nossa família ou outros adultos de confiança.</li> </ul>
<b>Como ajudar um amigo – procurar ajuda para outros sem descuidar de nós mesmos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temos um papel importante a desempenhar no apoio aos nossos amigos. E, às vezes, precisamos de que outras pessoas também façam a sua parte. Não temos de lidar sozinhos com a nossa preocupação sobre um amigo.</li> <li>• Mesmo que o amigo nos peça para não fazê-lo, temos de procurar apoio de imediato se houver algum risco à segurança do amigo ou de outras pessoas.</li> <li>• Não é errado priorizar a nossa própria saúde mental enquanto ajudamos um amigo. A nossa saúde mental também importa.</li> </ul>

## Como podemos dar apoio a essa aprendizagem?

### Pratique e demonstre estratégias positivas de saúde mental com o seu filho

Enquanto o seu filho está a aprender com os módulos educativos sobre saúde mental, abre-se uma ótima oportunidade de promover a saúde mental de forma positiva em casa. Pode incentivar o seu filho a explicar-lhe o que está a aprender na escola e podem praticar algumas estratégias juntos (como técnicas de respiração, alongamento, passar tempo em contacto com a natureza, praticar desporto ou fazer um jogo juntos, participar de uma atividade ligada à sua cultura ou fé, etc.). Pode ainda querer mostrar ao seu filho estratégias que usa para cuidar da sua própria saúde mental. Há muitas maneiras de aprimorar um sentido de saúde mental positiva diariamente, e praticá-las juntos ajuda a desenvolver hábitos mentais saudáveis para toda a vida.

## Continuar a conversa em casa

À medida que o seu filho aprende na sala de aula, considere estas formas de iniciar e continuar a conversa em casa e reforçar a aprendizagem:

- O que achaste interessante ou útil no que aprendeste?
- Que estratégias aprendeste para cuidar da tua saúde mental?
- Há algo que eu possa fazer ou não fazer para que seja mais fácil conversarmos sobre saúde mental?

## Aprendizagem contínua

As pesquisas mostram que os alunos querem que os pais/responsáveis saibam mais sobre saúde mental para que possam apoiá-los no seu bem-estar, principalmente quando enfrentam problemas de saúde mental. Procure fontes idóneas para aprender mais sobre saúde mental.

## Você sabia?

1. Alunos de toda a província disseram-nos que querem aprender mais sobre saúde mental e doença mental, e querem que esta aprendizagem ocorra na escola.
2. Todos os conselhos escolares do Ontário oferecem apoio à saúde mental através de um líder e superintendente em saúde mental com responsabilidade sobre esta questão. Para saber mais sobre a estratégia de cada conselho escolar para saúde mental, visite o website do conselho.
3. Um sentido de ligação e pertencimento pode ajudar a prevenir problemas de uso de estupefacientes. A escola do seu filho pode oferecer oportunidades de este se sentir parte de um grupo através de equipas e atividades.
4. Todos nós temos saúde mental! A saúde mental é definida como um estado de bem-estar que inclui todo um conjunto de pensamentos, sentimentos e comportamentos. Influencia o modo como lidamos com o stress, como nos relacionamos com os outros e como fazemos escolhas. Faz parte da nossa saúde geral e desempenha um papel importante na nossa capacidade de apreciar a vida.
5. Doença mental refere-se a condições diagnosticadas por um profissional qualificado. As doenças mentais afetam os nossos pensamentos, sentimentos, comportamentos e bem-estar geral. Podem interferir com o que queremos e precisamos de fazer e afetar a nossa capacidade de apreciar a vida. Com o apoio necessário, as pessoas com doenças mentais podem ter uma boa saúde mental. Muitas vezes pensamos que a felicidade é a melhor emoção para se ter. Porém, há todo um conjunto de sentimentos saudáveis e importantes para compreendermos o que está a acontecer na nossa vida.
6. Praticar estratégias para gerir o stress pode fazer-nos sentir bem e preparar-nos para quando precisarmos delas. Pô-las em prática ajuda a sentirmo-nos mais preparados e a aumentar a probabilidade de darem bons resultados quando mais precisarmos delas.
7. Praticar estratégias para gerir o stress pode fazer-nos sentir bem e preparar-nos para quando precisarmos delas. Pô-las em prática ajuda a sentirmo-nos mais preparados e a aumentar a probabilidade de darem bons resultados quando mais precisarmos delas.

## Conhecer os sinais de problemas de saúde mental

Os módulos educativos sobre saúde mental para alunos do 7º e o 8º ano visam ajudar todos os alunos a desenvolverem-se bem. Contudo, mesmo com esta aprendizagem e bons apoios em casa e na escola, alguns alunos ainda podem enfrentar dificuldades com a sua saúde mental. Por isso, é importante que os pais/responsáveis conheçam os sinais de problemas de saúde mental que estejam a surgir ou a intensificar-se para agir quando necessário. A identificação precoce de problemas e a oferta de apoio e empatia podem evitar que as dificuldades se agravem e garantir que os jovens recebem o apoio de que precisam para se desenvolverem bem.

São vários os sinais que podem indicar que um jovem está a enfrentar um problema de saúde mental. Você é quem melhor conhece o seu filho e está em boa posição de notar mudanças no seu jeito de ser habitual. Seguem-se alguns exemplos de sinais a observar:

- mais explosões de raiva ou angústia
- irritabilidade frequente
- sentimentos mais intensos de preocupação e pânico
- não querer ir à escola
- afastamento de amigos, familiares e atividades de que antes gostava
- mais atos de rebeldia e conflitos
- uso de drogas e/ou álcool
- comentários negativos frequentes sobre si próprio
- queda nas notas escolares, baixa motivação para completar tarefas
- mudanças nos hábitos de alimentação e sono
- conversas frequentes sobre a morte

**Se perceber que o seu filho pensa em suicídio ou em magoar outras pessoas, procure assistência de imediato através dos serviços de emergência.**

**Se notar alguns destes sinais no seu filho, considere a intensidade, frequência e impacto dos comportamentos e emoções observados.**

- Estes comportamentos e emoções destoam do carácter do meu filho?
- Estão a ter impacto negativo na capacidade de o meu filho desfrutar da vida diária, das amizades ou da nossa vida em família?
- Estão a interferir com o progresso do meu filho na escola?
- Estão estes comportamentos preocupantes a acontecer com mais frequência?
- Estão estes comportamentos ou emoções mais intensos do que o habitual?
- Estão a durar mais tempo do que o esperado, dadas as circunstâncias?

**Notar alguma mudança não significa necessariamente que o seu filho tenha algum problema ou doença mental. O melhor é obter mais informações e transmiti-las a pessoas que podem dar-lhe apoio.**

## O apoio à nossa volta

Crie um plano pessoal de quem pode contactar e o procedimento da escola caso note que o seu filho está a lidar com um problema de saúde mental. **Lembre-se de que não está só!** Há vários recursos, serviços e pessoas à nossa volta que podem ajudá-lo a apoiar o seu filho.

APOIOS NA ESCOLA DO MEU FILHO:	APOIOS NA MINHA COMUNIDADE:	EXEMPLOS DE APOIOS DE EMERGÊNCIA:
<p><i>Diretor de turma do seu filho, diretor da escola, professor de recursos especiais, conselheiro vocacional, assistente de crianças e jovens, assistente social, etc.</i></p> <p><b>Faça a sua lista pessoal:</b></p>	<p><i>Tios, avós, anciãos, cuidadores, centros de amizade, agências comunitárias, igreja, mesquita, centros comunitários, etc.</i></p> <p><b>Faça a sua lista pessoal:</b></p>	<p><b>Black Youth Helpline (linha de ajuda a jovens negros)</b>                      Telefone: 416-285-9944 ou chamada gratuita 1-833-294-8650</p> <p>Linha de ajuda <b>ConnexOntario</b>                      Chamada gratuita: 1-866-531-2600</p> <p><b>Kids Help Phone (linha de apoio à criança)</b>                      Chamada gratuita: 1-800-668-6868</p> <p><b>Urgências locais</b>                      9-1-1</p> <p><b>Faça a sua lista pessoal:</b></p>

**O PROCEDIMENTO PARA OBTER APOIO NA ESCOLA DO MEU FILHO É:**

*Converse com o diretor de turma do seu filho, administrador ou funcionário da escola com quem tenha contacto e expresse as suas preocupações, explore que serviços há disponíveis para o seu filho e como ter acesso a apoios.*

**Escreva aqui o procedimento da escola:**

**Você merece receber o apoio que procura. Não desista. Há pessoas preparadas para dar apoio ao seu filho e deixar claro que você não está só.**

## **A sua saúde mental também importa!**

Caso sinta que precisa de apoio para a sua própria saúde mental, entre em contacto com o seu médico de família ou:

- [Connex Ontario](#) | Ligue para 1-866-531-2600 para serviços de tratamento à saúde mental e vícios
- [Wellness Together Canada](#) | Ligue para 1-866-585-0445 para aconselhamento, disponível 24 horas por dia
- [Ontario 211](#) | Ligue ou mande uma mensagem para 2-1-1 para obter ajuda no acesso aos serviços comunitários ou sociais de que precisa
- [Crisis Text Line](#) | Mande uma mensagem com "HOME" para 741741, gratuitamente e 24 horas por dia, em todo o território nacional e para pessoas de todas as idades

Se estiver a passar por uma crise de saúde mental, vá às urgências do hospital mais próximo ou ligue para o 911 (caso seja seguro) de imediato. Caso opte por ligar para o 911, pode pedir o envio de um profissional de saúde mental que compreenda a sua cultura, se houver alguém disponível.