

Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: FASE VIII

Disciplina: CIÊNCIAS

## **Semana 2: 02 A 06 DE AGOSTO de 2021**

### **Conteúdo(s) desenvolvido(s): Saúde mental e qualidade de vida Determinantes de saúde mental dos adolescentes**

#### **Saúde mental e qualidade de vida Determinantes de saúde mental dos adolescentes**

A **adolescência** é um período crucial para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental. Estes incluem: a adoção de padrões de sono saudáveis; exercícios regulares; desenvolvimento de enfrentamento, resolução de problemas e habilidades interpessoais; e aprender a administrar emoções. Ambientes de apoio na família, na escola e na comunidade em geral também são importantes.

Múltiplos fatores determinam a saúde mental de um adolescente. Quanto mais expostos aos fatores de risco, maior o potencial impacto na saúde mental de adolescentes. Entre os fatores que contribuem para o estresse durante esse momento da vida, estão o desejo de uma maior **autonomia**, pressão para se conformar com pares, exploração da identidade sexual e maior acesso e uso de tecnologias.

A influência da mídia e as normas de gênero podem exacerbar a disparidade entre a realidade vivida por um adolescente e suas percepções ou aspirações para o futuro. Outros determinantes importantes para a saúde mental dos adolescentes são a qualidade de vida em casa e suas relações com seus pais. Violência (incluindo **pais severos** e **bullying**) e problemas socioeconômicos são reconhecidos riscos à saúde mental. Crianças e adolescentes são especialmente vulneráveis à violência sexual, que tem uma associação clara com a saúde mental prejudicada.

Alguns adolescentes estão em maior risco de problemas de saúde mental devido às suas condições de vida, estigma, discriminação ou exclusão, além de falta de acesso a serviços e apoio de qualidade. Estes incluem adolescentes que vivem em ambientes frágeis e com crises humanitárias; adolescentes com doenças crônicas, transtorno do espectro autista, incapacidade intelectual ou outra condição neurológica; adolescentes grávidas, pais adolescentes ou aqueles em casamentos precoces e/ou forçados; órfãos; e adolescentes que fazem parte de minorias étnicas ou sexuais ou outros grupos discriminados.

Os adolescentes com condições de saúde mental são, por sua vez, particularmente vulneráveis à exclusão social, discriminação, estigma (afetando a prontidão para procurar ajuda), dificuldades no aprendizado, comportamentos de risco, problemas de saúde física e violações dos direitos humanos.

## Condições de saúde mental em adolescentes

Em todo o mundo, estima-se que 10% a 20% dos adolescentes vivenciem problemas de saúde mental, mas permanecem diagnosticados e tratados de forma inadequada. Sinais de transtornos mentais podem ser negligenciados por uma série de razões, tais como a falta de conhecimento ou conscientização sobre saúde mental entre trabalhadores de saúde ou o estigma que os impede de procurar ajuda.

### ATIVIDADES

I – Marque a opção correta:

1) Período crucial para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental, é chamado de:

a) ( ) Infância    b) ( ) Adolescência    c) ( ) fase Adulto    d) ( ) Idoso

2) Entre os fatores que contribuem para o estresse durante esse momento da vida, estão o desejo de uma maior:

a) ( ) Família    b) ( ) União    c) ( ) Prontidão    d) ( ) Autonomia

3) Outros determinantes importantes para a saúde mental dos adolescentes são a qualidade de vida em casa e suas relações com seus:

a) ( ) Pais    b) ( ) Irmãos    c) ( ) Professores    d) ( ) Tios

4) Alguns adolescentes estão em maior risco de problemas de saúde mental devido às suas condições de:

a) ( ) Saúde    b) ( ) Vida    c) ( ) Escola    d) ( ) Sociedade

5) De acordo com o texto, o que é adolescência?

---

6) Quais são os ambientes de apoio importantes para o bem-estar mental de um adolescente?

---

