



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?

