

Saúde Mental na Vida

Estudantil



New York Pa
Harry
I have just
harden to answer
instructions to ask
netno three letter
ed which will no
What was your
do not mention
orew. going withou
ine on deo Cream. m
times about the same
srying your self.
s satisfaction so
minister said that
y people in Trunk
will see By d
he says. That it f
day seen he had
With him

Introdução

- A adolescência é uma fase de profundas transformações e desafios. Atualmente, é possível notar um crescimento do sofrimento psíquico especificamente em contextos escolares, o que impacta diretamente no **seu desenvolvimento, aprendizado e qualidade de vida.**
- Com essa apresentação buscamos analisar essa realidade, seus fatores e causas, pensar em estratégias de cuidado e prevenção, reconhecendo a saúde mental como um direito fundamental e **essencial para o desenvolvimento.**



Impactos no Desenvolvimento

- **Funções Cognitivas:** Dificuldades de atenção, memória e raciocínio lógico.
- **Desempenho Escolar:** Queda no rendimento, desmotivação e evasão escolar.
- **Relações Sociais:** Isolamento, dificuldade em fazer amigos e construir vínculos.
- **Neurobiologia:** O estresse prolongado pode afetar o desenvolvimento do cérebro, aumentando riscos de comportamentos perigosos (automutilação, uso de substâncias, ideação suicida).



Por que isso acontece?

- **Mundo Digital:** Redes sociais geram comparação constante, pressão estética.
- **Pressão:** Exigência excessiva por desempenho acadêmico e sucesso social.
- **Desigualdades:** Crises econômicas, violência, insegurança e desigualdade social deixam marcas emocionais
- **Estilo de Vida:** Dormir pouco, sofrer bullying e ter baixa autoestima são fatores agravantes.



O que podemos fazer?

Prioridade ao Equilíbrio Emocional:

- Incluir o desenvolvimento afetivo como parte fundamental do projeto educacional.

Prevenção e Acompanhamento:

- Entender que saúde mental também é prevenção de doenças.
- Identificar os sinais.

Cuidados com a Saúde Física:

- Rotina saudável: Incentivar alimentação balanceada, prática de atividades físicas. Dormir pouco, agrava a ansiedade e o estresse.

Uso Consciente da Tecnologia:

- Compreender que o mundo digital pode gerar comparações excessivas.
- Equilibrar o tempo online com interações reais e presenciais.