



Direitos da Criança na promoção da Saúde Mental

unicef 

escolas
pelos direitos
da criança

1. A saúde mental enquanto Direito da Criança



Saúde mental

A saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza o seu próprio potencial, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar produtivamente, e é capaz de contribuir positivamente para a sua comunidade.

A saúde mental é, com demasiada frequência, uma questão secundária para os decisores, líderes e famílias.

Como resultado, milhões de crianças e jovens lutam em silêncio, frustrados, com medo e incompreendidos. Este silêncio custa, por ano, muito dinheiro às sociedades.

Para as crianças, o custo é incalculável.

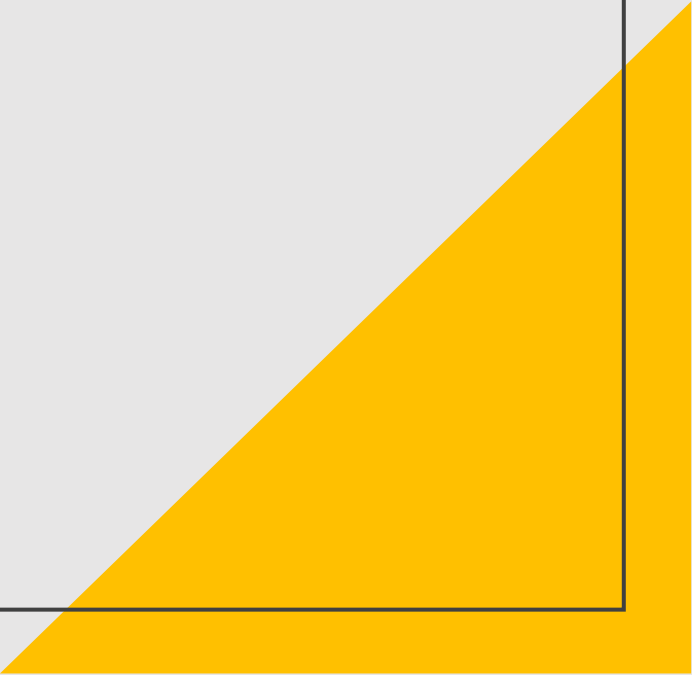
A saúde mental enquanto Direito

"O direito à saúde mental traz a exigência de que a ninguém seja negado o acesso a um ambiente psicossocial saudável para sustentar o seu bem-estar, e que todos tenham direito a uma vida com respeito, vínculo social, igualdade de oportunidades e dignidade."

Conselho de Direitos Humanos da ONU, 2019: 5

A large yellow triangle is positioned in the bottom right corner of the slide, pointing towards the top right.

A saúde mental enquanto Direito da Criança

- Artigo 3.º - Interesse superior da criança
 - Artigo 6.º - Sobrevivência e desenvolvimento
 - Artigo 12.º - Opinião da criança
 - Artigo 24.º - Saúde e serviços médicos
 - Artigo 28.º - Educação
- 

Promoção da saúde mental - PORQUÊ?



Desenvolvimento saudável



Competências pessoais e sociais



Prevenção



Sucesso escolar



Impacto na comunidade

Promoção da saúde mental - HOJE



Impacto da Pandemia



Tecnologia e redes sociais



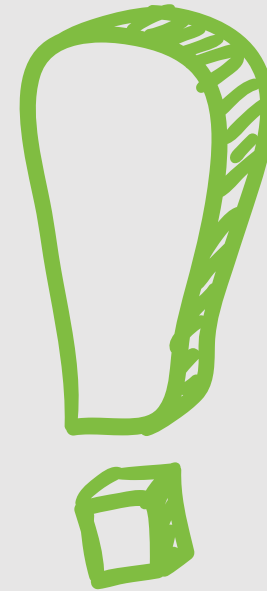
Mudanças sociais e culturais



Bem-estar global

Promover a saúde mental numa abordagem educativa baseada nos Direitos da Criança

“Trabalhar **com** as crianças e não apenas para elas.”



Promover a saúde mental numa abordagem educativa baseada nos Direitos da Criança

Orientar e influenciar comportamentos, atitudes, programas e políticas, tendo em conta os princípios da Convenção sobre os Direitos da Criança:

- Não discriminação
- Interesse superior da criança
- Direito à vida, sobrevivência e desenvolvimento
- Respeito pelas opiniões da criança

2. A escola como espaço de promoção da saúde mental

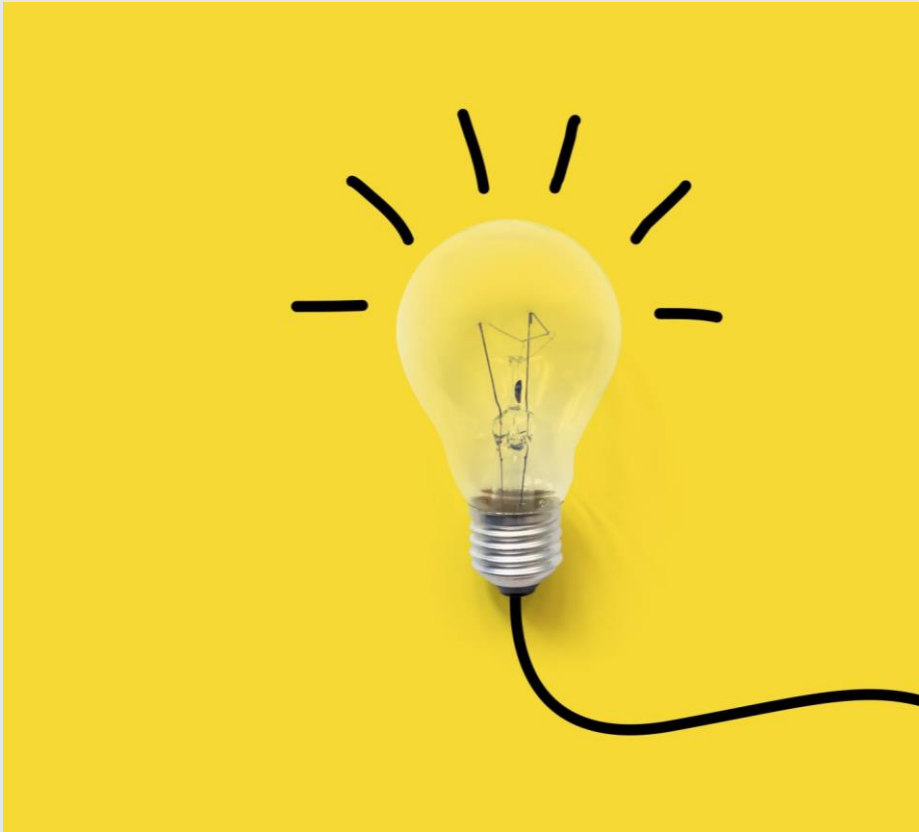




10 razões para priorizar a saúde mental



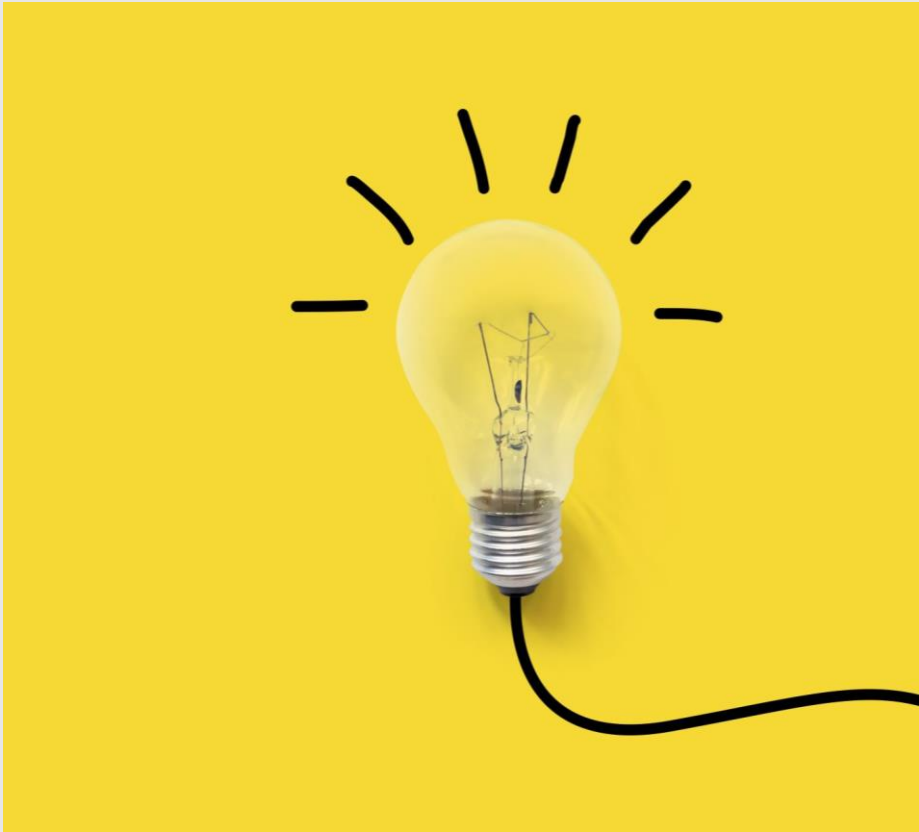
1 - A saúde mental faz parte de uma boa saúde e bem-estar e é fundamental para um processo de aprendizagem positivo.



2 - A CDC reflete a importância de todos os países promoverem e protegerem a saúde mental das crianças e dos jovens.



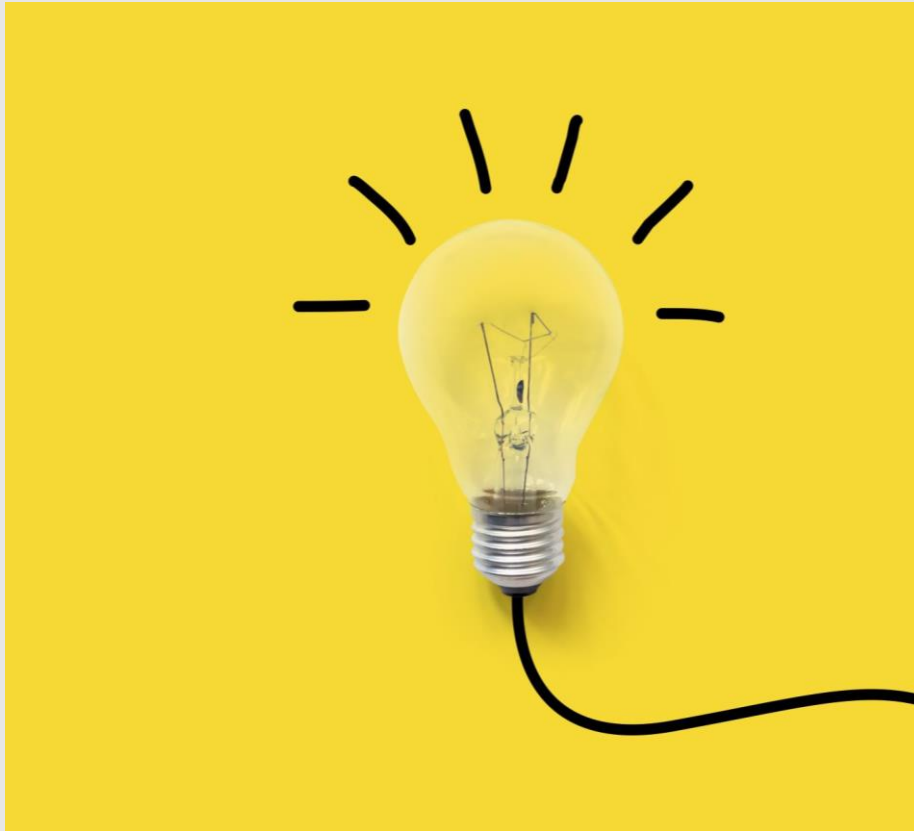
3 - A saúde mental e o bem-estar psicossocial são preocupações dos jovens, em todos o mundo.



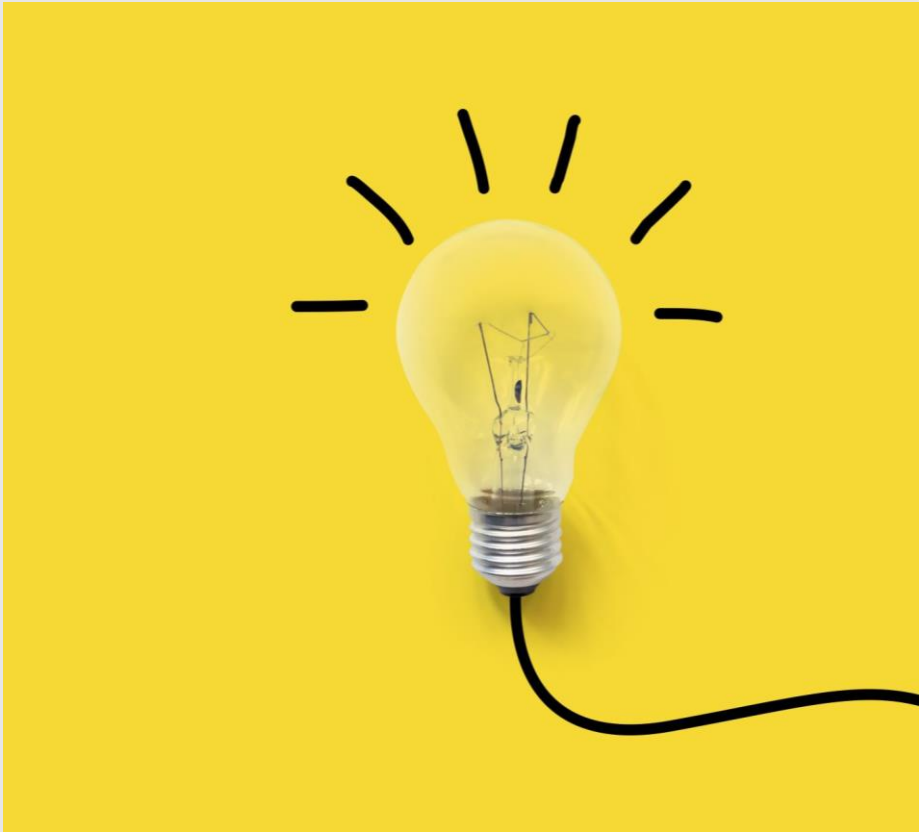
4 - Metade das perturbações de saúde mental começam antes dos 14 anos de idade, pelo que é fundamental intervir precocemente.



5 - Os estudos confirmam a importância de reforçar a capacidade das escolas promoverem a saúde mental e implementarem estratégias de apoio para as crianças e suas famílias.



6 - As escolas têm mais influência no desenvolvimento das crianças do que qualquer outra instituição social.



7 - Para crianças e jovens cujo ambiente familiar não é tranquilo e acolhedor, a escola pode ser um lugar seguro que conhece as suas necessidades básicas (sociais, emocionais e físicas).



8 - Programas ou projetos escolares que promovam a aprendizagem social e emocional estão associados a benefícios para a saúde mental.




9 - A escola, enquanto organização presente na comunidade, tem um papel fundamental nas medidas de apoio à saúde mental.




10 - A prevenção e o tratamento das perturbações mentais nos jovens conduz a uma melhoria na saúde e bem-estar ao longo do tempo, reflete-se nos resultados escolares e de aprendizagem, que por sua vez se traduzem em benefícios para as economias nacionais, ao longo da vida de um indivíduo.

Saúde mental e fatores de proteção





“Os jovens com mais competências socioemocionais relatam menos bullying, melhor relação com os professores, menos ansiedade nos testes, maior percepção de qualidade de vida, mais satisfação com a vida, menos sintomas de mal-estar psicológico (...).”



Gaspar de Matos, M., et al (2022). Saúde psicológica e bem-estar
Observatório de saúde psicológica e bem-estar: monitorização e ação.

Uma escola que promove saúde mental:

Currículo e pedagogia

- Competências sociais e emocionais
- Literacia em saúde mental
- Aprendizagem ativa e experimental
- aprendizagem
- Voz do aluno e empoderamento

Políticas e procedimentos

- Políticas da escola - comportamento, anti-bullying, etc.
- Calendário escolar
- Bem-estar dos professores
- Desenvolvimento do pessoal

Relacionamentos

- Relações aluno-professor
- Relações entre pares
- Parcerias com os pais, famílias e comunidade

Clima escolar

- Clima escolar positivo
- Sentimento de pertença
- Oportunidades de sucesso
- Ambiente físico e social seguro



A importância do professor na promoção da saúde mental

Os professores e outros profissionais da educação desempenham um papel crucial na promoção e proteção da saúde mental e do bem-estar psicossocial dos alunos. As relações positivas com os professores e outros educadores podem garantir que as crianças e os jovens se sintam seguros, vistos, apoiados e com um sentimento de pertença.

Promover a saúde mental no espaço escolar

Algumas iniciativas

- Decoração do espaço escolar
- Música ambiente
- Caixa de ajuda
- Dia da Saúde Mental
- Treinos de competências sociais e emocionais



Desporto e saúde mental

A nossa opinião

O DESPORTO FAZ-ME SENTIR BEM.



98%



QUANDO ESTOU A PRATICAR DESPORTO, SINTO...

ALEGRIA (68%)

ENTUSIASMO (59%)

SATISFAÇÃO (39%)

VERGONHA (8%)

FRUSTRAÇÃO (4%)

O DESPORTO AJUDA-ME
A SENTIR MELHOR,
PORQUE...

FAZ-ME SENTIR
MAIS CONFIANTE.

(90%)

AJUDA-ME A SENTIR
MENOS ANSIOSO.

(78%)

O QUE EU VALORIZO
NAS ATIVIDADES
DESPORTIVAS É...

CONSEGUIR
**SUPERAR DIFICULDADES
E LIMITES.**

(97%)

MELHORAR
**AS RELAÇÕES COM
OS MEUS COLEGAS
E O TRABALHO EM EQUIPA.**

(93%)



PARA MELHORAR O MEU
BEM-ESTAR, GOSTAVA
QUE OS MEUS PROFESSORES
E TREINADORES...

NOS AJUDASSEM
**A LIDAR COM
A ANSIEDADE
E O MEDO**
ATRAVÉS DO DESPORTO.
(88%)

UTILIZASSEM
**TÉCNICAS
DE RELAXAMENTO**
NAS AULAS.
(78%)

Participaram no inquérito da UNICEF Portugal
626 alunos/as do 7.º ano, entre os 12 e os 13 anos.

unicef 

escolas
pelos direitos
da criança

PREPARA-TE PARA A PROVA MAIS IMPORTANTE



O QUE VAIS FAZER HOJE
PELA TUA SAÚDE MENTAL?



Obrigada.

mpacheco@unicef.pt