

# Apoio aos mais vulneráveis



Manter a saúde mental e o bem-estar ideais é importante em todas as fases da vida, desde a infância e adolescência até à idade adulta e à velhice.

## Crianças

A saúde mental na infância significa alcançar marcos de desenvolvimento e emocionais e aprender competências sociais saudáveis. As crianças também devem aprender a lidar com problemas ou situações stressantes. Os sintomas dos transtornos mentais mudam ao longo do tempo à medida que a criança cresce. Os sintomas de transtornos mentais com frequência começam no início da infância, apesar de alguns se poderem desenvolver na adolescência.

### O que os pais, professores e profissionais de saúde podem fazer

Os pais conhecem melhor os seus filhos. Se for pai ou mãe, converse com o profissional de saúde do seu filho se tiver dúvidas sobre a forma como o seu filho se comporta em casa, na escola ou com os amigos.

Aja cedo se tiver uma preocupação. Os pais e os profissionais de saúde devem trabalhar em estreita colaboração com os professores, treinadores, terapeutas e outros membros da família da criança para a orientar em direção ao sucesso.<sup>1</sup>

## Adolescentes

A adolescência é um período de muitas mudanças físicas, mentais, emocionais e sociais. Os adolescentes podem ter de enfrentar a pressão dos colegas para usar álcool, tabaco e drogas e fazer sexo. Outros desafios podem ser transtornos alimentares e problemas familiares/relacionais. À medida que se tornam mais independentes, os adolescentes fazem mais escolhas em relação aos amigos, interesses e escola.

### Dicas positivas para pais de adolescentes<sup>2</sup>

- Converse com o seu filho adolescente sobre preocupações e preste atenção a qualquer mudança de comportamento. Se lhe parecer que está triste ou deprimido, questione sobre pensamentos suicidas. (Perguntar sobre pensamentos suicidas não irá causar esses pensamentos, mas mostrará que se importa com isso.) Procure ajuda profissional se necessário.
- Seja honesto e direto com o seu filho adolescente ao falar sobre assuntos delicados, como drogas, bebida, fumar e sexo. Fale e ajude a planear com antecedência situações desconfortáveis ou difíceis.
- Conheça os amigos do seu filho adolescente. Mostre interesse na vida escolar e nas atividades pessoais do seu filho adolescente. Incentive a participação em desportos, música, arte e atividades voluntárias.
- Ajude o seu filho a fazer escolhas saudáveis. Incentive o sono de qualidade suficiente (8 a 10 horas por dia) e o exercício físico (pelo menos uma hora por dia). Incentive o seu filho adolescente a fazer as refeições com a família, o que vai promover o bem-estar geral.
- Respeite as opiniões do seu filho adolescente e tenha em consideração os pensamentos e os sentimentos adolescente. É importante que os adolescentes saibam que os está a ouvir. Elogie o seu filho adolescente e celebre os seus esforços e realizações.
- Quando houver um conflito, seja claro sobre os objetivos e as expectativas. Permita que o seu adolescente dê sugestões sobre como atingir esses objetivos.

## Idosos

A saúde mental e o bem-estar são tão importantes na idade adulta mais velha como em qualquer outro momento da vida. Além dos stressores que afetam todos os adultos, os idosos têm maior probabilidade de apresentar problemas físicos, incluindo um declínio significativo na capacidade funcional e mobilidade, dor crónica, fragilidade e outros problemas crónicos de saúde. Luto, queda no estatuto socioeconómico com a reforma, o isolamento e a solidão e até mesmo abuso de idosos podem reduzir a qualidade de vida dos mesmos.

### Como ajudar os idosos

Reconhecer os sinais de um problema de saúde mental ou outro é mais fácil se se encontrar com a pessoa idosa com frequência. Se suspeitar de um problema, pode ajudar a mesma a visitar um profissional de saúde como o primeiro passo para obter um tratamento. Mas se não viver perto de um amigo ou familiar idoso, um telefonema ou uma breve visita pode não ser a melhor maneira de perceber mudanças importantes nos comportamentos. Considere tentar estas dicas:

- Com a autorização da pessoa, entre em contacto com as pessoas que a veem regularmente – vizinhos, amigos ou parentes locais – e peça que entrem em contacto consigo caso tenham dúvidas. Pergunte se os pode contactar periodicamente para obter atualizações.
- Se o puder visitar pessoalmente, observe as questões de segurança e as condições gerais de vida. Tente determinar o humor e o estado geral de saúde do idoso.

Em alguns casos, pode estar na posição de ter que ajudar o seu familiar a tomar decisões difíceis sobre cuidados de saúde. Se a pessoa estiver doente, é importante que ela passe uma procuração para cuidados de saúde para permitir que alguém aja em seu nome em situações médicas.



### O que pode fazer?

Preste atenção às necessidades da saúde mental das crianças, dos adolescentes e dos idosos na sua família ou na sua comunidade.

#### Sources:

1. Centers for Disease Control and Prevention. What Are Childhood Mental Disorders? 2020.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Child Development: Positive Parenting Tips – Teenagers, 2020.

As informações e materiais incluídos aqui, bem como na Biblioteca de Informações de Saúde e Bem-Estar da MetLife, incluindo todos os kits de ferramentas, módulos, modelos de comunicação, texto, tabelas, gráficos e outros materiais (coletivamente, o “Conteúdo”) destinam-se a fornecer orientação geral sobre questões de saúde e bem-estar e não constituem aconselhamento médico. Embora o Conteúdo seja baseado em recursos que a MetLife acredita estarem bem documentados, a MetLife não pode garantir a exatidão do Conteúdo, e o utilizador confia no Conteúdo por sua própria conta e risco. A situação e as circunstâncias de saúde de cada pessoa são únicas e, portanto, o Conteúdo pode não se aplicar a si. O Conteúdo não substitui o aconselhamento médico profissional. Deve consultar sempre o seu profissional de saúde credenciado para o diagnóstico e tratamento de qualquer situação clínica e antes de iniciar ou alterar o seu regime de saúde, inclusive procurando aconselhamento sobre quais os medicamentos, dieta, rotinas de exercícios, atividades físicas ou procedimentos são apropriados para a sua condição física específica e circunstâncias.