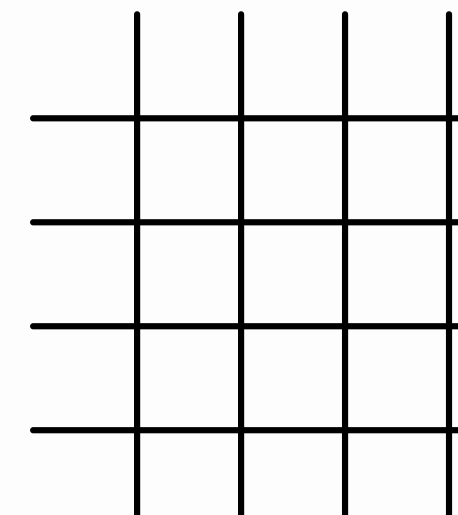
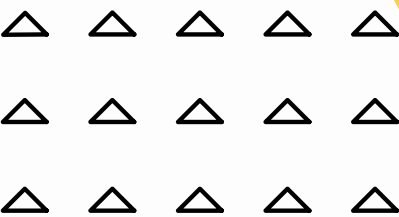
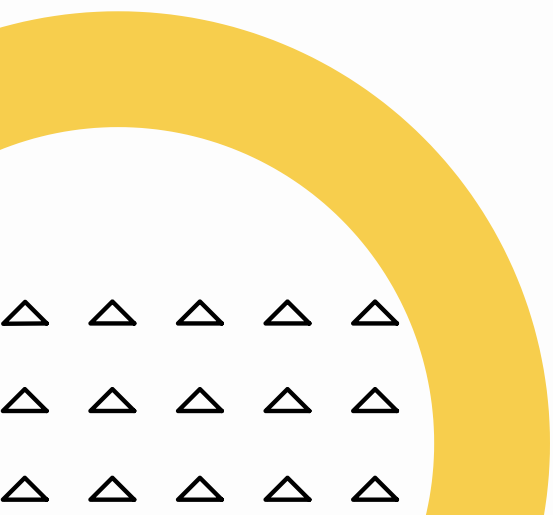
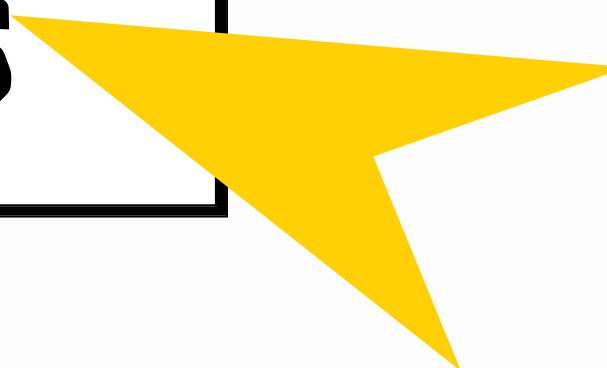


SAUDE MENTAL EM CRIANÇAS



¿O QUÉ É A SAUDE MENTAL?



Segundo a OMS, “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença”

Assim, a saúde mental engloba o bem-estar emocional e social, influenciando a forma como agimos, pensamos e sentimos.



DADOS A TER EM MENTE SOBRE SAÚDE MENTAL

REPORTE DA OMS

20% das crianças em todo o mundo sofrem de algum tipo de transtorno mental.

O suicídio é a terceira principal causa de morte em crianças.

Os transtornos psiquiátricos e psicológicos aumentaram 15% em depois do COVID-19

Existe o mito de que crianças não sofrem de transtornos mentais

Os transtornos alimentares são mais comuns.



TEORÍA ECOLÓGICA DE BRONFENBRENNER

01

MICROSSISTEMA E MESOSISTEMA

Pais, vizinhos e amigos influenciam os dilemas morais e sociais, moldando a forma como as crianças percebem o seu contexto.

A teoria de Bronfenbrenner destaca a importância de estudar os ambientes em que crescemos, pois isso é crucial para o desenvolvimento moral.

Ou seja, o conjunto do contexto em que as crianças se desenvolvem, incluindo as características físicas e sociais do indivíduo.

02

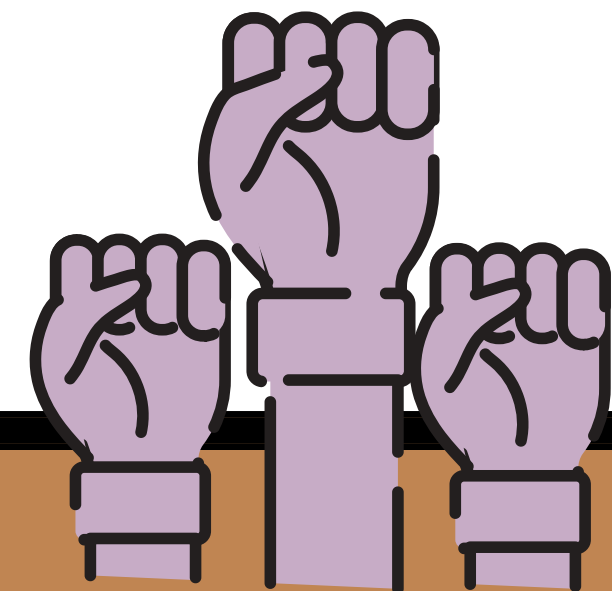
EXOSISTEMA


Televisão, governo local, igreja

03

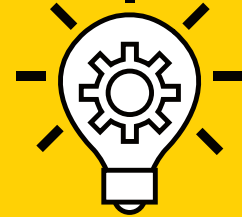
MACROSISTEMA

Valores sociais, governo





POR QUE A SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE?



Alcançamos maior equilíbrio em nossas vidas e um desenvolvimento adequado em nossa infância.



CONSEGUERA DORMIR MELHOR E SER MAIS CRIATIVO



ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE DIÁRIO



UM ESTADO FÍSICO SAUDÁVEL É ALCANÇADO



CONQUISTA RELACIONAMENTOS EMOCIONAIS SAUDÁVEIS.



GANHA MAIOR CONCENTRAÇÃO E APRENDIZADO.





INTELIGÊNCIA EMOCIONAL POR DANIEL GOLEMAN

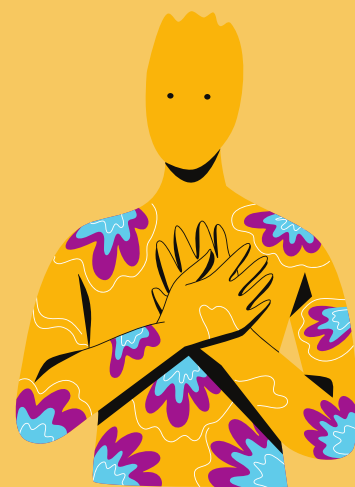
Em 1995, este autor afirmou em seu primeiro livro que a inteligência emocional é muito mais importante do que a inteligência acadêmica para alcançar o sucesso na vida.

5 Habilidades Essenciais para Desenvolver a Inteligência Emocional

- Auto-conhecimento



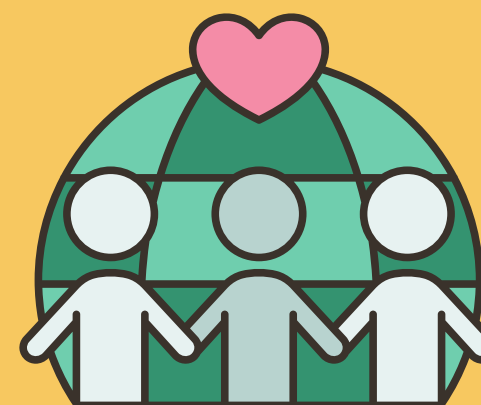
Auto-controle



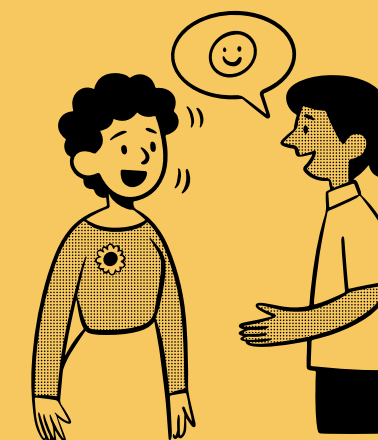
Automotivação



Humildade



Habilidades sociais





O QUE É UMA EMOÇÃO

Segundo Reeve (2010), “as emoções são fenômenos de curta duração, relacionados a sentimentos, estímulos, intenções e expressões, que nos ajudam a adaptar-nos às oportunidades e aos desafios que enfrentamos durante eventos significativos da vida”

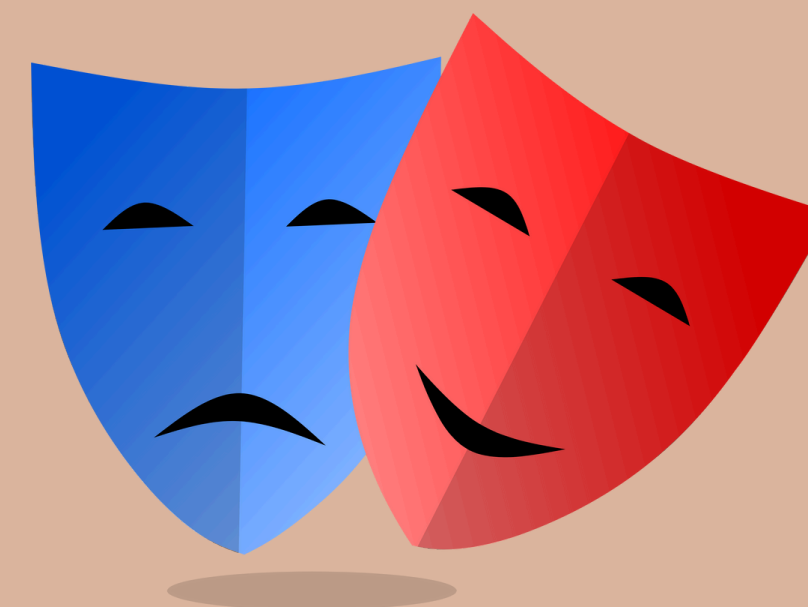
COMPONENTES

sentimentos

estímulos corporais

senso de intenção

componente socioexpressivo



VAMOS REFLETIR



Importância

Por que reconhecer nossas emoções?

Não existem emoções ruins.

Empatia

Os sentimentos são universais, mas nem todos lidamos com eles da mesma maneira.

Expressão

Podemos sempre aprimorar as ferramentas que usamos para gerenciar nossas emoções.

BENEFÍCIOS DE RECONHECER SUAS EMOÇÕES

TOMAR MELHORES
DECISÕES

TER
AUTOCONTROLE

PODEMOS NOS
RELACIONAR MELHOR
COM OS OUTROS AO
RECONHECERMOS
TAMBÉM AS EMOÇÕES
DELES.

ENTENDER AS
SITUAÇÕES E
COMO ELAS
REALMENTE
ACONTECEM.

ATENDER ÀS NOSSAS
NECESSIDADES E BEM-
ESTAR, MELHORANDO
ASSIM A NOSSA
QUALIDADE DE VIDA.

CONHECER
MELHOR A NÓS
MESMOS E AOS
OUTROS.

REFERÊNCIAS

Cortés Pascual, M. P. A. (2004). La herencia de la teoría ecológica de Bronfenbrenner. Innovación educativa <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/67390>.

Naciones Unidas (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta

Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. México: McGraw Hill.

