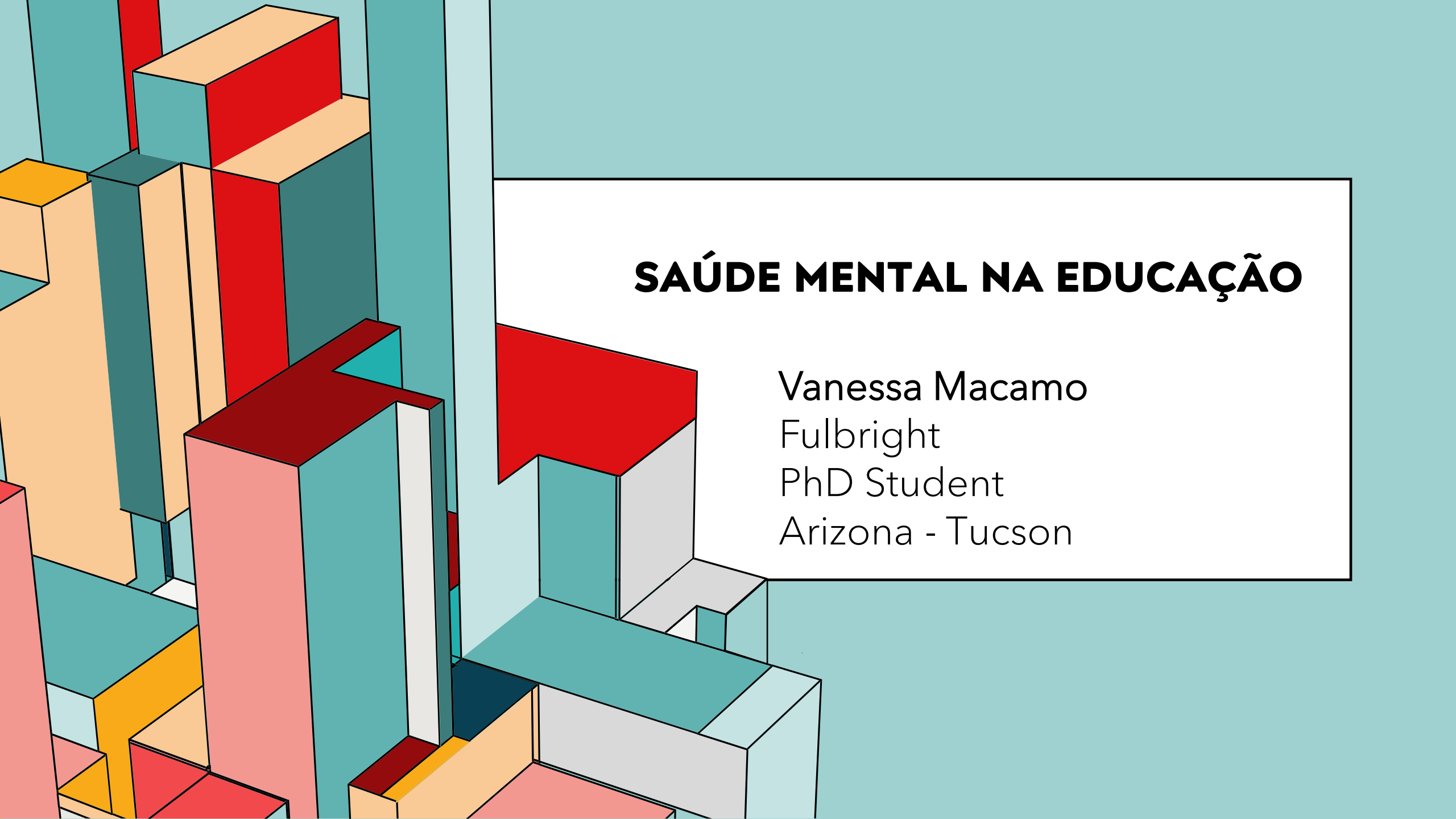
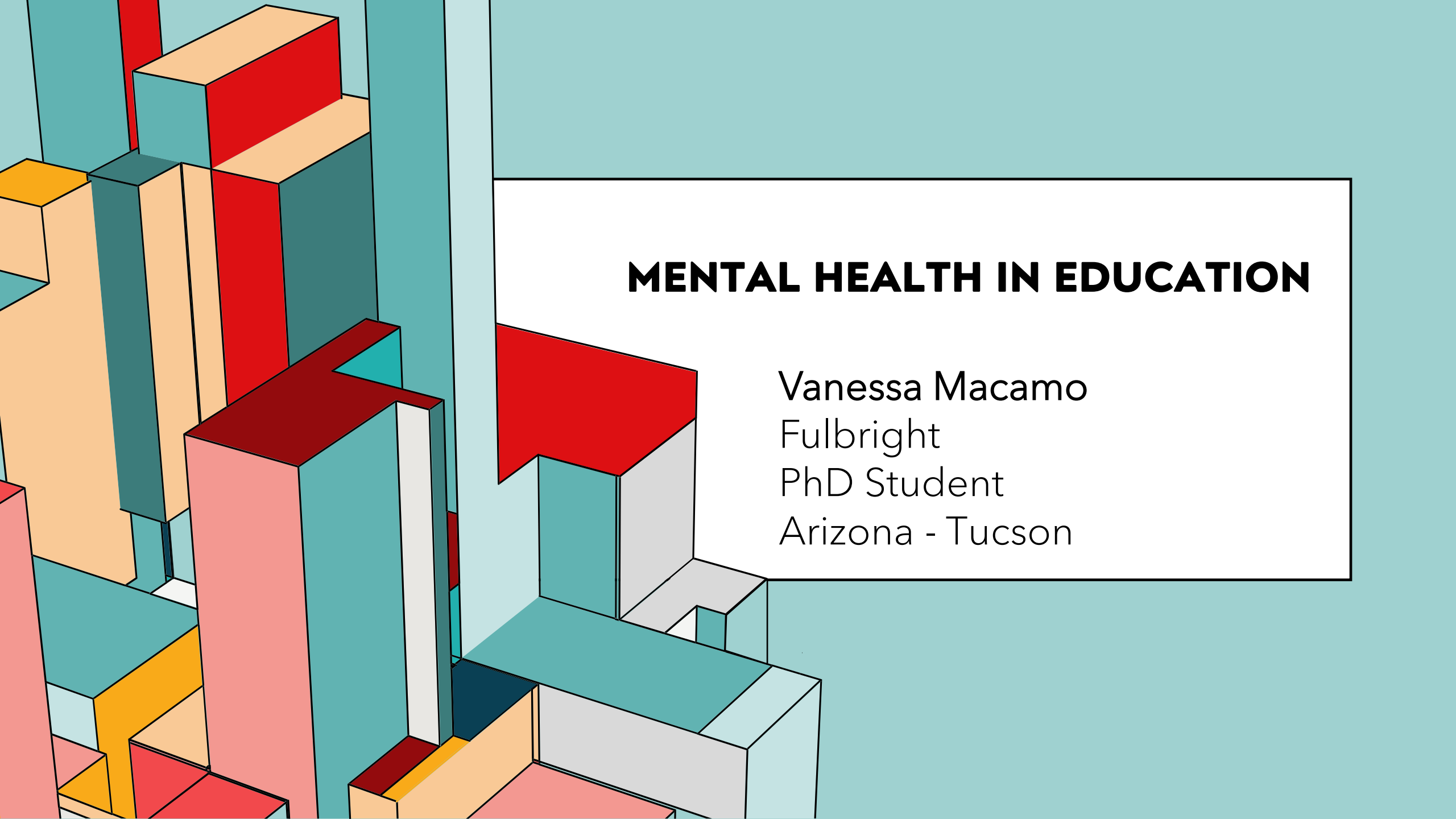




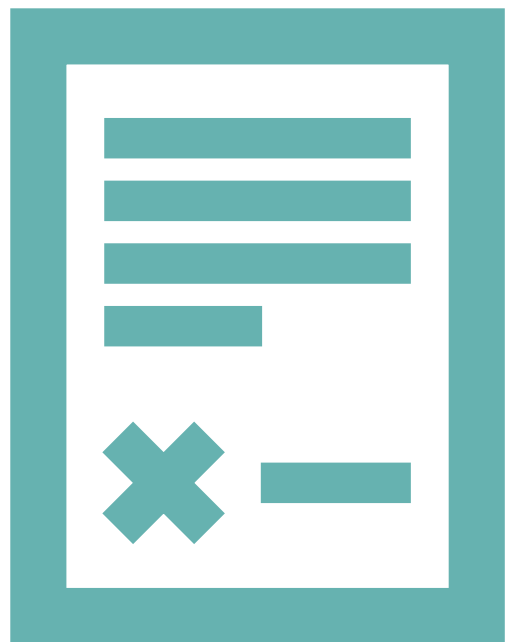
SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO

Vanessa Macamo
Fulbright
PhD Student
Arizona - Tucson



MENTAL HEALTH IN EDUCATION

Vanessa Macamo
Fulbright
PhD Student
Arizona - Tucson



SAÚDE MENTAL

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do stress diário, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL NO SISTEMA EDUCACIONAL

- Stress.
- Ansiedade.
- Bullying.
- Problemas familiares.
- Depressão.
- Dificuldade de aprendizado e abuso de álcool e substâncias.

Nota: Os problemas de saúde mental aumentam o risco de repetência do ano lectivo, e abandono escolar.



QUAL O PAPEL DA SAÚDE MENTAL NA EDUCAÇÃO ?

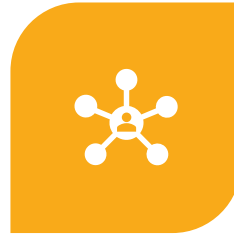
ESTUDANTES MENTALMENTE SAUDÁVEIS SÃO MAIS PROPENSOS



A IR PARA A
ESCOLA LER,
PARA APRENDER.



ENGAJAR-SE
ACTIVAMENTE
NAS
ACTIVIDADES
ESCOLARES.



TER CONEXÕES
DE APOIO E
CARINHO COM
ADULTOS E
JOVENS.



USAR
HABILIDADES
APROPRIADAS
DE RESOLUÇÃO
DE PROBLEMAS.



TEM
COMPORTAMENTOS
NÃO AGRESSIVOS E
CONTRIBUEM PARA
UMA CULTURA
ESCOLAR POSITIVA.

SAÚDE MENTAL



DORMIR;



GESTÃO DE STRESS



EXERCÍCIO



GRATIDÃO



DIÁRIO



ROTINAS

DORMIR



Durante o sono, seu corpo está trabalhando para apoiar a função cerebral saudável e manter sua saúde física.



O sono ajuda a manter as habilidades cognitivas, como atenção, aprendizado e memória.



A maioria dos adultos precisa de algo entre 7 e 9 horas de sono. os adolescentes geralmente precisam de 8 a 10 horas e os adultos mais velhos (65 anos ou mais) precisam de 7 a 8 horas.

GESTÃO DE STRESS

Cinco dicas para gestão o stress:

1. Manter exercícios físicos e boa alimentação.
2. Regular o tempo nas redes sociais.
3. Conectar-se com outras pessoas.
4. Pratique a respiração profunda.
5. Use a meditação guiada.



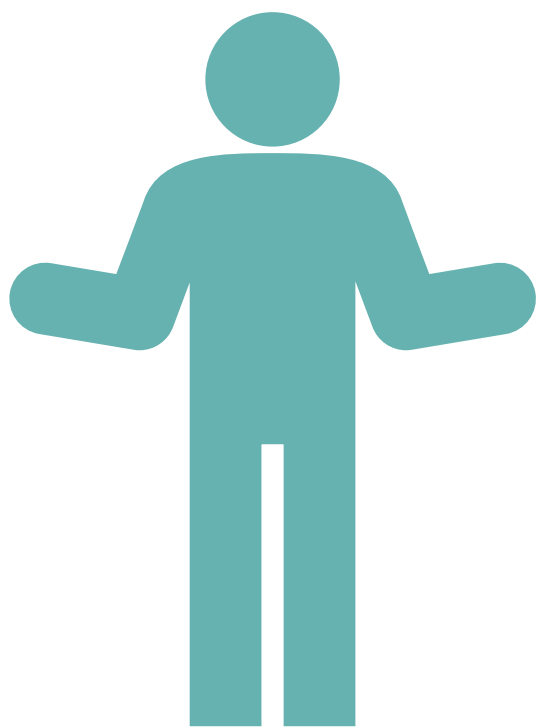
EXERCÍCIO

O exercício regular têm muitos benefícios psicológicos e emocionais, como:

- Ganhar confiança.
- Melhora o humor.
- Reduz a ansiedade.
- O exercício ajuda a prevenir e melhorar uma série de problemas de saúde, incluindo pressão alta, diabetes e artrite.

MENOS STRESS!





GRATIDÃO

- Lembre-se do progresso que fez este ano.
- Pense em pessoas, lugares e coisas importantes em sua vida.
- Apreciar a natureza.
- Sorria mais para os outros.
- Meditações de gratidão nos ajuda a focar nos aspectos positivos, fundamentar nossos pensamentos e criar resiliência.



ATENÇÃO PLENA/ CONSCIENCIA

- Aplicativos de meditação de atenção plena: Calma, Headspace
- Actividades conscientes (andar, comer, pintar e desenhar)
- Aumente a consciência do que está a sua volta usando seus 5 sentidos.
- Observe seus pensamentos e emoções e sensações físicas

DIÁRIO

- Escreva e cumpra um conjunto de metas diárias
- Escrever como te sentes é uma ótima maneira de descomprimir
- Reserve alguns minutos para registrar quaisquer preocupações ou situações de stress pelas quais passou após um longo dia.





ROTINAS

Planeje seu dia!

- Levantar
- Banho
- Vestir-se
- Tomar café da manhã
- Cultivar e manter hábitos saudáveis
 - Beber água
 - Comer alimentos nutritivos
 - Manter a higiene do sono

BIBLIOGRAPHY

- C.A.T.S Clinical and Sport Psychology Services.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO



**KANIMAMBO !
OBRIGADA!**

- VANESSA MACAMO
- Vanessa.macamo@gmail.com
- Instagram: @Vanessasisi1

