

# Optum



## Melhorar e celebrar a saúde mental dos jovens

### O Dia Internacional da Juventude é comemorado em todo o mundo no dia 12 de agosto

O objetivo das Nações Unidas é permitir que os jovens possam opinar na forma como as comunidades e o futuro são moldados. Em homenagem a este dia importante, vamos explorar maneiras de nutrir e aumentar a conscientização sobre a saúde mental e o bem-estar dos jovens.

### Eduque-se sobre saúde mental

As doenças mentais são comuns e podem ser tratadas. Pessoas com doenças mentais podem ter vidas ativas e produtivas, o que nos mostra que essas condições podem afetar indivíduos de todas as origens e estilos de vida. É importante entender que buscar ajuda profissional não é motivo de vergonha.

**Todos merecem o apoio de que precisam para prosperar.**



# 1 em cada 7

adolescentes sofrem com doenças mentais

---

# 50%

das doenças mentais começam aos 14 anos

Complete 3 atividades por semana sozinho(a) ou com um adolescente sob seus cuidados.



## Pratique o autocuidado

**Escreva** três coisas pelas quais você é grato(a).

**Faça** uma atividade que você gosta.

**Relaxe** por 20 minutos.

**Passa** um tempo com um amigo.

**Movimente** seu corpo por 30 minutos.

**Faça** uma pausa nas redes sociais hoje.

**Coma** um lanche nutritivo.

**Faça** 10 respirações profundas, 3 vezes.

**Passa** um tempo ao ar livre.

**Alongue** seu corpo.



## Crie resiliência

**Escreva** três coisas que você quer muito que aconteçam.

**Diga** a si mesmo(a) três coisas que você gosta em você.

**Pense** em quem você pode recorrer para obter apoio.

**Lembre-se** de uma ocasião em que você se sentiu bem. Aprecie isso.

**Pense** em uma ocasião recente em que você se sentiu angustiado(a). Como você superou isso?

## Ajude a acabar com o estigma

- ✓ **Seja gentil.** Trate as pessoas com gentileza e compaixão para criar um ambiente acolhedor e de apoio.
- ✓ **Seja um aliado(a).** Incentive o respeito e a dignidade para todas as pessoas.
- ✓ **Fale abertamente sobre saúde mental.** Ouça com respeito e incentive uma conversa aberta sobre a importância da saúde mental e do bem-estar.
- ✓ **Promova a compreensão.** Incentive a si mesmo(a) e aqueles que você influencia a ver a saúde mental da mesma forma que a saúde física.
- ✓ **Compartilhe sua própria experiência.** Se você tem experiência pessoal com doenças mentais, considere compartilhar com os outros para promover a compreensão e oferecer uma perspectiva.

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. Atualizado em junho de 2022.

HealthDirect. Mental illness stigma – dealing with stigma and how to reduce it. Revisão em dezembro de 2023.

United Nations. International Youth Day. Acesso em 15 de maio de 2023.

World Health Organization. 10 facts on mental health. Publicação em 8 de julho de 2022.

WF13575805 144097-042024