

Falando sobre saúde mental: **Quatro dicas para pais de adolescentes e jovens adultos**



Saúde mental é um tema importante a qualquer momento. **Durante a pandemia, que 58% dos adolescentes afirmam ter afetado sua saúde mental,**¹ pode ser ainda mais importante.

Para algumas famílias, falar sobre saúde mental pode ser uma ocorrência cotidiana. Para outras famílias, pode ser um assunto novo e pode parecer um pouco estranho no começo. Mas quanto mais você falar sobre isso, mais confortável será — para você e para eles.

Se você está se perguntando como começar, tenha em mente estas quatro dicas.

- 1. Lembre-se de como é ser adolescente.** Os adolescentes estão passando por um momento de mudança. Eles podem estar conseguindo seu primeiro emprego, aprendendo a dirigir, saindo mais com os amigos e passando menos tempo com os pais. Isso tudo faz parte normal do desenvolvimento. As mídias sociais também podem ter impacto na vida dos adolescentes, deixando-os ansiosos sobre se os outros os aprovam, sobrecarregados por notificações constantes e preocupados com o fato de estarem perdendo alguma coisa. O uso frequente do Instagram por mulheres jovens também está relacionado à insatisfação com o corpo, bem como à ansiedade, depressão e baixa autoestima.²
- 2. Fique atento aos sinais.** Os adolescentes podem trazer à tona tópicos de saúde mental por conta própria. Eles podem mencionar o que um amigo está passando ou como eles estão se sentindo. É importante ouvir para não perder essas oportunidades.
- 3. Respeite as diferenças.** É bastante provável que você e o adolescente ou jovem adulto em sua vida tenham opiniões diferentes sobre assuntos políticos, sociais ou outros. Embora possa ser difícil, tente manter a calma e respeitar os diferentes pontos de vista deles. Isso pode ajudar a estabelecer confiança e torná-los mais abertos a conversar com você. Em vez de passar um sermão, ajude seu filho a planejar como fazer escolhas saudáveis em relação a álcool e drogas, relacionamentos e outros tópicos que eles enfrentarão.
- 4. Aprenda sobre saúde mental.** Embora muitas pessoas tenham experiência pessoal com depressão, ansiedade ou outros problemas de saúde mental, para algumas pessoas esses tópicos são novos. Se você não estiver familiarizado com essas condições, eduque-se antes de trazê-las à tona. Além disso, saiba quais sinais observar. Se alguém está se sentindo triste ou retraído por mais de algumas semanas, tendo graves mudanças de humor, se preocupando muito ou brigando com outras pessoas, pode estar tendo um problema de saúde mental e precisar de ajuda.³

Distúrbios alimentares

Quando as pessoas lidam com sentimentos angustiantes, às vezes desenvolvem distúrbios alimentares. Os distúrbios alimentares geralmente começam na adolescência e logo depois que uma pessoa completa 20 anos de idade.⁴

Uso de álcool

Diferentes culturas têm diferentes normas sobre o álcool. Enquanto alguns países permitem o uso durante a adolescência, outros não permitem até mais tarde — ou o proíbem completamente.

Quer saber como começar a falar sobre saúde mental? Confira estes iniciadores de conversa que você e sua família podem usar juntos. Faça download em optumeap.com.

Se você ou alguém que conhece apresentou pensamentos suicidas, busque ajuda imediatamente. **Se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato, ligue para os serviços de emergência.**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços para familiares menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2022 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF5997810 138260-012022