

SAÚDE MENTAL

FATORES
DE RISCO

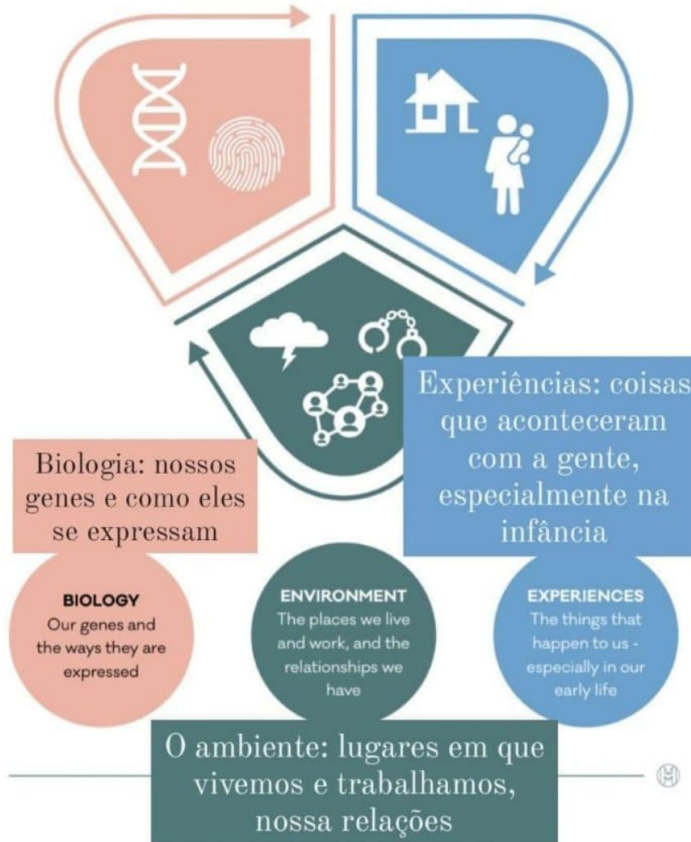


FATORES
PROTETIVOS




Fatores que impactam nossa saúde mental:

2/10

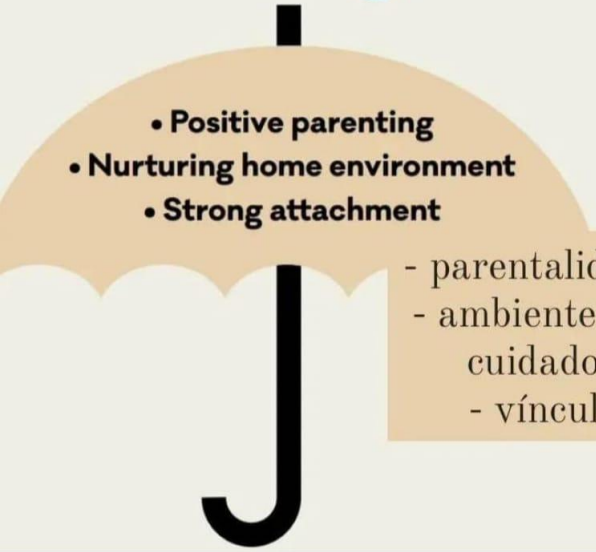


Early years **Primeiros a**

3/10

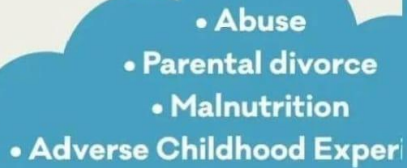
- 
- Parental neglect
 - Family facing adversity
 - Child poverty

- negligência dos cuidadores
- família atravessando dificuldades
- pobreza


- 
- Positive parenting
 - Nurturing home environment
 - Strong attachment

- parentalidade positiva
- ambiente acolhedor e cuidadoso no lar
- vínculos fortes

Childhood Infância

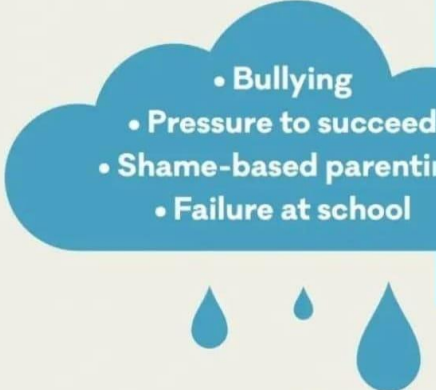
- 
- Abuse
 - Parental divorce
 - Malnutrition
 - Adverse Childhood Experi

- abusos
- divórcio dos pais
- desnutrição
- experiências adversas

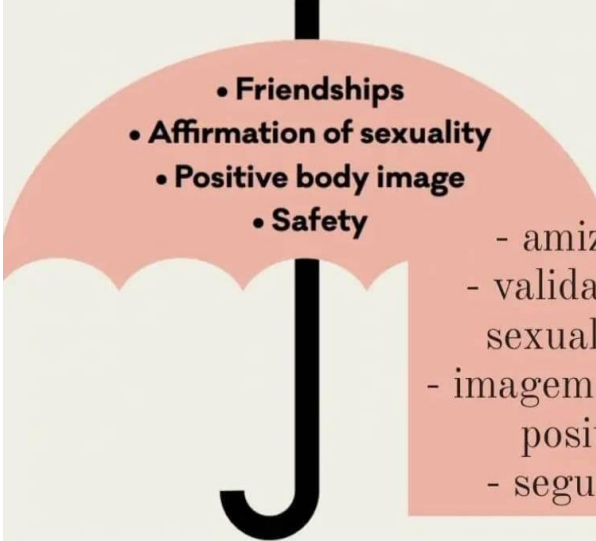
- 
- Good education
 - Supportive parenting
 - Emotional literacy
 - Communication skills

- boa educação
- apoio dos pais
- aprender sobre emoções
- habilidades de comunicação

Teens Adolescência

- 
- **Bullying**
 - **Pressure to succeed**
 - **Shame-based parenting**
 - **Failure at school**

- bullying
- pressão para ter sucesso
- pais que educam se baseando em estimular a vergonha
- dificuldades escolares

- 
- **Friendships**
 - **Affirmation of sexuality**
 - **Positive body image**
 - **Safety**

- amizades
- validação da sexualidade
- imagem corporal positiva
- segurança

Early Adulthood

Início da vida adulta

- Isolation
- Harassment
- Move out of family home
- Alcohol and drug dependen

- isolamento
- assédio
- mudança da casa dos pais
- dependência química (álcool inclusive)

- Social networks
- Self-esteem
- Good understanding of mental health

- redes sociais
- autoestima
- bom entendimento sobre saúde mental

Adulthood

Vida adulta

- Discrimination
- Relationship break
- Debt and poverty
- Unemployment
- Community violence

- discriminação
- términos de relacionamento
- dívidas e pobreza
- desemprego
- violência urbana
- trabalho tóxico

- Savings
- Good work
- Good quality housing
- Family contribution

- poupança
- bom trabalho
- boa moradia
- contribuições da família

Later years 3a idade

- Loneliness
- Loss • Inequality
- Physical illness and disability

- solidão
- perdas
- desigualdade
- doenças e limitações físicas

Positive roles
Family connections
Financial security

- papéis positivos
- conexões familiares
- segurança financeira

Precisamos de investimentos no que pode realmente fazer diferença

Educar homens e mulheres para serem pais e mães instruídos



Enable women and men to be educated mothers and fathers

Proteger crianças de traumas



Protect children from trauma

Educar crianças e adolescentes sobre emoções e como lidar com elas



Educate adolescents to understand and manage their emotions

Dar suporte para adultos que estão sofrendo com stress no trabalho



Support adults experiencing excessive stress at work



Reduce loneliness for older people



Build connections in our communities



Acknowledge and care for people with suicidal thoughts



Empower people to recover and self-manage

Reduzir solidão de pessoas idosas

Construir conexões na comunidade

Reconhecer e cuidar de pessoas com ideias suicidas

Empoderar pessoas a se recuperarem e desenvolverem autorregulação