

Estratégia de Bem-Estar Emocional e Saúde Mental das Crianças e Jovens

2022-2025



Olá

Mais de 28,000 na faixa etária 0-25 anos em Jersey

Em Jersey, vivem mais de 28 000* crianças e jovens na faixa etária 0-25 anos. Nós (o governo de Jersey) queremos que todos eles estejam bem, fortes e com uma boa saúde mental e bem-estar.

A boa saúde mental e o bem-estar dizem respeito à forma como pensamos – sentimos – e agimos. Trata-se de:



ser saudável em todas as áreas da sua vida



ser resiliente e recuperar



reconhecer as suas emoções e controlá-las



encontrar um equilíbrio



lidar com a vida e o stress



criar ligações com as pessoas e as famílias

Uma boa saúde mental ajuda-o a aproveitar a vida, a desfrutar do local onde vive, a criar relações com as pessoas que o rodeiam e a alcançar os seus objetivos.

*Estimativa com base nas tendências e na informação dos censos de 2011.

Esta Estratégia está associada ao Plano para Crianças e Jovens de 2019-2023 e ao compromisso assumido pelo Governo de «Colocar as Crianças em Primeiro Lugar». Ver mais em: gov.je/PuttingChildrenFirst

Falar com as pessoas

2020

Falámos com crianças, jovens, famílias e profissionais sobre saúde mental e bem-estar em Jersey.

Queríamos saber como é que as coisas realmente estão, que ajuda está disponível, o que precisa de mudar e o que é importante e usámos esse feedback para escrever a primeira versão deste plano.

2021

Perguntámos a todos se concordavam com o plano, a visão e se nos tínhamos esquecido de algo. Quase **300** pessoas participaram! **Incluimos o feedback destas no plano final.**

2022

Este é o nosso plano de quatro anos de 2022 a 2025. Está ligado ao financiamento disponibilizado pelo Governo para que possamos realmente fazer a diferença. Este plano tem resultados muito mais claros, diz aquilo que queremos fazer e como vamos fazê-lo, e poderá confirmar se cumpre o nosso plano de ação.



Aquilo que vocês nos disseram

As crianças, jovens e famílias querem que Jersey seja um lugar onde:

- todos sabem o que é o bem-estar e a saúde mental
- todos são incentivados a ser mais resilientes para que tenham uma boa saúde mental
- todos sabem onde obter ajuda
- as pessoas não têm vergonha ou medo de pedir ajuda
- todas as pessoas que pedem ajuda, recebem-na prontamente
- a ajuda que as pessoas recebem baseia-se em coisas que funcionam
- todos são ouvidos e envolvidos nas decisões que os afetam.

Tudo isto ajudou-nos a elaborar este novo plano.

«Gostava que mais pessoas me perguntassem como me sinto, ouvissem, se preocupassem, soubessem o que dizer, compreendessem melhor os problemas de saúde mental»

«Reduzir as listas de espera do CAMHS»

«Intervenção e diagnóstico antecipados com acesso melhor e mais rápido aos serviços adequados»



«É preciso haver mais apoio para os jovens no seu processo de transição para outros serviços, especialmente os Serviços para Adultos.»

«Melhor formação do pessoal docente para que possam identificar e lidar com problemas de saúde mental e bem-estar emocional»

«Ninguém deu continuidade ao meu processo, por isso tive que contar a minha história várias vezes»

«Mais apoio e formação para nós, pais, para que possamos identificar e lidar melhor com circunstâncias difíceis e problemas de bem-estar emocional»

«Os serviços que podem ser acedidos «fora de horas» são um tema importante que é abordado no trabalho que faço com os jovens»



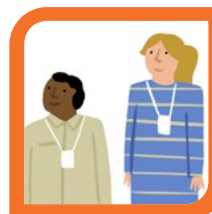
Muitos dizem que a COVID-19 tem sido difícil.

Piorou a situação em torno da saúde mental. Alguns dizem que isto os deixou preocupados, solitários e até mesmo inseguros.

A nossa visão

Queremos que todas as crianças e jovens em Jersey sejam felizes e prósperos – capazes de desfrutar da melhor saúde mental e bem-estar.

Prosperar — é crescer bem de uma forma saudável e positiva.



Como vamos fazê-lo:

As crianças, jovens e famílias em Jersey receberão apoio para que fiquem bem e fortes, focando-se no que é a boa saúde mental e bem-estar, e na melhor forma de cuidarem de si mesmos.

Se precisar de ajuda, não terá vergonha de pedir e ela ser-lhe-á prestada assim que precisar.

Ninguém deve ficar em longas listas de espera e os serviços vão trabalhar em conjunto para que só precise de contar a sua história uma vez.

Os serviços serão de boa qualidade e ajudá-lo-ão a ficar bem novamente. Serão prestados no local certo e no momento certo.

Queremos que as pessoas pensem na saúde mental da mesma forma que pensam na saúde física. Se precisar, peça ajuda... é simples.

Vamos implementar 16 ações para garantir que isto acontece. Agrupámo-las em quatro áreas principais.



Queremos que todos promovam o bem-estar, a boa saúde mental e a resiliência, para que as pessoas não tenham vergonha de pedir ajuda.

- 1** Teremos formações para que todos entendam o que é uma boa saúde mental e bem-estar e como ajudar as crianças e jovens a sentirem-se bem e a terem resiliência.
- 2** Prestaremos apoio às pessoas que vão ser pais e vamos ajudá-las a sentir-se bem e a criar laços fortes com os seus bebés.
- 3** Iremos criar embaixadores para a saúde mental em toda a Ilha.
- 4** Ajudaremos os profissionais a estarem cientes dos riscos para a saúde mental das pessoas, como experiências adversas na infância (**EAI**), para que possam considerar um apoio mais alargado para ajudar as crianças, os jovens e as suas famílias.

EAI – são eventos traumáticos que acontecem na infância, como violência, abuso ou negligência.

Queremos que todos tenham facilidade em encontrar ajuda e apoio.

- 5** Vamos criar uma linha de apoio ao bem-estar.
- 6** Teremos informação, aconselhamento e apoio no Centro para Famílias e Crianças.
- 7** Desenvolveremos uma tertúlia para jovens, onde podem aprender sobre saúde mental e encontrar ajuda para os seus problemas de saúde mental.
- 8** Organizaremos sessões informativas sobre diferentes tópicos que promovam o bem-estar, como atividade física, alimentação e dormir bem.



Queremos que as pessoas recebam a ajuda e o apoio certos, no momento certo e no lugar certo.

- 9** Teremos mais apoio e terapias disponíveis, incluindo apoio para toda a família, terapias criativas e apoio online.
- 10** Disponibilizaremos mais apoio para problemas como distúrbios alimentares, patologias e incapacidades ou para aqueles que têm experiência em cuidados.
- 11** Teremos mais instalações e vamos aumentar o horário de funcionamento de alguns serviços, como o funcionamento de clínicas ao sábado à tarde e serviços fora de horas.
- 12** Vamos aprimorar os serviços para jovens que sentem dificuldades na sua transição para adultos ou que cuidam dos pais.

Queremos ouvir as pessoas sobre o que funciona e as ajuda, porque isto melhora os nossos serviços.

- 13** Promoveremos a participação ativa das crianças, jovens e famílias nos seus cuidados
- 14** Iremos recolher informações e elementos de prova para sabermos como e onde os serviços ajudaram.
- 15** Constituiremos um Painel Consultivo Estratégico (SAP) que incluirá jovens, pais, profissionais e pessoas que trabalham na comunidade.
- 16** Elaboraremos um conjunto de normas e relatórios para os serviços que sejam fáceis de entender e estejam disponíveis para qualquer pessoa ler.



Resultados – o que queremos ver


Confirmaremos se este plano está a funcionar e se apoia as crianças e jovens da forma adequada.


À medida que o plano é implementado, queremos ver:

- que a saúde mental das crianças e jovens melhora
- que as famílias sabem onde obter ajuda e apoio
- que os funcionários, como os professores, estão mais informados sobre o bem-estar e sobre como podem ajudar
- tempos de espera mais curtos
- feedback positivo sobre os serviços
- mais opções de serviços disponíveis.



Obrigado por ler este artigo

 Se quiser descobrir mais dicas e saber que apoio está disponível, visite: gov.je/CYPmentalHealth

 Para ler o plano completo, visite: gov.je/CYPmentalHealth

 Também pode contactar-nos por e-mail: cypmentalhealth@gov.je



Dicas de Bem-estar

A Roda do Bem-estar tem oito zonas que, de acordo com a investigação, podem promover o bem-estar. É da responsabilidade de todos garantir que isso aconteça!

Continue a Alcançar:

Defina um objetivo. Aprenda e alcance algo novo. Investigue algo que seja do seu interesse. Aprenda uma palavra nova ou um facto aleatório. Dedique-se a um novo hobby. Alcançar pode envolver muitas atividades, não só aquilo que faz na escola. Existem muitas oportunidades em Jersey. Veja mais em: learningathome.gov.je

Seja Saudável:

Faça escolhas saudáveis e seguras, tire algum tempo para descansar, refletir e estar atento ao que o rodeia. Repare naquilo que pensa, sente, come e faz – fique atento àquilo que se passa no mundo à sua volta. Até mesmo pequenas decisões podem afetar a sua saúde e bem-estar.

Sinta-se Acarinhado:

Todos temos o direito de nos sentirmos amados e acarinhados num lar que satisfaça as nossas necessidades. A sociedade é responsável por fazer com que isto aconteça!

Mantenha-se Ativo:

A atividade física ajuda a melhorar o seu humor. Faça caminhadas ou corra. Ande de bicicleta, dance ou jogue um jogo. Vá a pé para a escola em vez de apanhar o autocarro. Dê um passeio no parque. Experimente uma nova atividade. O exercício físico muda a química do seu cérebro e liberta hormonas da felicidade que, por sua vez, podem fazê-lo sentir-se mais otimista.

Seja Respeitado:

Aproveite a oportunidade para ser ouvido e participar nas decisões que o afetam. Todos têm o direito de serem ouvidos e esta estratégia foca-se em si e na sua voz.

Seja Responsável:

Aproveite as oportunidades para desempenhar um papel ativo e responsável na sua comunidade. Pode ser responsável pelo seu próprio bem-estar ao envolver-se naquilo que quer fazer, nos seus objetivos e no seu plano de cuidados, caso tenha um.

Mantenha-se Seguro:

A sociedade deve protegê-lo da negligência e do perigo – «a proteção é da responsabilidade de todos» – todos devemos olhar uns pelos outros em casa, na escola e na comunidade. Se não se sentir seguro, fale com alguém em quem confie ou contacte uma linha de apoio.

Sinta-se Incluído:

Relacione-se com pessoas à sua volta, família, amigos e vizinhos – em casa, na escola ou na sua comunidade local. Pense nestas ligações como os alicerces da sua vida e invista tempo a desenvolvê-las. Construir estas relações irá apoiá-lo e melhorá-lo todos os dias e ajudá-lo a sentir-se incluído.

