

Falar sobre o Projeto de Estratégia de Bem-estar Emocional e Saúde Mental das Crianças e Jovens de 2021-2025



Olá

Mais de 20,000 menores de 18 anos em Jersey

Em Jersey, vivem mais de 20 000* crianças e jovens. 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.

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

Queríamos saber como é que as coisas realmente estão, qual a ajuda disponível, o que precisa de mudar e o que é importante.

Esta Estratégia está associada ao Plano para Crianças e Jovens de 2019-2023 e ao compromisso do governo estabelecido na promessa de «Colocar as Crianças em Primeiro Lugar». Ver mais em: gov.je/PuttingChildrenFirst



Aquilo que vocês nos disseram

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

- todos são incentivados a ser mais resilientes para que tenham uma boa saúde mental
- todos sabem onde obter 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 houvesse mais pessoas a perguntar como me sinto, a ouvir, preocupadas, a saber o que dizer, com uma melhor compreensão dos problemas de saúde mental»

«Reduzir as listas de espera do CAMHS»

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

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

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

«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»



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



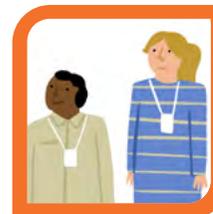
Muitos dizem que a COVID-19 tem sido difícil.

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.

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, consulta o seu médico... é simples

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

Queremos que todos promovam o bem-estar e a saúde mental.

- 1 Teremos formações para que alguns jovens possam tornar-se embaixadores da saúde mental.
- 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 Teremos formações para que as pessoas entendam o que é uma boa saúde mental e bem-estar e como ajudá-las a sentirem-se bem.
- 4 Ajudaremos os profissionais a estarem cientes dos riscos para a saúde mental das pessoas, como experiências adversas na infância (**EAI**).

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

Queremos que todos tenham facilidade em encontrar ajuda e apoio.

- 5 Desenvolveremos uma tertúlia para jovens, onde podem aprender sobre saúde mental e encontrar ajuda para os seus problemas de saúde mental.
- 6 O Centro para Famílias e Crianças disponibiliza informação, aconselhamento e apoio.
- 7 Vamos criar uma linha de apoio.
- 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 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.
- 10** Teremos mais apoio e terapias disponíveis, incluindo apoio familiar, psicoterapia e terapias online.
- 11** Disponibilizaremos mais apoio para problemas como distúrbios alimentares, patologias crônicas ou para aqueles que têm experiência em cuidados.
- 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** Iremos recolher informações e evidências para sabermos como e onde os serviços ajudaram.
- 14** Constituiremos um painel consultivo que incluirá jovens, pais, profissionais e pessoas que trabalham na comunidade.
- 15** Elaboraremos um novo conjunto de normas e relatórios para os serviços fáceis de entender e disponíveis para qualquer pessoa ler.
- 16** Promoveremos os direitos das crianças e jovens, incluindo **defesa e grupos de apoio**.

Um defensor ou grupo de apoio — é alguém que está do seu lado e que o ajudará a ser ouvido.

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
- tempos de espera mais curtos
- feedback positivo sobre os serviços
- mais opções de serviços disponíveis.



Dê-nos a sua opinião

Queremos ter a certeza de que tomamos as ações certas no momento certo. Por isso, queremos saber o que é importante para si.

- **A nossa visão está correta?**
- **As 16 ações que estamos a implementar são as corretas?**
- **Em que ações nos devemos focar primeiro?**
- **Há alguma coisa que devemos acrescentar?**

 Use este formulário online para nos dar a sua opinião até **11 de junho de 2021**. Poderá encontrar o formulário online em: gov.je/CYPmentalHealth

 Ou envie um e-mail: CYPmentalHealth@gov.je

 Ou escreva-nos para:
**FAO: CYP Mental Health Redesign
Integrated Services and Commissioning
Children, Young People, Education and Skills
Highlands Campus
PO Box 142
JE4 8QL
Jersey**