



# A Quem Podes Recorrer?

Por vezes, todos temos dificuldade em gerir as nossas emoções. *Não és o/a único/a.*

Eis o que os teus colegas de turma têm a dizer sobre a sua saúde mental:

## 38%

**dos estudantes do ensino secundário sentiram-se tristes ou deprimidos durante o último ano.**

*Por vezes, toda a gente se sente em baixo ou triste. Mas a depressão é diferente. Com apoio, é possível ultrapassar esta doença.*

## 22%

**dos estudantes do ensino secundário declararam ter recebido a ajuda de que necessitavam quando se sentiam ansiosos ou deprimidos.**

*Falar sobre os teus desafios é uma forma importante de cuidares de ti. Não faz mal dizer a outra pessoa aquilo por que estás a passar.*

## 1 em cada 3

**estudantes do ensino secundário viveu com alguém deprimido ou com tendências suicidas.**

*Quando alguém com quem vivemos está a passar por dificuldades, pode ser difícil saber o que fazer. **Falar com alguém pode ajudar.***

## 57%

**dos estudantes do ensino secundário afirmam ter pelo menos um professor ou adulto na sua escola com quem podem falar se tiverem um problema.**

*Fala com alguém quando estiveres a enfrentar algum desafio ou te sentires em baixo.*

Se tu ou um amigo estiverem a passar por uma crise de saúde mental, liga ou envia uma mensagem SMS para o número 988 para contactar a National Suicide & Crisis Lifeline, uma linha destinada à prevenção do suicídio e ao apoio na gestão de crises de saúde mental. Podes telefonar, enviar mensagens SMS ou conversar **24 horas por dia e 7 dias por semana.**

Podes obter ajuda de um profissional de saúde comportamental na tua escola ou de um Conselheiro de Assistência ao Estudante. Visita [risas.org](https://risas.org)



**RIDE** Rhode Island  
Department  
of Education

O Inquérito ao Comportamento de Risco Entre os Jovens foi realizado durante o outono de 2021 pelos Departamentos de Saúde e Educação de Rhode Island e pelos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC). Para saberes mais, visita o seguinte link [health.ri.gov/data/adolescenthealth](https://health.ri.gov/data/adolescenthealth)

