



Parent Power

ORIENTAÇÕES
PARA OS PAIS
DO PRIMEIRO ANO

PLANET
Youth

SOBRE O PLANET YOUTH

O Planet Youth é um projeto de prevenção primária baseado em evidências que nos oferece a oportunidade de melhorar a saúde e o bem-estar a longo prazo das nossas crianças. A cada dois anos, realizamos uma pesquisa com todos os jovens de 15 e 16 anos em nossas escolas em Galway, Mayo e Roscommon, o que nos fornece as informações necessárias para promover mudanças positivas para as crianças mais novas que vêm depois deles.

Este livreto foi desenvolvido para levar algumas dessas informações aos pais que têm filhos começando a escola pós-primária e esperamos que você o considere útil.

Os 5.079 adolescentes que participaram da pesquisa Planet Youth de novembro de 2024 em toda a região nos disseram que:

91%

Fácil de receber carinho e carinho dos pais



66%

Passam 3 horas ou mais nas redes sociais diariamente



35%

Sair depois da meia-noite



55%

Não dormir o suficiente



80%

Ter um telefone no quarto à noite



25%

Pegue álcool dos pais



56%

Relatar boa saúde mental



73%

Relatar boa saúde física

86%

Sinta-se seguro em sua comunidade

33%

Relatou automutilação uma ou mais vezes



61%

Exercite-se 3 vezes por semana ou mais



31%

estavam bêbados no último mês



14%

São vapors diários



12%

Já experimentou cannabis



28%

Já experimentei álcool aos 13

TEMPO EM FAMÍLIA

Esta foi a quarta pesquisa do Planet Youth e apresentou alguns resultados muito positivos relacionados à vida familiar e ao relacionamento que nossos adolescentes têm com seus pais. 91% afirmaram que é fácil receber carinho e carinho dos pais. Os adolescentes também relatam passar muito tempo com os pais e 84% afirmaram que seus pais sabem onde eles estão à noite.

À medida que envelhecem, é importante manter uma comunicação de boa qualidade com nossos adolescentes e permanecer conectado, interessado e envolvido no que está acontecendo em suas vidas.

80% dos nossos adolescentes disseram que é fácil conversar com os pais ou responsáveis sobre assuntos pessoais.

Ter interesses em comum, refeições familiares regulares, atividades familiares e reuniões familiares cria um tempo e um espaço agradáveis para conversar e ouvir nossos adolescentes.

Como pais, somos os modelos mais importantes para nossos adolescentes, por isso é importante darmos um bom exemplo com nosso próprio comportamento.

91 %

Fácil de receber carinho e carinho dos pais



DIRETRIZES DE TEMPO DE TELA

A pesquisa Planet Youth mostrou que 66% dos nossos jovens passam 3 horas ou mais por dia nas redes sociais. Sabemos que o excesso de tempo em frente às telas afeta as tarefas de casa e os hobbies, além de ser prejudicial à saúde mental. O uso de telas deve ser limitado a, no máximo, **2 horas por dia** após a conclusão das tarefas de casa e de outras atividades.

As telas devem ser desligadas pelo menos uma hora antes de dormir e **mantidas fora dos quartos à noite**.

Se você conseguir implementar essas diretrizes desde o primeiro ano, elas se tornarão cada vez mais importantes à medida que seu filho crescer. Converse com seu filho sobre a vida online dele e seja um bom exemplo no uso que você faz das telas.

66%

passa 3 horas ou mais nas redes sociais todos os dias



80%

ter um telefone no quarto à noite



DIRETRIZES PARA A HORA DE DORMIR

55%

não dormem o suficiente



PRIMEIRO ANO 21h30

SEGUNDO ANO 21h45

TERCEIRO ANO 22h00

ANO DE TRANSIÇÃO 22h15

QUINTO ANO 22h30

ANO DE CONCLUSÃO 22h45



Recomenda-se que os adolescentes durmam no mínimo de **8 a 10 horas por noite**, sem interrupções. Por exemplo: um aluno do primeiro ano que precisa acordar às 7h30 deve estar dormindo às 21h30 para conseguir dormir as 10 horas. Nenhuma criança deve ter celular no quarto à noite; um despertador comum é suficiente.

A IMPORTÂNCIA DO SONO

A pesquisa Planet Youth nos mostrou o quão pouco nossos adolescentes dormem. Este é um problema significativo, pois o sono desempenha um papel crucial no desenvolvimento do adolescente. É tão importante quanto a nutrição e a atividade física.

Sem um sono de qualidade suficiente, todos os aspectos da vida se tornam mais desafiadores. A saúde física e mental são afetadas, a vida escolar se torna mais difícil, a autoestima, a resiliência e o desenvolvimento emocional são afetados, e pequenos problemas muitas vezes parecem intransponíveis.

Não subestime a importância de ajudar seu filho adolescente a dormir o suficiente e com qualidade. Isso pode significar simplesmente melhorar o ambiente de sono dele, mas uma boa higiene do sono, tempo limitado de tela, redução da cafeína e uma rotina de sono consistente também podem ajudar. Ao criar uma cultura positiva de sono em sua casa, você estará ajudando seu filho adolescente a otimizar seu potencial em muitos aspectos de seu desenvolvimento, saúde e bem-estar.

QUANTO NOSSOS ADOLESCENTES DORMEM?

45%

Durma 8 horas ou mais



32%

Durma 7 horas



15%

Durma 6 horas

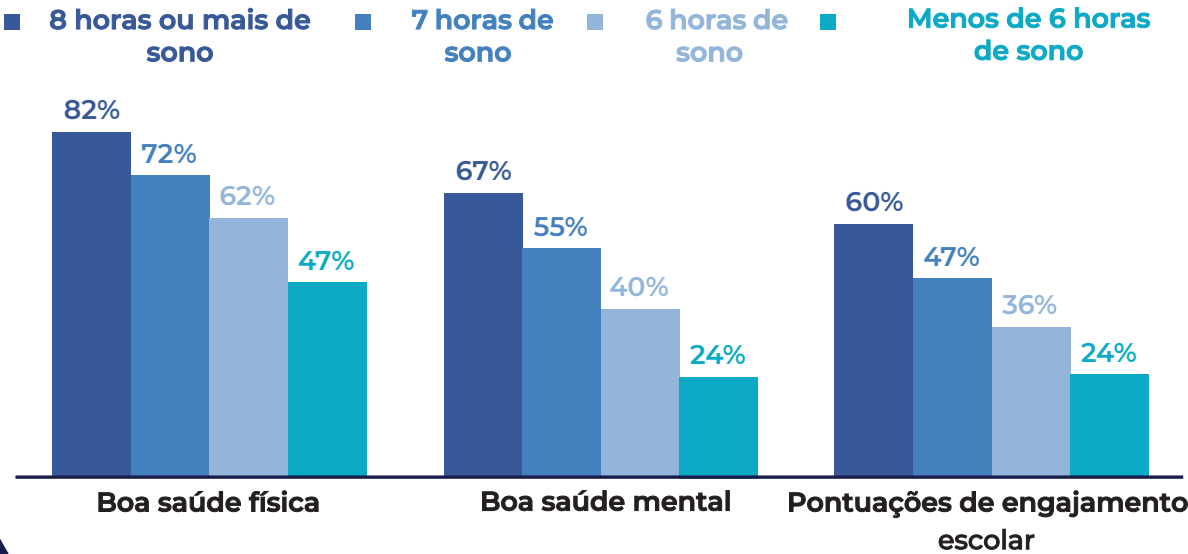


8%

Durma menos de 6 horas



A IMPORTÂNCIA DO SONO





VAPORIZAÇÃO, FUMO, SACHÊS DE NICOTINA E CANNABIS

As taxas de tabagismo diário e uso mensal de cannabis diminuíram ligeiramente desde a última pesquisa. No entanto, as taxas diárias de vaporização permanecem altas, em 14%, e o uso de sachês de nicotina também se tornou comum.

O uso de nicotina é perigoso para adolescentes, pois é uma substância altamente viciante e pode prejudicar o desenvolvimento cerebral.

O uso de nicotina na adolescência pode afetar as partes do cérebro que regulam a atenção, o aprendizado, o humor e o controle dos impulsos. Também pode aumentar o risco de dependência futura de outras drogas. Além disso, vaporizar ou inalar qualquer substância pode causar danos aos pulmões e ao trato respiratório.

A experimentação com vaporizadores não é incomum no primeiro ano de vida, então converse com seu filho adolescente sobre os motivos pelos quais o uso de vaporizadores é prejudicial a ele e dê um bom exemplo, evitando o uso de nicotina.

INTERESSES, HOBBIES E ESPORTES

É importante que os jovens sejam incentivados a continuar se envolvendo em atividades supervisionadas e estruturadas de qualidade que os interessem à medida que crescem.

A atividade física é importante para a saúde e o bem-estar, mas nem todas as crianças se interessam por esportes. Outros hobbies e interesses que oferecem oportunidades de envolvimento com a comunidade fora da escola permitem que nossas crianças desenvolvam ainda mais suas habilidades sociais e construam resiliência emocional.

Atividades supervisionadas e estruturadas de boa qualidade também são um conhecido fator de proteção contra o uso de substâncias e comportamentos antissociais.

34%

praticar esportes em equipe 3 vezes por semana ou mais



61%

faça exercícios 3 vezes por semana ou mais



14%

são vapers diários



4%

são fumantes diários



5%

Usou cannabis no último mês



16%

Já experimentou sachês de nicotina



73%

já
experimentara
m álcool



31%

bêbado no último
mês



ÁLCOOL E PAIS

O álcool é a substância mais consumida entre os jovens na Irlanda. À medida que nossos adolescentes crescem, eles cada vez mais pedem aos pais acesso a álcool para consumir antes ou em festas e eventos. Esses pedidos podem começar já no segundo ano de vida e se tornar mais comuns no ano de transição.

O uso de álcool na infância pode prejudicar o desenvolvimento cerebral e aumentar as chances de desenvolver dependência mais tarde na vida. Isso se soma ao aumento do risco de outros danos relacionados ao álcool. A melhor coisa que podemos fazer por nossos adolescentes é tentar adiar o uso de álcool até os 18 anos de idade.

A pesquisa Planet Youth nos mostra a importância da atitude e do fornecimento de álcool pelos pais quando se trata de consumo excessivo de álcool na adolescência. Adolescentes que recebem álcool dos pais estão se embriagando duas vezes e meia mais do que aqueles que não recebem. Apresentar álcool aos adolescentes em casa, na busca por ensiná-los a beber com responsabilidade, pode ter o efeito oposto.

O gráfico ao lado mostra claramente a importância da desaprovação dos pais. Os pais não precisam estar em um extremo ou outro da escala; toda conversa e esforço feito para adiar o uso de álcool são importantes.

25%

regularmente
recebem
álcool dos pais



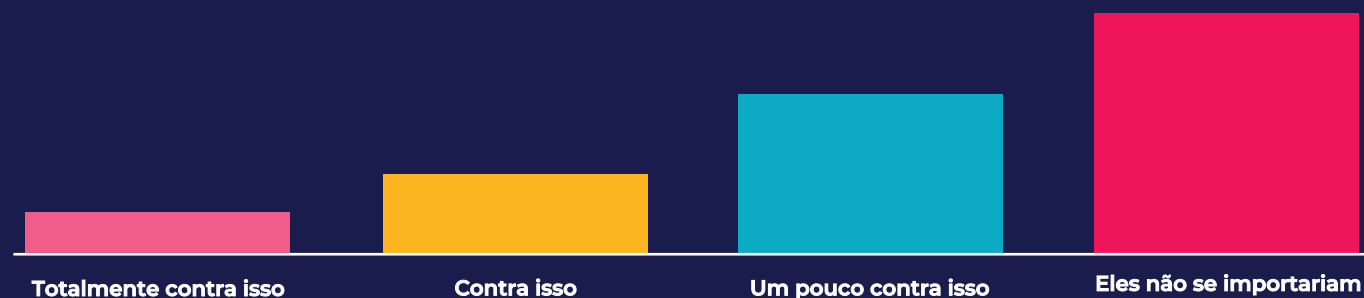
27%

regularly drink
at a friend's
home



OS 31% DOS ALUNOS QUE ESTAVAM BÊBADOS NO ÚLTIMO MÊS

Como seus pais reagiriam se você ficasse bêbado?





O livreto Parent Power está disponível para visualização e download em vários idiomas:

English

Irish (Íoslódáil i ngaeilge)

Arabic (تحميل باللغة العربية)

Lithuanian (Atsisiųsti lietuvių kalba)

Polish (Pobierz w języku polskim)

Portuguese (Baixar em polonês)

Russian (Скачать на русском языке)

Slovak (Stiahnuť v slovenčine)

Ukrainian (Завантажити українською)

©WRDATE