

A SAÚDE MENTAL NOS JOVENS

Conhecer, refletir e agir, na busca de uma saúde plena

O Parlamento dos Jovens tem vindo a revelar-se um projeto de enorme relevância no contacto dos jovens com os órgãos democráticos. Através dele, ou por seu intermédio, temos a possibilidade de perceber, de perto, instrumentos, mecanismos, intervenientes e lugares onde ocorrem processos legislativos que, na verdade, influenciam diretamente a vida de todos nós. Nesta aprendizagem sentimos que crescemos, não só pela riqueza que acrescenta aos nossos conhecimentos, como pela alegria de podermos integrar, como cidadãos de pleno direito, a construção da nossa vida comum.

“O dia inicial inteiro e limpo / Onde emergimos da noite e do silêncio / E livres habitamos a substância do tempo”, citando Sophia de Mello Breyner no seu incontornável poema sobre o 25 de abril de 1974, permitiu-nos, precisamente, exercermos em liberdade a nossa cidadania, de que projetos desta natureza são exemplo.

O tema proposto para este ano é a “Saúde Mental nos Jovens”, um tema tão sensível quanto central. Como é sabido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) entende que “a definição deste termo [Saúde] implica um estado de bem-estar físico, mental e social completo e não meramente a ausência de doença ou doenças”. Ou seja, e como é largamente frisado nos inúmeros materiais disponíveis sobre o tema, sem saúde mental não há saúde! A mesma organização (OMS) alerta para o facto de cerca de metade das doenças mentais surgirem pelos 14 anos, sendo que a maioria não é diagnosticada nem tratada, o que significa, não tenhamos dúvidas, riscos acrescidos no imediato, naturalmente, mas também a médio e a longo prazo, para o desenvolvimento integral dos jovens e a sua chegada “saudável” à vida adulta.

Fraco desempenho académico, risco aumentado para depressão e suicídio, comportamentos antissociais, maior propensão para abuso de substâncias, gravidez na adolescência, delinquência, vida afetiva empobrecida, fraca empregabilidade e baixos salários são algumas consequências que facilmente percebemos como advindas, entre outros fatores, de problemas de saúde mental que não mereceram, atempadamente, o devido acompanhamento.

Se a sociedade atual é marcada por mais e melhores oportunidades do que em gerações que nos antecederam, até em virtude das novas tecnologias e da globalização da informação que temos ao nosso dispor, também é certo que acarreta, pela mesma via, uma maior exposição a fatores de risco. Os jovens estão atualmente confrontados

com situações complexas, muitas delas obrigando a decisões rápidas e difíceis, que podem ter repercussões muito significativas nas suas vidas. Além disso, muitos jovens em idade escolar estão imersos em situações de enorme competição, com a necessidade imperiosa de bons resultados académicos, o que comporta níveis de ansiedade e de stress muito elevados, nem sempre saudáveis, nem fáceis de gerir.

Muitas vezes, estes não dispõem, sozinhos, de estratégias adequadas para lidar com tamanhas dificuldades, daí a importância de sensibilizar toda a comunidade para os desafios desta problemática (desde a comunidade escolar até aos serviços de saúde e serviços sociais) e de fazer um trabalho afincado, junto da população juvenil, tanto ao nível da prevenção, como do acompanhamento, tão cedo quanto possível, de situações problemáticas específicas.

É precisamente neste contexto de prevenção (e de deteção precoce de problemas, quando se justifique) que a Escola deve agir e que entendemos que se insere este tema fundamental que preside à atual edição do Parlamento dos Jovens.

Na nossa escola, a abertura da edição de 2022/2023 contou com a boa disposição dos presentes e com um entusiasmo geral que se sentia na sala. Por comparação a anos anteriores, este foi, aliás, de acordo com a nossa perceção, o ano em que mais alunos manifestaram interesse no projeto. Este entusiasmo deve ser motivo de alegria para toda a comunidade escolar, pois demonstra uma sensibilização crescente para o assunto e o compromisso que todos temos de assumir na reflexão que ele exige.

Saídos de uma pandemia que nos trancou em casa durante cerca de dois anos, privados do convívio uns com os outros e da nossa vida social, facilmente percebemos como é um privilégio e uma responsabilidade podermos integrar agora este projeto que nos reaproxima e nos reúne, ao mesmo tempo que nos faz pensar sobre as nossas fragilidades, as nossas potencialidades, os desafios que temos pela frente, os perigos que enfrentamos (muitas vezes sem deles darmos conta) e os caminhos a tomar.

A sessão inicial, dinamizada pelas docentes responsáveis pelo projeto, Professora Fernanda Jerónimo e Professora Helena Medeiros, aconteceu no dia 26 de outubro de 2022 e teve lugar na belíssima Biblioteca Patrimonial da nossa escola, onde decorreram todas as sessões e onde nos sentimos parte da longa e belíssima história desta escola.



Na sessão inaugural, foi apresentado aos alunos o tema a debater, nomeadamente, como já aqui frisamos diversas vezes, a Saúde Mental nos Jovens. Esclareceram-se algumas pertinentes dúvidas, tanto acerca dos procedimentos do concurso, como da temática em questão.

A segunda sessão, por seu turno, aconteceu a 24 de novembro. Contamos, nesse dia, com o professor e ex-deputado à Assembleia Legislativa Regional, Aníbal Pires.

Perante uma plateia atenta e interessada, Aníbal Pires começou por fazer uma pequena introdução ao tema. Procedeu em seguida à apresentação de um PowerPoint, no qual pôde expor tópicos centrais, como o conceito de Saúde e a importância da prevenção, na certeza de que “mais vale prevenir a doença, promovendo a saúde, do que remediar (tratar a doença)”.

Mencionou alguns dados acerca da saúde mental nos jovens, de entre os quais retivemos a afirmação de que “negligenciar a saúde mental na infância e adolescência pode impedir as crianças de usufruírem dos seus direitos e de atingirem o seu verdadeiro potencial”. Deu-nos ainda a conhecer a existência de uma proposta para uma nova Lei da Saúde Mental, apresentada pelo Governo da República e aprovada recentemente, na generalidade, na Assembleia da República.



Aníbal Pires encerrou a sua participação com a exibição da bonita música (e respetivo videoclip) “Vozes do Silêncio”, de Carlinhos Brown, uma composição de apelo à partilha e de combate ao silêncio em pessoas que passam por problemas como *bullying*, depressão ou perda, e para quem “falar pode mudar tudo”. Nos jovens, com efeito, acreditamos que o silêncio é, muitas vezes, potenciador do sofrimento, e saberem que têm com quem falar, num espaço apropriado para essa conversa, pode fazer toda a diferença.

No dia 15 de dezembro, assistimos à terceira sessão, desta feita com as psicólogas Conceição Mendonça e Filipa Duarte que, com a sua vasta experiência junto da população juvenil, nos ofereceram um panorama abrangente e esclarecedor acerca da temática em questão. Para esse efeito, socorreram-se de algumas passagens de um filme, *It's a kind of a funny story* (*É uma espécie de...comédia*, no seu título em português), a história de um jovem de 16 anos que, atormentado pelas crises da adolescência, é internado numa clínica de saúde mental, só que o seu internamento tem de se realizar na ala de adultos. As passagens escolhidas, além de ilustrarem os problemas mentais que podem assolar um jovem, serviram de mote à discussão.



Problemas deste foro não escolhem idade, nem sexo, nem condições socioeconómicas. No caso dos mais jovens, a família, de acordo com as duas técnicas, é um fator determinante, devendo estar atenta a todas as fases do crescimento, com especial enfoque, ao nível do comportamento, a partir dos dois anos de idade, uma vez que muitos casos começam na infância, mas são diagnosticados apenas na adolescência.

Em termos numéricos, mencionaram que a perturbação depressiva contribui para cerca de 70% dos suicídios em Portugal, e que a perturbação de ansiedade atinge 4,9% da população, equivalendo a meio milhão de portugueses.

Além disso, fizeram referência à falta de especialistas, nomeadamente psicólogos, de forma transversal, o que dificulta a execução da Lei da Saúde Mental.

Antes do término das sessões com convidados, deu-se, a 20 de janeiro, a votação das listas candidatas da nossa escola, elegendo-se, para cada lista, o número de deputados a levar à Sessão Escolar (que viria a realizar-se a 25 de janeiro).



A 23 de janeiro, tivemos ainda a oportunidade de contar com o deputado Francisco César, ex-deputado regional e agora deputado à Assembleia da República. Francisco César trouxe aos participantes uma interessante apresentação acerca dos Órgãos de Soberania do país e, depois, de modo específico, abordou o funcionamento da Assembleia da República: os seus objetivos, as suas funções, as suas competências e as rotinas do seu funcionamento. Pareceu-nos muito enriquecedora esta possibilidade de compreendermos, na primeira pessoa, como se desenvolvem os processos legislativos, e mesmo como se desenrola o quotidiano laboral de um deputado.



Aludiu também, naturalmente, a alguns pertinentes dados acerca da saúde mental, que considera ser uma das prioridades de intervenção nos dias de hoje. De acordo com os números apresentados, um em cada cinco adolescentes sofre de perturbação da ansiedade, o que deixa ainda mais clara a importância de se debater este assunto. A competição entre pares, a exigência de médias que permitam aceder ao curso desejado, questões ligadas à identidade sexual, dificuldades socioeconómicas, estigma, discriminação ou exclusão social, situações de *bullying* e o próprio acesso à tecnologia (nem sempre utilizada de forma benéfica), a que acresce agora a situação pandémica e pós pandémica, são alguns aspetos de enorme complexidade que atravessam a vida dos jovens, tal como referiu o orador.

A plateia colocou várias questões ao deputado Francisco César, fazendo desta última sessão com convidado, à semelhança das anteriores, um momento interativo e esclarecedor, em vários domínios.

Na Sessão Escolar, que ocorreu, como mencionado, a 25 de janeiro e representou o culminar de todo este processo, foi votada a Presidente da Mesa (Inês Leitão), seguindo-se a apresentação, por parte do porta-voz de cada uma das três listas, das medidas propostas pelos seus respetivos grupos.

Mediado pela Presidente da Mesa, o debate entre os deputados aconteceu de forma animada, com estes a defenderem as suas propostas e a colocarem questões às outras listas, simulando, assim, um debate parlamentar. Foi um momento particularmente interessante em todo este processo, dando aos intervenientes a oportunidade de exporem as suas ideias, as suas opiniões e aquelas que consideram ser as melhores formas de refletir sobre esta problemática e de encontrar respostas mais eficazes.



Seguindo todos os procedimentos regulamentares previstos, foram votadas e escolhidas as medidas a levar à fase regional, tal como os deputados que representarão a escola, nomeadamente Guilherme Medeiros e Matilde Soares.

De entre os vários candidatos à Mesa da Sessão Regional, foi eleita Carlota Prisca. De seguida, foi apresentado e votado o tema para a próxima edição, terminando assim a sessão escolar 2022/2023.



Resta-nos dizer que, de todo este processo – das pesquisas efetuadas, das sessões que ocorreram, das conversas mantidas – ficou-nos uma certeza absoluta (aliás, frisada por vários dos nossos convidados): sem Saúde Mental não há Saúde!

Se um jovem não se sentir bem consigo e com os outros, se não estiver confortável nos ambientes em que a sua vida se desenrola, se sentir que não é capaz de levar por diante as suas opções, é mais do que certo que, com uma saúde mental debilitada, não estará a viver saudavelmente.

Refletir sobre este assunto, assumindo que todos somos frágeis (crianças, jovens, adultos e idosos), é o primeiro passo, e o mais global. O segundo passo, mais particular, é partilhar dúvidas e sentimentos, sobretudo se há mal-estar psicológico, com as pessoas certas. O terceiro, totalmente privado, é pedir ajuda, em segurança, e estar disposto a recebê-la.

O grande desafio assenta exatamente nestes três pilares. E o Parlamento dos Jovens, enquanto projeto que cruza intervenientes de todos os quadrantes (de alunos a professores, de psicólogos a deputados, de meros interessados a especialistas na matéria), contribui decisivamente para que este tema assumo o lugar de destaque que lhe é devido.

Que os jovens sejam capazes de fazer a sua parte na construção de um mundo a todos os níveis mais saudável! E que, desta forma, ajudem a edificar – livres, esclarecidos, comprometidos e cheios de esperança – um futuro mais luminoso para si próprios e para a Humanidade.