

## MINUTA<sup>1 2</sup>

### 1. [A SAÚDE MENTAL COMO UMA PRIORIDADE NO SNS]

**Ao XXIII Congresso Nacional da Juventude Socialista, A Saúde mental como uma prioridade no SNS.**

### 2. [INSERIR CONSIDERANDOS]

*Muito se tem falado sobre saúde mental nos últimos tempos. A pandemia provocada pela COVID-19 veio trazer este assunto para cima da mesa, ganhando assim destaque no espaço público do nosso país. Esta temática sempre fez parte do nosso quotidiano, simplesmente, íamos ignorando e desvalorizando, sendo sempre um assunto tabu. Ir a um psicólogo é considerado uma vergonha para grande parte da população, sendo rotulados como doente mentais ou desequilibrados, o que todos sabemos que é totalmente erróneo. Existe ainda muito preconceito no que diz respeito a este assunto, mas é um trabalho que deve ser feito e no qual devemos continuar a insistir.*

*Portugal está entre os países da Europa em que existe uma maior prevalência de perturbações do foro psicológico, sendo que 26% da população sofre de perturbações como ansiedade e depressão. Mais assustador será dizer que 60% da população diagnosticadas com algum tipo de perturbação não tem acesso a cuidados de saúde mental. Três meses de espera para uma consulta muito prioritária de psicologia no SNS não pode ser normalizado. Mesmo existindo psicólogos privados, para muitas pessoas é impossível despender desse valor ao fim do mês. Afinal, as populações de níveis sociais desfavorecidos são as pessoas que maior risco têm de uma má saúde mental e paralelamente são as populações que menos recursos têm para recorrer ao setor privado. A oferta é muito limitada no SNS e está distribuída de forma desproporcional pelos hospitais do nosso país. Muito se tem feito neste campo, mas existe tanto a fazer*

---

<sup>1</sup> O preenchimento da Minuta não poderá ultrapassar duas páginas.

<sup>2</sup> A Moção de Resolução Política não poderá ultrapassar duas páginas, e deverá ser utilizado um tamanho de letra nunca inferior a 12.



*para resolver as lacunas existentes. A saúde mental é tão importante como a saúde física.*

*Existem inúmeros jovens que não sabem gerir as suas emoções, que sofrem de ansiedade, que vivem numa constante angústia e insatisfação com a sua vida, que pensam em por fim à sua existência. O suicídio é a terceira causa de morte entre os jovens e isso é preocupante. Se efetivamente existir uma intervenção precoce conseguiremos combater o que pode ser uma a “pandemia da saúde mental”.*

### **3. [INSERIR PROPOSTAS]**

*Para isso proponho a existência de psicólogos de família que, bienal ou anualmente possam ouvir aquilo que o paciente tem para dizer. Tal como agendamos consultas no médico de família para realizar o check-up anual da saúde física, teríamos a mesma atitude para a saúde mental. Se efetivamente estivermos equilibrados emocionalmente constataremos esse facto e ficaremos mais tranquilos no nosso dia a dia, caso isso não aconteça teremos a ajuda de um profissional que nos irá acompanhar com uma maior frequência. O psicólogo de família, acima de tudo, tem um papel preventivo, ou seja, consegue detetar atempadamente o problema, sendo desta forma mais eficaz, mais rápido e sem gastos elevados com o tratamento, à semelhança da maioria das doenças como as doenças oncológicas que são mais fáceis de resolver numa fase inicial, mas fatais numa fase terminal. Esta figura já existe noutros sistemas de saúde europeus, o que nos pode ser uma base para encontrarmos o modelo certo a seguir. Existem efetivamente barreiras como a falta de psicólogos no SNS, para isso proponho que o governo realize acordos com psicólogos ou clínicas e que participe estes serviços. A mudança começa em nós, jovens, que todos os dias enfrentamos desafios que nos desgastam psicologicamente. A nossa geração sabe a importância da saúde mental e temos de aproveitar essa consciência para que cada vez mais sejam tomadas medidas que ajudarão a população.*

**Braga, 17 de dezembro de 2022**