

Moção ao

XXIII Congresso Nacional da Juventude Socialista

Saúde mental – depressão e ansiedade

Ao XXIII Congresso Nacional da Juventude Socialista,

A Juventude Socialista, entre muitos outros, sempre se demonstrou sensível ao tema da saúde mental, que ainda hoje é tão menosprezada e objeto de tabus na sociedade. Sem prejuízo dos esforços já realizados, ainda há um longo caminho a percorrer. Enquanto jovens, acreditamos num futuro com mais e melhor qualidade de vida para todos e neste sentido estamos convictos que tem de ser feito mais.

Existem problemas de saúde mental em Portugal. Doenças como a depressão e a ansiedade existem em praticamente todas as faixas etárias, desde os jovens aos mais idosos, resultantes de uma interação complexa entre fatores biológicos, sociais, ambientais e psíquicos.

A Depressão caracteriza-se por ser persistente e afetar negativamente a forma como a pessoa se sente, pensa e age. Provoca sentimentos de tristeza, perda de interesse e prazer e diminui muito a capacidade funcional da pessoa a nível profissional e social, induzindo sofrimento intenso podendo em ultima instância levar ao suicídio. Apesar de não existirem dados concretos em relação à frequência de depressão em Portugal, estima-se que cerca de 3% dos homens e de 9% das mulheres apresentam formas graves de depressão e mais de 20% da população apresentam formas mais ligeiras da doença.

A perturbação da ansiedade existe quando um medo desproporcionado perdura há pelo menos 6 meses e que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana, com interferência com a capacidade de normal do indivíduo que se pode demonstrar de diversas formas e que no caso da perturbação de ansiedade generalizada se manifesta normalmente por sintomas físicos como palpitações tonturas, entre outros. Estima-se que mais de 20% da população tenha alguma perturbação de ansiedade, sendo fundamental o diagnóstico precoce.

Jovens também sofrem de depressão e ansiedade.

A Agenda 2030 da ONU – Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, propõe como objetivo na área da Educação assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade para todos. É

consensual, que o cumprimento deste desafio da Educação contemporânea é indissociável da presença da figura do Psicólogo nas Escolas e da intervenção psicológica em contexto escolar.

A necessidade permanente de Psicólogos em contexto educativo é reforçada pela prevalência das perturbações mentais, dos problemas de comportamento e dos problemas sociais que afetam os jovens, a qual tem vindo a aumentar nos últimos anos, estimando-se hoje que 1 em cada 5 jovens manifestam perturbações neste domínio.

Para além de uma prevalência elevada, estes problemas apresentam níveis elevados de persistência e constituem um dos principais preditores dos problemas de Saúde Mental na idade adulta, traduzindo-se em consequências individuais, familiares e sociais significativas para os setores da educação, saúde e justiça, tendo um impacto económico muito elevados.

Em 2020 existiam 1200 psicólogos nas escolas. Isto foi possível devido a todo o esforço que a população e o governo realizaram nesse sentido, tendo resultado num aumento de 50% desde o ano letivo 2015-2016. Contudo, apesar dos avanços que se têm feito neste âmbito, estes valores são ainda insuficientes.

Em janeiro deste ano em Portugal 26,9% dos jovens apresentaram sintomas de ansiedade, 7% de depressão e mais de 20% manifestaram sintomas de ambos os transtornos, sobretudo após o início da pandemia.

Também após a pandemia, as pessoas começaram a fumar mais cigarros ao mesmo tempo que o número de pessoas a tomar ansiolíticos e/ou antidepressivos aumentou. Tendo em conta que cada vez existem mais jovens com este tipo de transtornos, as medidas insuficientes que foram tomadas até ao momento têm de ser reforçadas e revistas. Posto isto sugerimos que:

- Além de assegurar o maior número de psicólogos nas escolas, garantir que os mesmos possam estar em alerta e disponíveis para as necessidades dos estudantes para além da realização de testes psicotécnicos.
- Promover a formação aos professores, uma vez que é com estes profissionais que os jovens passam mais tempo de modo que estes consigam lidar com situações mais sensíveis e encaminhar estudantes se necessário para profissionais especializados.
- Garantir que a informação chega de forma clara aos estudantes, estando em local público e de fácil acesso para os mesmos a informação com o horário de funcionamento, contacto para agendamento de consultas e o local do gabinete de psicologia, assegurando que o mesmo se encontra num local reservado.
- O desenvolvimento de uma plataforma interativa onde os jovens, cada vez com maior facilidade e acesso às tecnologias, possam participar de modo poderem ser realizados rastreios simples, ter acesso a vídeos de autoajuda.

A Juventude Socialista,

Braga, 17 de dezembro de 2022