

10 de Outubro - Dia Mundial da Saúde Mental

Jovens e Saúde Mental num mundo em transformação.

No dia 10 de outubro de 1992 foi instituído pela World Federation for Mental Health o Dia Mundial da Saúde Mental com o objetivo de promover a saúde mental global e identificá-la como uma causa comum que ultrapassa as barreiras culturais ou socioeconômicas. Serviu também para alertar a população para o combate ao preconceito e ao estigma associados à doença mental. Desde essa data o dia é comemorado anualmente pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O tema para 2018 é: Jovens e Saúde Mental num mundo em transformação.

Relativamente à saúde mental dos jovens verifica-se, de acordo com a OMS, em todo o mundo, que a prevalência de perturbações mentais em crianças e adolescentes aumentou nos últimos 30 anos e estima-se que cerca de 20% sofram de problemas comportamentais, de desenvolvimento ou emocionais. Metade das doenças mentais têm o seu início aos 14 anos, mas a maioria dos casos não é diagnosticada, nem tratada. Uma boa saúde mental na infância é um pré-requisito para um bom desenvolvimento psicológico, para relações sociais produtivas, uma aprendizagem eficaz, o desenvolvimento de capacidade de cuidar de si mesmo e para a promoção de uma boa saúde física em adulto.

O mundo está em transformação permanente e exige reflexão sobre como é que os nossos jovens estão a vivenciar essas alterações num período de vida caracterizado por vulnerabilidades e oportunidades. Os jovens são um dos muitos rostos da população vulnerável que todos os dias são confrontados com guerras, violência dos direitos humanos, violência interpessoal, suicídios, bullying, cyberbullying, sexualidade (comportamentos de risco), discriminação da identidade de género, consumo de álcool e substâncias ilícitas, alterações de comportamentos alimentares, abuso de novas tecnologias, entre outros. Estão sujeitos a factores de stress e desafios constantes que exigem reflexão e consciência global.

Uma aposta na promoção da saúde mental, na prevenção da doença mental e um reconhecimento precoce das necessidades de tratamento, proporciona ganhos em saúde a curto e longo prazo, uma vez que a maioria das doenças mentais que persistem ao longo da vida, têm o seu início antes da idade adulta. Jovens saudáveis e com desenvolvimento harmonioso, têm maior probabilidade de se tornarem cidadãos ativos e produtivos para a família, comunidade e sociedade onde estão inseridos.

Pretende-se com esta comemoração reconhecer e dar visibilidade à importância de ajudar os jovens a criarem mais resiliência, proporcionando-lhes recursos internos para lidar com problemas e ultrapassar desafios e dificuldades. Muito pode ser feito, é necessário investimento ao nível do apoio psicossocial, orientação dos jovens e melhoria dos serviços. Urge criar serviços “amigos dos jovens”, discretos, que ofereçam informação apelativa, onde haja consultas sem marcação, sem obrigatoriedade de consentimento parental, mas com garantia de confidencialidade, anonimato e não discriminação. Devem ser dotados de equipas multidisciplinares que defendam uma abordagem transcultural / global dos jovens e das suas famílias.

Patrícia Silva