

XXII Congresso JSD/Açores

10,11 e 12 de fevereiro 2023

1ª Subscritora CPI Graciosa

Alerta Depressão nos jovens

Saúde, o que é isto de ter saúde?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde, mais do que a ausência de doença, representa uma situação em que o indivíduo apresenta um completo bem-estar físico, psíquico e social, tendo sempre em conta a adaptação da pessoa ao meio em que se encontra inserida.

As 24h do dia-a-dia são vividas das mais diferentes formas, pelos vários tipos de indivíduos: por uns, são ocupadas por atividades laborais, mais ou menos desgastantes, a nível físico ou mental, por outros, na completa monotonia.

Um estudante pode chegar à depressão por variadíssimos motivos, como por exemplo, o infeliz *Bullying*, pela cor de pele, aparência física, fator socioeconómico, autoaceitação, entre tantos mais. As associações de estudantes têm o dever de prevenir e alertar, e os vários corpos docentes têm o dever de terminar com aquilo que pode ser o início de uma “bola de neve” de perturbações, no que é mais precioso ao ser humano: a vida. São situações que, regra geral, traduzem-se em repercussões na vida adulta.

Frequentemente, também por maus resultados escolares e sem auxílio para os conseguir mudar, na maioria das vezes por situações familiares instáveis ou por exclusão social junto do seu círculo de amigos, verificamos o início do isolamento de um jovem perante os seus pares.

São conhecidos vários tipos de depressão que, muitas vezes, tem como “rastilho” os comportamentos na fase escolar, desde a depressão psicótica, onde surgem alucinações, à “depressão clássica”, mais conhecida pela perturbação depressiva maior, que se pode apresentar através de uma tristeza profunda, fadiga, distúrbios do sono e ausência de vontade em realizar tarefas do quotidiano, como divertir-se ou estudar.

Segundo um estudo realizado pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, no ano letivo 2021/2022, com uma amostra de 5.440 jovens com aproximadamente 14 anos, 28,5% dos jovens tem manifestações de depressão. A OMS, em março de 2022 vem alertar para esta situação, manifestando a sua preocupação perante o aumento notório, em 25%, do número de casos de ansiedade e/ou depressão, consequentes do primeiro ano pandémico: o isolamento social, as restrições profissionais e académicas, mas, acima de tudo, o afastamento físico dos nossos familiares e amigos. Acrescentam ainda que os mais afetados foram as mulheres e os jovens, especialmente aqueles que já estavam diagnosticados com alguma perturbação ao nível do foro mental.

Na Região, os estudos são escassos, no entanto, sabe-se que mais de 4% da população açoriana afirma sofrer de depressão, enquanto 5% declara sentir, com frequência, sintomas de ansiedade.

Ter um diagnóstico de perturbação ao nível da saúde mental, mesmo em 2023, não é aceite pela sociedade, na sua maioria das vezes é desvalorizado, e até em alguns casos, ridicularizado, sendo a baixa literacia nesta área a principal causa para estes acontecimentos.

Todos podemos, e devemos ter um papel determinante na nossa sociedade, incentivar a partilha de apoios existentes nos centros de saúde ou nos hospitais pode ser um deles.

Nas escolas, é importante fazer diminuir o rácio de 419 alunos por psicólogo, como refere o relatório “Estado da Educação 2021”, ao que aos Açores diz respeito. No entanto, comparativamente ao cenário nacional, onde este rácio é mais desfavorável (744 alunos por psicólogo), estamos ligeiramente melhor.

Saúde Mental é um tema a ser abordado em todas as escolas da nossas 9 Ilhas, nunca foi tão importante desmistificar a importância que é recorrer a ajuda profissional. Se temos dificuldade em desempenhar determinada tarefa do nosso dia-a-dia, pedimos ajuda, se, perante uma dificuldade em atingir os vários objetivos pré-estabelecidos, pedimos auxílio, porque não pedimos ajuda profissional no âmbito da saúde mental?

Santa Cruz da Graciosa, 3 de fevereiro 2023

Comissão Política da Ilha Graciosa