

XXII CONGRESSO DA JSD/AÇORES

PROPOSTA TEMÁTICA

1.ª subscritora – Leonor de Chaves Batista

“QUEM VÊ CARAS, NÃO VÊ CORAÇÕES”

“Quem vê caras, não vê corações” é um daqueles provérbios que ouvimos, e por vezes dizemos, sem a total consciência do simbolismo que tem e da importante mensagem que tenta passar.

A sua finalidade é a de esclarecer que quem vê caras vê apenas o exterior, vê apenas a aparência, vê apenas o que está à mostra ou lhe querem mostrar, mas não vê corações, ou seja, não sabe o que a pessoa realmente pensa ou sente, não sabe, por exemplo, se a pessoa tem uma doença.

“Quem vê caras, não vê corações” é uma daquelas respostas que se dá quando queremos encerrar uma conversa em que existe a probabilidade de nos serem questionados pormenores privados de como nos sentimos realmente, apesar do exterior e aparência que possamos apresentar.

Na sua essência, este provérbio resume o que esta proposta temática pretende alcançar, ou seja, criar consciência da importância de se falar abertamente sobre os problemas de saúde psicológica, especialmente nos/as jovens.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) afirma que a Saúde Psicológica é uma parte integral da Saúde do ser humano. Não há Saúde sem Saúde Psicológica.

Mas o que significa este termo?

A Saúde Psicológica, segundo a OPP, está relacionada com a capacidade de utilizarmos as nossas competências para gerir os desafios do dia-a-dia nos diferentes contextos em que vivemos.

Experimentar problemas de Saúde Psicológica pode ser perturbador e assustador. Podemos sentir que não há solução, que perdemos o controlo, que já não somos nós próprios.

Talvez por não existirem evidências físicas que possamos olhar (como por exemplo uma ferida), não se associam aos problemas de Saúde Psicológica a real gravidade que eles têm.

Vejamos, então, se os números que estão associados aos problemas de Saúde Psicológica no Mundo nos fazem tomar consciência da sua gravidade:

A ansiedade afeta 284 milhões de pessoas no mundo.

A depressão afeta 264 milhões de pessoas.

O transtorno por uso de álcool afeta 107 milhões de pessoas.

O transtorno por uso de drogas afeta 71 milhões de pessoas.

O transtorno bipolar afeta 46 milhões de pessoas.

A esquizofrenia afeta 20 milhões de pessoas.

Os transtornos alimentares afetam 16 milhões de pessoas.

(informação retirada de Nosso mundo em dados, 2018)

Em Portugal, o estudo “A saúde dos Portugueses: um BI em nome próprio” de 2021, alerta para 37% de jovens, entre os 18 e os 24 anos que pedem mais acompanhamento no âmbito da saúde mental, dos quais 31% são referentes a jovens entre os 25 e os 34 anos.

Segundo a OCDE, em 2019 Portugal ficava em 5º lugar no relatório sobre o setor da saúde que avaliava os países com maior consumo de antidepressivos. Entre 2000 e 2017 o consumo de doses diárias por mil pessoas aumentou de 30 doses para as 104 doses diárias, respetivamente. Os/as jovens são a faixa etária mais afetada, com uma média de 28 mil embalagens de antidepressivos vendidas por dia, a par de uma média de três suicídios diários.

Mais estatísticas poderíamos colocar nesta proposta temática, mas chegaríamos à mesma conclusão inevitável: os problemas de Saúde Psicológica podem ocorrer em qualquer idade, não escolhem género, nem estatuto financeiro ou social.

Os problemas de Saúde Psicológica podem acontecer a qualquer um de nós. Constituem uma experiência humana comum.

É um facto!

Não é um sinal de fraqueza!

Não nos faz pessoas piores ou inferiores às outras!

No nosso tempo, no aqui e agora, sabemos que existe uma maior facilidade no acesso a ajuda profissional para minimizar os problemas de Saúde Psicológica. Sabemos, também, que existem conversas de café onde se abordam abertamente temas como a depressão ou o *burnout*. Contudo, observamos o número de casos de doenças mentais a aumentar e os reduzidos números dos que recorrem a um/a especialista – Psicólogo/a ou Psiquiatra.

Apesar deste cenário, o preconceito não se perdeu e os problemas de Saúde Psicológica continuam a ser desvalorizados, bem como os efeitos que tem na vida das pessoas, reforçando lógicas de sofrimento, de tristeza e de solidão.

Inegável é o reconhecimento, por parte de várias entidades, da importância de se intervir nos problemas de Saúde Psicológica. A JSD/Açores é exemplo disso mesmo, uma vez que nos últimos anos tem vindo a destacar esta área de inúmeras formas.

Esta preocupação com os problemas de saúde mental dos/as jovens, em geral, manifestada pela JSD/Açores é nobre, contudo seria igualmente importante, construir oportunidades internas de prevenção e apoio a problemas de saúde mental de jovens implicados/as na atividade política.

Neste enquadramento, o que esta proposta temática ambiciona é que a Comissão Política Regional da JSD/Açores tenha uma atenção especial a todos/as os/as jovens, militantes ou independentes que aceitaram fazer parte de projetos da JSD e do PSD, no que diz respeito aos seus problemas de saúde mental, que possam existir ou que venham a surgir no decorrer dos mandatos.

Esta proposta temática acredita que a criação de um Gabinete de Saúde Psicológica (com recurso a um/a Psicólogo/a) é uma medida estratégica de cuidado, de atenção e de consideração por parte da JSD/Açores (e do próprio PDS/Açores) para com todos/as os/as militantes e independentes que aceitaram fazer parte dos nossos projetos políticos.

Cuidar de quem “dá a cara ao manifesto e o corpo às balas” deverá ser um dever desta estrutura que fazemos parte e representamos.

Vila do Porto, 01 de fevereiro de 2023

Leonor de Chaves Batista