

A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS



Professoras: Cristina de Sá e
Joana Campos
Disciplinas: Sociologia e
Economia

Rui Lobão nº20
Lenise Monteiro nº8
Celine Liu nº3
Janine Veiga nº7

Índice

- Introdução-3
- Porquê a saúde mental dos jovens?-4
- Ansiedade-5
- Exaustão/Esgotamento-7
- Stress-8
- Depressão-10
- Dados de Portugal-12
- Dados do Japão-13
- Comparação Internacional-14
- Aspectos económicos-15
- Inquéritos-16
- Entrevistas-18
- Conclusão-19



INTRODUÇÃO



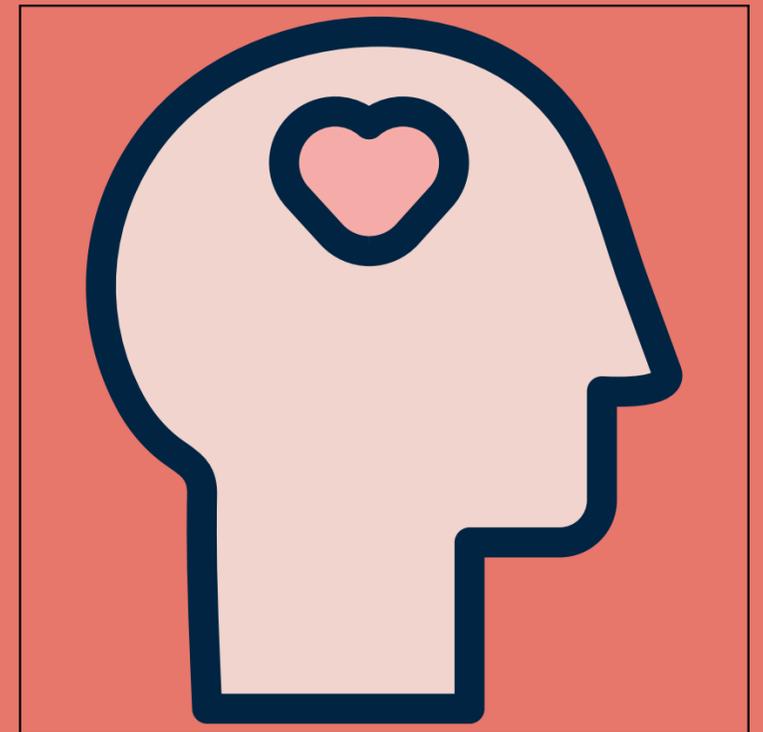
Neste trabalho iremos abordar temas como:

- Estudo extensivo da saúde mental em Portugal e no Japão;
- Estudo Intensivo através da aplicação de inquéritos e entrevistas;
- Responder à pergunta de partida " Como está a saúde mental dos jovens?"



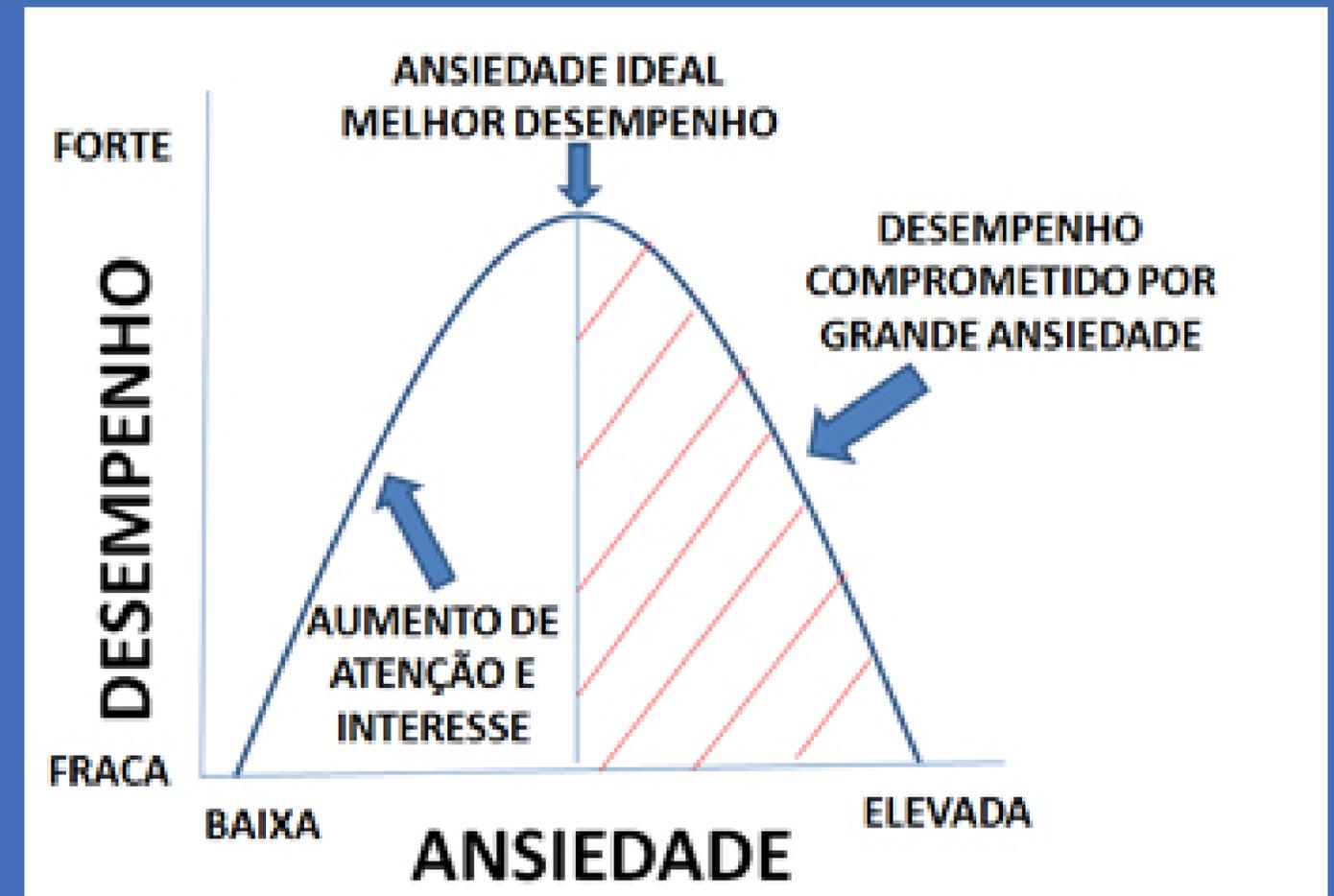
Porquê a saúde mental dos jovens?

- Sendo o nosso grupo de investigação constituído por jovens, sentimos que este assunto encontra-se, por vezes, negligenciada pela sociedade. Por conseguinte, dedicámo-nos no estudo deste fenómeno, de forma a conhecer e dar a conhecer a realidade do grupo social ao qual pertencemos.
- Segundo a OMS, “Saúde mental refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade”.



Ansiedade

- A ansiedade pode ser caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação, insegurança, normalmente acompanhados por alterações físicas como o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, secura da boca, tremores e tonturas.



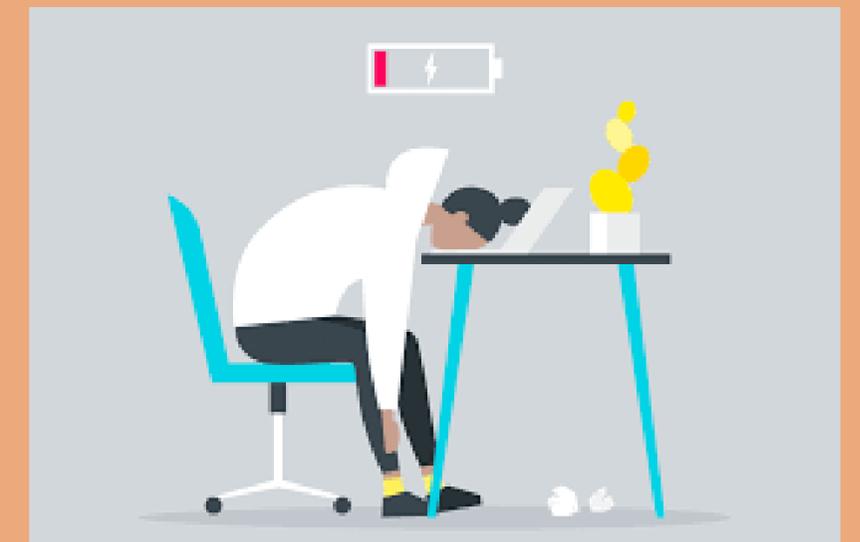
Ansiedade

- As principais causas deste transtorno estão relacionadas com fatores endógenos e fatores exógenos, como os problemas familiares, pessoais, relacionais, profissionais e sociais.
- Quanto aos sintomas, podem ser: problemas físicos, como a taquicardia, a hipertensão, a falta de ar, queda de cabelo, a tontura, a falta de ar e de apetite; reações comportamentais como a irritabilidade e bloqueios emocionais, a preocupação excessiva, dificuldades em manter atenção e a negatividade em relação à perspetiva da vida.



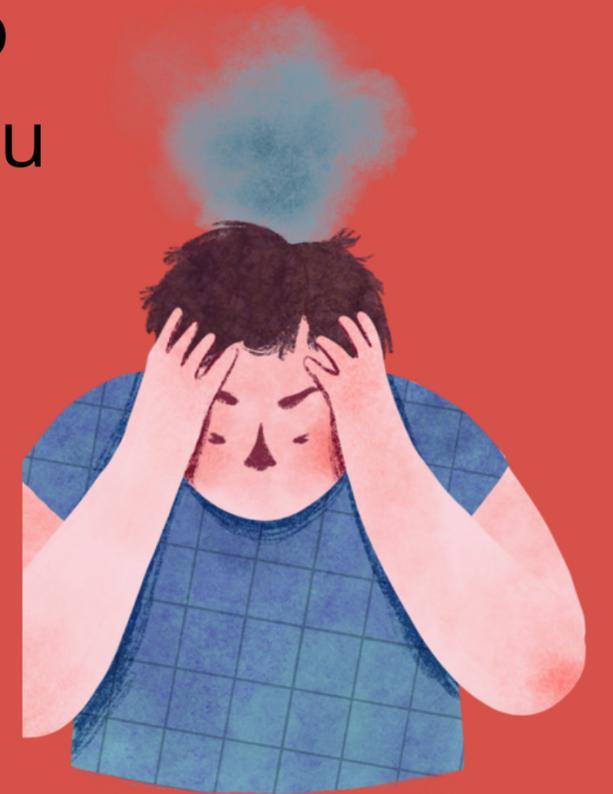
Exaustão ou esgotamento

- Atualmente, aborda-se bastante a expressão "síndrome de burnout", esta define-se como "uma síndrome resultante de um estresse crônico no trabalho que não foi administrado com êxito."
- Os estudantes encontram-se em constante stress devido a fatores como, ambiente escolar, aumento de rendas (caso sejam estudantes deslocados), entre outros.
- Os principais sintomas passam pelo cansaço persistente, problemas de sono, dificuldades de manter a concentração, ansiedade, etc.



Stress

- O stress apresenta-se como um dos problemas mais notáveis hoje em dia, sendo que maior parte dos jovens já sofreu ou sofre desta complicação.
- Segundo a OMS o stress defini-se como: "epidemia de saúde do século XXI" podendo ser entendido como o desequilíbrio, real ou percebido, entre as exigências de uma dada circunstância e a capacidade individual de adaptação a essas exigências.



Stress

- As principais razões do stress estão associadas com fatores ambientais, fatores relacionais e familiares.
- Relativamente aos sintomas os principais são: os sintomas cognitivos, relacionados com atenção e o desempenho escolar; os sintomas físicos, como enxaquecas, insónia, sintomas emocionais, como a irritabilidade, incapacidade de relaxar, sensação de isolamento, e a sensação de infelicidade.



Depressão



A depressão é uma perturbação mental muito comum no mundo atual. No entanto, por vezes, pode passar despercebida e não ser diagnosticada.



- A depressão consiste numa síndrome que afeta principalmente a área afetiva/emocional de uma pessoa. Podendo provocar sentimentos de tristeza e perda de interesse e prazer nas atividades lúdicas habituais, e diminuir de forma significativa a capacidade funcional da pessoa, quer a nível profissional, quer a nível social.

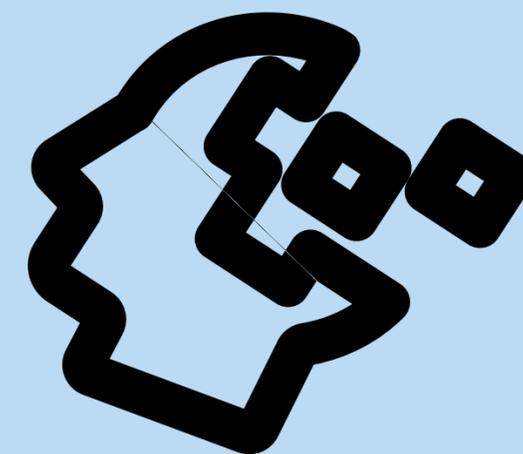


Depressão

Este distúrbio mental pode ser provocada por fatores exógenos e por fatores endógenos.

Os sintomas de depressão são numerosos e podem incluir:

- Perda de interesse ou prazer nas atividades lúdicas habituais;
- Alterações do sono e do apetite;
- Sentimentos de culpa ou incapacidade;
- Dificuldades de concentração e em tomar decisões;
- Pensamentos sobre a morte ou ideação suicida;





Comparação Internacional



Dados de Portugal

Recorrendo a alguns estudos, conseguimos analisar alguns dados que revelam como está a saúde mental dos jovens portugueses.

- Com a análise da saúde mental dos jovens no contexto da pandemia, chegou-se a conclusão que “14% dos adolescentes, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos de idade, apresentam “sintomatologia depressiva elevada (acima do percentil 90) durante a pandemia da covid-19,...”
- Mas não foi só no contexto da pandemia que a saúde mental dos jovens estava fragilizada, já antes havia claros resultados deste facto.

<https://sicnoticias.pt/coronavirus/saude-mental-pedidos-de-ajuda-ao-inem-aumentaram-mais-de-50-nos-jovens/>

Comparação Internacional

Dados do Japão

- O Japão é um país onde a taxa de suicídio é muito elevada, sendo o único país do G7 onde o suicídio é a principal causa de morte dos jovens entre os 15 e 39 anos.
- Esta situação deve-se sobretudo ao facto de existir uma grande competição e pressão para os estudantes.
- Posto isto, o país tem adotado medidas para melhorar a saúde mental dos jovens como, linhas de apoio jovem e o programa académico sobre a disciplina.



Comparação dos dados entre Portugal e Japão



- Não é mistério que o Japão é um dos países mais desenvolvidos na atualidade. Este apresenta-se como um país importante relativamente ao plano geopolítico atual.
- Portugal apresenta-se como um país desenvolvido, no entanto este encontra-se muito atrás relativamente ao Japão.
- Mesmo com as diferenças económicas e de desenvolvimento, podemos verificar através dos dados que Portugal é um ambiente muito mais saudável para os jovens do que o Japão, o que está relacionado com as diferenças culturais que estes apresentam.





Aspetos económicos

- Analisando economicamente os dois países através das componentes como o PIB de per capita e a taxa de pobreza, observa-se que em 2019 o PIB per capita do Japão foi de 40.113,06 USD por pessoa, enquanto este mesmo indicador teve um valor de 23.284,53 USD por pessoa no mesmo ano em Portugal, praticamente metade do valor registado no Japão.
- Em termos de níveis de pobreza, em Portugal, apesar destes valores estarem a decrescer, continuam relativamente altos, 19.8% em 2020. Enquanto isso o Japão apresenta no geral, mesmo no quesito da distribuição do rendimento numa melhor situação relativamente a Portugal.



INQUÉRITOS

No âmbito do estudo do fenómeno “saúde mental dos jovens” o nosso grupo de estudo realizou um inquérito aos jovens da Leal da Câmara, incidindo sob o estado da sua saúde mental e a sua opinião acerca do tema no contexto social atual. Posto isto, iremos agora apresentar as nossas conclusões com os respetivos dados, onde inquirimos 63 raparigas e 67 rapazes com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos.



CONCLUSÕES DOS INQUÉRITOS

- Segundo os nossos resultados, os principais problemas que os jovens da leal sofrem são o stress e a ansiedade, ligados sobretudo ao ambiente escolar e a dilemas pessoais.
- A vida dos inquiridos portadores destes problemas foi afetada de forma negativa e manifestaram-se, principalmente, na perda de relacionamentos, nas notas, na sua produtividade do dia a dia, na autoestima, e também fizeram surgir algumas patologias.
- Mais de metade dos adolescentes têm o costume de desabafar os seus problemas com outras pessoas e, sobretudo, com os amigos e profissionais.
- Concluimos também que uma parte muito significativa dos inquiridos (40,8%) já tiveram pensamentos suicidas, enquanto que 15,4% já tentaram suicídio, o que são números muito preocupantes para alunos tão jovens.

Entrevistas

- O objetivo da realização das entrevistas foi estudarmos de forma profunda a opinião dos jovens da nossa escola sobre o tema "Saúde Mental".
- As nossas principais conclusões foram idênticas às dos inquéritos, a maioria sofre ou já sofreu de ansiedade e stress e diz que a área onde estas perturbações mais os afetam é a nível dos relacionamentos
- Algumas das medidas propostas para melhorar a saúde dos jovens portugueses foram aumentar as palestras sobre o tema e a oferta de psicólogos escolares.





Conclusão

