



Moção de Estratégia Setorial

# DESORDEM MENTAL

Primeiro Subscritor: Juventude Popular Porto

---

XXIV CONGRESSO DA JUVENTUDE POPULAR



# Introdução

A JP Porto, desde cedo, nos seus debates internos, achou por bem apresentar uma moção ao 24º congresso da Juventude Popular, uma moção que não fosse apenas para marcar presença, mas sim para marcar a diferença. Desenvolvemos uma moção atual e importante, adequada ao debate político entre os jovens. No documento que se segue apresentamos uma moção séria, com ideias claras e com respostas necessárias para este problema que é tão caro entre os jovens e muitas vezes nos parece esquecido e menosprezado no debate público.

Partimos para esta discussão sem ideias pré-concebidas e preconceitos, estando livres e soltos. Atualmente cada vez mais jovens se deparam com problemas relacionados com a saúde mental. Na maioria das vezes tentam ultrapassar esta dificuldade sozinhos e em silêncio, sem terem a quem se agarrar ou um meio a quem podem recorrer.

Por reconhecermos esta realidade como extremamente preocupante, resolvemos agir. Sabemos que a esquerda gosta de monopolizar assuntos como este. O mesmo sucedeu com o ambiente, cultura entre outros, fazendo-se passar como exclusivos credores destes temas, dando a ideia de que para a direita estes são indiferentes e nada valem. Tendo isto em conta, pensamos que a Juventude Popular tem de apresentar uma resposta rápida e que chegue a todos.

Acreditamos que este tema, para a uma juventude como a nossa, que se preza pelos valores do humanismo e do personalismo, tem de estar à altura da sua especial importância. Não podemos ficar impávidos enquanto milhares de jovens arruinam as suas vidas às mãos de tal situação, principalmente sabendo que deriva da sua falta de apoio e soluções. Sendo nós democratas cristãos, que valorizamos a vida de cada individuo,

somos responsáveis por impedir que mais de metade dos casos de saúde mental entre os jovens continue por diagnosticar. O desconhecimento e a falta de informação acerca deste problema lamentavelmente são a consequência deste alto número de casos a diagnosticar. Apelamos a uma juventude informada visto que este é o primeiro e maior passo que se pode dar para batalhar contra estas doenças.

O futuro é connosco, com os jovens, somos nós que vamos liderar as futuras gerações. Contudo, só seremos donos do futuro se não tivermos uma geração enterrada em problemas mentais. Já observámos gerações passadas danificadas em grande escala com este problema, não queremos que a nossa seja mais uma.

Concluindo, falamos hoje deste tema para dizer “sim” ao futuro dos jovens, a um futuro informado, esclarecido, sem medos, tabus e rodeios em relação aos problemas da saúde mental.

## O problema

A saúde mental na sociedade tem apresentado valores de clara deterioração com o passar dos anos. Pese embora a atual situação pandémica que contribui certamente para o agravamento deste estado, esta preocupação já existe de há uns anos, com o número de vítimas de doenças de foro psíquico, à escala mundial, a aumentar exponencialmente. Segundo o Institute for Health Metrics and Evaluation, organização norte americana fundada em 2007 com o objetivo de acompanhar as tendências globais de problemas relacionados com a saúde mental dos indivíduos, em 2017 cerca de 792 milhões de pessoas viviam com algum tipo de distúrbio mental, ou seja, pouco mais de 1 em cada 10 pessoas no mundo. Os problemas mais comuns, além da depressão e ansiedade, estão relacionados com o consumo desenfreado de álcool ou drogas.

Todavia há países mais afetados do que outros. De acordo com a National Alliance on Mental Illness, nos Estados Unidos da América, 1 em cada 5 pessoas, passam, todos os anos, por algum problema de foro psíquico. No Brasil, no início de 2020, cerca de 60 milhões de pessoas eram igualmente vítimas de doenças mentais. No entanto, a média de médicos especializados em problemas psiquiátricos é de 3 para 100.000 habitantes. Feitas as contas, para cada 9434 habitantes doentes há um médico disponível, o que é manifestamente reduzido. À parte das consequências nevrálgicas, a falta de recursos, um pouco por todo o mundo, para ajudar todos os que vivem constantemente nesta bolha intelectual é igualmente alarmante.

Com a pandemia todos estes valores acabaram por se agravar consideravelmente. O mundo ultrapassou a barreira do milhar de milhão no número de afetados. Além do receio evidente de contrair o novo SARS Cov - 2, e dos períodos de confinamento, a sociedade bateu novos recordes de desemprego e surgiram novas dificuldades no modo de vida de um número vincado de indivíduos. Durante a quarentena, em Espanha e Itália, dois dos países mais afetados da Europa, 77% das crianças que se viram confinadas e obrigadas a assistir às aulas desde casa, tiveram dificuldades na concentração e entre 30 a 40% tiveram sintomas de ansiedade como medo e sensação vincada de solidão. Segundo a Organização das Nações Unidas, durante a primeira fase da pandemia, 47% dos profissionais de saúde, no Canadá, relataram a necessidade de apoio psicológico e mais de metade dos profissionais de saúde na China foram diagnosticados com depressão.

Toda esta situação acaba por não ser novidade. Surtos anteriores de doenças infecciosas, a escalas diferentes, ficaram também associadas a aumentos na saúde mental precária. Após a epidemia de SARS em 2003, houve um aumento de 30% na taxa de suicídio em pessoas com mais de 65 anos e 29% dos profissionais de saúde passaram por crises emocionais. 75% das pessoas com rendimento médio baixo não consegue encontrar solução,

ou qualquer tipo de apoio aos problemas mentais, acabando, muitas vezes, por encontrar um refúgio a curto prazo no consumo de drogas e álcool. É inevitável que a volatilidade da curva temporal com o aumento de casos por ano tenha sofrido choques intensos a curto prazo. Todo cenário mundial tornou o agravamento de vítimas afetadas por problemas psicológicos real. Há que ter, ainda assim, atenção aos valores que vinham já numa tendência negativa desde a última década. A falta de recursos acaba por ser só o motor para uma espiral de soluções a curto prazo que se tornam novos problemas a longo prazo. A falta de recursos faz com que haja quem não saiba onde procurar ajuda. A não procura de ajuda faz com o medo se apodere do organismo e a introversão individual torna-se uma nova inimiga cujas consequências só se repercutirão mais tarde através de expressões físicas corrosivas ou no consumo de substâncias prejudiciais para a saúde.

A JP Porto sabe que a situação é alarmante e que já não é de agora. Os recursos são escassos e com o tempo vão-se tornando insuficientes. Uma vez insuficientes há a possibilidade de se tornarem inúteis. Além da constante criação de novas linhas de apoio, por vezes regionais onde o foco destes problemas for maior, a utilização das novas tecnologias poderá funcionar caso o seu desenvolvimento seja em paridade com a realidade atual. O professor Edward Bullmore, regente da disciplina de psiquiatria na Universidade de Cambridge disse que; “Para fazer uma diferença real, precisamos de aproveitar as ferramentas da era digital – encontrar novas maneiras inteligentes de medir a saúde mental de indivíduos e encontrar maneiras de curar as pessoas nas suas próprias casas. Este esforço tornar-se-á fulcral na resposta global à pandemia.”.

## A situação portuguesa

Falar sobre a saúde mental e arranjar soluções é essencial. Falamos de uma espécie de doença que afeta pouco mais de 1 em cada 10 pessoas no mundo inteiro. Nos países desenvolvidos, 23% das doenças que afetam as suas populações são doenças de foro mental. No próprio continente europeu 165 milhões de pessoas são afetadas todos os anos por doença ou perturbação mental. Infelizmente Portugal tanto não escapa a este problema como também apresenta uma situação preocupante.

No contexto europeu, Portugal é o 2.º país com maior prevalência de doenças psiquiátricas (22.9%). Isto significa que cerca de 2,35 milhões de portugueses sofrem de uma perturbação psiquiátrica. Para exemplificar melhor o problema existente, se estivermos numa sala com 5 pessoas, em média, 1 delas sofre de uma perturbação mental. Com o conhecimento destes dados qualquer pessoa perceberá que Portugal sofre de um problema em relação à saúde mental e torna-se imperativo que arranjemos uma solução para este problema. É essencial em primeiro lugar perceber os problemas que temos para podermos arranjar soluções.

Para tentarmos perceber o problema, num contexto nacional, torna-se importante responder a uma simples questão: O que impede Portugal de assegurar uma resposta adequada em termos de cuidados na área da saúde mental? A resposta é muito simples: falta de investimento. 6.6 mil milhões de euros, cerca de 3% do PIB nacional, é quanto custa ao Estado as doenças mentais. Apesar de considerável, esta percentagem ainda está longe de ser suficiente, especialmente num país aonde as perturbações psiquiátricas ocupam o segundo lugar na carga global das doenças em Portugal (11.8%), apenas ultrapassadas pelas doenças cérebro-cardiovasculares (13.7%). Esta falta de investimento reflete-se depois na forma como tratamos este problema. Os últimos dados apontam que 70% das pessoas diagnosticadas

não têm acesso a cuidados de saúde adequados. Isto quer dizer que, aplicando os dados de forma prática, num jantar, em média e com as atuais limitações, de 5 pessoas com doenças mentais apenas 1 delas e metade de outra têm acesso a cuidados de saúde adequados. Num país que se diz preocupado com este problema é inadmissível que seja esta a realidade. Tomemos como exemplo a esquizofrenia, um transtorno mental grave e que exige grande atenção médica, que afeta em Portugal cerca de 48 mil pessoas. Numa doença grave como esta estima-se que 7 mil destes doentes não sejam acompanhados, nem no Serviço Nacional de Saúde, nem no contexto privado e aqueles que são acompanhados têm como tempo médio de acesso a cuidados especializados 4 anos. A própria forma de como está organizado o SNS nos casos de saúde mental é preocupante. Ao nível de cuidados de saúde primários dispomos de menos de três psicólogos para cada 100 mil habitantes sendo este número diminuto o que impede muitos portugueses de aceder a esses serviços já que a maioria não possui recursos para pagar o acesso a serviços de saúde fora do SNS. Mas esta ineficácia acontece também nas coisas mais simples como, por exemplo o acesso a certos medicamentos. De julho até outubro os portugueses desesperaram com o esgotamento de 'stock' do victan, fármaco usado para tratar ataques de ansiedade e de pânico.

E qual pode ser a razão para a, qual devemos apontar para justificar esta falta de investimento? Vários especialistas justificam este problema graças à não existência de um compromisso político sério de investimento neste setor, com o objetivo de dotar o SNS de recursos que permitam melhorar a qualidade de vida destes doentes e dos seus familiares. Temos portanto diante de nós a oportunidade de, enquanto Juventude Popular, assumir este compromisso, de lutar por esta falta de investimento, de lutar pelos 70% que não têm acesso a

cuidados de saúde adequados. Numa altura que a política se faz com bandeiras temos a oportunidade de assumir esta bandeira e lutar para conseguirmos resolver este problema crescente.

## O efeito COVID-19

Vivemos num período no qual se questionam todo o tipo de consequências pessoais que possam ser geradas pela pandemia. A maioria teme evidentemente pelo seu bem-estar físico, muitos desesperam pela recessão económica que se fará sentir após o período de estagnação da produção nacional, os estudantes temem pela qualidade do ensino, outros criticam os ajuntamentos populacionais e tudo isto acaba por contribuir para um mal comum a estas preocupações: as doenças do foro psíquico que possam daí advir. Já não será a primeira vez que uma crise de saúde pública traz cenários de depressão, de ansiedade e 'stress' pós-traumático. No entanto, discutimos o reforço do sistema nacional de saúde e o papel de hospitais privados, criamos planos de recuperação económica pós-covid, as instituições de ensino procuram proporcionar as melhores condições possíveis para os seus estudantes, a Direção-Geral de Saúde limita ao máximo atividades que possam provocar ajuntamentos e são escassos os planos de apoio às vítimas de problemas relacionados com a saúde mental.

A pandemia mostrou as fragilidades do nosso Serviço Nacional de Saúde e a questão da saúde mental não fugiu à regra. Um dado extremamente preocupante é o facto de a pandemia ter feito suspender 93% dos serviços prestados à saúde mental em todo o mundo. Com isto surge um problema ainda maior, o facto de haver uma crescente procura na ajuda a estes problemas. A linha de aconselhamento criada pelo SNS24 a 1 de abril já



atendeu mais de 33 mil chamadas no espaço de 5 meses. Alguns dos próprios recuperados da doença (1 em cada 5, segundo um estudo da The Lancet) sofrem com algum tipo de transtorno mental.

O luto, o isolamento, a perda de rendimento e o medo fazem disparar o número de pessoas que procuram ajuda. A ameaça de desemprego ou a perda de rendimentos, bem como o 'stress' e ansiedade provocados pela deterioração das condições de vida passaram a estar presentes no dia-a-dia de muitas famílias. Houve cidadãos que perderam familiares e amigos e não puderam cumprir os habituais rituais de despedida. O excesso de informação e a incerteza sobre a doença vieram agravar o medo e a ansiedade e foram o rastilho para desencadear um aumento de doenças do foro mental e psicológico.

Assim torna-se imperativo arranjar soluções. Temos aqui uma oportunidade para dar o pontapé inicial num aumento massivo de investimento em saúde mental. Uma sociedade esclarecida e informada sobre a saúde mental pouparia milhões ao Estado e também sofreria menos. Em alturas como esta torna-se definitivo que nunca será demais sobrevalorizar a sanidade mental da sociedade porque sem saúde mental não há saúde.

## O efeito nos jovens

Como juventude partidária o próprio nome aponta para com o que se torna definitivamente o nosso principal interesse: os jovens. Também os jovens não escapam a este problema, até são muitas vezes eles os mais afetados e também muitas vezes os mais esquecidos. Especialmente com a situação pandémica que vivemos que veio agravar este problema ao mesmo tempo, levando-o para o esquecimento. Um estudo do NHS de Inglaterra

revelou que 1 em cada 6 jovens tem, agora, uma condição como ansiedade e depressão. Ao comparar com o ano de 2017 este número era menor sendo que apenas 1 em cada 9 jovens foi classificado como provavelmente portador de um transtorno mental. Concluimos que esta situação pandémica veio aumentar em 50% a proporção de jovens com problemas de saúde mental.

No panorama nacional a situação não é muito diferente. Os jovens continuam entre os mais esquecidos, são quase considerados como indestrutíveis e a própria mentalidade existente não ajuda. Graças à pandemia quase 80% dos estudantes do ensino superior no Porto diz ter sentido um aumento do estado de ansiedade ou depressão e apenas 36% dos quase 80% é que disseram que tiveram acesso a soluções de ajuda em tempo útil e acessíveis. São os jovens a faixa etária mais esquecida quando se fala em saúde mental. Muitas vezes mesmo sendo feito o diagnóstico eles próprios nem tem a noção de que estão mal e que teriam de pedir ajuda. Entre os jovens a depressão é de todas a mais comum. Uma doença que muitas vezes passa despercebida. Para um jovem é mais difícil confidenciar a sua tristeza e o seu mal-estar. Em termos globais, o suicídio é a segunda causa de morte entre os jovens entre os 15 e os 29 anos de acordo com a OMS sendo que em Portugal no ano de 2019 atingiram-se máximos de há 10 anos.

Defender os jovens é defender a geração futura. É lutar por aqueles que daqui a 15 anos são Portugal. Deixar de lado um problema destes é pôr em causa o futuro do nosso país. Temos, portanto, a obrigação enquanto juventude humanista de lutar por estes jovens que tem vindo cada vez mais a sofrer no silêncio, a serem esquecidos e muitas vezes sem um rumo à vida. Torna-se natural assumir um papel forte e irreverente nesta matéria que afeta cada vez mais pessoas e dado a situação pandémica atual pode vir a agravar muita mais este número já crescente. Temos aqui de assumir de luta exaustiva pelos jovens e sobretudo por Portugal.

*"Vemos, ouvimos e lemos! Não podemos ignorar!"*

*Sophia de Mello Breyner*

# Desordem Mental

Primeiro Subscritor: Juventude Popular Porto

Moção de Estratégia Setorial apresentada ao XXIV Congresso da Juventude Popular



**O FUTURO  
É CONNOSCO**

**#ofuturoeconnosco**