

## DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

“Young People and Mental Health In a Changing World”

“os Jovens e a Saúde Mental num Mundo em Mudança”

A Administração Regional do Centro (ARS), através do Conselho Regional de Saúde Mental e em colaboração com a Câmara Municipal de Oliveira do Hospital, organizou o encontro **“Os Jovens e a Saúde Mental num Mundo em Mudança”**, no dia 10 de outubro, data fixada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para celebrar o DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.

É importante recordar a subjectividade em relação às notas conclusivas do ENCONTRO, aqui apresentadas, tratando-se de um facto inerente uma às idiossincrasias de quem escreve ser mulher, mãe e assistente social. Por outro lado, **“Quem conta um conto, acrescenta um ponto”**, sendo a informação de natureza objetiva encontra-se em aspas, no cumprimento pelas normas, pedindo desculpa por não identificar os autores. Não menos importante, é apresentar desculpas pela total impossibilidade de dar visibilidade à riqueza do conhecimento presente em todas os temas abordados. Queiram aceitar este simples recorte.

Assim, o tema: **“Os jovens e a saúde mental num mundo em mudança”** ancorado à realidade social e ao diálogo ético-científico permitem alavancar alguns eixos conclusivos, não perdendo a referência estreita das notas ao tema do Encontro.

Passam-se a apresentar algumas notas, organizadas em eixos conclusivos.

### EIXO 1

#### A memória espaço-temporal

Em 2018, a Organização Mundial de Saúde (OMS) assinala o Dia Mundial de Saúde Mental com os olhos postos nos contornos que envolvem a saúde mental dos jovens. O Conselho Regional de Saúde Mental do Centro organiza o Encontro Comemorativo em Oliveira do Hospital, numa clara atitude de homenagem às pessoas deste concelho, como foi proferido **“a saúde mental veio ter com as pessoas”**.

### EIXO 2

As crianças e jovens, enquanto entidades mutantes e mutáveis.

A Criança alcançou, no século XX, o estatuto de cidadão. Quando nos reportamos ao campo da saúde mental na faixa etária das crianças e jovens o conceito de **“normalidade”** surge-nos com toda a sua plasticidade para se adaptar ao mundo em mudança. Tal axioma, obriga-nos à necessária plasticidade cerebral para compreendermos o que mudou no mundo, na natureza, na relação da condição humana com esta, com os nossos filhos e connosco também. Neste oceano, **“existem equilíbrios enganadores”**, pelo que urge olhar a linha do horizonte e compreender e aceitar as mudanças que nos visitam. No contexto destas mudanças importa desocultar mitos e generalizações inúteis, como sendo **“todas as crianças são felizes; os**

*problemas da infância são problemas das famílias (...)*. Mais do que tudo, é importante ancorar o pensamento e comportamento securizante “*o meu passado familiar não tem que determinar o meu futuro*”.

É muito fácil que o encantamento com a doçura da infância nos tolde o olhar com o que verdadeiramente está a acontecer no cérebro de uma criança nos primeiros anos de idade, mas se formos informados que “*90% do cérebro se desenvolve até aos 5 anos de idade*” e que “*50% dos casos de crianças e jovens com problemas emocionais e de saúde mental, são detectados antes dos 15 anos de idade*” e que, “*com exceção do distúrbio de autismo e de vinculação, os problemas de saúde mental podem surgir ao longo de toda a vida*”, facilmente acedemos ao determinismo genético e ao elevado nível de influencia das condições ambientais, nomeadamente às responsabilidades das entidades parentais e educadores, no que concerne à acomodação das condições contextuais favorecedoras do desenvolvimento humano.

Por tudo isto, não é, nunca, de somenos importância a valorização do suporte que ultrapassa a linha do conhecimento técnico-científico, na justa medida em que, para a condição humana, o desenvolvimento é mediado na relação dual e grupal, apelando-se à consciência dos profissionais para a ética da relação “*eu não me importo com o quanto tu sabes até saber o quanto tu te importas por mim*”. Urge, por conseguinte, o elogio da relação e do conhecimento ao serviço do “*outro*” que é nosso interpar. E acrescentaria, o “*outro*” é diferente e eu também sou.

Um outro dado importante, é que “*as crianças não adoecem sozinhas*” e as “*experiências adversas provocam alterações genéticas (...)*”. Porquanto as crianças e jovens não podem caminhar e desenvolver-se a coberto do silêncio ora negligente ora cobarde; do mesmo modo que devemos ter presente que todos nós “*nos deprimimos com o peso do passado, nos stressamos por excesso de presente e nos tornamos ansiosos com medo do futuro*”.

EiXO 3

As famílias, essa entidade que todos responsabilizamos.

“*A saúde mental das crianças e jovens é interdependente do funcionamento familiar*”. É crucial responder às necessidades das mesmas com base na afectividade e no contrato com o dever do seu cumprimento. Temos, por conseguinte, que valorizar “*a percepção das famílias sobre as dificuldades que enfrentam na educação dos filhos*”. Os pais necessitam de estar na “*posse de uma narrativa*” que os liberte da culpa e lhes alicerce a ESPERANÇA. A máxima de Platão “*as pessoas podem ter filhos, se tiverem condições para isso*” encerra em si o perigo de uma visão hegemónica da sociedade, se entendermos por condições as de natureza pessoal (genética), familiar (recursos) e contextual (serviços de providência). Na modernidade e com base no conhecimento consciente e responsável, quem decide ter filhos necessita de ser apoiado para que crianças de meios mais pobres se possam desenvolver em igualdade de circunstâncias. Fomos informados que “*80% dos jovens*

*acolhidos em Centros Educativos têm problemas de saúde mental, com clara evidência para a etiologia dos problemas sociais. O Estado, que se diz protector, terá que acautelar o apoio à família e investir em projectos de apoio aos jovens, como é o caso de alguns programas referenciados e em curso, nomeadamente “Noites Saudáveis das Cidades do Centro de Portugal”, “Jovens e Saúde Mental: necessidades e respostas” e Cuidados Continuados Integrados.*

Os adultos têm mais consciência do que as crianças e, por isso mesmo, as famílias e profissionais são e serão os eternos devedores do cuidado incondicional e do suporte quando uma fenda se abriu nas vidas das crianças e jovens. *“Um evento traumático é tanto mais significativo quanto mais sozinha a criança se encontra”.*

#### EIXO 4

O Mundo em mudança, o constante devir.

O mundo está a mudar e nós também e os nossos filhos mudam na relação connosco, com a natureza e as tecnologias. Mudam os países com problemas de desenvolvimento e os mais desenvolvidos também, registando-se *“mais problemas de saúde mental nos países desenvolvidos”*. A relação com a natureza que é cada vez mais imprevisível fruto também da nosso acto irresponsável de não a protegermos. A nossa relação com o gozo do tempo livre, sobretudo os jovens, tem acompanhado, para o bem e para o mal, as alterações que se vêm registando no mundo global. A criatividade e a *“voz”* do silêncio são prejudicadas, em alguns contextos, pelas novas tecnologias que transformam a nossa relação com a música e a sua melodia que vem das palavras e das notas. Neste Encontro, foi valorizado o projecto *“Mexer a Música, Tocar a Vida”*. Relativamente à relação com o corpo e a educação física, a OMS informa-nos que *“80% da população adolescente mundial não atinge patamares ao nível da educação física desejável”*, fixando esta organização uma meta para 2013-2020 e que passa por *“todos os Estados Membros conseguirem um decréscimo de 10% de inactividade”*. No Encontro foi dada grande visibilidade ao projecto *“Estar em Forma é Fixe”*.

Se, por um lado, este mundo em mudança, é perturbador e assustador, por outro lado, emerge, entre nós, uma renovada narrativa de ESPERANÇA, que nasce e se desenvolve na natureza da condição humana e na sua capacidade intrínseca para acomodar os meios necessários à construção do bem-estar. A comunidade humana não é, por natureza, individualista, tendo necessidade de alicerçar a felicidade na cooperação, partilha e parceria. Mesmo em situações limite a nível pessoal e/ou comunitário, os laços de agregação despontam como gaivotas no mar.

A OMS tem tido um papel fulcral na chamada de atenção para novas faixas etárias e novos problemas no campo da saúde mental, sendo que concretamente no caso dos jovens está a difundir *“uma nova área de competências que envolve resiliência, optimismo, atenção e generosidade”*,

para que seja possível “*construir o futuro com o que lá vai estar*”. Esta perspetiva abre janelas para novas formas de interdependência, de ligação ao mundo, ao outro, à natureza, estando-se assim a elogiar uma atitude que é pró-social para o ser, ao mesmo tempo, de emancipação emocional e social. Não é possível finalizar sem valorizar o que no encontro esteve connosco, como sendo a valorização do “*local*”, da periferia, do distante, da ética da discussão e da ética do conhecimento a favor do bem-estar emocional, que se constrói na relação com o “*outro*”, que é nosso interpar, e com a comunidade e os serviços ora apoiados ora suportados pelo Estado Provedor. Para os profissionais, jovens e pais, presentes no Encontro, recorda-se a doce poesia de Eugénio de Andrade “*(...) o sorriso é a porta de entrada (...)*”. Vivamos então no sorriso das crianças e jovens!

Maria Emília Santos

Assistente Social na Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã

Presidente da Delegação Regional do Centro da Associação de Profissionais de Serviço Social

Conselheira no Conselho Regional de Saúde Mental do Centro

Redacção não de acordo com o novo acordo ortográfico.