

SLIDES

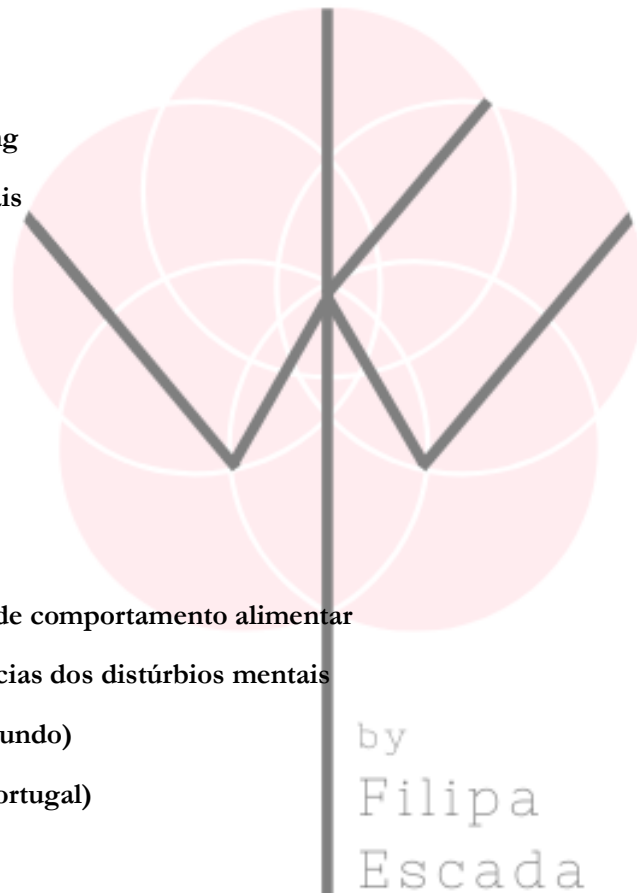
Literacia em Saúde: Saúde Mental dos Jovens

Trabalho realizado por Filipa Magalhães e Marta Gonçalves

by
Filipa
Escada

ÍNDICE

SLIDE 1 - Introdução	3
SLIDE 2 - Índice	3
SLIDE 3 - Importância da saúde mental + Estatísticas (mundo)	3
SLIDE 4 - Estatísticas (UE+Portugal)	3
SLIDE 5 - Fatores de risco	4
SLIDE 6	4
SLIDE 7 - Bullying	5
SLIDE 8	5
SLIDE 9 - Cyberbullying	5
SLIDE 10 - Redes sociais	5
SLIDE 11	6
SLIDE 12 - Tecnologia	6
SLIDE 13 - Sintomas	6
SLIDE 14	7
SLIDE 15 - Depressão	7
SLIDE 16 - Ansiedade	7
SLIDE 17 - Distúrbios de comportamento alimentar	8
SLIDE 18 - Consequências dos distúrbios mentais	8
SLIDE 19 - Suicídio (mundo)	9
SLIDE 20 - Suicídio (Portugal)	9
SLIDE 21 - Tratamento	9
SLIDE 22 - Prevenção	9
SLIDE 23	10
SLIDE 24 - Desporto	10
SLIDE 25 - Conclusão	10
SLIDE 26 - Bibliografia	11



SLIDE 1 - Introdução

De acordo com a OMS, a **literacia em saúde** define-se como o conjunto de “competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para aceder, compreender e utilizar informação por forma a promover e a manter uma boa saúde”, ou seja, não basta ter conhecimento, é preciso saber aplicá-lo a diversas situações. Ora, hoje vamos analisar diferentes aspetos relacionados com a saúde mental dos jovens.

SLIDE 2 - Índice

SLIDE 3 - Importância da saúde mental + Estatísticas (mundo)

Muitas vezes, tendemos a desvalorizar a área da saúde mental e até julgamos as pessoas com algum tipo de défice a este nível, considerando-as mais fracas ou mesmo “malucas”. Para nós, o principal objetivo deste trabalho é tentar contribuir, mesmo que possa ser pouco, para a mudança deste estigma social e para a propagação da perceção de que a saúde mental é tão ou mais importante que as outras áreas da saúde, pois a nossa mente é, na verdade, o nosso centro de comandos.

Os problemas de saúde mental resultam, a maioria, de uma combinação de vários fatores que causam um impacto marcante na vida da pessoa, neste caso de um jovem (como já vamos ver a seguir).

Facilmente se percebe que a nossa **saúde mental** é essencial, visto que afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Embora as doenças do foro mental possam parecer algo que só perturba determinadas pessoas, pode acontecer a qualquer um de nós, dependendo das situações que enfrentamos na vida. Às vezes, basta uma acumulação de stress progressiva para dar origem, aos poucos, a um quadro de ansiedade, por exemplo. Claro que, nessa situação, se pode pensar que a solução é simplesmente reduzir esse stress e tudo voltará ao normal. O problema é que estas patologias levam tempo até serem completamente solucionadas e o que parecia ter causas simples, acaba por se tornar bastante mais complexo.

Se achavam que estes problemas afetam poucas pessoas, olhemos para os números seguintes (dados recolhidos no final de 2019 pela Organização Mundial de Saúde):

- As condições de saúde mental fazem parte de 16% das doenças e anomalias em pessoas entre os 10 e os 19 anos;
- Metade de todas as condições de saúde mental começam aos 14 anos, mas a maioria dos casos não são detetados nem curados¹;
- Globalmente, a depressão é uma das principais causas de desabilitação ou doença dos adolescentes;
- Mais de 45% dos adolescentes sofrem de algum problema de saúde mental.

SLIDE 4 - Estatísticas (UE+Portugal)

Nos países da União Europeia, mais de 84 000 pessoas de todas as faixas etárias morreram, em 2015, devido a uma doença mental ou a suicídio a ela associada e, em 2016, mais de 1 em cada 6 pessoas teve um problema de saúde mental, o que equivale a cerca de 84 milhões de pessoas.

¹ Kessler RC, Angermeyer M, Anthony JC, et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry* 2007; 6: 168–76.

A doença mental mais comum nos países da UE é a **ansiedade**. Cerca de 5.4% da população tinha esta perturbação em 2016, seguida pela depressão. Difere entre os vários países devido ao nível de estigma existente e, consequentemente, ao acesso, mais fácil ou não, a serviços de ajuda à saúde mental.

Como podemos observar no gráfico seguinte de 2014, as doenças mentais mais severas, como a depressão, são mais comuns nas mulheres do que nos homens de todas as idades, incluindo entre os 15 e os 24 anos.

Já em Portugal, o Conselho Nacional de Saúde (CNS) apresentou um relatório intitulado “Gerações Mais Saudáveis” com alguns dados estatísticos sobre a saúde mental dos jovens em 2018:

- **Estima-se que entre 10% a 20% das crianças tenham um ou mais problemas de saúde mental, sendo que apenas 25% do total são referenciadas a serviços especializados;**
- Englobando todas as faixas etárias, Portugal é o quinto país da União Europeia com maior prevalência de problemas de saúde mental: 18,4% da população portuguesa sofre de doença mental, onde se inclui ansiedade, depressão ou problemas com o consumo de álcool e drogas (relatório *Health at a Glance 2018*).

SLIDE 5 - Fatores de risco

A pedopsiquiatra Paula Vilariça, da Clínica da Juventude da Estefânia, revela que “por detrás [de] perfis de ansiedade e depressão estão, quase sempre, antecedentes de bullying na infância e, em simultâneo, ruturas familiares ou mudanças na vida laboral ou da saúde dos pais”. Há, portanto, vários fatores que podem promover o desenvolvimento de um distúrbio mental de um jovem, como se pode ver neste quadro.

Fatores de Risco	
da Criança/Jovem	do Contexto
<ul style="list-style-type: none"> - Atraso no desenvolvimento; - Doença física (crónica, neurológica, deficiência intelectual, ...); - Inseguranças quanto ao género ou orientação sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desvantagem socioeconómica (falta de acesso a serviços de qualidade); - Discriminação (pertence a minorias étnicas ou sexuais); - Violência/abuso físico, sexual e psicológico; - Pressão escolar; - Bullying; - Conflito parental; - Inadaptação à mudança; - Doença psiquiátrica parental; - Perda de familiares.

Para além disso, estes fatores podem ganhar peso quando se recorre a álcool ou drogas, o que pode acontecer frequentemente, numa tentativa de fuga dos problemas ou sintomas.

SLIDE 6

A **pressão para o sucesso** é, sem dúvida, um dos maiores fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios mentais nos jovens. Com o aumento do nível de exigência nas épocas de testes e exames ao longo dos anos escolares, pode-se dizer que os fatores de *stress* extremo surgem a partir do 7º ano de escolaridade. Paula Vilariça afirma também que chegou a “ter 16 pedidos de consulta por dia: eles vomitam, sentem falta de ar, têm ataques de pânico, passam noites em claro”. **Beatriz**, uma estudante portuguesa, passou por esses

sintomas quando tinha 14 anos. Apesar de ter boas notas, sentia a pressão dos testes e o ambiente competitivo escolar entre os colegas. Nas suas palavras, “Quando comecei a ter enjoos e vômitos antes de ir para as aulas, percebi que tinha um problema. Ficava melhor quando comia menos, só que perdi peso e sentia-me mal e triste.”

NOTA: INTRODUIZIR O NOSSO QUESTIONÁRIO (durante a apresentação)

As respostas a uma das questões do nosso questionário mostram-nos que este fator de risco é bastante comum entre os jovens, visto que 81,5% diz sentir pressão para ter boas notas.

SLIDE 7 - *Bullying*

Outro fator marcante na vida de um jovem pode ser o **bullying**, definido como o padrão de comportamento que reúne três características: intenção, repetição e poder. Um provocador tem a intenção de causar dor, quer através de lesão física, quer através de ofensas verbais ou comportamentos provocadores, e fá-lo de forma repetida. As escolas são o principal meio onde o *bullying* acontece.

O *bullying* tem consequências negativas a curto prazo (como pensamentos depreciativos, insónias e isolamento social) e tem alto risco de desenvolvimento de uma perturbação da saúde mental a longo prazo.

SLIDE 8

Em 2018, realizou-se um estudo a longo prazo por pesquisadores do *King's College London*, no Reino Unido, que encontrou mudanças físicas na estrutura do cérebro de adolescentes vítimas de *bullying*, o que pode aumentar os riscos de desenvolverem uma doença mental. A partir de uma amostra de 682 participantes entre os 14 e os 19 anos de idade de Inglaterra, Irlanda, França e Alemanha, analisaram dados, questionários e exames cerebrais de alta resolução. Os resultados mostraram que 36 dos 682 jovens foram diagnosticados com **bullying crónico**. Comparados com os que sofreram menos *bullying*, conseguiram observar mudanças no volume cerebral. Os níveis de depressão, ansiedade e hiperatividade aos 19 anos foram mais comuns entre as vítimas.

A explicação biológica feita a partir desta pesquisa relaciona o *bullying* com diminuições no volume de partes do cérebro: o núcleo caudado e o putamen, que, em conjunto, formam o corpo estriado dorsal do cérebro. Isto explica parcialmente a relação entre a alta vitimização e níveis mais altos de ansiedade geral aos 19 anos.

SLIDE 9 - *Cyberbullying*

De acordo com o nosso questionário, cerca de 94% afirmam nunca ter feito *bullying* ou *cyberbullying*, mas mais de 31% diz já ter sido vítima de *bullying* ou *cyberbullying* e cerca de 27% afirma conhecer alguém que já foi vítima.

SLIDE 10 - Redes sociais

Apesar do desenvolvimento tecnológico oferecer aos jovens novas oportunidades de crescimento pessoal, pode apresentar graves desafios à saúde mental desta faixa etária devido aos perigos da Internet, à dependência das redes sociais e, principalmente, ao *cyberbullying*.

Quanto ao *cyberbullying*, dos 600 jovens inquiridos no nosso estudo quase todos usam redes sociais e “apenas” cerca de 13% refere já ter sido vítima de “hate” ou *cyberbullying* nas redes sociais. No entanto, cerca de 50% conhece alguém que já foi ou está a ser vítima de “hate” ou *cyberbullying*.

Rita Morais é psicóloga e sente que estas plataformas “aproximam-nos das outras pessoas, afastam-nos de nós próprios”. Acrescenta que os jovens desta geração “estão cada vez mais carentes de visualizações e

gostos" e querem "colmatar problemas através de uma fotografia e gostos", tendo um "uso excessivo e abusivo" das redes sociais.

No entanto, considera que "não há mais stress do que antes", do que os jovens do passado. "Antigamente não se falava destes problemas por medo. Hoje em dia pode falar-se mas não se comunica, não se questiona. Há pouco espaço emocional para o diálogo, para o abraço, para o beijo."

Para além destes fatores, devemos lembrar-nos também que quando um utilizador pesquisa sobre algum tema, vão lhe sendo sugeridos mais conteúdos sobre esse tema. Se um jovem decidir procurar informações sobre depressão, por exemplo, podem-lhe ser sugeridos vários conteúdos sobre esse tema, o que faz com que pense mais sobre ele e isso poderá afetá-lo de alguma forma.

SLIDE 11

Segundo um estudo da revista *Lancet* feito com 10 mil adolescentes de 14 anos, o risco de depressão aumenta 50% para raparigas que passam mais de 5 horas por dia nas redes sociais e 35% para os rapazes. Mesmo que passem só 3 horas, continua a existir um aumento de probabilidade de mais de 20% para ambos.

De acordo com o nosso estudo, a maior parte dos inquiridos utiliza as redes sociais, sendo o Instagram a utilizada por mais pessoas, entre as que apresentámos. Assim, podemos observar que pelo menos 40% destes jovens tem maior probabilidade de ter depressão, uma vez que passam mais de 3 horas ao telemóvel.

SLIDE 12 - Tecnologia

A maior parte das pessoas que utilizam o telemóvel e outros dispositivos móveis antes de dormir têm insónias e dormem mal. Isto porque os "ecrãs azuis" impedem a libertação da hormona do sono, a melatonina. Outro estudo de 2018 do *King's College London*, que reuniu dados de jovens entre os 6 e os 19 anos de idade em diversos países, observa que o distúrbio do sono na infância é conhecido por causar danos à saúde mental e física, incluindo obesidade, queda do sistema imunológico, crescimento atrofiado e problemas mentais como depressão e tendências suicidas. Desta forma, conclui-se que é essencial ter boas noites de sono regularmente.

De acordo com o nosso inquérito, cerca de 92,2% dos inquiridos afirmam usar as tecnologias antes da hora de dormir e mais de 60% dos inquiridos refere ter insónias e/ou dificuldade em adormecer, dentro dos quais 10% tem quase todas as noites, o que nos mostra que muitos jovens estão em risco de desenvolver problemas graves de saúde mental.

SLIDE 13 - Sintomas

Quando algo afeta a saúde mental das pessoas, há uma tendência para se ter determinadas atitudes e sentimentos que são comuns às pessoas que passam por este tipo de situações. Tem impacto sobre o seu humor, variando os sintomas quanto à gravidade (de ligeiros a graves) e duração (de meses a anos).

Os sintomas físicos variam entre dores em várias regiões do corpo, alterações no apetite e alguns comportamentos anormais como,

- Agitação ou inquietação;
- Menor rendimento escolar;
- Aparência física pouco cuidada;
- Automutilação (cortes, queimaduras), mais comum nas raparigas, ao passo que os rapazes são mais propensos a meterem-se em brigas que sabem que vão perder ou a refugiarem-se nos videojogos, nas drogas ou no álcool.

Jovens com perturbações mentais têm geralmente sentimentos como:

- Tristeza extrema;
- Frustração e raiva;
- Perda de interesse por atividades diárias.

SLIDE 14

Na nossa pesquisa, 80,5% dos 600 inquiridos diz já ter tido sintomas de stress como dores de barriga, dores de cabeça e enjoos, um número bastante significativo, o que pode ser um sintoma de um distúrbio mental se ocorrer muito frequentemente.

SLIDE 15 - Depressão

As “perturbações mentais mais preponderantes” englobam, principalmente, duas categorias de diagnóstico altamente prevalentes na população: *perturbações depressivas* e *perturbações de ansiedade*. Os distúrbios de comportamento alimentar são também bastante comuns.

A **depressão** é caracterizada por tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimentos de culpa ou de autoestima baixa, perturbações do sono ou do apetite, sensação de cansaço e baixo nível de concentração. A depressão pode ser confundida com uma simples tristeza. No entanto, note-se que a depressão é bastante mais duradoura e profunda. Na sua forma mais grave, a depressão pode levar ao suicídio.

Em 2017, estimava-se que mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofriam de depressão, o que equivalia a cerca de 4,4% da população, sendo mais prevalente no sexo feminino (5,1%) do que no masculino (3,6%). Em Portugal, apesar de não existirem dados concretos relativos à sua prevalência, estima-se que entre 2 a 3% dos homens e entre 5 a 9% das mulheres tenham depressão num estado avançado.

Exemplo de um caso concreto: “Não se lembra quando surgiram os primeiros sintomas de ansiedade, mas terá sido ainda na escola primária, quando começou a sofrer de *bullying*, o suficiente para lhe “causar desequilíbrios psicológicos”. Com a morte do pai, Luísa (nome fictício) de 16 anos entrou num estado de “tristeza constante” e consequente isolamento”.

Luísa tinha sintomas como “ataques de ansiedade e de pânico com frequência, insónias constantes, mais baixos do que altos”. Sentia um vazio enorme, embora “a cabeça estivesse cheia de coisas”. Desenhava e escrevia, porque as folhas a “percebiam melhor do que os seres humanos”. Tornou-se mais distraída, o que se refletiu nos resultados escolares. Com o desânimo, tinha pensamentos suicidas. Há um ano e meio, foi diagnosticada com depressão e ansiedade e está neste momento a receber acompanhamento psicológico e psiquiátrico. “Continuo bastante ansiosa. A depressão está mais fraca, mas continua aqui.”

SLIDE 16 - Ansiedade

Em 2017, estimava-se que cerca de 3,6% da população mundial sofria de ansiedade.

Atualmente, a ansiedade é uma patologia bastante frequente nos jovens, devido a todo o stress a que estão sujeitos e a eventuais situações que possam suceder na sua vida que contribuam para isso. É caracterizada por determinados sentimentos de tensão/preocupação e/ou insegurança, que são, normalmente, acompanhados por alterações a nível físico como taquicardia (aumento da frequência cardíaca), aumento da pressão arterial, sudorese, tremores e tonturas.

Pode manifestar-se ocasionalmente, ou pode estar mais presente na vida da pessoa, interferindo no seu dia-a-dia, nomeadamente na sua relação consigo e com os outros e na capacidade de desempenhar as tarefas

propostas. Pode provocar ataques de pânico e ansiedade generalizada em relação a vários temas, influenciando o sono, a concentração e o nível de irritabilidade. Por outro lado, pode também causar fobias, como fobia de estar em espaços fechados ou em locais com muita gente, por exemplo.

A ansiedade está incluída no quadro clínico da depressão, podendo ser mais ou menos intensa, estando também associada a alterações de humor. Assim, se a ansiedade se manifestar num grau elevado, pode evoluir para depressão, tornando-se a patologia, obviamente, mais grave.

SLIDE 17 - Distúrbios de comportamento alimentar

Os distúrbios de comportamento alimentar correspondem a preocupações excessivas com o peso corporal e podem ter uma causa genética, biológica, psicológica, dependendo também da personalidade da pessoa, ou ambiental, provocando danos na saúde. Episódios traumáticos, comentários negativos por parte de terceiros e ainda a participação em atividades relacionadas com o corpo podem despoletar algum tipo de complexo excessivo com o corpo e conduzir a uma perturbação deste tipo. Estas perturbações manifestam-se por meio de comportamentos, atitudes e emoções excessivos relativamente a tudo o que tenha a ver com o peso ou comida.

Existem três tipos principais destes distúrbios:

- **Anorexia nervosa:** ocorre uma distorção da imagem corporal, sendo que a pessoa se vê como tendo excesso de peso, embora possa estar esquelética. Os doentes recusam-se a comer e fazem exercício compulsivamente.
- **Bulimia nervosa:** os pacientes comem demasiado, mas depois têm acessos de culpa e pretendem eliminar aquilo que ingeriram a mais por meio de várias formas, entre elas, o vômito. Precisamente por causa deste sentimento de culpa, tudo isto ocorre às escondidas de terceiros, pois existe também vergonha associada ao ato de ingestão excessiva de comida.
- **Transtorno da compulsão alimentar periódica:** assim como na bulimia, também existem períodos de ingestão descontrolada de comida, mas o excesso não é eliminado, embora as pessoas sintam vergonha pelo seu comportamento. Os pacientes também comem, mesmo que não tenham fome, até se sentirem desconfortáveis.

Em consequência, várias outras doenças ou episódios derivam destes problemas, como, por exemplo, anemias, enfartes, diabetes, entre muitas outras. Note-se que estes distúrbios estão, muitas vezes, também associados a outros a nível mental: ansiedade, depressão e consumo de substâncias tóxicas.

SLIDE 18 - Consequências dos distúrbios mentais

As consequências de não se abordar as condições de saúde mental dos adolescentes permanecem em adultos, prejudicando tanto a saúde mental como física e limitando a oportunidade de terem uma boa vida enquanto adultos. Para além de ter um impacto direto no jovem, também poderá afetar pessoas próximas que apenas estão a tentar ajudá-lo.

Em casos mais graves, o suicídio pode-se tornar, na perspetiva do jovem afetado, a única solução para fugir aos problemas mentais.

SLIDE 19 - Suicídio (mundo)

De acordo com dados recentes (2019) divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), no mundo, **o suicídio é a segunda causa mais importante de morte entre os jovens dos 15 aos 29 anos**, depois dos acidentes rodoviários.

A nível global, 90% dos adolescentes que se suicidou era de países com rendimentos médios e baixos. Os jovens têm maior risco de cometerem suicídio se expostos a fatores de risco como os apresentados anteriormente, que se refletem em transtornos mentais.

Pela análise dos gráficos de 2015 (figura), pode-se dizer que, no geral, morreu um maior número de pessoas por suicídio do que por distúrbios de saúde mental, crescendo, em ambos os casos, com a idade.

Apesar de não estar apresentado no gráfico, o estudo aponta para uma grande parte das pessoas que cometeu suicídio, que tinham também distúrbios de saúde mental. Uma análise baseada em pesquisas da OMS descobriu que **ter vários transtornos mentais aumenta a probabilidade de uma pessoa ter pensamentos suicidas**, bem como, pelo contrário, um menor número de transtornos aumenta a probabilidade de se conseguir ir de encontro a esses pensamentos. Daí a importância de um diagnóstico e acompanhamento de pessoas com distúrbios mentais; e quanto mais cedo se o fizer, melhor.

SLIDE 20 - Suicídio (Portugal)

A nível nacional, houve em 2017 um número muito mais elevado de homens a cometer suicídio do que mulheres, quer entre adultos, quer entre jovens, proporção que se assemelha ao estudo destas taxas em 2015. (ANALISAR GRÁFICO)

Em 2017, o Instituto Nacional de Estatística apresentou a maior taxa de mortalidade por suicídio de jovens entre os 15 e os 24 anos desde 2009. Nesse mesmo ano, 46 jovens colocaram fim à sua vida.

Analisando estes dados, podemos concluir que o trabalho precoce de prevenção do suicídio é fundamental, principalmente entre os mais jovens, começando com a saúde mental.

SLIDE 21 - Tratamento

Com o desenvolvimento da tecnologia, ocorreram avanços extraordinários no tratamento de distúrbios mentais. Os métodos utilizados para tratar estes transtornos podem ser classificados, segundo a MSD (uma das maiores empresas de saúde mundiais), como:

- **Tratamentos somáticos**, que incluem medicamentos e outras terapias que estimulam o cérebro (por exemplo, estimulação magnética transcraniana e estimulação do nervo vago);
- **Tratamentos psicoterapêuticos**, que incluem psicoterapia (individual, de grupo ou familiar e conjugal), técnicas de terapia comportamental (por exemplo, métodos de relaxamento ou terapia de exposição) e hipnoterapia.

Muitos estudos sugerem que, para transtornos de saúde mental mais relevantes, é mais eficaz utilizar uma abordagem terapêutica que contemple tanto medicamentos como psicoterapia, bem como organizar uma rotina e dormir bem.

SLIDE 22 - Prevenção

Os sintomas de uma perturbação mental surgem mais na **adolescência**, uma vez que é o período fundamental do desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental, como: padrões de sono saudáveis; exercício regular; desenvolvimento de capacidades para a resolução de problemas; e a gestão das emoções. Os ambientes de apoio na família, na escola e na comunidade em geral

são dos mais importantes para o desenvolvimento de uma saúde mental estável de um jovem. Se os adolescentes forem expostos a mais fatores de risco, o impacto que têm na sua saúde mental pode ser ainda maior.

Assim, é extremamente importante que a família esteja atenta aos jovens e que fomenta as práticas anteriormente referidas desde a sua infância, bem como a importância de uma alimentação saudável. Meditação e técnicas de relaxamento também podem ser importantes como métodos de prevenção.

Numa entrevista do Diário da Manhã emitida no final de 2019, o médico psiquiatra Vítor Cotovio tentou chamar a atenção para as estratégias de prevenção de distúrbios mentais. Segundo ele, para uma boa prevenção, é necessário existir formação na área da sensibilização para os fatores de risco e sintomas, não só para alertar os educadores, mas principalmente para que os jovens ganhem plena noção disso. Para além disso, “é importante que os jovens adquiram competências de gestão dos fatores de stress”, para que não o acumulem em excesso ao longo do tempo, visto que isso pode conduzir a perturbações do foro mental.

O especialista ainda acrescentou que, em Portugal, existe alguma dificuldade na acessibilidade aos serviços especializados na área da psicologia e saúde mental. Isso confirma-se, tendo em conta que se previa a abertura de 13 novos serviços locais de psiquiatria da infância e adolescência até 2012, mas só abriram quatro desses serviços.

SLIDE 23

De acordo com o estudo que fizemos:

- cerca de **66%** dos inquiridos considera ser uma pessoa **stressada**;
- cerca de **62%** dos inquiridos dorme entre 7 a 8 horas por dia, período **mínimo** aconselhado;
- apenas **18%** do total pratica exercício entre 5 a 6 vezes por semana, sendo que a percentagem de pessoas que afirma não fazer exercício regularmente é idêntica (16%, aproximadamente).

SLIDE 24 - Desporto

A prática de **exercício físico** é bastante importante para a manutenção da saúde mental.

A nível mental, o desporto ajuda a desenvolver uma melhor memória e pensamento, aumenta a autoestima das pessoas, previne e ajuda a combater a ansiedade e depressão, uma vez que também é uma forma de descomprimir e, portanto, aliviar o stress, aumenta o espírito de resiliência e ainda tem influência positiva ao nível do sono. Para além disso, se for um desporto de equipa, promove a socialização e o desenvolvimento de capacidades relacionadas com a mesma.

De acordo com DGS, o desporto ajuda a controlar e evitar comportamentos de risco como o consumo de tabaco, álcool ou drogas, sendo esta mais uma razão pela qual é benéfico para a saúde mental.

Assim, conclui-se que, especialmente nos jovens, a prática de atividade física é extremamente importante para uma boa saúde mental.

SLIDE 25 - Conclusão

Terminamos o nosso trabalho com uma frase do Diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental, Miguel Xavier: “**Portugal é um país que nunca fez nada em literacia em saúde mental; precisa de um investimento sério**”. As últimas duas perguntas da nossa pesquisa serviram para percebermos qual a importância, de 1 a 5, que os jovens atribuem à saúde mental dos próprios e 97,2% dos 600 inquiridos respondeu 4 ou 5 (muito importante), o que nos deixa bastante satisfeitos. No entanto, estes valores variam em comparação

com a autoavaliação da sua saúde mental. 15,4% dos inquiridos acha a sua saúde mental pouco saudável. São estes os valores que queremos e temos de mudar.

SLIDE 26 - Bibliografia

