

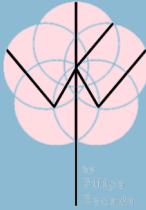
Literacia em saúde:

SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

Trabalho realizado por:

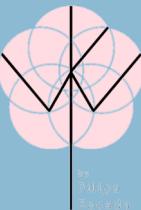
Filipa Magalhães e Marta Gonçalves





ÍNDICE

- Importância da saúde mental
- Estatísticas
- Fatores de risco
- Sintomas
- Perturbações mentais mais preponderantes
- Consequências dos distúrbios mentais
- Tratamento
- Prevenção



IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

A Saúde Mental é essencial:

Afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos.

- As perturbações mentais podem acontecer a qualquer pessoa → combinação de fatores que marcam a sua vida.
- Uma acumulação de stress progressiva pode dar origem a um quadro de ansiedade.
- Estas patologias levam tempo até serem completamente solucionadas.

ESTATÍSTICAS

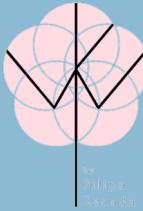
No mundo (OMS, 2019):

- As condições de saúde mental fazem parte de 16% das doenças em pessoas entre os 10 e os 19 anos;
- Metade de todas as condições de saúde mental começam aos 14 anos; a maioria não são detetados nem curados;
- 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.



FIGURA 1 | Organização Mundial de Saúde (OMS).

https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/55a7a45c45774961/14487618262882838/WHO-2019-nCoV-InformationSheet-17-May-2020.pdf?format=original&uv=745495137153&h=170&w=170&f=1



ESTATÍSTICAS

Na União Europeia:

- 2015 - Mais 84 000 pessoas morreram por doença mental ou suicídio a ela associada;
- 2016 - Mais de 1 em cada 6 pessoas com problema de saúde mental (84 milhões de pessoas).
- Doença mental mais comum - **ansiedade**.

Em Portugal (CNS, 2018):

- 10% a 20% das crianças tem um ou mais problemas de saúde mental; apenas 25% do total são referenciadas a serviços especializados;
- Portugal é o 5º país da União Europeia com maior prevalência de problemas de saúde mental: 18,4% da população portuguesa sofre de doença mental (relatório *Health at a Glance 2018*).

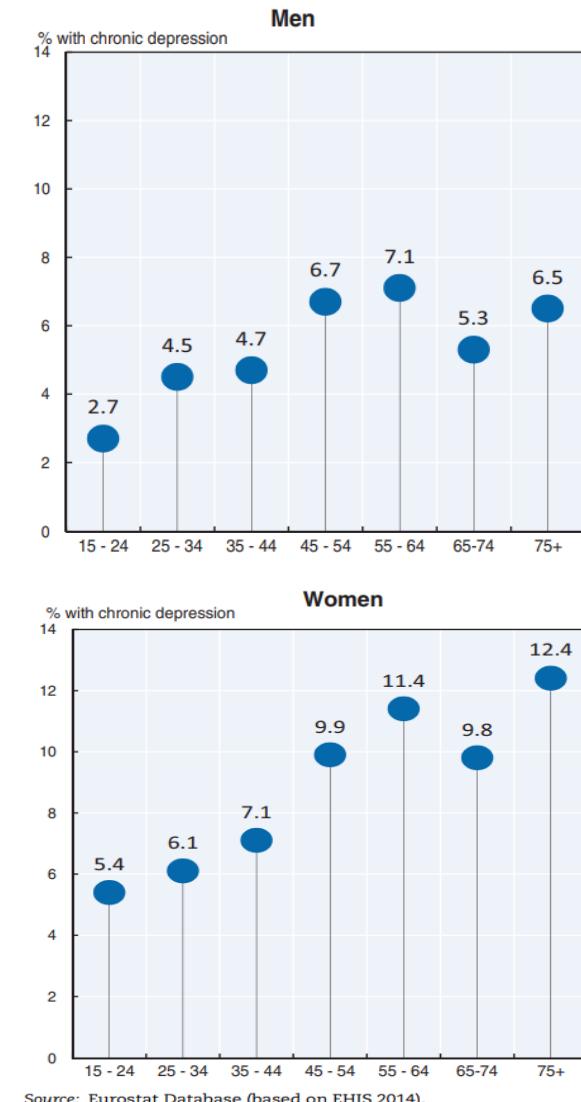


FIGURA 2 | Percentagem de pessoas com depressão em países da UE por sexo e idade em 2014.

FATORES DE RISCO

Criança/Jovem	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.

FATORES DE RISCO



Pressão para o sucesso

- Mais exigência nas épocas de testes e exames (a partir do 7º ano de escolaridade): **stress extremo.**
 - **Paula Vilariça** (pedopsiquiatra) teve “16 pedidos de consulta por dia: eles vomitam, sentem falta de ar”.
 - **Beatriz** (estudante), aos 14 anos, começou a ter enjoos e vômitos antes de ir para as aulas por sentir a pressão dos testes e o ambiente competitivo entre os colegas.



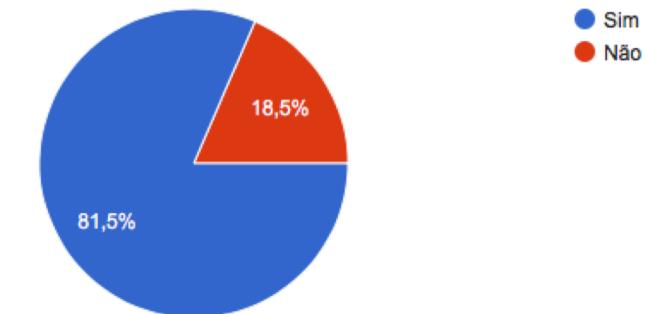
https://thumbs.web.sapo.lo/?W=775&H=0&delay_optim=1&epic=OG1hdwPQAX4t3WMy1eoCF1L9jZ0V1Ia0/H/qkOBn6n4yKL6MdforCB0c0/r/PyanKzrseHjPaBAnH7yOBN89atRHYQ9

FIGURA 3 | Pressão escolar.

RESULTADOS DA NOSSA PESQUISA:

Sentes pressão para atingir o sucesso e ter boas notas?

600 respostas



FATORES DE RISCO

Bullying

- Padrão de comportamento que reúne três características:
- Um provocador tem a intenção de causar dor (lesão física, ofensas verbais, ou comportamentos provocadores).
- Escola → onde acontece mais frequentemente.
- Consequências a curto prazo: pensamentos depreciativos, insónias, isolamento social, ...
- Alto risco de desenvolvimento de problemas mentais.



FIGURA 4 | Bullying na escola.

<https://aleteiaporuguese.files.wordpress.com/2017/05/bullying.jpg?quality=100&stripall&w=620&h=310&crop=1>

FATORES DE RISCO

Bullying

Estudo de *King's College London* (2018):

- Amostra: 682 participantes entre os 14 e os 19 anos de idade de países europeus;
- Resultados: 36 dos 682 jovens diagnosticados com **bullying crônico**.
- Observação da **diminuição do volume do núcleo caudado e do putamen** (corpo estriado dorsal do cérebro) em adolescentes vítimas de **bullying**.



Pode aumentar os riscos de desenvolvimento de uma doença mental.

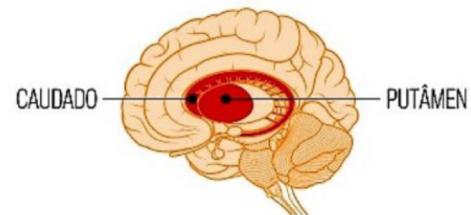
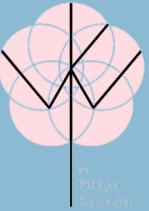


FIGURA 5 | Cérebro: caudado e putamen.

c389-ainda-mais-nocivo.-2.jpg

- Os níveis de depressão, ansiedade e hiperatividade aos 19 anos foram os mais comuns.
- Alta vitimização → níveis mais altos de ansiedade geral aos 19 anos.



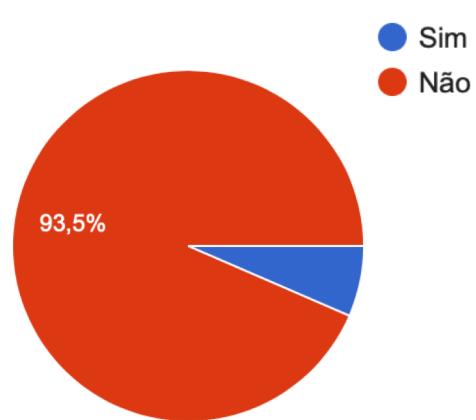
FATORES DE RISCO

Bullying ou cyberbullying

RESULTADOS DA NOSSA PESQUISA:

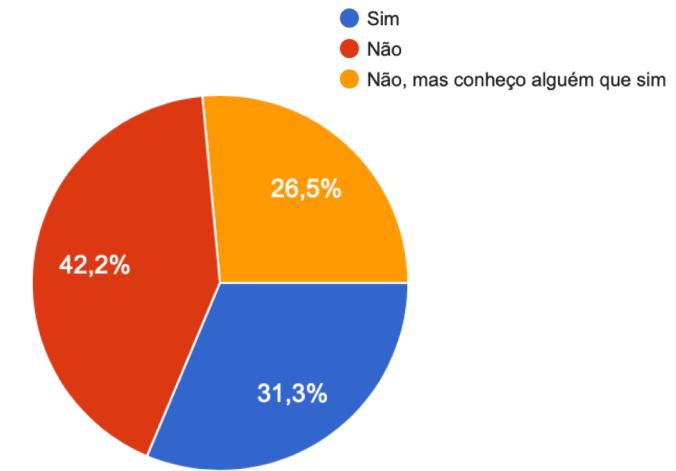
Já fizeste bullying ou cyberbullying?

600 respostas



Já foste vítima de bullying ou cyberbullying?

600 respostas



FATORES DE RISCO

Redes Sociais

- **Impacto negativo na saúde mental de jovens:** os jovens “estão cada vez mais carentes de visualizações e gostos” e querem “colmatar problemas através de uma fotografia e gostos”, segundo a psicóloga Rita Morais.
- **Cyberbullying:**



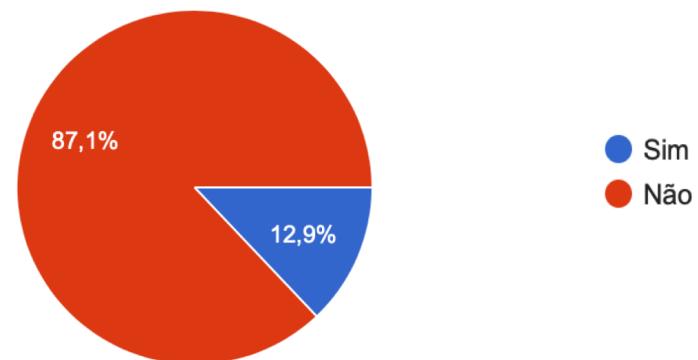
https://www.empresadedo.com/wp-content/uploads/2017/09/milennials_RI_201612_001325WTxbw.jpg

FIGURA 6 | Jovens a usar redes sociais.

RESULTADOS DA NOSSA PESQUISA:

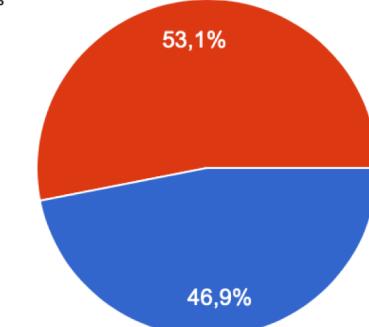
Alguma vez foste vítima de "hate" ou cyberbullying nas redes sociais?

595 respostas



Conheces alguém que tenha sido ou esteja a ser vítima de "hate" ou cyberbullying nas redes sociais?

595 respostas



FATORES DE RISCO

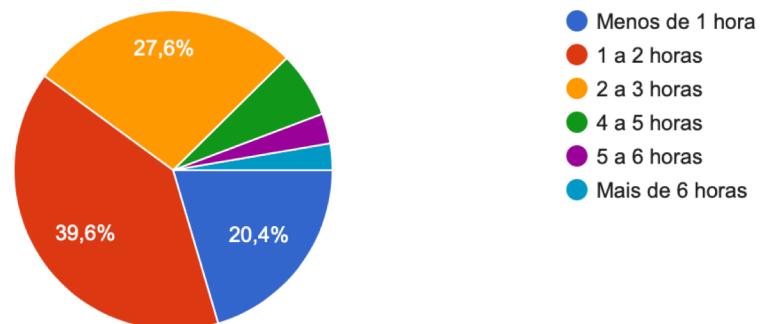
Redes Sociais

- Estudo da revista *Lancet* feito com 10 mil adolescentes de 14 anos:
 - Mais de 5 horas por dia nas redes sociais - risco de depressão aumenta 50% para raparigas e 35% para os rapazes.
 - 3 horas por dia nas redes sociais - aumento de mais de 20% de probabilidade para ambos.

Quantas horas, em média, usas o Instagram por dia?

558 respostas

RESULTADOS DA NOSSA
PESQUISA:



FATORES DE RISCO

Technologia

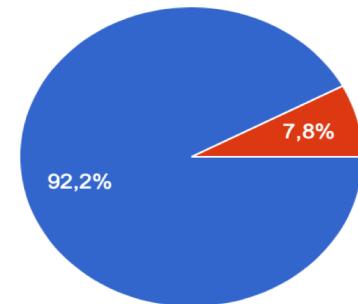
- Uso de tecnologia antes de dormir impede a libertação de melatonina (hormona do sono) → **dificuldade em adormecer e insónias**.
- *King's College London* (2018): o distúrbio do sono na infância causa danos à saúde:
 - Física: obesidade, queda do sistema imunológico, crescimento atrofiado;
 - Mental: **problemas mentais como depressão e tendências suicidas**.

RESULTADOS DA NOSSA PESQUISA:

Costumas usar o telemóvel antes de dormires?

600 respostas

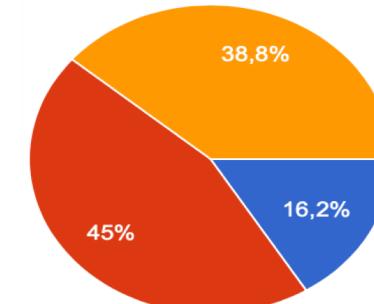
- Sim
- Não



Costumas ter insónias ou dificuldade em adormecer?

600 respostas

- Sim, quase todas as noites
- Sim, às vezes
- Não



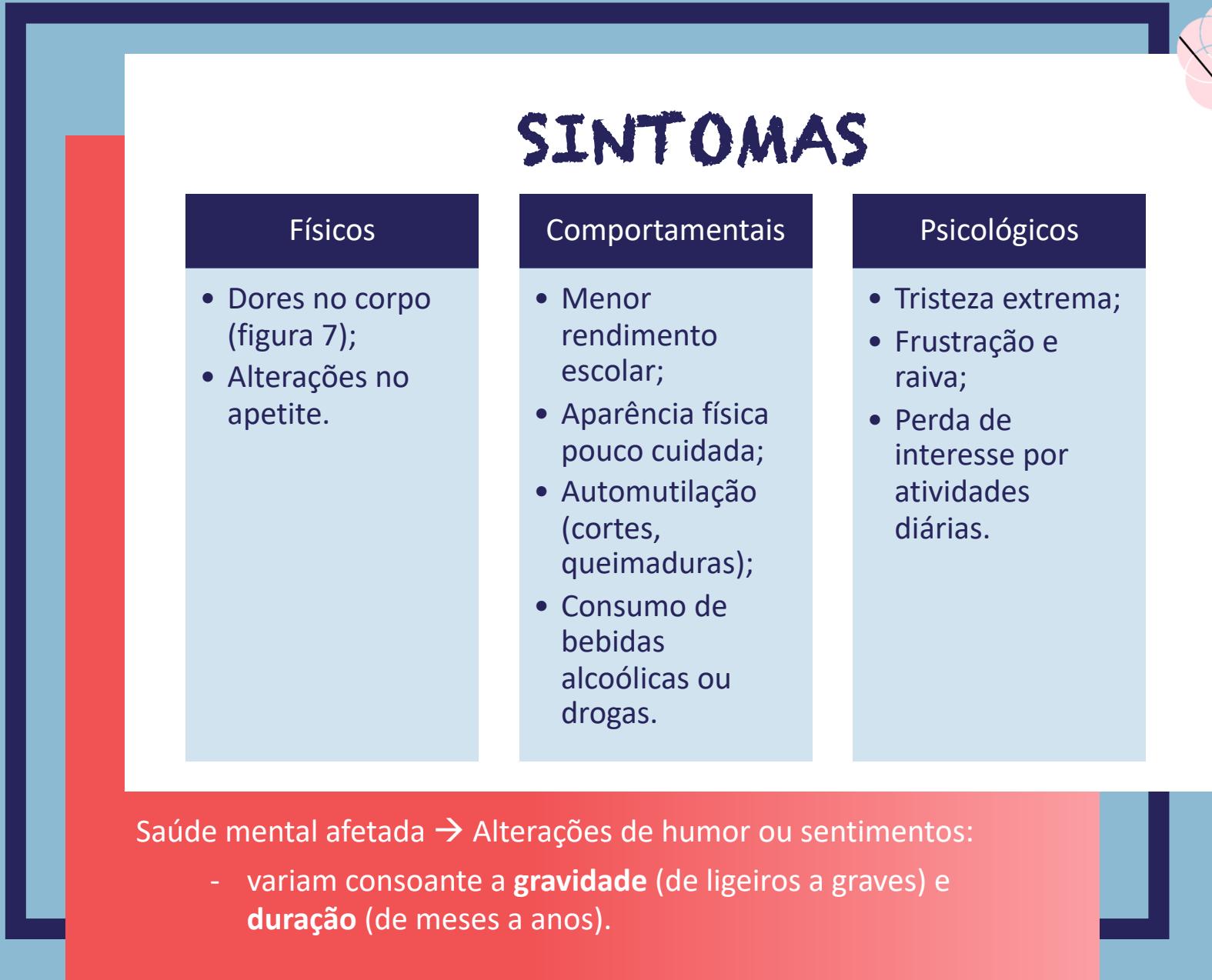
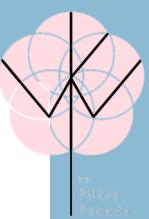


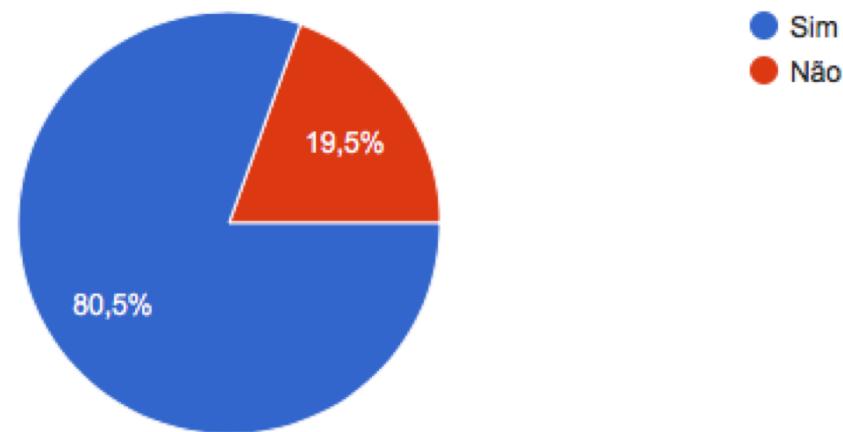
FIGURA 7 | Sintomas físicos e psicológicos de um distúrbio mental.

SINTOMAS

RESULTADOS DA NOSSA PESQUISA:

Já tiveste sintomas de stress (como dores de cabeça, dores de barriga e enjoos)?

600 respostas



DOENÇAS MAIS PREPONDERANTES:

➤ Depressão

- Tristeza;
- Perda de interesse ou prazer;
- Sentimentos de culpa ou baixa autoestima;
- Perturbações do sono ou do apetite;
- Sensação de cansaço;
- Baixo nível de concentração.



https://i.giphy.com/jo/g/f/original/blog/4182bd3499e24ee7-998b-2e07-376d477_depressao-1.jpg

FIGURA 8 | Isolamento e depressão.

Dados:

- 2017: 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, estima-se que entre 2 a 3% dos homens e entre 5 a 9% das mulheres tenham depressão num estado avançado.

Caso concreto:

- Bullying;
- Falecimento do pai;
- Tristeza constante e isolamento;
- Ataques de ansiedade e pânico.

DOENÇAS MAIS PREPONDERANTES:

➤ Ansiedade

- Tensão;
- Preocupação;
- Insegurança;
- Alterações físicas → taquicardia (aumento da frequência cardíaca), aumento da pressão arterial, sudação, tremores e tonturas.



<https://image7.com/images/crise-ansiedade-12072019154623931?dimensions=460x305>

FIGURA 9 | Ansiedade.

Dados:

- 2017: 3,6% da população mundial sofria de ansiedade.

A ansiedade está incluída no quadro clínico da depressão → pode evoluir para essa patologia, se for manifestado num grau elevado.

- Provoca ataques de pânico e inquietação;
- Influencia o sono, a concentração e o nível de irritabilidade;
- Pode causar fobias.

DOENÇAS MAIS PREPONDERANTES:

➤ Distúrbios de comportamento alimentar

- Preocupações excessivas com o peso corporal.
- Podem ter uma causa genética, biológica, psicológica ou ambiental.
- Manifestam-se em comportamentos, atitudes e emoções excessivos relativamente ao peso ou à comida.



<https://www.saberviver.pt/wp-content/uploads/2020/02/disturbios-alimentares.jpg>

FIGURA 10 | Distúrbios de comportamento alimentar.

• Anorexia nervosa:

- Distorção da imagem corporal → parece que se tem excesso de peso, não sendo verdade.
- Recusa de comida e prática compulsiva de exercício físico.

• Bulimia nervosa:

- Comer excessivamente → sentimento de culpa e tentativa de eliminar aquilo que se ingere a mais (às escondidas).

• Transtorno de compulsão alimentar periódica:

- Períodos de ingestão descontrolada de comida → excesso não eliminado;
- Sentimento de vergonha → comer até se sentir desconfortáveis.

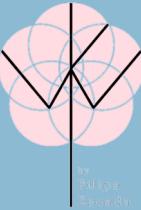
CONSEQUÊNCIAS DOS DISTÚRBIOS MENTAIS

As perturbações mentais:

- **permanecem em adultos** se não forem abordadas cedo;
- **prejudicam a saúde mental e física;**
- limitam a oportunidade de terem uma boa vida em adultos;
- podem afetar pessoas próximas que tentam ajudar o jovem afetado.

Casos mais graves: **suicídio**.

CONSEQUÊNCIA MAIS GRAVE DOS DISTÚRBIOS MENTAIS - Suicídio



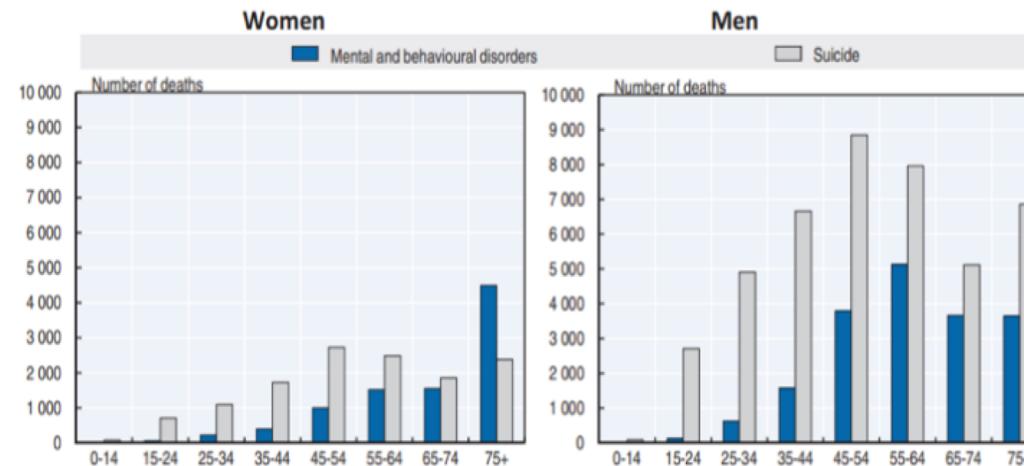
No mundo

OMS - 2019:

- O suicídio é a segunda causa de morte entre os jovens dos 15 aos 29 anos.
- Os jovens têm maior risco de cometerem suicídio se expostos a vários fatores de risco associados a posteriores transtornos mentais.
- Ter vários transtornos mentais aumenta a probabilidade de se ter pensamentos suicidas.

Eurostat Database - 2015:

- Maior número de mortes por suicídio (grande parte tinha perturbações mentais diagnosticadas) do que por distúrbios de saúde mental.

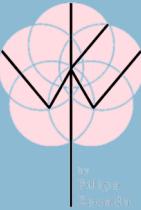


Note: Mental and behavioural disorders cover all the diseases in the related ICD-10 chapter with the exception of dementia.
Source: Eurostat Database (the data refer to 2015).

FIGURA 11 | Número de mortes por problemas de saúde mental e por suicídio em 2015.

https://ec.europa.eu/health/sites/healthy/files/state/doc5/2018_healthgiance_rept_en.pdf

CONSEQUÊNCIA MAIS GRAVE DOS DISTÚRBIOS MENTAIS - Suicídio



Em Portugal

Instituto Nacional de Estatística (INE)

- 2017:

- Mais homens a cometer suicídio do que mulheres.
- Maior taxa de mortalidade por suicídio de jovens entre os 15 e os 24 anos desde 2009.

SUICÍDIO EM PORTUGAL

Número de óbitos relacionados a lesões autoprovocadas intencionalmente



<https://observador.pt/2019/09/09/ha-um-suicidio-a-cada-40-segundos-e-a-maior-parte-foi-de-pessoas-com-menos-de-45-anos/>

Fonte: INE, DGS a 04/03/2020

Sugestões?

FIGURA 12 | Número de mortes por suicídio em Portugal (2010-2017).

TRATAMENTO

- **Tratamentos somáticos:** medicamentos e outras terapias que estimulam o cérebro.
- **Tratamentos psicoterapêuticos:** psicoterapia, técnicas de terapia comportamental e hipnoterapia.
- Melhor abordagem terapêutica: medicamentos, psicoterapia e uma rotina organizada.



<https://rotasaudelusadas.pt/wp-content/uploads/2018/02/psicoterapia-o-que-e.jpg>

FIGURA 13 | Psicoterapia.

PREVENÇÃO

- Sintomas de perturbações mentais surgem mais na adolescência



Período fundamental do desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental.

- Padrões de sono saudáveis;
- Exercício regular;
- Desenvolvimento de capacidades para a resolução de problemas e gestão de emoções;
- Alimentação saudável;
- Técnicas de relaxamento.

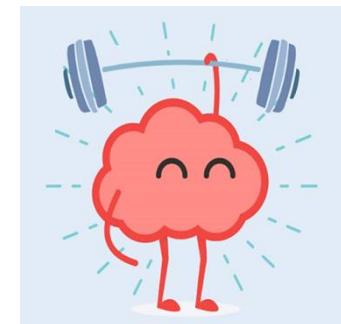


FIGURA 14 | Saúde mental saudável.

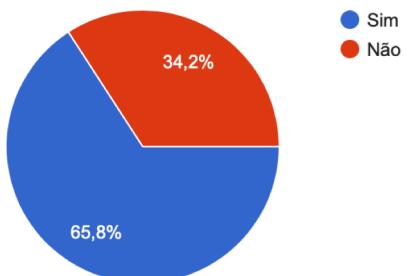
- Apoio da família, na escola e na comunidade;
- Formação na área da sensibilização dos fatores de risco e sintomas.

<https://bvsalud.org/portal-lis/files/2018/10/saude-mental-portugues.jpg>

PREVENÇÃO

Consideras-te uma pessoa stressada?

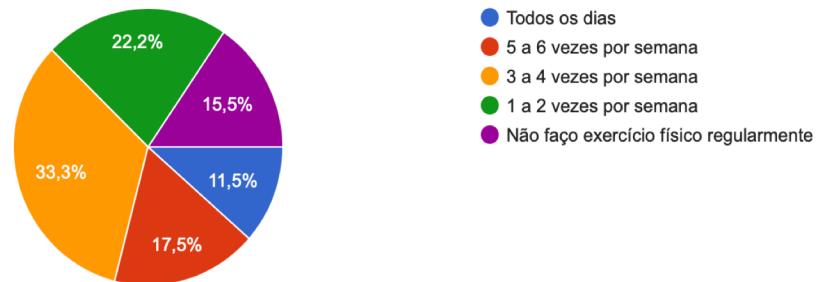
600 respostas



A NOSSA PESQUISA:

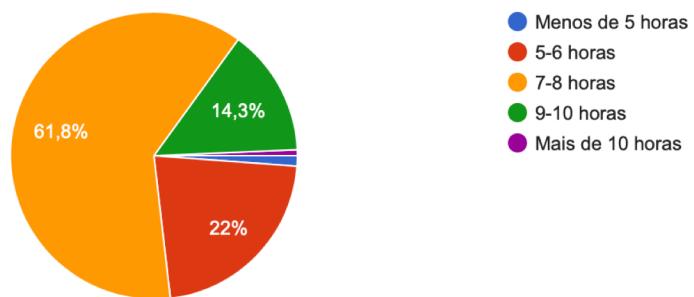
Quantas vezes, em média, fazes exercício físico por semana?

600 respostas



Quantas horas dormes por dia, aproximadamente?

600 respostas



PREVENÇÃO

A importância do desporto

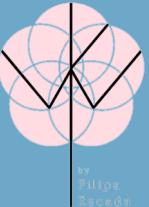
- Ajuda a desenvolver a memória e o pensamento;
- Aumenta a autoestima;
- Previne e ajuda a combater a ansiedade e depressão;
- Aumenta o espírito de resiliência;
- Influencia positivamente o sono;
- Desportos de equipa: promovem a socialização e o desenvolvimento de capacidades de relacionamento com os outros.

DGS: O desporto ajuda a controlar e evitar comportamentos de risco como o consumo de tabaco, álcool ou drogas.



<https://www.indice.eu/mg/news/2019/08/desportos-coletivos-promovem-melhor-saude-menina.jpg>

FIGURA 15 | Crianças a fazer desporto.

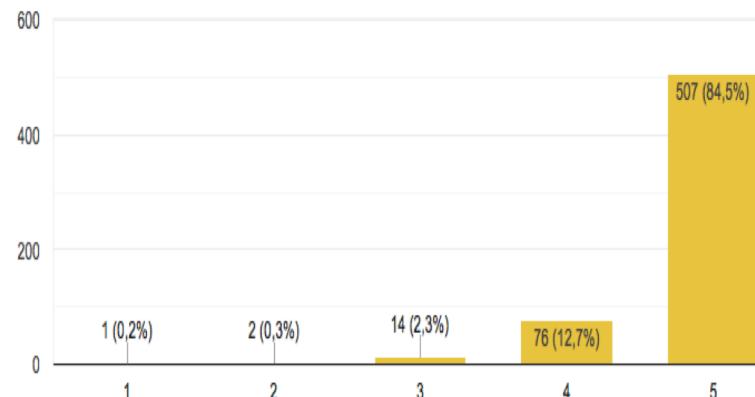


Literacia em saúde:

SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

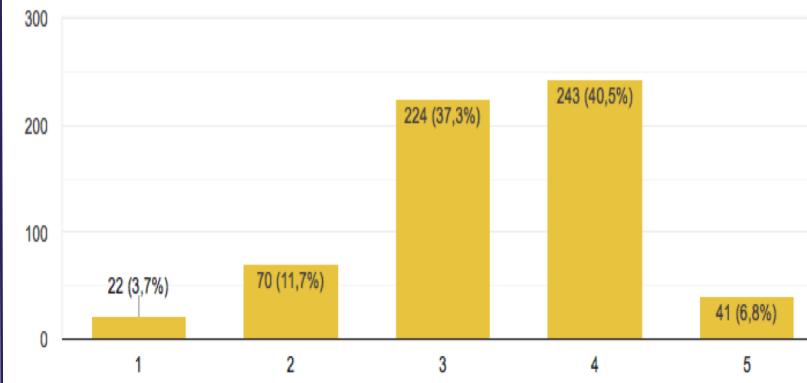
Qual a importância que atribuis à saúde mental para os jovens? (de 1 a 5)

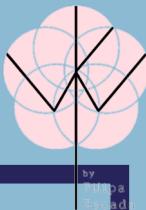
600 respostas



Tendo em conta todas as repostas que acabaste de dar, quão saudável achas que é a tua saúde mental? (de 1 a 5)

600 respostas





BIBLIOGRAFIA

- <https://youtu.be/1i9OktVsTWO>
 - <https://youtu.be/49mfPFTzsHs>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E>
 - http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832012000100015
 - http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602014000100020
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
 - <http://teenmentalhealth.org/learn/mental-disorders/>
 - <https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2020/02/“Sem-mais-tempo-a-perder”-CNS-2019.pdf>
 - <https://sicnoticias.pt/pais/2018-12-05-Apenas-25-das-criancas-com-problemas-mentais-tem-ajuda-medica-em-Portugal>
 - <https://rotasaude.lusiadas.pt/criancas/adolescencia/saude-mental-dos-adolescentes-detecao-precoce/>
 - <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-para-a-saude-mental/perguntas-e-respostas.aspx>
 - http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/11070/1/ANA_PEDREIRO.pdf
 - https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2018_healthglance_rep_en.pdf
 - <https://observador.pt/2019/09/09/ha-um-suicidio-a-cada-40-segundos-e-a-maior-parte-foi-de-pessoas-com-menos-de-45-anos/>
 - <https://tvi24.iol.pt/sociedade/saude-mental/taxa-de-suicidio-entre-jovens-atingiu-maximos-de-ha-10-anos-em-portugal>
 - <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2018/12/sofrer-bullying-na-adolescencia-pode-resultar-em-transtornos-mentais.html>
 - <https://pt.wikipedia.org/wiki/Putâmen>
 - <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-de-acao-para-a-literacia-em-saude-2019-2021-pdf.aspx>
 - <https://www.publico.pt/2018/11/22/sociedade/noticia/quase-quinto-populacao-portuguesa-sofre-problemas-mentais-1852004>
 - <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/dms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx>
 - <https://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2018-10-29-quando-a-depressao-e-a-ansiedade-tramam-vida-aos-adolescentes/>
 - <https://www.cuf.pt/mais-saude/depressao-na-adolescencia-os-sinais-de-alarme>
 - <https://www.mundopsicologos.pt/artigos/exercicio-fisico-e-saude-mental>
 - <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/a-actividade-fisica-e-o-desporto-um-meio-para-melhorar-a-saude-e-o-bem-estar-pdf.aspx>
 - <https://www.msdmanuals.com/pt/casa/disturbios-de-saude-mental/consideracoes-gerais-sobre-cuidados-com-a-saude-mental/tratamento-das-doencas-mentais>
 - <https://www.cuf.pt/saude-a-z/ansiedade>
 - <https://www.cuf.pt/saude-a-z/perturbacoes-alimentares>
 - <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/dms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx>
 - <https://www.cmjornal.pt/viver-com-saude/familia/detalhe/as-redes-sociais-afastam-os-jovens-deles-proprios>
 - <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/dms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx>
 - <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,estudos-ligam-uso-inadequado-de-redes-sociais-a-depressao-entre-adolescentes,70002942161>
 - <https://www.bbc.com/portuguese/geral-42603165>
-
- Link de acesso ao formulário respondido por 600 jovens em abril de 2020:
<https://forms.gle/RnkLkiUL6y5F6Rtd6>