



SETÚBAL

Recomendação para a Criação do Observatório de Saúde Mental – Prevenção e Promoção da Saúde Mental

A importância da promoção e prevenção em saúde mental, em particular na população de crianças e jovens, tem vindo a ganhar reconhecimento. Na verdade, a saúde mental faz parte da nossa capacidade de desenvolver relações interpessoais, de tomar decisões, de estabelecer objetivos, de estudar, de trabalhar. Se hoje há unanimidade em reconhecer que sem saúde mental não há saúde, focando na sua centralidade, a verdade é que as respostas dos serviços de saúde públicos na sua prevenção e promoção, permanecem ainda insuficientes.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde, mesmo antes da pandemia por COVID-19, 1 em cada 7 adolescentes sofria com problemas de saúde psicológica. A depressão e a ansiedade destacavam-se entre os principais problemas de saúde psicológica e o suicídio era a quarta principal causa de morte entre os jovens com idades entre os 15 e os 19 anos. (Fonte: “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”, Contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o Programa Parlamento dos Jovens, 2022).

Em Portugal, na sequência da pandemia, foram realizados diversos estudos que procuraram conhecer o impacto da COVID-19 na saúde psicológica e no bem-estar das crianças e jovens. A título de exemplo, segundo dados citados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, durante a pandemia, 40% dos jovens portugueses relatou sentir-se mais irritado e 50% sentiu-se mais aborrecido. O tempo de exposição a ecrãs triplicou e o tempo de atividade física foi claramente reduzido. Mais de 60% dos jovens admitiu ter sido vítima de cyberbullying, acentuando sentimentos de tristeza, insegurança, preocupação e raiva (Fonte: “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”, Contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o Programa Parlamento dos Jovens, 2022).

Também o encerramento das escolas em contexto pandémico, privou crianças e jovens de interações sociais, fundamentais no seu desenvolvimento socio emocional. Sabemos que jovens com competências pessoais e sociais mais desenvolvidas e adequadas aos diferentes contextos tendem a responder com maior eficácia a fatores de risco.

Ainda recentemente no VII Encontro Nacional Famílias das Pessoas com Experiência de Doença Mental realizado no dia 29 de Setembro em Setúbal, destacou-se o papel relevante das autarquias nesta temática dado o seu conhecimento aprofundado da realidade local, uma vez que as questões relacionadas com saúde mental dizem respeito a toda a comunidade, tendo o próprio coordenador nacional das Políticas de Saúde Mental, Dr. Miguel Xavier, ter solicitado a disponibilização de instalações municipais que permitam acolher equipas de profissionais que trabalham a saúde mental

numa relação de proximidade com a comunidade, fora do ambiente hospitalar, funcionando a promoção de competências pessoais e sociais como um fator de proteção a nível da saúde mental.

Face ao exposto a Assembleia Municipal de Setúbal, reunida no dia 16 de dezembro de 2023, recomenda :

1. A criação de um Observatório de Saúde Mental Local, de forma a aumentar a literacia sobre a temática, reduzir o estigma e promover boas práticas:
 - A. Que o trabalho do Observatório permita desenvolver um plano de prevenção local associado à problemática baseada num diagnóstico da realidade local, informação sobre projetos e atividades na área da promoção da Saúde Mental e prevenção da doença mental; com dados e indicadores de morbilidade psiquiátrica na comunidade e nos serviços; incapacidade psiquiátrica, entre outra informação relevante como a título de exemplo, identificar fatores de risco do bem-estar das crianças e jovens.
 - B. Com base no conceito de Escola Promotora de Saúde da OMS, desenvolva um trabalho na promoção de Saúde Mental e Prevenção de Violência - adaptado e adequado ao contexto escolar, incluindo formação em primeiros socorros em saúde mental, medida fundamental na identificação precoce de sinais para referenciação de ajuda especializada, incluindo situações de ansiedade, depressão ou burnout.
 - C. Potencie a colaboração entre serviços de saúde e serviços na comunidade, reforce as estratégias de prevenção de problemas de saúde mental; a constituição de equipas multidisciplinares de saúde mental; reforce a intervenção primária em literacia emocional de modo a compreender e gerir dificuldades; torne acessíveis estratégias de deteção e diagnóstico precoce dos problemas de saúde mental; melhore a qualidade de vida da população; permita monitorizar e encaminhar para as respostas mais adequadas à situação assim como, monitorizar e divulgar amplamente boas práticas de promoção de saúde psicológica.

Setúbal, 16 de dezembro de 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Paulo', followed by a long horizontal line extending to the right.