

Contributo para o  
Programa Parlamento  
Jovem - *“Saúde  
Mental nos Jovens:  
Que desafios? Que  
respostas?”*

## Contributo para o Programa Parlamento Jovem - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”

**Contributo para o Programa Parlamento Jovem - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”**, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Agosto de 2022, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

**Sugestão de citação:** Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). Contributo para o Programa Parlamento Jovem - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”. Lisboa.

**Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:**  
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250  
Tlm: +351 962 703 815 [www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)

## Contributo para o Programa Parlamento Jovem – “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”

O presente documento surge a propósito da Edição 2022/2023 do Programa Parlamento Jovem, uma iniciativa da Assembleia da República, enquanto resposta da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) a um pedido de contributo para a discussão do tema “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”.

### 1. Os Desafios associados à Saúde Mental dos Jovens

A adolescência é um período crucial para o desenvolvimento social e emocional dos/das jovens. É nesta fase da vida que os/as jovens desenvolvem muitas das competências e recursos cognitivos e socioemocionais que estão na base da sua Saúde Psicológica e de uma vida adulta activa e produtiva. Este período caracteriza-se por mudanças significativas que, mesmo sendo tendencialmente positivas, exigem recursos aos/às jovens para lidar com os desafios e adversidades que vão encontrando ao longo dos seus percursos (WHO, 2021).

Neste sentido, constituem desafios a ultrapassar, as **tarefas desenvolvimentais** associadas à fase do ciclo de vida em que os jovens e as jovens se encontram. Para além destes, existem outros **determinantes sociais da Saúde** que também podem colocar obstáculos e desafios à Saúde Mental e ao bem-estar dos/as jovens.

Antes da pandemia, **1 em cada 7 adolescentes sofriam com problemas de Saúde Psicológica e a maioria não recebia o apoio psicológico apropriado** (WHO, 2021). Entre os **principais problemas de Saúde Psicológica** que afectavam os jovens e as jovens destacavam-se a depressão e a ansiedade, que impactavam **12.9% e 11.6% dos/as adolescentes** (Racine, 2021). O suicídio era a quarta principal causa de morte entre os/as jovens com 15-19 anos (WHO, 2021).

A Pandemia COVID-19 trouxe novas realidades e agravou os desafios já experienciados pelos/as adolescentes, associando-os às medidas de confinamento, ao distanciamento físico, e ao medo de infectar ou ser infectado pelo vírus. No cenário pós-pandemia, os **problemas de ansiedade agravaram-se (20.5%)** – afectando **1 em cada 5 adolescentes** -, bem como os **problemas de depressão – 1 em cada 4 adolescentes (25.2%)** (Racine et al., 2021).

Durante a pandemia, **40% dos/das jovens portugueses sentiram-se mais irritados/as, 50% sentiram-se mais aborrecidos/as e um em cada três sentiu-se mais nervoso/a e preocupado/a**. Durante os períodos de confinamento, o tempo de exposição a ecrãs **triplicou** e o **tempo de actividade física** foi reduzido de **60 minutos para 30 minutos** (Francisco et al., 2020). De uma forma geral, foram as adolescentes quem sofreu um maior impacto negativo na sua Saúde Psicológica, Bem-Estar.

Nesta fase do ciclo de vida, os/as jovens têm uma necessidade maior de interagir com os/as seus/suas amigos/as e de construir novas amizades. Antes da pandemia, entre **9,2%- 14,4%**

## Contributo para o Programa Parlamento Jovem - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”

dos/das adolescentes **sentiam-se sós** (Surkalim et al., 2022). Porém, no **cenário pós-pandemia**, devido a medidas como o encerramento das escolas, **um em cada três adolescentes** admitem **sentir solidão** (Francisco et al., 2020) e **um em cada cinco têm dificuldades em fazer amigos** (Matos et al., 2022). Ainda se identificaram mudanças significativas nos comportamentos no cenário pós-pandémico como **38% dos/das adolescentes viram a qualidade do seu sono diminuir** e **29%** relataram **impactos negativos** na sua **alimentação** (Matos et al., 2021). Muitos/as adolescentes têm ainda de lidar com a **perda de avós, progenitores ou cuidadores devido à COVID-19**.

As/Os jovens que já viviam com **problemas de Saúde Psicológica pré-existent**s em relação à Pandemia **viram os Serviços de Saúde Mental descontinuados ou adiados**, agravando o seu sofrimento psicológico. Dos/Das adolescentes cujas **dificuldades psicológicas surgiram durante a COVID-19** e **procuraram apoio psicológico**, muitos **não obtiveram qualquer resposta por parte do Serviço Nacional de Saúde e das escolas**, dado que a **pandemia comprometeu 60% dos serviços de Saúde Mental** dirigidos aos mais jovens (WHO, 2020). Por exemplo, no Hospital de Dona Estefânia em Lisboa, a **lista de espera para primeira consulta** em todas as faixas etárias (dos zero aos 17 anos) **é a maior de sempre**, o que equivale a uma **lista de espera de 6 meses para a primeira consulta** (Chaiça & Fieschi, 2022).

O **contexto escolar**, um dos principais pilares do desenvolvimento e da promoção do bem-estar, **ficou altamente limitado, privando os/as adolescentes das suas aprendizagens e interações sociais**, com **efeitos negativos** para a **aquisição de conhecimentos e desenvolvimento socioemocional**. Estes **impactos negativos são particularmente negativos em jovens em situação de maior vulnerabilidade**, como as **famílias em situação de pobreza**. **Quatro em cada 10 alunos** sentem-se **muito tensos a estudar** para um teste e **um terço dos/das jovens** sentem que a **vida escolar ficou pior ou muito pior** (Matos et al., 2022). Nas **aprendizagens escolares** encontra-se na **generalidade uma perda de aprendizagens comparativamente a 2019** e, em específico, perdas significativas a nível da **Matemática** e da **Gramática**. Em algumas escolas as **perdas podem mesmo ter chegado aos 60%** (Peralta et al., 2022).

Fruto dos confinamentos, **os/as adolescentes** enfrentaram **riscos psicossociais** como a **exposição a violência familiar**, a **famíliares com problemas de Saúde Psicológica**, ao **agravamento das condições socioeconómicas** (e.g., pobreza, fome, más condições de habitação) (Matos et al., 2022). Todos estes factores relacionados com as condições socioeconómicas podem gerar vergonha, preocupação e medos.

Os/As **adolescentes LGBTQI+** já enfrentavam na **pré-pandemia mais discriminação e ideação suicida** do que os/as **adolescentes heterossexuais e cisgénero** (Saleiro et al., 2022). Quando confinados às suas casas, os/as **jovens LGBTQI+ não beneficiaram do apoio dos seus progenitores**, pelo contrário, o **clima familiar era muitas vezes de não aceitação e estigmatizante**, levando estes/as jovens a **esconder a sua verdadeira identidade para que se pudessem sentir seguros/as** (Gato et al., 2020).

O **uso de ecrãs** por parte dos/das jovens **passou a ser uma rotina** por questões de **acesso à escola, ao entretenimento e à socialização**. Em conjunto com esta maior utilização da

## Contributo para o Programa Parlamento Jovem - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”

tecnologia, também o fenómeno do *cyberbullying* se tornou mais prevalente. **Mais de 60% dos e das jovens admitiram ter sido vítimas de *bullying* online.** Estes/as jovens sentiram-se **mais inseguros/as, tristes, preocupados e com mais raiva** do que os/as jovens que não foram vítimas. Uma vez mais, foram **os/as adolescentes em situação de pobreza** ou **jovens LGBTQI+ as principais vítimas** (António et al., 2020).

Cerca de **um terço dos/das jovens portuguesas/as (62,4%)** consideram que a pandemia de COVID-19 alterou os seus **padrões de consumo de álcool e drogas**. **18,1%** admite mesmo consumir menos ou ter deixado de **beber álcool**, **37,3%** revelam ter diminuído o consumo de **tabaco** ou ter **deixado de fumar** e cerca de **16,5%** acreditavam que o **consumo de substâncias ilícitas iria diminuir** durante a pandemia (Lusa, 2020).

### 2. Possíveis Respostas aos Desafios associados à Saúde Mental dos Jovens

Face ao facto de os e as jovens terem de responder a vários desafios decorrentes das tarefas desenvolvimentais associadas à fase do ciclo de vida em que se encontram e a outros desafios provocados ou agravados pela Pandemia COVID-19, e pela crise socioeconómica a ela associada, a Ordem dos Psicólogos Portugueses tem defendido o aumento do número de Psicólogos/as nos diferentes contextos de vida dos jovens, nomeadamente nos Cuidados de Saúde Primários, nas Escolas e no Ensino Superior (conferir alguns documentos recentes como o [Parecer OPP sobre o Plano Nacional de Saúde 2021-2030](#) ou o [Contributo Científico OPP para as Propostas para as Legislativas de 2022](#)).

Para além disso, a OPP tem desenvolvido um conjunto de documentos e recursos através dos quais procura contribuir para a literacia em Saúde Psicológica e bem-estar junto dos/as jovens. Por exemplo:

#### **Dificuldades e Problemas de Saúde Psicológica**

[O que é a Saúde Psicológica?](#)

[Compreender o que Sinto](#)

[Fact Sheet sobre Autocuidado e Bem-Estar](#)

[Checklist Como me sinto?](#)

[Ansiedade](#)

[Fact Sheet sobre Ansiedade](#)

[Depressão](#)

[Comportamentos Alimentares](#)

[Hábitos de Sono](#)

[Álcool e Drogas](#)

[Adições](#)

[Perder Alguém](#)

[Fact Sheet sobre Luto](#)

[Suicídio](#)

[Bullying](#)

[Cyberbullying e Segurança Online](#)

Contributo para o Programa Parlamento Jovem - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”

**Relações interpessoais**

[Grupo de Amigos](#)

[Os Meus Pais Não me Aceitam?](#)

[Atracção e Orientação Sexual](#)

[Sexualidade e Afectos](#)

[Relações Abusivas](#)

[Violência no Namoro](#)

[Violência Emocional e Psicológica](#)

**Sucesso Pessoal e Académico**

[Testes e Ansiedade](#)

[Organizar-me para Estudar](#)

[Literacia Financeira](#)

[Como lidar com a Ansiedade Financeira?](#)

[Pedir Ajuda](#)

[Ir ao Psicólogo/a](#)



## Contributo para o Programa Parlamento Jovem - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”

### Referências Bibliográficas

António, R., Guerra, R. & Moleiro, C. (2020). Cyberbullying em Portugal durante a Pandemia de COVID-19. ISCTE.

Chaiça, I. & Fieschi, M. (2022). Mais ansiosos e tristes. O que é que a pandemia fez à saúde mental dos mais novos? Retirado de [https://www.publico.pt/2022/02/13/sociedade/noticia/ansiosos-tristes-pandemia-fez-saude-mental-novos-1994805?utm\\_content=Editorial&utm\\_term=O+que+a+pandemia+fez+a+saude+mental+dos+mais+novos.+Somos+manipulados+pelo+Facebook%3F&utm\\_campaign=59&utm\\_source=e-goi&utm\\_medium=email](https://www.publico.pt/2022/02/13/sociedade/noticia/ansiosos-tristes-pandemia-fez-saude-mental-novos-1994805?utm_content=Editorial&utm_term=O+que+a+pandemia+fez+a+saude+mental+dos+mais+novos.+Somos+manipulados+pelo+Facebook%3F&utm_campaign=59&utm_source=e-goi&utm_medium=email)

Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., ... & Orgilés, M. (2020). Psychological Symptoms and Behavioral Changes in Children and Adolescents During the Early Phase of COVID-19 Quarantine in Three European Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-14.

Gato, J., Leal, D. & Seabra, D. (2020). When home is not a safe haven: Effects of the COVID-19 pandemic on LGBTQ adolescents and young adults in Portugal. *Psicologia*, 34(2), 89-100.

Lusa (2020). Covid-19. Pandemia alterou consumos de álcool e drogas de jovens portugueses. Retirado de <https://observador.pt/2020/04/04/covid-19-pandemia-alterou-consumos-de-alcool-e-drogas-de-jovens-portugueses/>.

Matos, M. & Wainwright, T. (2021). COVID-19 and Mental health in School-Aged Children and Young People: Thinking ahead while preparing the return to school and to life “as usual”. *The Psychologist: Practice & Research Journal*, 4(1), 1-12.

Matos, M., Ramalho, S., Santos, O. & Pereira, T. (2021). A saúde mental dos alunos e dos profissionais na escola: Escolas como ecossistemas de bem-estar, saúde e aprendizagem. In M. Miguéns (Coord.), *Estado da Educação 2020* (pp. 332-342).

Matos, M., Branquinho, C., Noronha, C., ... & Gaspar, T. (2022). Saúde Psicológica e Bem-Estar: Observatório de Saúde Psicológica e Bem-Estar: Monitorização e Acção.

Peralta, S., Carvalho, B. & Esteves, M. (2022). Portugal, Balanço Social 2021: Um retrato do país e de um ano de pandemia. NOVA School of Business & Economics.

Racine, N., McArthur, B., Cooke, J., ... & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142-1150.

Surkalim, D., Luo, M., Eres, R., ... & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 376, 1-17.

World Health Organization (2020). COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Retirado de <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>.

World Health Organization (2021). Adolescent mental health. Retirado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS

[www.ordemdospsicologos.pt](http://www.ordemdospsicologos.pt)  
[www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio](http://www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio)  
[www.eusinto.me](http://www.eusinto.me)