

CATEGORIA
Revisão de Dados
e Literatura Científica

AUTORIA
Gabinete de Estudos
Técnicos

MAIO '13



Saúde Mental das Crianças e Jovens – Que Futuro?

Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pelas Novas Tecnologias

Sugestão de Citação

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2013). Saúde Mental das Crianças e Jovens – Que Futuro? Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pelas Novas Tecnologias. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte o Gabinete de Estudos Técnicos:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt



recursos.ordemdospsicologos.pt
www.ordemdospsicologos.pt



ÍNDICE

As Crianças e os Adolescentes em Portugal

O Futuro da Saúde Mental das Crianças e dos Jovens

As Preocupações e os Problemas

Os Desafios

Possíveis Estratégias de Promoção da Saúde Mental

Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pela Novas Tecnologias

Aprendizagem, Atenção e Sucesso

Desenvolvimento Emocional e Relações com os Pais e Pares

Comportamentos Saudáveis e Prejudiciais

Marketing para Crianças

Next Steps

Fontes

Anexos

Children and Electronic Media. *The Future of Children Princeton-Brookings*, 18 (1).

Mental Health Promotion for Children up to 6 years – Directory of Projects in the European Union



Saúde Mental das Crianças e Jovens – Que Futuro?

Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pelas Novas Tecnologias

As Crianças e os Adolescentes em Portugal

De acordo com a PORDATA, em 2011, a população residente **em Portugal** atingia os 10,562,178 indivíduos. Destes 482,647 tinham entre 0 e 4 anos; 525,087 entre 5 e 9 anos; 564,595 entre os 10 e os 14 anos; e 565,250 entre os 15 e os 19 anos. De acordo com estes dados, em 2011, existiam em Portugal **1,584,037 crianças entre os 0 e os 14 anos**.

Num estudo da UNICEF sobre a **Pobreza Infantil** em 2009, Portugal ocupava o 25º lugar entre os últimos países da Europa (foram alvo de análise 29 países). A análise da pobreza e privação entre as crianças passava por fatores como a situação financeira, habitacional, alimentação, vestuário, educação, tempos livres, festas, amigos e viagens escolares. Foram consideradas crianças que sofriam de privações todas as que não tinham acesso a duas ou mais das 14 variáveis de base (por exemplo, não ter acesso a três refeições por dia, ter em casa livros educativos, ter um espaço sossegado para fazer os trabalhos de casa, ter ligação à internet). De acordo com estes dados, 1,2% das crianças portuguesas estavam privadas de 11 ou mais das variáveis elegidas para o estudo. O maior problema estava ao nível financeiro (43,3% das crianças), seguido dos tempos livres (29,4%), social (26,4%) e educação (25,8%).

Entre 2000 e 2011 a APAV registou um total de 7387 processos de apoio a crianças e jovens **vítimas de crime e de violência** – 61% das vítimas eram do sexo feminino e 52,3% tinham entre 11 e 17 anos. Neste período de tempo foram praticados 186 crimes contra crianças e jovens em contexto escolar.

Em Março, o Jornal de Notícias divulgou que a média de **desaparecimento de crianças ou adolescentes** em Portugal atinge os 2000 casos por ano (cinco desaparecimentos por dia reportados à polícia). Em causa parecem estar negligência parental, raptos ou fugas de crianças e adolescentes. Mas as dificuldades económicas das famílias poderão aumentar os casos de tráfico de menores.

Por outro lado, em 2009 foi publicado o primeiro Eurobarómetro sobre a **saúde mental das crianças**. O documento analisa as perceções dos pais em relação à saúde mental e ao bem-estar dos seus filhos nos 27 Estados membros. Oito em cada vez pais afirmaram que os seus filhos se sentiam em boa forma e com muita energia na semana anterior. Apenas 2% dos pais afirmaram que os filhos não se sentiam bem. Em cada dez, três pais afirmaram que o seu filho nunca esteve triste na semana anterior, enquanto metade afirmou que é raro notar tristeza na criança. A maioria dos pais (56%) considerou que o seu filho não se havia sentido só nos sete dias anteriores e um terço declarou ser raro o seu filho sentir solidão.

Simultaneamente calcula-se que ao todo, em Portugal, existam entre 30 a 50 mil **crianças sobredotadas** até aos 12 anos.

O Futuro da Saúde Mental das Crianças e dos Jovens

As Preocupações e os Problemas

Na sociedade atual são inúmeros os **fatores psicossociais** que podem despoletar o sofrimento psicológico e os desvios no desenvolvimento psicoafectivo das crianças e jovens. Por exemplo, a crescente **desestruturação familiar** (abuso de substâncias, doenças mentais, migrações, novas famílias e respetiva instabilidade, conflituosidade e diferentes atribuições de papéis); ou a **demissão da escola** como lugar de aprendizagem e troca de experiências maturativas, diferente do meio familiar e introdutor de uma ética social.

Desta forma, existem algumas razões que justificam a **preocupação com o futuro** da saúde mental das crianças e adolescentes. Ampla evidência demonstra que a doença mental nas crianças e nos jovens está associada com taxas mais elevadas de incapacidade duradoura, insucesso escolar, instabilidade no emprego ou défice no funcionamento social e familiar, que muitas vezes conduzem a uma espiral de desvantagens que se tornam difíceis de reverter e que representam custos económicos e sociais elevados.

A **saúde mental das crianças e dos jovens** continua a ser **negligenciada**, mesmo face ao aumento das evidências científicas da importância da saúde mental para o desenvolvimento infantil, do valor da intervenção precoce, particularmente nos sistemas de saúde primários ou na escola.

Os Desafios

As crianças e os jovens do futuro enfrentam grandes desafios, entre os quais:

- **Inclusão Social e Cidadania Participativa.** Aceder à informação vai ser fundamental para a sua participação democrática, enquanto cidadãos da Europa. Para isso, será necessário: remover os obstáculos à participação e promovê-la, fomentando o diálogo entre jovens e decisores políticos. Os jovens desempenharão cada vez mais um papel ativo na criação de condições que afetem positivamente a sua saúde mental e bem-estar. Este papel ativo dos jovens constitui um desafio também para os adultos, uma vez que os coloca como parceiros em pé de igualdade no desenvolvimento de iniciativas, obrigando a um repensar do planeamento e implementação de estratégias e atividades dirigidas aos jovens.
- **Desenvolvimento de competências de adaptação e mobilidade** no que diz respeito às oportunidades de emprego. Os jovens precisarão de estar equipados com competências (por exemplo, capacidade de comunicação oral e escrita, pensamento crítico, profissionalismo, resolução de problemas, tomada de decisões e criatividade) que lhes permitam ter sucesso na força de trabalho do século XXI.
- **Construção de um espírito empreendedor** no que diz respeito não só ao **emprego**, mas também à própria **educação**. Os jovens precisarão de construir um portfólio de competências e de aprendizagens ao longo da vida. Para obter sucesso no século XXI a abordagem educativa deverá ser holística e ter como objetivo desenvolver um leque alargado de competências.

- **Desenvolvimento da criatividade e do pensamento crítico.** Os jovens precisarão cada vez mais de pensar e de se questionar sobre as experiências que vivenciam, de modo criativo e crítico. Os ambientes educativos formais e informais deverão promover e encorajar a criatividade e o pensamento crítico.

Possíveis Estratégias de Promoção da Saúde Mental

A **Saúde Mental** é mais do que a ausência de sintomas, de sofrimento ou perturbações mental. A Saúde Mental é um recurso essencial para a vida quotidiana e é influenciada pelas vivências dos indivíduos em **diferentes contextos** – família, escolas, comunidade, trabalho. Uma vida familiar segura, sentir-se seguro, ser capaz de participar ativamente na sociedade, ter acesso ao emprego e a apoio em períodos de maior vulnerabilidade – todos estes fatores têm um impacto positivo no bem-estar mental.

As **estratégias de promoção da saúde e do bem-estar mental** não têm como **vantagens** apenas prevenção de problemas mentais (por exemplo, a redução da depressão), mas também um amplo conjunto de benefícios para a saúde social e física (por exemplo, diminuição das taxas de suicídio, redução dos problemas de comportamento, diminuição das gravidezes precoces, diminuição do número de casos de abuso infantil). Não existe Saúde sem Saúde Mental.

Em termos gerais, a promoção da saúde mental tem como **objetivo** reduzir os fatores prejudiciais ao bem-estar mental (por exemplo, o abuso infantil, o bullying, a discriminação ou a exclusão social) e reforçar os fatores que melhoram o bem-estar mal (por exemplo, a qualidade da educação ou o apoio à família).

Desta forma, a promoção da saúde mental deve ser dirigida a diferentes níveis:

- **Reforço das capacidades e competências individuais** – melhorar a educação emocional e a resiliência através de intervenções desenhadas para promover a autoestima, as competências de vida, a comunicação, os relacionamentos interpessoais e as competências parentais;
- **Reforço das capacidades e competências das comunidades** – melhorar o ambiente nos bairros residenciais, desenvolver serviços sociais e de saúde que suportem a saúde mental, apoiar as escolas na promoção de um ambiente favorável à saúde mental, facilitar as redes de apoio social;
- **Redução das barreiras sociais à saúde mental** – desenvolvimento e implementação de políticas de qualidade para crianças e jovens, que promovam experiências educativas positivas, emprego significativo, apoio a grupos vulneráveis.

Estas estratégias devem apostar sobretudo na **prevenção e intervenção precoces**:

- A promoção do desenvolvimento social e emocional nas crianças e jovens serve de fundação para uma adultez saudável. Por isso, é necessário investir na promoção da saúde mental e no bem-estar desde e até antes do nascimento, enfatizando o **apoio às famílias** e a **parentalidade positiva**, para que se possam cimentar laços de vinculação segura. O **Psicólogo** pode desempenhar um papel importante na promoção de três condições que constituem fatores protetores do desenvolvimento infantil: constância e consistência do comportamento parental no cuidado das crianças; capacidade parental para responder com empatia e sensibilidade à criança; capacidade parental para ajudar a criança a expressar sentimentos e a refletir sobre situações interpessoais. Os pais podem aprender a ser modelos de resiliência, de competências pessoais e sociais;
- As **comunidades** podem desempenhar um papel muito importante na prevenção e intervenção precoces, disponibilizando redes de apoio ao desenvolvimento das crianças, dos jovens e das famílias. Nem só os pais e os professores são responsáveis pelo desenvolvimento de crianças e jovens, mas todos os membros da comunidade. O capital social (as normas e valores partilhados, a confiança e as redes de relacionamento interpessoal que existem nas comunidades) deve ser reforçado. Os membros das comunidades podem modelar o comportamento positivo nas crianças e jovens, assim como desenvolver atividades que as possam influenciar positivamente. **Os Psicólogos** podem desempenhar um papel importante, trabalhando com as comunidades (e alguns membros específicos) de modo a que compreendam a sua importância no apoio ao desenvolvimento das suas crianças e jovens ou implementando programas comunitários de apoio às crianças e jovens. Desta forma, a participação comunitária ativa, por parte dos jovens, no futuro, também será incentivada;
- Desenvolver programas (nomeadamente, escolares) com o objetivo de promover e desenvolver nas crianças e jovens **competências transversais de vida**, como a autorregulação emocional, comunicação e relacionamento interpessoal positivo, agência pessoal e compromisso com a educação e o trabalho, autoconhecimento, resolução de problemas e tomada de decisão, resiliência. Estas competências podem ser definidas como necessárias para o comportamento eficaz nos domínios pessoal, social, académico, de carreira e desenvolvimental, assim como para a adaptação emocional à mudança constante de condições e contextos e à gestão das crises ao longo do ciclo de vida. A inexistência ou a insuficiência destas competências estão associadas a problemas de saúde mental e de comportamento. Estas competências devem ser incluídas não só em atividades extracurriculares, mas também no próprio currículo escolar;
- Desenvolver **campanhas de consciencialização pública** da relevância da saúde mental das crianças/jovens e da importância dos pais, famílias e comunidades para o desenvolvimento saudável e manutenção de relações, ambientes e experiências positivas. É ainda importante proporcionar recursos informativos (folhetos, brochuras, instrumentos online, comunicação dos media), ao público em geral, sobre os fatores de risco precoces para os problemas mentais das crianças e jovens.

Outras estratégias se afiguram relevantes para o futuro das crianças e jovens:

- Disponibilizar o acesso e a qualidade dos serviços de saúde para crianças e dos jovens;
- Desenvolver políticas públicas de apoio ao desenvolvimento saudável e ao bem-estar de crianças e jovens;
- Formar os Profissionais e Agentes Educativos e de Saúde que trabalham diretamente com Crianças e Jovens;
- Desenvolver serviços de saúde online (eHealth).

Estas estratégias podem ter um **impacto** muito positivo a diferentes níveis:

- **Saúde Mental** – aumento das atitudes positivas relativamente às crianças e maior conhecimento sobre os seus comportamentos, ambiente mais estimulante para as crianças, desenvolvimento físico e psicossocial mais saudável, mais satisfação com a vida e sentimentos de bem-estar, maior ajustamento psicossocial, redução dos problemas de aprendizagem e do comportamento, melhoria dos relacionamentos interpessoais e das capacidades sociais adaptativas, diminuição do consumo de tabaco/álcool/comportamentos de risco;
- **Social** – melhoria do funcionamento familiar, atitudes positivas face às crianças, sociabilidade e contactos sociais, melhoria das competências sociais e do apoio social, assertividade, redução do abuso e negligência infantil, redução das gravidezes precoces, diminuição do absentismo e abandono escolar, assim como da delinquência e do bullying;
- **Económico** – redução dos custos nos sistemas judicial, de segurança social e cuidados primários de saúde, assim como aumento dos impostos pagos e rendimentos mais elevados; benefícios económicos indiretos, através de custos poupados em perda de produtividade, prevalência de perturbações mentais, acidentes e mortalidade, sofrimento individual e familiar.

Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pela Novas Tecnologias

As **novas tecnologias de informação e comunicação** constituem uma **parte integral da vida** das crianças e dos jovens no século XXI. Num volume sobre as Crianças e os Media Eletrónicos, a Universidade de Princeton reúne um conjunto de artigos sobre o impacto das novas tecnologias nas crianças e nos jovens.

O mundo das **novas tecnologias** tem sofrido grandes **alterações**: a televisão, que dominava os media na década de 90, compete agora com os telemóveis, os iPods e iPads, os jogos online, as sms, as plataformas interativas que permitem múltiplos jogadores, os sítios de realidade virtual, as redes sociais e o email.

As crianças são expostas a todos estes (e a mais) meios de comunicação. A maior parte delas tem acesso a **múltiplas tecnologias simultaneamente**. A convergência tecnológica permite aos jovens aceder ao mesmo conteúdo a partir de diferentes plataformas, muitas delas portáteis. Desta

forma, as crianças e, sobretudo, os adolescentes, têm um acesso quase permanente aos media, frequentemente, em alturas e locais sem supervisão de um adulto.

Como podemos olhar para as novas tecnologias? Como uma **vantagem**, que permite às crianças aceder a mais informação, melhor educação e ligação social aos outros? Ou como um **perigo** e fonte de vulnerabilidade, uma fonte interminável de publicidade, de retratos violentos e de oportunidades para relações perigosas com estranhos e exposição à pornografia?

É preciso rever o que já sabemos e ampliar o nosso conhecimento sobre a forma como estas **tecnologias** se relacionam com diferentes aspetos do **bem-estar das crianças e dos jovens** – o sucesso escolar, a cognição, o envolvimento em atividades extracurriculares, a interação social com os pares e a família, a agressividade, o medo, a ansiedade, os comportamentos de risco e a escolha de um estilo de vida saudável.

Aprendizagem, Atenção e Sucesso

Hoje em dia, uma preocupação importante dos pais e professores diz respeito à forma como as novas tecnologias de comunicação afetam o **desenvolvimento cognitivo e o sucesso académico**. Estas novas tecnologias influenciam os estilos de aprendizagem, a capacidade cognitiva? Podem ser utilizados como instrumentos de ensino nas escolas?

O impacto destes meios **depende do seu conteúdo e da idade** da criança:

- **Até aos 3 anos** as crianças parecem não aprender facilmente a partir dos meios eletrónicos uma vez que precisam da experiência e interação direta com pessoas para se desenvolverem cognitivamente. **A partir dos 3 anos**, podem beneficiar das novas tecnologias que possuam conteúdos educativos e que usem estratégias específicas (como a repetição de uma ideia, a apresentação de imagens e sons que captem a atenção ou a utilização de vozes infantis para os personagens, em vez da voz de adultos). No entanto, mais não é necessariamente melhor: o sucesso destas tecnologias decai após uma ou duas horas de utilização. Para além disso, a maior parte dos conteúdos dos meios eletrónicos dirigidos às crianças com idade inferior a 6 anos têm como objetivo entreter e não educar.
- As **crianças mais velhas e os adolescentes** utilizam múltiplas tecnologias em casa, cujo conteúdo, se for adequado, pode melhorar a aprendizagem. Por exemplo, os jogos podem ter um efeito positivo no desenvolvimento de capacidades viso-espaciais.

Embora a utilização dos media nos tempos livres possa ter benefícios para a aprendizagem, o uso das tecnologias nas escolas não é necessariamente mais eficaz que os métodos tradicionais de ensino – os resultados dependem da forma como os professores utilizam a tecnologia e do seu próprio grau de conforto na sua utilização.

Desenvolvimento Emocional e Relações com os Pais e Pares

As novas tecnologias têm potencial para influenciar as emoções das crianças e as suas relações com os outros?

Os programas eletrônicos desenhados para promover o comportamento pró-social aumentam as capacidades sociais como o **altruísmo, a cooperação e a tolerância**. Todavia, o conteúdo de alguns programas de entretenimento ou informação podem gerar **medo e ansiedade** nas crianças. Entre os 3 e os 8 anos as crianças têm mais medo dos personagens “maus”; as crianças mais velhas são mais afetadas pelas cenas reais de agressão e violência. Crianças que são expostas a mais violência percebem o mundo como sendo perigoso e veem a agressão como sendo mais aceitável, comparativamente àquelas que vêm menos frequentemente violência nos media.

Para a maior parte das crianças mais velhas e dos jovens, a tecnologia é parte integral da sua comunicação com os outros, nomeadamente com os pares e com os pais. A comunicação online tornou os jovens mais **socialmente isolados**, ao reduzir o tempo “offline” que passam com os seus amigos, ou **reforçou os seus laços sociais**? Os **efeitos positivos** parecem ter mais peso que os efeitos negativos.

A maior parte das crianças e jovens utilizam os meios tecnológicos sobretudo para comunicar com amigos reais/offline (e não com amigos virtuais/online), para melhorar a comunicação com pessoas que já conhecem. Apesar disso, alguns adolescentes também comunicam com estranhos (em chats, redes sociais ou plataformas de jogos), ainda que essa comunicação não seja necessariamente negativa.

É preciso, no entanto, assinalar que as novas formas de comunicação convidam ao assédio e oferecem um espaço para o bullying. Os predadores sabem que podem usar a internet para atingir jovens vulneráveis. No entanto, não são necessariamente os meios tecnológicos a causar estes problemas. Estes comportamentos negativos podem estar a ser transferidos para um novo palco – do offline para o online. O desafio para os educadores é tomarem consciência da forma como os jovens usam estes instrumentos de comunicação e procurarem pistas de utilização inadequada.

Comportamentos Saudáveis e Prejudiciais

As novas tecnologias podem ter aumentado os **comportamentos de risco** entre os adolescentes. Muitos destes comportamentos estão associados ao consumo dos media e outros são mais tangíveis. Por exemplo, sabe-se que a violência transmitida pelos media é um fator de risco para o comportamento agressivo ou que a publicidade e a exposição a personagens que fumam ou bebem aumenta o consumo de álcool e do tabaco. Mais investigação é necessária para saber se, por exemplo, a iniciação sexual precoce está associada aos media.

Ao inverso, quando um comportamento de risco diminui, os media podem ter contribuído. Os media podem inclusivamente **promover os comportamentos saudáveis** através de campanhas de **marketing social**.

Marketing para Crianças

A **publicidade a produtos** faz parte dos medias e é usada para influenciar o **consumo** por parte das crianças, influenciando as suas vida quotidianas – sendo que grande parte dos produtos que lhes são dirigidos não são saudáveis.

As crianças não compreendem que a publicidade é um meio para as persuadir a comprar, mas percebem-na como uma fonte útil de informação sobre os produtos. Embora as crianças mais velhas e os jovens estejam mais conscientes da intenção de venda, também são impressionáveis, nomeadamente através de técnicas de marketing subliminares.

Next Steps

A principal lição do conjunto de estudos diz respeito à **importância do conteúdo dos media e das novas tecnologias**. É muito mais importante o conteúdo do que o tipo de tecnologia que os jovens usam ou o tempo que lhe dedicam. Pais, educadores e políticos precisam de investir no que está a ser oferecido às crianças e jovens nas diferentes plataformas tecnológicas.

Aos pais não basta limitar o consumo de media a uma ou duas horas por dia, **é necessário pesquisar o conteúdo** da miríade de conteúdos oferecidos pelos media, que se preocupam mais com o sucesso comercial do que com a qualidade de vida das crianças. O seu papel no uso adequado dos media por parte dos jovens é crucial: devem monitorizar o seu uso conforme a idade dos filhos e assegurar que a sua **relação com a tecnologia é saudável e construtiva**.

Ao governo compete **legislar** de forma a defender a saúde e o bem-estar das crianças e jovens e, para além disso, promover a **programação adequada** e a **investigação** sobre o tema. O governo pode financiar a criação e a avaliação de iniciativas positivas por parte dos media, como **campanhas de serviço público** que reduzam os comportamentos de risco e estudos sobre **programas educativos** que explorem o uso inovador dos media. Pode ainda assegurar que os canais públicos disponibilizem programas educativos adequados para crianças e jovens.

Nas escolas os media podem ser utilizados como uma **ferramenta de ensino**, desde que o conteúdo seja adequado. Os educadores devem utilizar as novas tecnologias para ajudar as crianças a aprender e a desenvolver comportamentos positivos. É preciso que os jovens aprendam a utilizar, de modo construtivo, estes meios. Por outro lado, o uso dos média deve ser controlado na medida em que pode interferir com a aprendizagem (por exemplo, envio de sms durante as aulas, para cabular ou para comportamentos de bullying).

Fontes

Documentos Consultados

Children and Electronic Media. *The Future of Children Princeton-Brookings*, 18 (1).

European Youth Week 2008 – Future Challenges for Young People

Helping Young Children to Succeed – Strategies to Promote Early Childhood Social and Emotional Development

Investing for Our Children’s Future – Prevention and Early Intervention Strategy 2012-2015

Mental Health Promotion for Children up to 6 years – Directory of Projects in the European Union