

## SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

**Maria Lapa Esteves**  
psic.titalapa@gmail.com  
www.titalapa.wixsite.com/psic

*Received: 12 enero 2023*  
*Revised: 17 enero 2023*  
*Evaluator 1 report: 10 febrero 2023*  
*Evaluator 2 report: 06 marzo 2023*  
*Accepted: 22 marzo 2023*  
*Published: junio 2023*

### RESUMO

Saúde mental dos jovens, é o tema que vos trago. É um dos temas quentes que temos em mãos. Quando pensamos no futuro, e neste presente pós-pandemia, necessariamente deparamo-nos a analisar a sociedade de hoje; em particular, os jovens que temos hoje e que serão os adultos, conscientes e agentes de mudanças positivas ou não... Assim, inevitavelmente, se queremos uma sociedade saudável, temos de pensar na saúde mental dos nossos jovens. Temos então, o mote para infinitas discussões, plenários, reflexões seja na escola ou seja o nível parlamentar; e cabe a nós também investigar... é o propósito desta reflexão e futura investigação em alunos universitários. Torna-se urgente ouvir os jovens; é urgente conseguir decifrar o que pensam os jovens nos dias de hoje, numa base ainda mais primária, é muito urgente prescrutar o que sentem os nossos jovens no presente e perante o mal-estar ou uma saúde mental afectada; podermos atuar, dentro das nossas áreas psicologia clínica, psicanálise e educação, entre outras; sempre da melhor forma, a mais assertiva e positiva possível!

**Palavras-chave:** psicologia clínica; saúde mental; jovens; educação; consciência

### ABSTRACT

**Young mental health.** Young people's mental health is the theme I bring to you. It's one of the hot topics we have on hand. When we think about the future, and in this post-pandemic present, we necessarily find ourselves analyzing today's society; in particular, the young people we have today and who will be the adults, conscious and agents of positive change or not... So, inevitably, if we want a healthy society, we have to think about the mental health of our young people. We then have the motto for endless discussions, plenary sessions, reflections whether at school or at the parliamentary level; and it is up to us to also investigate... is the purpose of this reflection and future investigation in university students. It becomes urgent to listen to young people; it is urgent to be able to decipher what young people think nowadays, on an even more primary basis, it is very urgent to scrutinize what our young people

feel in the present and in the face of malaise or affected mental health, we can act, within our areas clinical psychology, psychoanalysis and education; always in the best way, as assertive and positive as possible!

**Keywords:** clinical psychology; mental health; youth; education; consciousness

### INTRODUÇÃO

Segundo a OMS, *globalmente, temos crianças e jovens, uma em cada sete, (idades compreendidas entre os 10 e os 19anos) que sofrem de algum transtorno mental, responsáveis pela taxa de 13% de morbidade nesta faixa etária. A depressão, a ansiedade e os transtornos de comportamento encontram-se nas principais causas de doença. O suicídio é a quarta causa de morte entre os jovens de idades compreendidas entre os 15 e 19anos. (OMS, dados de 17 de novembro de 2021).*

Adverte ainda a OMS, *que se não nos preocuparmos com os transtornos mentais dos adolescentes e jovens, haverá consequências muito graves na idade adulta, que irão prejudicar a saúde física e mental, restringindo as possibilidades de levarem uma vida plena no futuro.*

Se por um lado tanto se defende que os jovens educam-se uns aos outros, imitam os seus pares, têm códigos de condutas entre eles; também nunca se verificou tanto as diferenças entre jovens. Diferentes educações, diferentes experiências, diferentes interesses, mas sobretudo diferentes motivações, diferentes capacidades de se auto-motivarem; de se responsabilizarem pelo próprio percurso de vida; diferentes intencionalidades no *modus operandi* de como se deve viver/fazer durante a existência nesta vida. Diferentes vivências, diferenças no sentir e ressignificar esses sentimentos, emoções e experiências vividas.

Toda esta diferença seria de salutar, não fosse o resultado, o aumento do número de jovens que referem mal-estar prolongado, estar deprimido ou já ter estado; já ter pensado em suicídio, viver numa ansiedade contínua, preocupações variadas, não terem uma boa saúde mental... e ainda se ouvir vozes de que não passam de uma "geração rasca", "miudos mal educados", "verdadeiros tiranos" com birras de criança prolongadas, "adolescentes teimosos", má educação e outras expressões redutoras da situação, muitas das vezes que viram em rótulos e que em nada são agregadoras de uma transformação por parte dos jovens para um bem-estar efetivo.

Assim, queixam-se os pais/professores de falta de educação por parte dos jovens, queixam-se os jovens de uma falta de respeito e de desconhecimento dos jovens. O que para uns pode ser considerado como má educação, para outros é não ter uma boa saúde mental.

Nós como psicólogos, psicanalistas, professores, educadores, profissionais de educação, entre outros, que análise fazemos da situação? Que retrato visualizamos na tela da nossa compreensão? Como se enquadram os padrões desajustados e de irresponsabilidade, de desinteresse ou pseudodesinteresse vincado dos jovens? Com que racionalidade, lógica ou fundamento conseguimos compreender uma constante sabotagem de quem nada quer fazer, ou aparentemente nada querem fazer ou nem querem que os outros façam?

Segundo Cheng (2020), *uma das principais razões para se possuir uma estrutura clara para aceder à verdade é sermos capazes de concordar quanto às coisas.*

Defende ainda a autora que já será uma das *vantagens para se usar a lógica*. Será razão suficiente, ou suficientemente lógico, colocar um grupo a pensar o mesmo, num pseudoacreditar no mesmo; mesmo que aquilo que defendem possa estar errado? Ou apesar da concordância entre todos possa ir contra algo que seja uma simples aplicação de regras?

A razão pode não ser tão pura quanto a maioria de nós pensa que é ou desejaria que fosse, e que as emoções e os sentimentos podem não ser de todo uns intrusos no bastião da razão, podendo encontrar-se, pelo contrário, enredados nas suas teias, para o melhor e para o pior. (p.12 *in o Erro de Descartes*).

Temos com certeza motivos para refletirmos e procurarmos compreender este aparente estar contínuo contra tudo e todos por parte dos jovens; já inumeros estudos científicos nos revelaram que por detrás de uma agressividade encontramos uma frustração que teima em perdurar, não é ultrapassada; e encontrado um gatilho para se manifestar, aquando uma reactividade a qualquer coisa que não faça sentido ou que não vá de encontro àquilo que o agressor tenha como certo.

Winnicott mostra-nos que *a raiva latente gere a agressividade*, logo no bebé, *uma angustia que precede a integração do eu (...)* (Winnicott in *Natureza Humana*, 1990);

para António Damásio, *importa também dar-nos conta de que a depressão, sempre existiu através da história, aparecendo atualmente síndromes depressivos que surgem num contexto social muito específico; porque a forma que as pessoas vivem hoje é completamente diferente do que era na antiguidade.* (entrevista gravada in *fronteiras do pensamento*, CPFLCultura, 2015);

e se falamos de agressividade, frustração, síndromes depressivos, alterações de comportamento, inevitavelmente temos de falar das emoções; e segundo o neurocientista reforça a importância de sabermos como sentimos uma emoção, como se faz a regulação e dos sentimentos, bem como ter presente as variedades da emoção.

*Não há dúvida de que a expressão de emoções pode ser regulada de forma voluntária. Contudo o grau de controlo de regulação das emoções não pode ir além de manifestações externas* ( p.160 in *O livro da consciência* ).

Viver com consciência, consciência de si, do outro, de tudo o que rodeia, torna os jovens vítimas, presas fáceis, condenados às doenças, fatidicamente herança obrigatória (mesmo que não seja reclamada); ou esta mesma consciência será o passaporte para uma viagem pela existência que se quer plena de oportunidades e plenamente vivida,

como nos lembra a organização mundial de saúde, isto é, passaporte para uma boa saúde mental para uma vida plena num futuro...

*À medida que o processo de consciência se foi tornando mais complexo, e com a entrada em jogo de funções de memória, raciocínio e linguagem que evoluíram a par, foram introduzidos novos benefícios da consciência. Esses benefícios estão relacionados em grande medida com planeamento e deliberação. São inúmeras as vantagens nesse domínio tornou-se possível analisar o futuro possível e retardar ou inibir as reações automáticas.* (p. 330 in *O livro da consciência*).

## DESENVOLVIMENTO

Serve esta reflexão, para pensarmos sobre como se encontram os nossos jovens no presente; mais precisamente, como se encontra a saúde mental do jovem neste pós- pandemia.

É tentador selecionar várias condicionantes que poderão causar desequilíbrio mental, orgânicas ou psicológicas, internas ou externas; vários influenciadores de uma saúde mental doente; igualmente tentador foi o que se verificou na pandemia, um súbito movimento "refilatório"/condenativo aos jovens; mas por sua vez, deparou-se com uma necessidade, nunca registada, a valorização da saúde mental dos mesmos. O mundo despertou para a importante posição dos jovens na sociedade, bem como muitos dos jovens acordaram para a sua real importância na sociedade e consequentemente a real importância de uma boa saúde mental.

Num turbilhão de emoções vividas em toda a fase de pandemia e nesta de pós- pandemia, a perceção de que a saúde mental está relacionada com as emoções vividas/sentidas tornou-se deveras marcada e a importância de reconhecê-las e trabalhá-las ainda mais.

A força que cada jovem tem para se afirmar, para se manter lucido, de boa saúde mental, com boa autoestima, sentimento de ser apreciado, aceite, acolhido, amado; passa necessariamente por uma tomada de consciência, pelo próprio reconhecer-se; reconhecer as suas capacidades de evoluir; de viver a sua melhor versão, tirando todos os benefícios disso e proporcionando aos outros também o melhor de si! Todo este processo, passa por aceitar gentilmente toda ajuda, passa por aceitar gentilmente os desafios que todas essas fases acarretam; a começar pelas alterações fisiológicas, mudanças de casa, passar de viver com os pais para passar a viver sozinho ou com outros; vida de faculdade, emprego, etc... Tudo isto passa por tomar consciência das emoções, das que sente e das que provoca no outro, na sua comunidade, na sociedade. O jovem pode realizar mais do que o próprio acredita conseguir realizar; o jovem é muito mais do que quanta sabedoria carrega em si.

É necessário a mente abrir portas, receber o desconhecido, confiar, indagar/estudar/analisar de coração, docemente, gentilmente, amorosamente; mais do que a imaginação humana possa conceber à partida; com toda garra e determinação, ultrapassando os limites impostos a si próprio; com todo respeito, estima e consideração

## SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

por si próprio e pelo outro, merecedores do bom e não vítimas condenadas à mediocridade ou à pobreza de sentimentos e pobreza mental.

Numa dança contínua, entre o eu e o outro. É a verdadeira revolução da sociedade! É a verdadeira revolução do conhecimento. É a verdadeira revolução do ser! É a verdadeira revolução para uma boa saúde mental. Nesta revolução não há espaço para guerras ou desavenças, faltas de respeito ou negligências, mas só espaço para o verdadeiro movimento que se quer e que se encerra na própria palavra “re” repetir e mudar tantas as vezes quantas as necessárias (proporcionando assim uma excelente flexibilidade mental) e “evolução” porque é o motivo pelo qual se deseja uma boa saúde mental... para evoluirmos, não é?

Assim, dedicar-se ao SIMPLESMENTE SER para passar a saber fazer! Mudar a atenção, o foco para o que realmente importa. Renunciar ao vício da mente em complicar tudo, num processo quase “ruminante” de tudo analisar, sem filtros nem flexibilidade mental; para sim dar espaço ao novo, ao pensar tudo com o distanciamento e proximidades necessárias, clareza, interrogações ouvidas e respondidas... uma nova compreensão que irá sempre surgir, quando menos se espera e muitas vezes nem de onde se espera.

Encorajar a abandonar o velho estilo de vida anteriormente adquirido e abraçar esta nova fase, deve ser preocupação e missão de todos nós... permitir o jovem libertar-se! O passado não existe mais, é uma memória que deve dar lugar a um presente muito mais dignificante, cheio de significado, do que realmente importa.

Tornar-se consciente! Simplificar! As mudanças são importantes, mas vão ter a sua utilidade máxima, quando compreendidas, quando fazem sentido; quando há um novo sentido que se deseja, que vá ao encontro de boas relações, escolares/profissionais, amorosas, financeiras, etc... Algo novo e excitante, que esteja ao alcance e que não seja visto como algo inatingível.

Os jovens desejam saltar para uma vida de maior beleza, leveza, tranquilidade, paz, segurança e realização. O pacote completo! (expressão usada por mim com os meus guerreiros, em consulta comigo). Nos jovens há também vontade de experimentar o novo e criar externamente, para materializações palpáveis, visíveis. Há habilidade e desejo de ajudar; de ver mais além; seguir num fluxo de energia (que se quer positivo e construtor, pacífico e seguro).

O jovem não precisa de ser convencido, o jovem precisa apenas de reconhecer a sua força, de estar recetivo; de ter clareza na sua percepção... e quanto ao que lhe é pedido, que lhe faça sentido!

Proponho-vos agora refletir comigo, sobre uma série animada juvenil: a *lady bug*. Em cada episódio deparamo-nos com um jovem (adulto, familiar ou estranho), que passa por uma alteração de comportamento desencadeado por razões (humilhação, dor, tristeza, sofrimentos, raiva, angústia, etc), mais variadas possíveis; sempre causadoras de uma alteração do seu estado emocional e comportamental.

Qualquer que seja o motivo provocado por alguém ou sentimento do próprio (exemplo: falta de autoestima), de causa reativa ou não; o próprio tem por breves momentos decidir se fica na sua comisseração, vitimização, manutenção da dor ou do sofrimento; ou se passa para o estado reativo, de vingança, onde perde a sua liberdade de ser pensante e analisante, para passar a ser apenas um mero fantoche nas mãos de alguém que o manipula (*o falcão traça*), provocando o caos nas ruas da cidade, bem como nos habitantes, numa hipnose desgovernada.

Dois jovens surgem nesta série, a *lady bug* e o *gato noir*, que têm a capacidade de procurar quem não está nas suas perfeitas capacidades intelectuais (com uma boa saúde mental, podemos dizer...), e trazê-los à realidade novamente.

Se nesta série, o *akumatizado* (*termo utilizado*) não têm consciência dos danos que provoca, e é preciso que os heróis consigam libertar a *borboletinha* que ficou aprisionada no tal feitiço hipnótico destrutivo; restaurando assim todo o bom funcionamento e o regresso daquele jovem ao seu estado normal; no presente, no dia a dia, já fora das telas da TV, dos grandes ecrãs do cinema, ou do visor dos telemóveis, temos jovens que procuram-se reinventar diariamente, quando a pressão é muita (na escola, em casa, pela sociedade, pelo próprio...), assumindo inúmeras formas, procurando orientação, promoção dos seus sentimentos/valores, generosidade e amabilidade, lucidez, numa busca da espiritualidade, coragem física, mental e a capacidade de seguir com o coração. Para tal, só mesmo com uma boa saúde mental!

## CONCLUSÃO

Numa sociedade que se quer cada vez mais saudável a todos os níveis, tem obrigatoriamente passar por termos jovens felizes; a vivenciarem emoções positivas, a dar valor aos pequenos gestos do dia a dia, às coisas simples da vida, a ressignificarem sentidos e lógicas adquiridas anteriormente de seus pais/sociedade como dogmas. Precisamos de jovens a darem o seu grito... não de raiva ou de vitimização, mas sim com uma voz calma, confiante, positiva, doce, firme, assertiva e ativa, de quem atravessa um novo paradigma: uma necessidade de se transmutarem, de sair da bolha! Assim são jovens que tomaram a consciência global, de como o seu mundo pequeno se torna gigante se não houver um discernimento, um compreender sem tabus, preconceitos ou juízos de valor. Assim com uma consciência individual, onde o altruísmo impera, onde há abertura para o diferente, para o compartilhamento; onde o jovem se reconhece e assume: o seu lugar legítimo na vida! Estes são e serão os jovens que cuidam das suas saúdes mentais!

<<Aprender sem PENSAR, é trabalho desperdiçado.>>

Confúncio

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Cheng, E. (2020). *A arte da lógica num mundo ilógico*. Temas e debates: Círculo leitores. Maia, Portugal.
- Damásio, A. (2011). *O Erro de Descartes*. Temas e debates: Círculo leitores. Maia, Portugal.
- Damásio, A. (2010). *O livro da consciência. A construção do cérebro consciente*. Temas e debates: Círculo leitores. Maia, Portugal.
- Gold, S. A. (). *Ping, uma rã à procura de um novo lago*. Editorial Presença. Lisboa, Portugal.
- Kopmeyer M. R. (1986). *O poder do pensamento positivo*. Brasília Editora. Porto, Portugal.
- Lapa Esteves, M. (2014). *És divino. O rosto pós-moderno do divino na linguagem do desejo*. Edições Chiado. Lisboa, Portugal.
- Pinker, S. (2022). *Racionalidade*. Editorial Presença. Lisboa, Portugal.
- Ribeiro, F. & Brumlik, M. (2007). *Jung. A consciência do nosso Eu*. Planeta Editora. Lisboa, Portugal.
- Winnicott, D. (1990). *Natureza humana*. Editora Imago. Rio de Janeiro, Brasil

