

## **Promoção da Saúde Mental**

### **Projeto + Contigo**

A adolescência é uma etapa do ciclo vital caracterizada por alterações a vários níveis (físicas, psíquicas e sociais), com interpretações e significados diferentes consoante os contextos sócio culturais em que os adolescentes se encontram inseridos. Nesta etapa de transição com significativas transformações a nível físico, psíquico, afetivo e social, o adolescente é confrontado com uma série de problemas e desafios que exigem um esforço de reorganização para a sua resolução.

Representa um período crucial do desenvolvimento humano que poderá ocorrer com maior ou menor risco dependendo das condições ambientais nas quais os indivíduos estiverem inseridos. As mudanças que ocorrem podem ter um papel fundamental na explicação da adolescência como um período de crise, caracterizado por uma ambivalência de sentimentos e transformações na saúde mental. Claudino, Cordeiro e Arriaga (2006) consideram que, para que se possa minimizar o risco de ocorrerem problemas ou pontos de rutura torna-se fundamental a existência de suportes sociais como a família, o grupo de amigos e a escola.

De facto, numa fase intensa e marcada por profundas alterações, conflitos e desafios, a instabilidade emocional poderá ser vivenciada como um período de crise com repercussões na saúde mental dos adolescentes, tornando-os vulneráveis à adoção de comportamentos agressivos, impulsivos ou mesmo suicidas (Borges & Werlang, 2006).

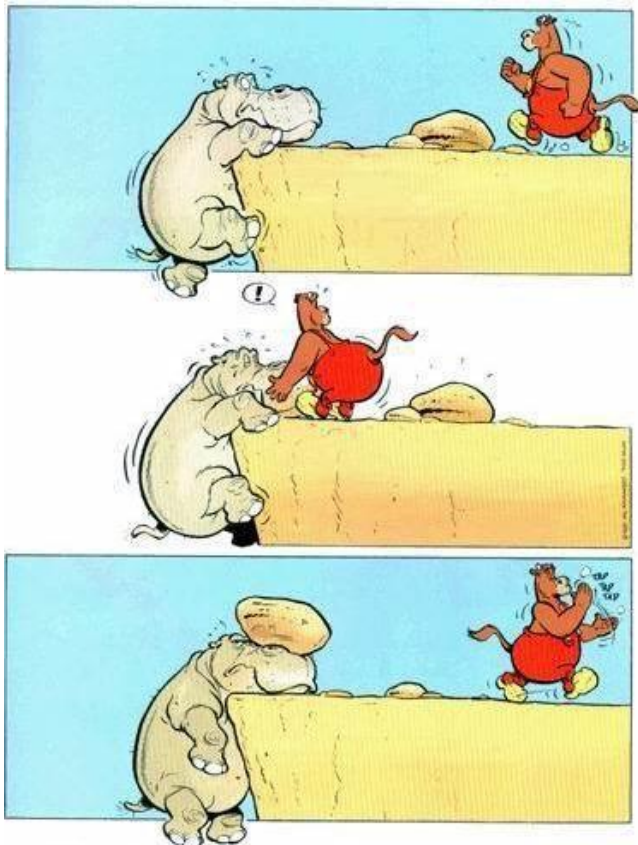
Fundamentando-nos no descrito anteriormente, o combate ao estigma em saúde mental assume-se como uma estratégia na promoção da saúde mental e simultaneamente como uma eficaz estratégia a integrar na prevenção dos comportamentos suicidários. No Relatório sobre a Saúde no Mundo (2001) a Organização Mundial da Saúde denuncia que o estigma da doença mental assume-se como um dos maiores entraves aos doentes mentais e famílias. O estigma aparece como o principal fator de dificuldade no acesso aos cuidados de saúde o que, no caso dos comportamentos suicidários, é determinante para a sua prevenção. A falta de conhecimento é um dos principais motivos para o estigma (IASP, 2013).

Também a autoestima é um aspeto importante a ser trabalhado. Definindo-a como: a visão que o indivíduo tem do seu valor, capacidades, significados e sucesso e desenvolve-se através das suas experiências de vida (Rosenberg, 1979). A autoestima baseia-se nas perceções de eficácia e competência nos domínios que são particularmente importantes para o jovem (notas, rendimento no desporto, namoro, amizades). A autoestima elevada associa-se à felicidade, à ambição, ao otimismo e à eficácia para responder às solicitações do meio, para manter um envolvimento social confortável. Pelo contrário, uma baixa autoestima associa-se ao pessimismo, ao desamparo, à

timidez, à tendência para a submissão e a sentimentos de inferioridade, incapacidade e depressão (O'Connor, 1991).

Lazarus e Folkman (1984) citados por Vaz Serra (1999) referem que: a capacidade de resolução de problemas pode ser definida como um processo cognitivo-comportamental autodirigido através do qual as pessoas tentam identificar ou descobrir formas adaptativas de lidar com os problemas da vida, para os quais não estão disponíveis respostas adaptativas imediatas. Alguns estudos demonstram que, entre outras estratégias, intervir ao nível da capacidade de resolução de problemas poderá contribuir para a prevenção dos comportamentos suicidários, não só porque o adolescente adquire e desenvolve as suas estratégias de coping e capacidade de resolução de problemas, como também lhe poderá permitir uma melhoria da sintomatologia depressiva, amplamente associada.

Nos adolescentes, a aparência física, a imagem corporal e o desempenho físico têm um peso fundamental. Por outro lado, a perceção de bem-estar emocional está relacionada sobretudo com a competência para lidar com os problemas e situações com que se deparam. Uma rutura na sensação de sentir-se psicológica ou emocionalmente bem pode estar associada a fracas habilidades socio-emocionais, baixo auto-conceito e baixa auto-confiança ou à incapacidade para fazer face a eventos geradores de stress nas esferas pessoal, social ou familiar.



*Os amigos nem sempre conseguem levantar-te, mas fazem de tudo para não te deixar cair.*