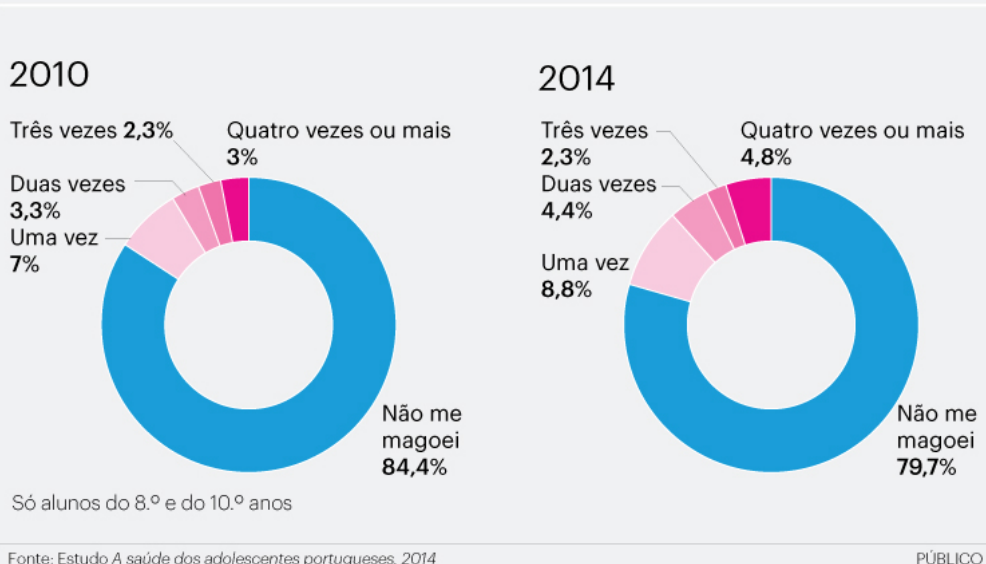


Um em cada cinco adolescentes já se magoou para lidar com a tristeza

ANDREIA SANCHES 20/12/2014 - 08:21

No último ano, 20% provocaram lesões a si próprios para lidar com emoções negativas. Uso do preservativo cai a pique: só 70% disseram que usaram da última vez que tiveram relações, contra 90% há quatro anos. Dados de um grande inquérito à adolescência divulgado nesta sexta-feira.

Já se magoou si próprio, de propósito, nos últimos 12 meses?



1 / 4

A grande maioria diz-se feliz. Mas há um número crescente de adolescentes que se queixam de sintomas que revelam mal-estar. Quase um em cada três diz que se sente deprimido mais do que uma vez por semana. Eram 13% em 2010. Perto de um em cada quatro diz sentir medo frequentemente. Três vezes mais do que há quatro anos. E um em cada cinco alunos do 8.º e 10.º anos magoou a si próprio nos últimos 12 meses, de propósito, sobretudo cortando-se nos braços, nas pernas, na barriga... Contaram que se sentiam “tristes”, “fartos”, “desiludidos” quando o fizeram.

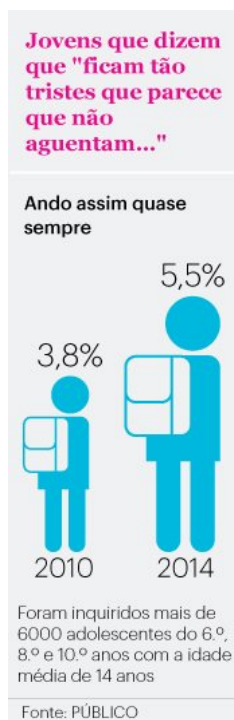
Em relação ao último grande retrato que tinha sido feito dos adolescentes portugueses, há quatro anos, é um aumento de quase cinco pontos percentuais do grupo dos que fazem mal a si próprios.

Foram inquiridos desta vez 6026 alunos do 6.º, 8.º e 10.º anos, de Portugal continental, com idades entre os 10 e os 20 anos (a média de idades é 14 anos). A amostra aleatória estratificada por região é representativa destes anos de escolaridade.

Chama-se *A Saúde dos Adolescentes Portugueses* e deverá integrar o grande retrato internacional da adolescência, conhecido por *Health Behaviour in School-aged Children*, da Organização Mundial de Saúde (OMS), que é repetido a cada quatro anos. A recolha de dados foi realizada através de um questionário *online* preenchido em contexto de sala de aula.

Margarida Gaspar de Matos, a investigadora que desde 1998 coordena a equipa que faz esta análise para a OMS, que segue o mesmo formato em 43 países, diz que o inquérito deste ano surge numa altura “especialmente relevante, uma vez que permite estimar o impacto da recessão económica na saúde dos adolescentes”. E o impacto foi grande (<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/ate-que-ponto-o-desemprego-afecta-a-relacao-com-o-pai-1679986>), acredita.

Um comunicado de quinta-feira, onde se anunciava a divulgação do estudo, já alertava: “O decréscimo global desde 2010, da sua saúde percebida tanto ao nível de sintomas físicos como de sintomas psicológicos de mal-estar, sugere que a saúde mental dos adolescentes é um assunto subestimado e a carecer de atenção urgente.”



(<http://imagens6.publico.pt/imagens.aspx/892616?tp=UH&db=IMAGENS>)

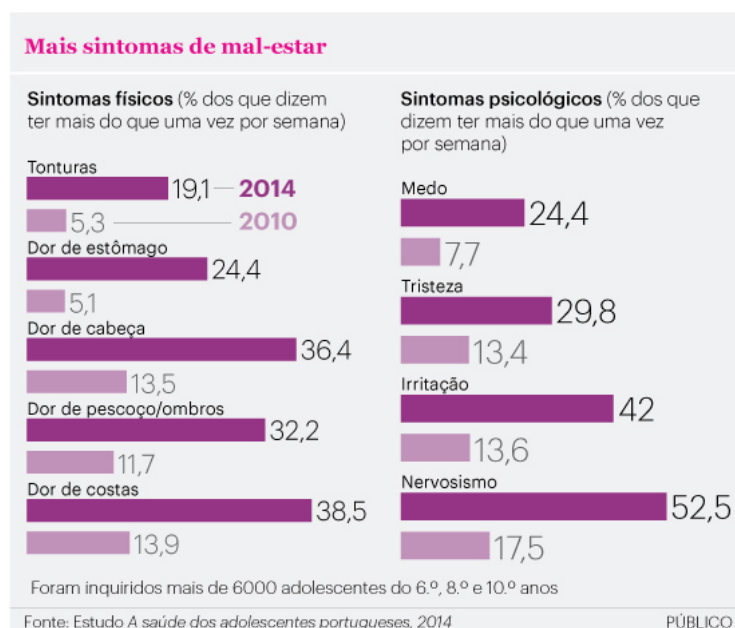
Os **números tornados públicos** (<http://www.publico.pt/sociedade/noticia/a-escola-as-selfies-e-os-amigos-tambem-os-virtuais-1679984>) nesta sexta-feira confirmam. Olhe-se para as auto-lesões entre rapazes e raparigas (a pergunta relacionada com este tema só foi colocada aos alunos do 8.º e 10.º anos): 16,3% dos rapazes e 23,7% das raparigas magoaram-se de propósito, nos últimos 12 meses (destas, 6,6% fizeram-no quatro vezes ou mais).

Estas práticas que passam por cortes, apertões e queimaduras são feitas, em geral, quando os jovens estão sós (75,8% dos casos). Nos restantes casos, a auto-lesão é feita na companhia de amigos ou namorados.

Alguns jovens relatam que se auto-lesionam "para acalmar", por exemplo. Mas é um engano. A aparente sensação de alívio que algumas destas práticas provocam dura segundos e esvai-se. "Depois ficam ainda mais tristes", diz a investigadora, psicóloga clínica, que trabalha com adolescentes. Diz que é fundamental alertar os jovens para a necessidade de procurarem ajuda quando não conseguem gerir os sentimentos negativos.

Dói a cabeça, o estômago, as costas

Mas para além dos sintomas psicológicos, também os relatos de sintomas físicos de mal-estar se agravaram. Ter dores de cabeça mais do que uma vez por semana é algo que faz parte da vida de 36% dos adolescentes quando, há quatro anos, era relatado por apenas 13,5%.



Quase um quarto dos inquiridos relatam dores de estômago com a mesma periodicidade. Há quatro anos, apenas 5%. A descrição de tonturas, dores nas costas, no pescoço, nos ombros aumentou igualmente.

Margarida Gaspar de Matos diz que "estava à espera" disto. E porquê? "Estes jovens foram apanhados no meio de uma recessão económica para a qual penso que ninguém estava preparado. É a falta de expectativas, a preocupação com o futuro... muito miúdos dizem-me que o que lhes interessa é tirar um curso que dê para emigrar mas que não querem emigrar e sentem-se tristíssimos", explica. Depois, muitos relatam que os pais estão mais nervosos. "E isto reflecte-se nos conflitos em casa." O *stress*, o medo, a desconfiança fazem doer.

A equipa de Margarida Matos vai agora investigar as causas para vários dos números. Há outras pistas a explorar. O impacto da falta de sono, por exemplo. “E a falta de sono pode estar associada ao uso de novas tecnologias que é omnipresente na vida dos adolescentes.” Cerca de um terço (33,8%) dos jovens dormem menos do que oito horas por dia. O que é mau, garante. Estudos vários mostram como quem dorme pouco tem mais sintomas físicos, mais dificuldades na escola, mais propensão para consumos de substâncias nocivas.

Sexo desprotegido

Preocupantes são considerados também os resultados encontrados no capítulo da sexualidade, para o qual, uma vez mais, e para a maioria das perguntas, só foram inquiridos alunos dos 8.º e 10.º anos.

Menos adolescentes iniciaram a sua vida sexual: 16,1% disseram que já tinham tido relações; há quatro anos a percentagem era de 21,8%. Contudo, há uma diminuição do uso de preservativo e um aumento das relações sexuais associadas ao consumo de álcool.

Números: mais de um em cada cinco não usaram preservativo na sua “primeira vez” e 7,9% não sabem se usaram ou não.

E na última relação sexual que tiveram, o que aconteceu? Não foi muito diferente: 20,3 % não usaram preservativo e 9,3% não sabem. A possibilidade de responder “não sei” foi introduzida este ano, por ordem da OMS, e um dos objectivos é “captar” os alunos que estavam sob o efeito de álcool e de drogas e não se lembram — sendo que perto de 16% dos alunos dizem que tiveram relações sob o efeito do álcool ou drogas.

Resumindo: há quatro anos 95,2% dos adolescentes diziam ter usado preservativo na última vez em que tinham estado com alguém, contra 70,4% agora.

E como justificam os jovens o facto de não usarem preservativo? Algumas respostas: “Não ter pensado nisso” (42%); “Não ter preservativo” (31,8%); “Os preservativos são muito caros” (26,1%); ter “bebido álcool em excesso” (23,9%).

“É de ficar alarmado, sim”, reconhece a coordenadora do estudo. Associa os dados ao “desinvestimento das políticas públicas na questão do VIH/Sida” e a àquele que foi o comportamento dos técnicos de saúde durante anos.

“Amavelmente, andámos a dizer às pessoas infectadas que a vida não acabava, que a doença é uma doença crónica. E as outras pessoas passaram a achar que se apanharem VIH tomam uns comprimidos e é uma doença crónica. Não faz mal. Foi uma má mensagem dos técnicos de saúde — a começar por mim que disse isto centena de vezes. Foi contraproducente, mas não nos apercebemos.”

Margarida Matos não tem dúvidas de que, a continuar assim, as infecções entre os jovens vão aumentar. O cenário só não é pior porque eles estão a adiar mais o início da vida sexual. “Mas do ponto de vista da saúde pública preferia que não tivesse baixado o número de jovens a iniciar a vida sexual e que tivesse aumentado o uso do preservativo.”

Sobre o que pensam da sua “primeira vez”, que memória guardam, 45% dos adolescentes acham que aconteceu na altura certa. “E os outros?” Margarida Matos não esconde que ficou inquieta.

“Esta situação remete para a necessidade de a educação sexual sair do âmbito da prevenção do risco sexual e passar a abordar a sexualidade em termos de competências pessoais, de relações interpessoais, de equidade de género e de direitos humanos”, no fundo, dando armas aos jovens para escolherem livremente. “Já ninguém se devia sentir mal, ou pressionado, no século XXI, por ser a única ou o único da turma a não ter tido relações.”

O estudo é claro: 13,2% dos que já tiveram relações dizem que preferiam que tivesse sido mais tarde; 5,2% (7,5% das raparigas) dizem que na verdade não queriam realmente ter tido.

“Colas” e “charros”

O estudo *A Saúde dos Adolescentes Portugueses* foi conduzido pela equipa da Associação Aventura Social, que inclui membros da Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa, e do Centro da Malária e Doenças Tropicais, da Nova de Lisboa, com o financiamento da Direcção-Geral da Saúde. Não tráz apenas más notícias.

Desde logo, continua a assistir-se ao decréscimo do consumo do tabaco. A dois níveis: por um lado, 92,5% dos adolescentes dizem que nunca fumaram (contra 88% há quatro anos); e o número dos que relatam fumar todos os dias baixou de 4,5% para 2,6%.

Houve uma alteração metodológica na recolha de informação relacionada com o consumo do álcool, mas a tendência também parece ser para uma redução do consumo, nomeadamente o excessivo.

A esmagadora maioria dos adolescentes (93,7%) continua a dizer que nunca consumiu drogas. Enquanto a marijuana mantém uma posição estável (8,8% dos alunos dos 8.º e 10.º anos dizem que já consumiram).

Há, contudo, uma mudança: esta já não é a substância mais “experimentada” — os “solventes” e “colas” parecem estar a tornar-se mais populares (9,7%) quando se pergunta “já experimentaste?”

De resto, há algumas ligeiras subidas em drogas mais pesadas: 2% dizem que já experimentaram heroína (1,4% em 2010) e 2,4% cocaína (1,9% em 2010). O primeiro “charro” (para os que fumam) acontece em média aos 13,9 anos. E entre os que dizem já ter consumido álcool, a idade de iniciação foi aos 12,8. A primeira bebida aconteceu mais tarde (13,94 anos, em média). Mas estamos sempre a falar de minorias (83% dos adolescentes dizem que nunca se embriagaram).

Margarida Matos diz que são boas notícias. Mas num contexto de aumento dos sintomas de mal-estar, sublinha: “Há uns anos bebiam, fumavam, agora isso diminui, o que é muito bom, mas temos de ajudar estes jovens a descomprimir de algum modo, a gerir as emoções e o *stress*, ainda por cima numa altura de precariedade”. Porque “todas as sociedades tem as suas ‘práticas de descompressão’ e é preciso trabalhar algo para a substituição” — pode ser voluntariado, uma prática desportiva.

Por outro lado, lamenta que “com o fim das áreas curriculares não disciplinares, que eram espaços na escola onde os miúdos tinham acesso a adultos de referência”, tenha deixado de existir um espaço para os miúdos falarem com os professores fora das aulas. “Se eles não têm em casa uma família disponível e atenta, não têm com quem conversar e não são ajudados a gerir o seu *stress* e as suas angústias.”

COMENTÁRIOS



Gualter Cabral

Não é de hoje nem de ontem a interrogação, por parte dos adolescentes: Qual é o meu “papel” na sociedade e no mundo? Sendo que esta interrogação não tem resposta. Nos tempos, cada vez mais conturbados em que vivemos, os média não só não dão resposta, como ainda agravam a situação com exemplos pouco dignificantes. Em casa dos pais e dos avós não se sentem acompanhados já que estes vêm o amanhã como um sem futuro, para si próprio e para os filhos. O problema é estrutural. Há que fomentar um caminho de participação, solidariedade e maior distribuição dos recursos existentes por forma a dignificar a humanidade.

[20/12/2014 11:52](#)