

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS PERIGOS À SAÚDE MENTAL DOS JOVENS NA ATUALIDADE?

Introdução	3
Fatores que influenciam a saúde mental dos jovens	5
Dados sobre a saúde mental dos jovens	9
Depressão e ansiedade	13
Uso excessivo de eletrônicos	16
Esquizofrenia	20
Suicídio	22
Conclusão	24
Sobre o Hospital Santa Mônica	26



Introdução

A adolescência é um momento único, complexo e formativo. O período que compreende essa fase da vida inicia aos 10 anos e vai até os 19. **Diferentes mudanças no aspecto físico, emocional e social influenciam o comportamento e podem afetar a saúde mental.** É possível que essas alterações comportamentais gerem dilemas que exigem atenção profissional especializada para reduzir os impactos resultantes dos problemas típicos dessa etapa da vida.

Nessa perspectiva, vamos abordar as principais questões que tornam os adolescentes mais vulneráveis aos problemas que comprometem a saúde mental. Veja, neste material preparado com a colaboração do Dr. Marcel Vella Nunes, psiquiatra do Hospital Santa Mônica, como evitar os riscos que prejudicam o desenvolvimento e ameaçam a estabilidade na vida adulta. Confira, ainda, quais as melhores alternativas para a promoção do equilíbrio psicológico e da proteção da saúde física e mental dos adolescentes e jovens na atualidade. Boa leitura!



Fatores que influenciam a saúde mental dos jovens

A adolescência é uma fase crucial para o aprendizado, o desenvolvimento e a manutenção de grande parte dos hábitos sociais e emocionais mais importantes para a estabilidade mental. Nesse sentido, **a adoção de padrões de sono saudáveis, a realização regular de exercício físico e o desenvolvimento de habilidades que possibilitam o gerenciamento de dificuldades** figuram na lista das ações mais relevantes para uma juventude saudável.

Diante disso, aprender formas de resolução de problemas interpessoais é essencial para gerenciar emoções e conseguir lidar melhor com as adversidades da vida, sobretudo quanto às eventuais frustrações que podem ocorrer. Assim, os ambientes como a família, a escola e a comunidade são vistos como suporte de proteção — ou de risco — no que se refere à adequação do comportamento dos jovens no âmbito social.

Listamos algumas questões determinantes e que podem elevar as chances de distúrbios mentais nos mais jovens. Veja quais são:

- desemprego;
- conflitos familiares;
- desejo de maior autonomia;
- maior exposição ao estresse;
- exploração da identidade sexual;
- falta de qualidade de vida doméstica;
- envolvimento precoce com drogas e álcool;
- pressão para integrar-se a certos grupos ou comportamentos;
- problemas de relacionamento com pais, professores ou colegas;
- maior acesso, mais disponibilidade de recursos e uso da tecnologia;
- vítimas de bullying ou exposição à violência, incluindo pais agressivos;
- influência da mídia quanto à posição social, aos padrões estéticos e às diferenças de gênero.





Além desses, há também outras questões que expõem **os adolescentes ao maior risco de distúrbios mentais**. As condições socioeconômicas, a exposição aos estigmas e aos preconceitos, a discriminação social e de gênero, a exclusão ou a ausência de serviços e de suporte de qualidade, também contribuem para elevar as complicações mentais e emocionais.

Os adolescentes e os jovens que vivem em ambientes mais frágeis se tornam mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais. Doença crônica, transtorno do espectro autista, deficiência intelectual, gravidez indesejada, pais adolescentes e envolvimento em casamentos prematuros ou forçados também são considerados como fatores de risco para o desenvolvimento de doenças de ordem emocional ou mental.





Dados sobre a saúde mental dos jovens

Os dados sobre a saúde mental dos jovens na atualidade no Brasil e no mundo precisam ser vistos como instrumentos de alerta para que os pais, os professores e os responsáveis se posicionem quanto à **necessidade de buscar ajuda especializada antes que certas situações se tornem irreversíveis.**

A ausência de tratamento de saúde mental durante a juventude tem grande impacto no desempenho educacional, pessoal e profissional, o que aumenta o risco de abuso de [álcool](#), de [drogas](#) e de comportamento violento.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) já anunciou que a maioria dos transtornos mentais que afetam adolescentes e jovens não é diagnosticada e nem tratada. Essa é uma realidade que desafia os gestores de saúde pública nos países desenvolvidos, em desenvolvimento e subdesenvolvidos.

No Brasil, os números chamam a atenção para a intrínseca relação entre os casos confirmados de distúrbios mentais e a evolução para o suicídio nesse grupo. Segundo a [Organização Pan-Americana de Saúde](#), o suicídio já está classificado em **terceiro lugar como a principal causa de morte em jovens de 15 a 19 anos.**

Em caráter global, a OMS destaca alguns dados que sugerem intervenções urgentes com vistas à redução dos impactos dos transtornos de ordem psíquica sobre a saúde de adolescentes e de jovens. Veja quais são:

- as doenças mentais afetam um em cada seis indivíduos com idade entre 10 e 19 anos;
- as condições de saúde mental representam 16% de toda a incidência global de doenças e de lesões na faixa etária de 10 a 19 anos;
- a maioria dos adolescentes e dos jovens com doença mental não recebe nenhum tipo de assistência ou tratamento;
- a depressão é uma das principais causas de transtornos e de incapacidades entre os adolescentes e jovens;
- a maioria das doenças mentais perdura até a vida adulta e compromete a estabilidade mental e física do indivíduo que não recebeu tratamento.



Os sinais e os sintomas característicos dos transtornos mentais nos jovens são semelhantes aos apresentados pelos adultos, mas são muito mais difíceis de serem reconhecidos. As manifestações que indicam suspeita do problema e que justificam a busca de ajuda profissional são:

- insônia;
- ideação suicida;
- tristeza ou humor deprimido;
- afastamento de amigos e familiares;
- queda brusca no desempenho escolar;
- irritabilidade e agressividade sem causa aparente;
- falta de motivação pela vida ou desinteresse pelo futuro.





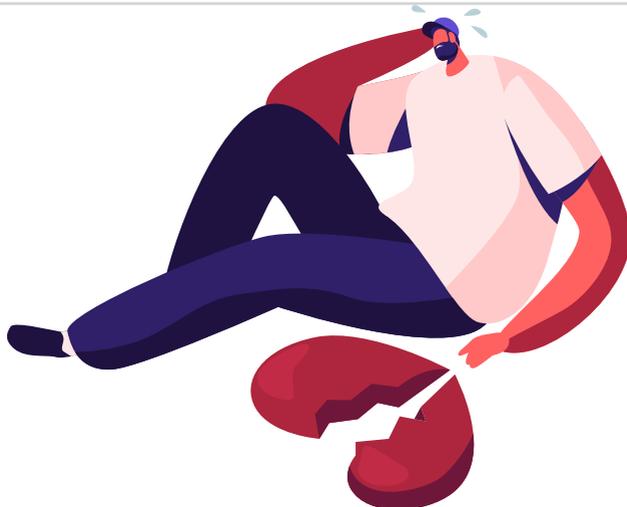
Depressão e ansiedade

Grande parte dos transtornos mentais surgem, geralmente, durante a adolescência. Segundo a OMS, [metade de todos os problemas de saúde mental começa aos 14 anos](#).

Problemas como a depressão e a ansiedade podem levar os adolescentes ao desenvolvimento de quadros clínicos que geram sintomas frequentes de irritabilidade, de frustração ou episódios de raiva excessivos e de difícil controle.

Conforme uma [pesquisa](#) divulgada pelo Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos, um em cada três adolescentes de 13 a 18 anos passará por um transtorno de ansiedade ao menos uma vez nesse ciclo da vida. Vale destacar que os transtornos gerados pela dificuldade em gerir as emoções podem ser profundamente incapacitantes e trazer sérios danos ao adolescente, visto que afetam o seu estado geral de saúde e, com isso, podem reduzir a frequência escolar.

Muitos processos influenciam o estado mental dos jovens que são mais susceptíveis aos eventos de ansiedade e de depressão. Além da questão genética, da química que determina o padrão cerebral, da personalidade e dos eventos da vida, ainda há outros elementos que tornam a juventude menos resistente a esses distúrbios.



Muitos vivem apavorados com as cobranças sociais ou mesmo com os familiares que fazem altas expectativas e pressão para alcançar o sucesso pessoal e profissional.

Devido à natural competitividade cada vez mais acirrada em todos os campos profissionais, os jovens de hoje sofrem muito mais pressão para ter sucesso que as gerações anteriores.

Tais fatores contribuem para aumentar as crises de ansiedade e tornar a juventude muito mais propensa ao desencadeamento de doenças emocionais como a depressão e a ansiedade patológica.

O padrão cerebral de resposta negativo e a adoção de comportamentos muito inseguros em relação às expectativas futuras são os aspectos que mais influenciam o surgimento desses transtornos mentais nos adolescentes e nos jovens.



Uso excessivo de eletrônicos

Além de entender os perigos que o uso excessivo de eletrônicos pode oferecer aos jovens, é preciso aprender a identificar alguns sinais e comportamentos que podem indicar que esse uso **se tornou excessivo e prejudicial**.

Como fruto de uma mudança comportamental muito presente na sociedade contemporânea, a juventude tem um relacionamento muito complexo com a tecnologia. O grupo com idade inferior a 20 anos já nasceu com essa tendência ao uso constante e desenfreado de insumos eletrônicos.

Em alguns casos, o uso dos smartphones está relacionado a atividades recreativas e pode servir para aliviar o estresse. Porém, quando esse uso gera situações e problemas de relacionamento social ou familiar, os pais precisam tomar providências urgentes **a fim de evitar que a situação evolua para quadros mais graves e de ordem patológica**.



Observe, agora, as [estatísticas](#) divulgadas recentemente pela Common Sense Media, dos EUA, sobre o uso excessivo de eletrônicos:

- 50% dos adolescentes estão viciados em dispositivos móveis;
- 59% dos pais concordam que seus filhos são realmente viciados;
- pais e filhos se mostraram preocupados com os efeitos que o uso de dispositivos móveis exerce em suas vidas diárias;
- 72% dos adolescentes e 48% dos pais entrevistados sentem a necessidade de responder, imediatamente, às mensagens de redes sociais e a outras notificações;
- 69% dos pais e 78% dos adolescentes verificam seus dispositivos pelo menos uma vez a cada 60 minutos.

Diante dos dados, enumeramos alguns sinais que podem indicar vício em mídias digitais, jogos ou mau uso dos equipamentos eletrônicos. Para facilitar a identificação do problema, experimente refletir sobre as seguintes perguntas:

- meu filho fica irritado, ansioso ou até mesmo violento quando o celular é retirado ou não pode ser utilizado?
- meu adolescente evita eventos sociais ou atividades extracurriculares somente para ficar em casa e usar o smartphone?
- os cuidados pessoais do meu filho (inclusive higiene pessoal) estão sendo negligenciados ultimamente?
- houve afastamento das amizades e dos relacionamentos familiares ou desinteresse pelo trabalho escolar?
- o uso do smartphone compromete a rotina normal do sono do meu filho?
- houve alguma mudança importante nos hábitos alimentares do meu filho que, de outra forma, não pode ser explicada?
- ultimamente, houve alguma alteração importante no humor de meu filho?

O psiquiatra Marcel Vella Nunes, destaca que “a dependência digital não é definida pelo tempo que a pessoa permanece conectada durante o dia ou a noite. O que exige intervenção profissional é o nível de perda de controle sobre o uso e o quanto isso afeta a qualidade de vida dos jovens.”



Esquizofrenia

A esquizofrenia é um tipo de transtorno mental que pode resultar em alguma combinação que manifesta episódios de alucinações, de delírios, de expressão prejudicada de pensamentos, de fala desordenada e de comportamentos extremamente anormais.

“A esquizofrenia necessita de tratamento continuado e ao longo da vida. O diagnóstico precoce e o tratamento correto ajudam no controle dos sintomas antes que complicações se tornem mais graves e de difícil reversão”, reforça o especialista.

Tanto na esquizofrenia como em outros transtornos mentais, os sintomas se manifestam por meio de alterações comportamentais. Os adolescentes e os jovens com esse perfil têm muita dificuldade em atender a instruções e em seguir orientações de outras pessoas. Comumente, eles adotam uma postura inadequada ou bizarra, expressam movimentos ou gestos inúteis, excessivos ou mesmo ofensivos. Esse comportamento pode indicar tanto a esquizofrenia como outros distúrbios de ordem psíquica, mas que necessitam igualmente de avaliação psiquiátrica.



Suicídio

Para o dr. Marcel, “As ideações suicidas exigem atenção especial, pois estão entre as questões mais preocupantes no que se refere à estabilidade mental dos jovens. Há, pois, um risco muito alto de suicídio nesse grupo, já que essa prática está associada a todos os tipos de transtornos mentais. Devido à variação do modo de assimilação do problema emocional em cada indivíduo, as doenças mentais podem se manifestar de diferentes formas e se sobrepôr em mais de um transtorno.”

Isso eleva as chances de mudanças rápidas no humor e de alterações comportamentais que cursam com explosões emocionais, e que podem alimentar ideações suicidas. Dados da OMS alertam que, no planeta, [quase 800 mil pessoas cometem suicídio a cada ano](#). Segundo essa instituição, a incidência é muito maior nos países subdesenvolvidos que naqueles com maior estrutura social e econômica.

No Brasil, o suicídio entre jovens aumentou muito nas últimas décadas: o Jornal da USP divulgou um estudo afirmando que [o suicídio é a quarta causa de morte entre os jovens brasileiros](#). Esses dados sugerem a necessidade de buscar alternativas mais eficazes e que amenize o impacto desse problema na saúde mental na juventude.



Conclusão

Os jovens são muito mais vulneráveis aos sofrimentos de ordem psíquica e emocional. Por conseguinte, eles se tornam mais susceptíveis ao desenvolvimento de diferentes [transtornos mentais](#). Nessa etapa da vida, as influências sociais, midiáticas e culturais geram muita expectativa e insegurança nesse grupo em relação ao futuro.

Além disso, muitos adolescentes e jovens são submetidos a decisões importantes que precisam ser tomadas cada vez mais cedo. Porém, como eles ainda não apresentam habilidades bem desenvolvidas nesse campo e nem experiência compatível com a pressão exercida sobre eles, tais situações resultam em frustrações que podem perdurar por toda a vida.

Logo, **a busca de alternativas para atenuar os impactos desses transtornos sobre a juventude é de inteira responsabilidade dos seus pais**. É preciso, pois, contar com um suporte profissional de uma equipe especializada em reabilitação da saúde mental. Esse é o caminho mais seguro para amenizar o efeito das doenças mentais na vida dos adolescentes e dos jovens e resgatar o seu bem-estar e a sua qualidade de vida.



Fundado pelo Doutor Rômulo Bellizia, psiquiatra reconhecido e que conquistou diversas premiações pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Geral, o Hospital Santa Mônica é especializado em Saúde Mental e Dependência Química.

Oferecemos tratamento multidisciplinar com especialistas da área de Psiquiatria, Psicologia, Terapia Ocupacional, Clínica Médica e outras voltadas exclusivamente para assistência infantojuvenil e adulto. Contribuir para a reabilitação da saúde física e mental do paciente, promover sua reinserção social e o resgate de sua autonomia e bem-estar é o nosso objetivo.

Responsável Técnico

Diretor Clínico do HSM -
Dr. Carlos Eduardo Kerbeg
Zacharias - CRM 53.952 -

Psiquiatra

Colaboração

Dr. Marcel Vella Nunes -
Psiquiatra - CRM: 153386

Hospital Santa Mônica

Est. Santa Mônica, 864
CEP 06863-210
Itapeperica da Serra – SP

hospitalsantamonica.com.br

contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-7455

 (11) 99534-4287

