

equilíbrio

8 a cada 10 jovens relatam problemas de saúde mental, aponta Datafolha

Ansiedade e até pensamentos suicidas afetaram brasileiros de 15 a 29 anos recentemente

Fernanda Mena

SÃO PAULO Durante suas crises de ansiedade, cada vez mais frequentes, a atriz e influenciadora manauara Evelyn Félix, 23, passou a filmar o próprio rosto angustiado, às vezes com os olhos cheios d'água.

"Querida mostrar um outro lado da minha vida, muito diferente daquela rotina fake das redes sociais", diz. "Cheguei num lugar em que me sentia vazia e desesperada. Às vezes, não queria nem acordar", lembra ela, que hoje está em tratamento.

As imagens que ela fez foram publicadas numa rede social e o vídeo viralizou. É um sinal dos tempos.

Oito a cada dez brasileiros de 15 a 29 anos apresentaram recentemente algum problema de saúde mental, segundo dados inéditos de pesquisa Datafolha.

A maioria desses jovens sofreu com pensamentos negativos (66%), dificuldade de concentração (58%) e crise de ansiedade (53%). E uma minoria significativa relatou ter transtornos alimentares (20%) e pensamentos suicidas (13%) ou ainda ter ferido o próprio corpo por meio de automutilação (6%). Mais da metade (51%) considera sua saúde mental como regular, ruim ou péssima.

No levantamento, foram ouvidos mil jovens entre 15 e 29 anos em 12 de algumas das maiores capitais do país. Feita em 20 e 21 de julho deste ano, a pesquisa tem margem de erro de três pontos percentuais, para mais ou para menos.

A identificação dessas sensações e comportamentos não pode ser tomada como diagnóstico, afirma a psiquiatra da infância e adolescência Gabriela Viegas Stump, que atua no Hospital das Clínicas e no Sirio Libanês, ambos em São Paulo.

Por outro lado, os relatos da sensação de tristeza, ansiedade ou do que os jovens autodenominaram como depressão, afirma a profissional, ou indicam que essas pessoas es-

tão com um problema de saúde mental ou precisam ser tomadas como fator de risco de desenvolverem problemas no futuro.

Esses e outros sintomas enfrentados pelos jovens brasileiros em tempos recentes se intensificaram após a pandemia da Covid-19, ao mesmo tempo em que aumentou o diagnóstico formal de ansiedade e de depressão entre crianças e adolescentes no mundo inteiro, numa espécie de pandemia de adoecimento mental.

"Estudos mostram claramente um aumento do índice de problemas de saúde mental entre jovens e uma intensificação desse aumento no pós-pandemia", afirma Stump. Ela aponta que houve tanto uma crescente nos problemas entre pessoas que já tinham patologias prévias quanto uma ampliação de quadros novos de depressão e ansiedade.

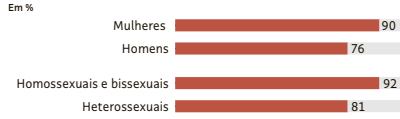
Especialistas apontam que a vulnerabilidade jovem tem a ver também com a maior exposição a violência doméstica e parental que ocorreu no período de confinamento e com a perda de fatores importantes de proteção da mente, como a frequência à escola ou universidade e a prática de atividades esportivas, aspectos prejudicados nos últimos

83% dos jovens brasileiros teve problema recente de saúde mental

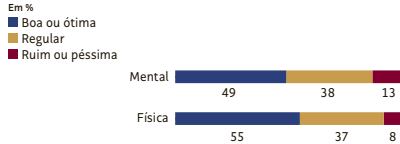
Problemas de saúde mental que mais afetaram os jovens brasileiros recentemente



83% teve recentemente algum sintoma



Como avalia a própria saúde?



Fonte: Datafolha Jovem 2022

anos por causa da pandemia.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), metade de todas as condições de saúde mental começam por volta dos 14 anos, mas a grande maioria dos casos não é diagnosticada ou tratada. E as consequências dessa falta de cuidado tem repercussões na vida adulta, limitando oportunidades futuras.

Uma análise feita no âmbito da LSE (London School of Economics), no Reino Unido, estima que transtornos mentais que levam jovens à incapacidade ou à morte acarretam uma redução de contribuições para as economias de quase US\$ 390 bilhões por ano.

A pesquisa Datafolha Jovem aponta que esses problemas são mais relatados por meninas e mulheres (90%) do que por meninos e homens (76%). Também surge com maior frequência entre pessoas que se identificam como LGBTQIA+ (92%) do que entre aqueles que se declaram heterossexuais (81%).

Uma maior suscetibilidade da mulher a alguns sintomas, afirma Stump, podem estar relacionados às questões hormonais da adolescência. "Mas devemos levar em consideração que existe uma diferença cultural de gênero e que mulheres parecem ter menos vergonha do que homens de se colocar no lugar de alguém que precisa de cuidados de saúde mental", afirma.

Estudos internacionais também apontaram que pessoas LGBTQIA+ têm duas vezes mais chances de se sentirem deprimidas e de 2 a 6 vezes mais risco de cometerem suicídio.

"São pessoas que têm menos suporte emocional da família, mais chance de sofrer bullying, de viver em meios segregados, de não poder expressar sua identidade. Tudo isso torna a população LGBT como a de maior risco de problemas de saúde mental", avalia.

A literatura médica internacional que se debruça sobre a

Estudos mostram claramente um aumento do índice de problemas de saúde mental entre jovens e uma intensificação desse aumento no pós-pandemia

Gabriela Viegas Stump
psiquiatra

questão da saúde mental pós-pandemia aponta que jovens se queixam de solidão duas vezes mais que outras faixas etárias. Pesquisas também apontam que automutilação e ideações suicidas aumentaram no grupo em todo o planeta.

No Canadá, pensamentos suicidas cresceram de 6% para 18% entre jovens. Nos Estados Unidos, de 17% para 27%. Na China, de 23% para 30%.

"Houve um aumento muito importante de tentativa de suicídio de adolescentes. Nunca tive tantos pacientes internados por tentativa de tirar a própria vida", relata a psiquiatra. Stump salienta a importância do crescente movimento de atenção à saúde e de diminuição de estigmas, o que permite que mais pessoas se sintam à vontade para buscar ajuda.

"É preciso que haja uma maior conscientização de que existem possibilidades de tratamento psicológico e psiquiátrico para problemas de saúde mental", alerta. "São condições tratáveis, e com repercussões muito importantes no bem-estar das pessoas."

Foi assim com a influenciadora de Manaus Evelyn Félix. "Fiquei anos tentando viver de maneira boa sem o auxílio de ninguém e, depois de muito sofrimento, decidi buscar ajuda de alguém que não me julgasse pelos meus pensamentos e que me ajudasse a encontrar novos meios de lidar ou reverter minhas crises", diz. "A ajuda profissional tem sido fundamental", comemora.



A atriz e influenciadora Evelyn Félix, 23, em sua casa em Manaus (AM) Bruno Kelly/Folhapress

Maioria dos brasileiros na faixa etária de 15 a 29 anos não conversa com os pais sobre sexo

Luiz Paulo Souza

RIBEIRÃO PRETO Menos da metade dos jovens brasileiros conversam com os pais sobre assuntos considerados tabus. Aqueles que falam com os pais sobre consumo de drogas são 47%, enquanto os que falam sobre problemas com seus namorados 45%. Se o assunto é a vida sexual, o número cai para 40%, revela Datafolha. Temas considerados menos delicados, como o desempenho escolar, é tema de diálogo para 67% deles, e o consumo de bebidas alcoólicas, 57%. O levantamento também mostrou que as mulheres têm mais disposição do que os homens para falar sobre todos os assuntos questionados.

A maior discrepância é em relação aos problemas de relacionamento, em que 51% delas declaram conversar com os pais contra 39% deles, seguido por consumo de drogas, com 50% das mulheres e 39% dos homens, e vida sexual, com 43% contra 37%.

Para essa pesquisa, o Datafolha ouviu mil jovens de 15 a 29 anos, de 12 capitais brasileiras, entre os dias 20 e 21 de julho deste ano. A margem de erro é de três pontos percentuais para mais ou para menos.

Especialistas dizem que adolescentes buscam independência em relação aos pais e, por isso, é normal que evitem falar sobre alguns assuntos. A diferença geracional e a facilidade dos jovens em buscar informações por outros meios como a internet podem acentuar a dificuldade em estabelecer diálogo.

Para Manuela Moura, psicóloga na UFBA (Universidade Federal da Bahia) e especialista em terapia de casal e família, a abertura para conversar sobre esses assuntos deve partir dos pais, mesmo que pensem diferente dos filhos. Para isso, é necessário que os tabus sejam deixados de lado — sexo, drogas e relacionamentos fazem parte da vida e precisam ser discutidos.

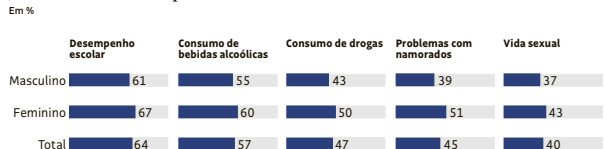
"Para ouvir o que seu filho ou sua filha tem a dizer, você não precisa concordar. Eles vão dizer coisas que são diferentes, você vai dizer que discorda, mas que isso seja feito de um jeito que não seja pela via da violência, dos xingamentos e da desqualificação", afirma.

É o caso da estudante de arquitetura Rafaela Azevedo Neves, 21, moradora de São Bernardo do Campo, na Grande São Paulo. Rafaela diz que ela e a irmã sempre tiveram abertura para conversarem sobre tudo com os pais, mesmo assuntos considerados polêmicos. O acolhimento que sentem desde a infância foi determinante para estabelecer esta confiança, afirma. O projetista Flávio José Ne-

Se a gente criar esses tabus aqui dentro, vai vir de fora. Vindo de fora, a gente não sabe como não chegar

Luciana Azevedo Neves
mãe de duas meninas

Jovens conversam com pais sobre



Fonte: Datafolha

ves, 53, pai das meninas, afirma que esta era uma preocupação da família. Ele e a mãe, a vendedora Luciana Azevedo Neves, 51, temiam que, caso se isentassem de conversar sobre temas difíceis dentro de casa, elas se informariam sobre eles por meio dos amigos ou pela internet.

"Se a gente criar esses tabus aqui dentro, vai vir de fora. Vindo de fora, a gente não sabe como vai chegar", diz.

Para a psicóloga da UFBA, esse tipo de dinâmica familiar faz com que o jovem entenda que pode contar com a família, mesmo que pensem diferente. Por outro lado, quando os pais adotam posturas muito críticas e combativas, isso pode se transformar em afastamento e falta de confiança. Hostil é a palavra que Evelyn Xavier, 22, usa para descrever a reação da sua mãe quando soube que a filha fez sexo pela primeira vez. Moradora de São Paulo, a estudante sempre morou apenas com a mãe, de quem era muito próxima. Aos 15 anos, quando mudou de escola para cursar o ensino médio, a relação entre elas começou a mudar.

O contato com pessoas diferentes fez com que a então adolescente se aproximasse de ideias mais progressistas e se envolvesse com pautas sociais, como o feminismo. Sua mãe, porém, não aprovou a mudança. Quando a estudante deixou de acompanhá-

la em cultos evangélicos, esse afastamento se intensificou.

Embora Evelyn não culpe a mãe pela forma como reagiu em relação às mudanças da filha, a jovem afirma que teria sido menos difícil se tivesse conversado sobre as novas experiências.

"Todo mundo sabe que se você vai começar a transar precisa usar camisinha. Eu sabia que precisava usar, mas não sabia como colocar, por exemplo. Muita coisa eu só aprendi depois que comecei a fazer. Isso eu acho que poderia ter sido melhor trabalhado se tivesse acontecido uma conversa anterior", diz.

Para a psicóloga Talita Fabiano de Carvalho, presidente do Conselho Regional de Psicologia de São Paulo, devido a falta de suporte e o despreparo de alguns pais, a escola deve estar capacitada para assumir esse papel, além de criar um ambiente em que assuntos sejam discutidos e ensinados sem tabus.

Para as especialistas, a autonomia do jovem é importante para o amadurecimento, mas a liberdade para conversar com os pais sobre qualquer assunto é fundamental para a construção da maturidade e da confiança emocional.

O principal passo para estabelecer essa confiança é a alteridade — é preciso entender que o jovem pode pensar de maneira diferente e que isso precisa ser respeitado.