

Adolescentes não sabem lidar com frustração

Falta de laços afectivos leva à imaturidade emocional e à automutilação. Muitos jovens não sabem como agir quando se confrontam com situações inesperadas

Há cada vez mais jovens a automutilar-se na Região. Não saber lidar com a frustração é a causa principal para este comportamento dos adolescentes, que continuam a ser o grupo que representa mais preocupações sobre uma eventual tentativa de pôr termo à vida. Quem o diz é o médico psiquiatra Ricardo Alves, director clínico do Centro de Reabilitação Psicopedagógica da Sagrada Família, que conversou com o DIÁRIO a propósito do Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, que se comemora hoje.

“Há muitas tentativas de suicídio e cada vez mais de automutilação entre os jovens”, revela o ex-director do Serviço de Psiquiatria do SESARAM. Com o mundo acelerado de hoje, são cada vez mais os educadores que têm menos tempo para os filhos. Como consequência, os miúdos não desenvolvem maturidade emocional: “A ausência de acompanhamento parental durante o dia acaba por ser substituída por bens materiais, e eles ficam muito tempo nos telemóveis, ‘gadgets’, etc”. Por causa da falta de presença, os pais “acabam por dizer que ‘sim’ a tudo, os adolescentes não sabem ouvir ‘não’, e não crescem emocionalmente como jovens”. Quando, noutras situações, são confrontados com os tais ‘nãos’ “ficam com um sentimento de frustração” com o qual não sabem lidar.

O médico psiquiatra lembra que o suicídio aumentou em todas as faixas etárias com a última crise financeira, mas “actualmente a Região está ao nível nacional. Não só devido à retoma económica, mas porque muitas pessoas emigraram” à procura de um melhor nível de vida.

Também a Comissão Organizadora da conferência “A importância das Equipas de Prestação de Cuidados de Saúde na Prevenção no Suicídio e Comportamentos Autolesivos”, que acontece hoje na sala de conferências do Hospital Dr. Nélio Mendonça, é da mesma opinião: “Os dados oficiais apontam para que não haja um aumento. No entanto é necessário continuar a investigar e estudar esta problemática, bem como intervir em termos de programas de prevenção para minimizar este problema de saúde pública”.

Já sobre as faixas etárias mais jovens representarem o grupo mais preocupante, a comissão organizadora também o assegura: “No que se refere aos comportamentos autolesivos, a prática clínica e as investigações realizadas vêm corroborar que os adolescentes, pelas características próprias desta etapa de vida, os factores internos do próprio e pelas actuais circunstâncias no que se refere a mudanças e alterações sociais, culturais, familiares e económicas são o grupo mais preocupante e com necessidade de vigilância e intervenção”. Esta realidade, explica a comissão organizadora ao DIÁRIO, “representa actualmente um problema de saúde pública” e “um risco para a saúde física e psicológica dos indivíduos e respectiva comunidade”. Apesar dos mais jovens serem o grupo mais preocupante neste tipo de comportamentos, os números oficiais disponíveis para a Região mostram que o suicídio é mais prevalente entre os 35 e os 54 anos, números discrepantes com Portugal Continental onde a faixa etária é superior a 65 anos.

Prevenção

É na vigilância e prevenção que pode estar a solução do problema. Tanto Ricardo Alves, como a comissão organizadora da conferência de hoje, sublinham que o diagnóstico precoce deste tipo de comportamentos é uma ferramenta eficaz para a prevenção do suicídio. “A maior parte das tentativas [de suicídio] não foram detectadas”, assegura o médico psiquiatra. Quando dirigiu o serviço de Psiquiatria do Hospital Dr. Nélio Mendonça, Ricardo Alves – que também é membro da Sociedade Portuguesa de Suicidologia – implementou “uma consulta para referenciar tentativas de suicídio”. Apesar de não ter informação

sobre se este serviço continua a funcionar, o médico psiquiatra acredita que “continuam a referenciar”. Já os profissionais de saúde mental que hoje estão em conferência no Hospital Dr. Nélio Mendonça, lembram que também é preciso envolver toda a sociedade: “É essencial que este assunto seja cada vez mais debatido, investigado e reflectido com os vários parceiros, não só por técnicos de saúde mas também por outros membros da comunidade, como professores e educadores, com contacto directo com esta população”.

Uma rede de cuidados de saúde mental sólida é indispensável para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes e para a consequente quebra do número de mortes por suicídio na Região. Actualmente, o SESARAM tem apenas três médicos psiquiatras no quadro e um a contrato (só na ilha de São Miguel, nos Açores, o serviço público de saúde conta com 21 profissionais). Um número que para Ricardo Alves é “manifes-

tamente insuficiente. Deviam ser entre 6 a 8. Por serem doenças crónicas o acompanhamento tem de ser regular e as consultas personalizadas. Mas com poucos médicos as listas de espera aumentam”. Até porque, estes profissionais também se dividem entre o Serviço de Urgência.

Já a Comissão Organizadora da conferência do SESARAM garante que “no que respeita à área de intervenção psicológica todos os serviços da RAM (cuidados de saúde primários e hospitalares) estão cobertos por este tipo de resposta terapêutica, havendo canais estabelecidos como ponto de articulação para acolhimento e acompanhamento de utentes com esta problemática”. Estes profissionais de saúde lembram ainda o trabalho de “intervenção com a comunidade, como são exemplos, escolas ou associações”.

Sobre o serviço de internamento regional – o SESARAM não tem uma unidade de internamento para psiquiatria e as pacientes são encaminhadas para a Casa de Saúde Câmara Pestana, os homens para a Casa de Saúde São João de Deus e os adolescentes para a Sagrada Família – Ricardo Alves acredita que o serviço regional não precisa de outra unidade: “A diária nestas unidades de saúde é muito inferior à diária de um internamento no hospital. Se podemos ter bons serviços e menos dispendiosos, não há necessidade de mudar. Temos boas instalações e bons profissionais”.

Sinais de Alerta

Ricardo Alves aponta alguns sinais aos quais se deve dar atenção, como “o isolamento, a tristeza, a falta de vontade de trabalhar”, entre outros. Nestes casos, o médico psiquiatra

aconselha uma consulta “com o médico de família ou num Centro de Saúde para ser visto por um profissional da área”. É que, recorda o especialista, com a elaboração do Plano de Saúde Mental na Região, os Centros de Saúde contam com um enfermeiro de saúde mental e um psicólogo “que podem avaliar situações que eventualmente terminariam em suicídio”. Mas o médico psiquiatra recorda uma história para deixar outros bons conselhos para qualquer família: “No outro dia fui a um jantar e havia lá uma caixa onde se lia ‘Coloque o telemóvel aqui’. Antes de tudo, é isso: conversem uns com os outros, perguntem como correu o dia. Estejam presentes, não só fisicamente, mas emocionalmente. E vivam a vida”...

Conferência no Hospital Dr. Nélio Mendonça

Tem lugar hoje, a partir das 9 horas na sala de conferências do Hospital Dr. Nélio Mendonça e, diz a organização, “insere-se num conjunto de iniciativas levadas a cabo por um grupo de trabalho pertencente à unidade de psicologia da SESARAM; E.P.E., que tem por objectivo reflectir e debater a problemática do suicídio, promovendo a concertação de diferentes perspectivas técnico-científicas para uma intervenção mais eficaz nesta matéria. Para além desta conferência com o tema: ‘Papel das equipas de saúde na prevenção do suicídio e comportamentos autolesivos’, que será abordada por uma equipa multi e transdisciplinar, serão também distribuídos laços amarelos como símbolo de sensibilização para o Setembro Amarelo (mês da prevenção do suicídio) e distribuição de panfletos com material informativo”.

Da Comissão Organizadora desta conferência do SESARAM, fazem parte os profissionais de saúde mental Ana Paula Alves, Carla Gouveia, Carlos Mendonça, Filipa Gomes, Isabel Rosa, Joana Jardim Fernandes, José Manuel Borges, Leticia Fernandes, Sibília Reis e Yoleida Briceño.

NA REGIÃO, SUICÍDIO É MAIS PREVALENTE NA FAIXA ETÁRIA ENTRE OS 35 E OS 54 ANOS

VIGILÂNCIA E PREVENÇÃO, ATRAVÉS DE DIAGNÓSTICO PRECOCE, É FERRAMENTA EFICAZ

O SESARAM TEM 4 PSIQUIATRAS, QUANDO DEVERIA CONTAR COM ENTRE 6 A 8 PROFISSIONAIS

Maria Catarina Nunes

