

Saúde Mental e Bem-Estar

O que nos motivou a realizar este estudo e qual o objetivo?

A saúde mental e o bem-estar têm vindo a ganhar relevância na sociedade atual, face aos desafios do dia a dia. A crescente consciencialização sobre este tema motivou-nos a realizar este estudo, com o objetivo de compreender os fatores que influenciam a saúde mental e identificar estratégias que promovam o bem-estar.

Como foi realizado o nosso estudo?

Iniciámos o nosso estudo através do envio de um formulário a 260 alunos, dos quais apenas 113 responderam, formando assim a nossa amostra. Como a participação não foi aleatória, a amostra não pode ser considerada representativa de todos os alunos. Após a recolha das respostas, foi realizada uma análise dos dados.

O que mais causa stress no dia a dia dos jovens?

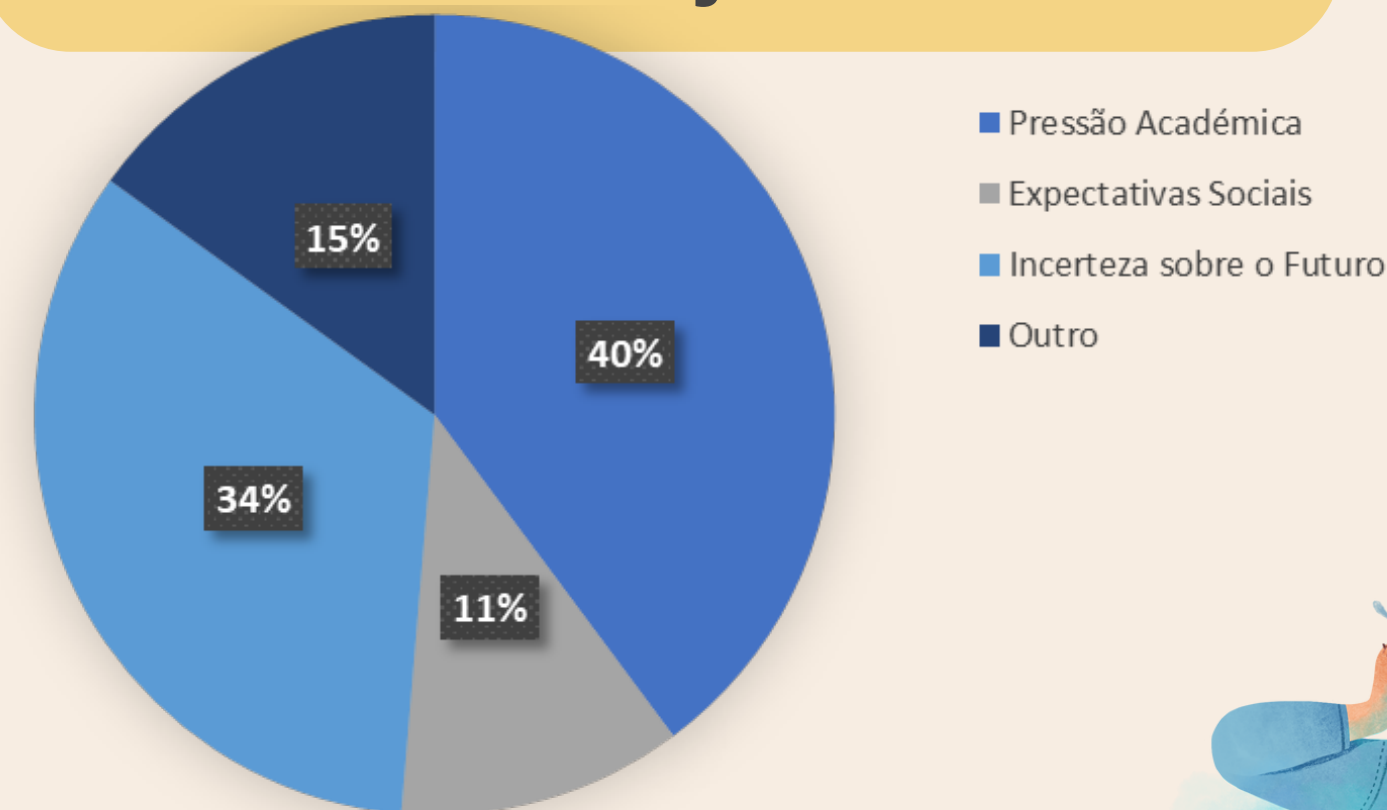


Fig. 1 - Análise: A pressão académica (40%) é a principal causa de stress, seguida da incerteza sobre o futuro (34%) e expectativas sociais (11%).



Como os jovens costumam lidar com o stress?

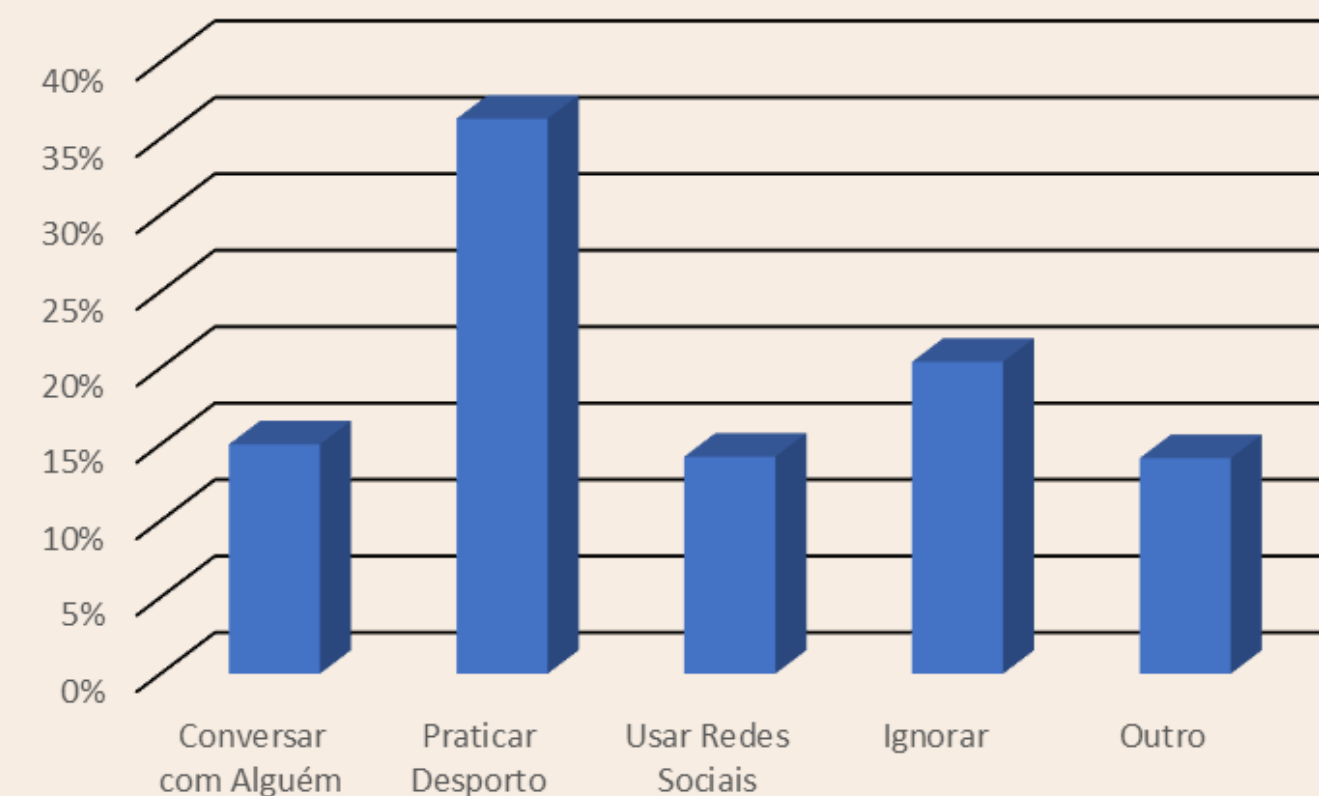


Fig. 2 - Análise: A maioria dos inquiridos lida com a situação através da prática desportiva.

As redes sociais afetam na autoestima dos jovens?

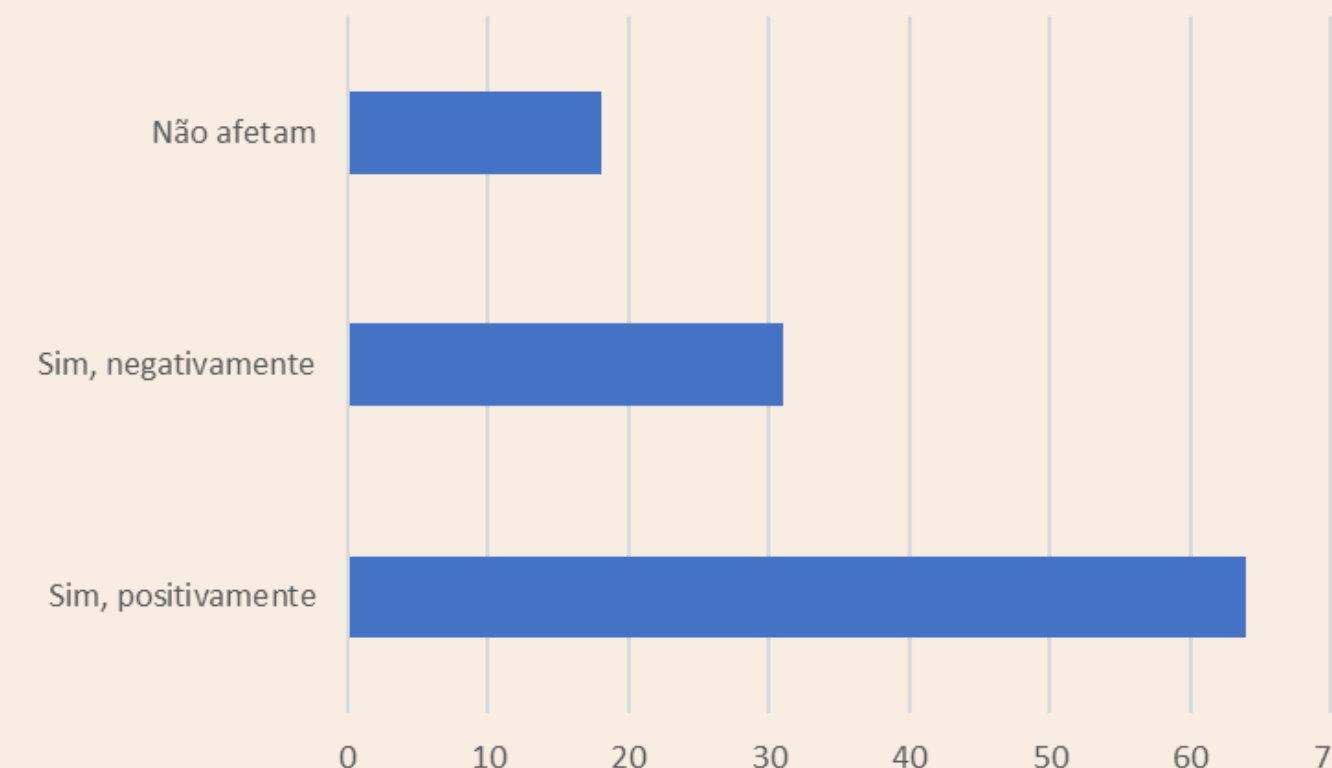


Fig. 3 - Análise: A maioria sente um impacto positivo, enquanto alguns percebem efeitos negativos.

O que mais influência a autoestima dos jovens?

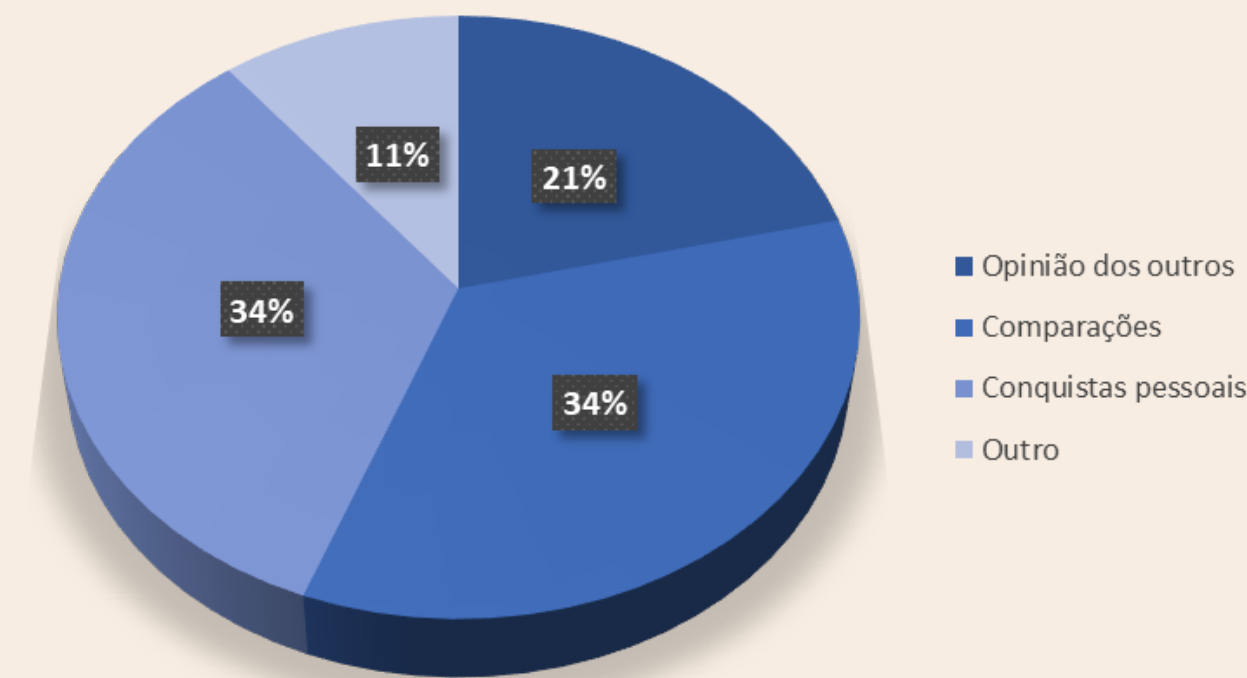


Fig. 4 - Análise: A autoestima dos jovens é influenciada por comparações (34%), opinião alheia (34%), conquistas pessoais (21%) e outros fatores (11%).

A saúde mental ainda é um tabu entre os jovens?

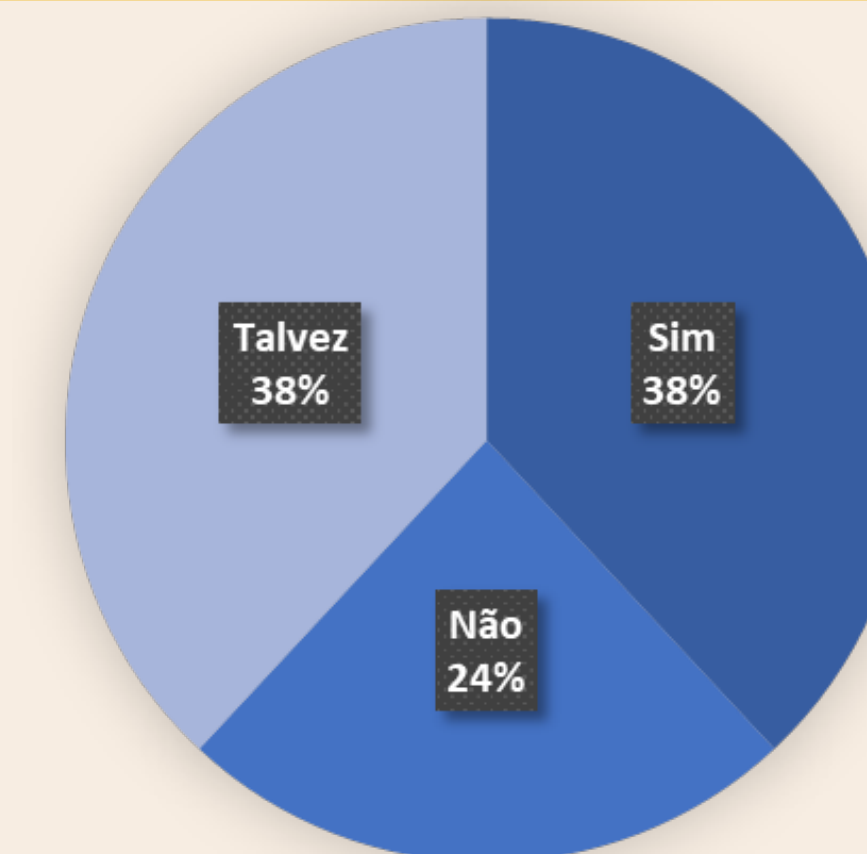


Fig. 5 - Análise: As opiniões sobre a saúde mental como tabu entre jovens estão divididas, sem um consenso claro.

Os jovens tem tempo suficiente para cuidar da saúde mental?

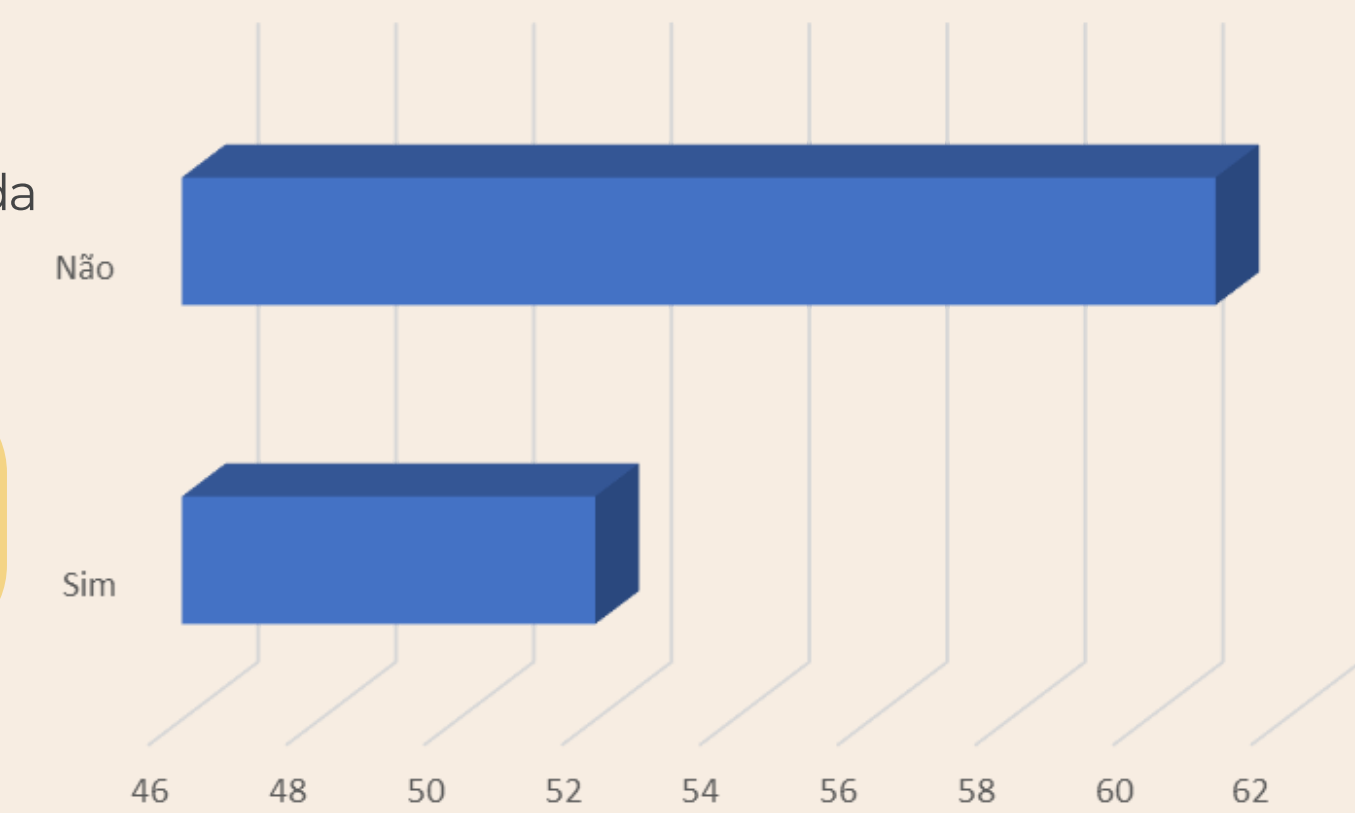


Fig. 6 - Análise: A maioria não tem tempo para a saúde mental, indicando desafios na priorização do bem-estar.

Conclusão:

Este estudo revela que a saúde mental dos jovens é influenciada por fatores como a pressão académica, as expectativas sociais e a comparação com os outros. Embora muitos jovens encontrem estratégias para lidar com o stress, a maioria não tem tempo suficiente para cuidar da própria saúde mental, o que indica dificuldades na priorização do bem-estar. Além disso, as opiniões sobre a saúde mental como tabu ainda estão divididas, sugerindo que, apesar dos avanços, há espaço para maior compreensão. Assim, é essencial promover iniciativas de reflexão e debate sobre a saúde mental, envolvendo os jovens, de modo a refletirem e priorizarem o autocuidado e incentivando a redução de barreiras com vista à obtenção de um melhor equilíbrio emocional. Relativamente ao estudo efetuado, conclui-se que a aposta no desporto para os jovens é uma medida vencedora e, por isso, sugere-se o reforço nesta área, nomeadamente investindo no Desporto Escolar ou mesmo estabelecendo parcerias com as freguesias, de modo a aumentar a oferta desportiva disponível para os jovens. Outra das medidas para diminuir o stress dos jovens poderá ser o acompanhamento vocacional precoce, e não só no 9.º e no 12.º ano, para diminuir a ansiedade dos jovens face à incerteza no futuro. A maioria dos inquiridos sente um impacto positivo na utilização das redes sociais na autoestima, o que não está de acordo com o expectável. Num futuro estudo, parece importante analisar melhor esta questão.