

## Nota de Abertura Justiça Social, a aposta na infância

O Dia Mundial da Justiça Social, dia 20 de fevereiro, assinala a importância de continuarmos a investir na construção de sociedades mais justas e equitativas. Os diversos problemas com que as sociedades se têm deparado, constituem verdadeiros desafios ao progresso dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela ONU, com especial destaque o ODS nº 1 - Erradicar a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.

No caso dos Açores, ouvimos e lemos nos meios de comunicação social “Os Açores têm a mais alta taxa de risco de pobreza do país. Sete por cento da população vive com apoios de prestações sociais, o que é mais do dobro da média nacional”.

Ao considerarmos o fenómeno da pobreza, inevitavelmente teremos de falar sobre saúde mental e das suas implicações dialéticas.

A saúde mental é altamente influenciada pelas condições sociais, ambientais e económicas em que nascem, crescem, trabalham e envelhecem. A pobreza e a privação são determinantes essenciais do desenvolvimento social e comportamental das crianças e da saúde mental dos adultos.

Estas desigualdades na saúde mental surgem cedo e tornam-se mais pronunciadas ao longo da infância. Sabemos que os primeiros 1000 dias de gestação, correspondendo aos 9 meses gestacionais e os 2 primeiros anos de vida são fulcrais para a determinação dos designados ciclos da pobreza, constituindo-se a infância uma janela de oportunidade única na vida de cada indivíduo.

Durante esta fase são estabelecidas múltiplas ligações cerebrais a uma velocidade sem igual em fases posteriores do desenvolvimento e que dependerão, em grande medida, das oportunidades oferecidas pelo ambiente.

Torna-se essencial, pois, promovermos um amplo debate regional orientado para a infância e garantir o investimento em políticas públicas e programas centrados na infância e, neste sentido, uma clara aposta na promoção precoce na saúde mental dos novos açorianos. ♦

# Saúde mental e papéis de género tradicionalistas



## Autoestigma e Saúde Mental na Depressão: Impacto dos papéis de género tradicionalistas em homens

O debate em torno dos papéis de género emerge como uma questão central nas discussões nacionais e internacionais, especialmente quando se aborda a intersecção com a saúde mental. Quando me foi feito este convite decidi concentrar-me na análise da influência dos papéis de género tradicionalistas, com um foco específico na população masculina. Para que tal aconteça peço ao leitor que se desprenda por momentos dos seus ideais sociopolíticos e culturais, e que faça esta exploração guiada na forma como as normas de género apresentam impacto na saúde mental, através do estigma associada e da relutância que os homens manifestam em procurar ajuda.

A discussão dos papéis de género é de grande interesse nas áreas da psicologia clínica e social, abordando questões como a saúde mental, a noção de autoestigma e a procura de ajuda para a intervenção primária na saúde mental. Exploro com o leitor uma breve análise destes fatores na população masculina, procurando descobrir o porquê dos homens serem o grupo com mais dificuldades em pedir ajuda quando surgem problemas de saúde mental.

Na pesquisa de informações referentes a esta temática, considero relevante partilhar com o leitor alguns dados referentes à população portuguesa. Segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) referentes a 2021, a taxa de mortalidade por lesões autoprovocadas intencionalmente (suicídio) por 100 000 habitantes era no sexo feminino de 3.8 e no sexo masculino de 14.6.

A questão que se coloca perante estes dados é uma muito simples, qual o motivo desta disparidade?

### Perfil



**João Pedro Lopes** é psicólogo clínico, formado em Neuropsicologia Clínica pelo Instituto Universitário de Ciências da Saúde. Atua no Centro de Desenvolvimento Infância-Juvenil dos Açores (CDI-JA) e no Núcleo de Investigações e Intervenções Terapêuticas Especializadas (NIITE).

Segundo alguns estudos publicados em revistas científicas os homens apresentam uma maior dificuldade em procurar ajuda para a resolução de problemas associados à sua saúde mental. Por norma o género masculino é conceptualizado com base em fatores como “dependência de si próprio” sendo a segunda noção partilhada a de “controlo das emoções” conceitos estes que acabam por ser prejudiciais à capacidade de reconhecer a própria dor emocional e saber quando e como pedir ajuda.

Outro princípio partilhado na literatura científica fundamenta que os homens rejeitam com maior frequência a procura de apoio como método de reforçar a sua masculinidade, tendo por base fatores como a autossuficiência e resistência ao sofrimento, evitando que a apresentação de sintomas associados a depressão e ansiedade sejam percebidos como fraquezas, por serem percebidos como problemáticas mais comuns no sexo feminino.

Os conceitos anteriormente partilhados são complementados pela noção de autoestigmatização

que é definida como “a redução da autoestima ou autorvalor de um indivíduo causada pelo próprio, rotulando a si mesmo como alguém socialmente inaceitável”. Esta definição revela como o autoestigma pode afetar a autoestima de qualquer pessoa, levando-a a internalizar crenças negativas sobre si mesma

com base em normas sociais prejudiciais.

A verdade é que não existe uma representação factual de dados estatísticos sobre a relação entre a autoestigmatização e a procura diminuída de ajuda em situações de saúde mental, existindo, contudo, no panorama internacional uma genuína preocupação em analisar esta temática.

Apesar de não existirem dados nacionais referentes a este assunto, é relevante considerar que a população portuguesa, e em específica a população masculina, apresenta um registo de papéis de género tradicionalistas e que validam as características previamente mencionadas como a autossuficiência e resistência ao sofrimento na medida de corresponderem aos já mencionados estereótipos masculinos, muitas vezes desajustados e prejudiciais, os quais podem estar correlacionadas com a manifestação de uma maior taxa de mortalidade por lesões autoprovocadas, quando comparada com a do sexo feminino.

Combater o autoestigmatismo requer uma abordagem holística, envolvendo mudanças na sociedade, na educação, na promoção da saúde mental e nos serviços de saúde mental. Ao criar um ambiente que valoriza a procura de ajuda e promove uma visão positiva da expressão emocional, podemos incentivar mais pessoas, incluindo os homens, a superar o autoestigma e buscar apoio psicológico quando necessário. ♦