

EPISÓDIO 40. GOLPES DE OTIMISMO: CAPACITAR OS JOVENS PARA MELHORAR A SAÚDE MENTAL

Esta transcrição foi gerada pelo software de transcrição Trint e editada pelo pessoal da TDR. A Organização Mundial de Saúde não é responsável pela exactidão da transcrição.

Garry Aslanyan [00:00:08] Olá e bem-vindo ao podcast Global Health Matters. Sou o vosso anfitrião, Garry Aslanyan. Neste episódio, exploraremos as perspetivas e os desafios que envolvem a saúde mental dos jovens. Os jovens estão a viver tempos turbulentos. Só nos últimos anos, viveram uma pandemia, enfrentaram a escalada de conflitos globais, e estão sobrecarregados pela ameaça em curso das alterações climáticas. A UNICEF estima que 13% dos adolescentes vivam com um distúrbio de saúde mental diagnosticado, sendo que a depressão e a ansiedade representam 40%. Não há melhor maneira de obter uma compreensão mais profunda destas questões do que com um jovem e um especialista técnico. Estou muito satisfeito por me juntarem Jaime Young e Zeinab Hijazi. Jaime é um líder jovem apaixonado, defensor da saúde mental e assistente social familiar no Fundo de Desenvolvimento Social de Santa Lúcia nas Caraíbas. Concentra os seus esforços em capacitar os jovens para que realizem o seu potencial, envolvam-se com problemas de saúde mental de forma proativa e participem na condução de mudanças nesta área. Zeinab Hijazi é psicólogo clínico e líder global de saúde mental da UNICEF, com sede na cidade de Nova Iorque. Fornece orientação de programas e apoio técnico para melhorar a abordagem multissetorial da UNICEF para a saúde mental e apoio psicossocial para crianças e famílias, com um foco dedicado em contextos humanitários e de desenvolvimento. Olá, Zeinab. Olá, Jaime. Como estás hoje?

Jaime Young [00:01:57] Bom. Como é que estão todos?

Zeinab Hijazi [00:01:59] Olá Garry. Olá Jaime. Fantástico juntar-se a si.

Garry Aslanyan [00:02:01] Vamos começar. Jaime, viver numa ilha soa muito idealista e muito simpático. É mesmo assim tão simpático? Principalmente crescer numa ilha e viver lá quando jovem.

Jaime Young [00:02:14] Definitivamente pode ser. Penso que é mais do que muitos sítios, especialmente países pequenos, como podem imaginar. Por exemplo, no meu trajeto diário para o trabalho, vejo as montanhas. As pessoas estão sempre a sorrir. Se vais trabalhar todos os dias à mesma hora, é provável que vejam as mesmas pessoas e se tornem amigos. Olá, como estás? Portanto, definitivamente pode ser muito idílico. Temos os nossos problemas, talvez mais do que outros países, a falta de recursos e especialmente as alterações climáticas afectam-nos principalmente, especialmente entre o nosso período de temporada de furacões, que é entre Junho, Julho e Novembro. Já fomos atingidos por uma, que era a Beryl, e estamos à espera de muito mais. Como podem imaginar, um país pequeno com pessoas a viver na costa ou com um país como o nosso que depende do turismo para a maior parte do nosso dinheiro, pode ser um pouco desafiador, mas eu diria definitivamente que me ajuda viver onde as pessoas vão férias, honestamente.

Garry Aslanyan [00:03:18] O Zeinab ser jovem deve ser marcado pelo tempo com muito otimismo, novas possibilidades. Considera que é o caso dos jovens com quem trabalha a nível global?

Zeinab Hijazi [00:03:30] Sim, absolutamente. Ser jovem deve estar cheio de sonhos e oportunidades, mas os jovens com quem trabalho a nível global estão a viver uma vasta gama de realidades. As suas vidas são moldadas pelas suas experiências únicas, mas também pelas paisagens socioculturais e políticas mais amplas das suas comunidades. Vivem na encruzilhada de importantes eventos geopolíticos globais e locais. Por exemplo, muitos jovens estão a lidar com os impactos devastadores

de guerras e conflitos em lugares como a Palestina, o Congo e o Sudão, enquanto outros enfrentam ameaças imediatas de crises climáticas como Jaime falou. Além disso, noutras partes do mundo, como as inundações no Paquistão e o aumento do calor em muitas partes do mundo, e o desemprego em países como a África do Sul também acrescentam outra camada de stress. Muitos jovens que encontro também são incrivelmente otimistas e resilientes. É incrível, profundamente humilhante e impressionante. Trazem ideias novas e estão muitas vezes na linha da frente dos movimentos críticos para a mudança social. Eles assumem papéis de liderança nas suas escolas, comunidades e organizações, desenvolvendo competências que são realmente críticas para aumentar a consciencialização e tomar medidas para enfrentar os desafios enfrentados nas suas comunidades, mas também prepará-los para o futuro. Penso que a sua paixão pela justiça social, pelas questões ambientais e pelos direitos humanos é realmente inspiradora. São cidadãos globais que usam redes comunitárias, redes sociais e tecnologia para se conectarem com outras pessoas em todo o mundo, aprendendo e realmente provocando impacto.

Garry Aslanyan [00:05:08] Analisámos as estatísticas das Caraíbas em geral em termos de alguns dos números de jovens com problemas de saúde mental. Um número impressionante de cerca de 24% apresenta sintomas. Quais são os problemas de saúde mental mais comuns que observou entre os seus pares?

Jaime Young [00:05:28] Para mim, acho que quando jovem a interagir uns com os outros, posso falar pelo meu entorno imediato, e diria definitivamente que provavelmente ansiedade e depressão. Acho que a ansiedade e a depressão são mesmo, e a UNICEF fez um estudo em 2021, “The State of the World's Children”, e a ansiedade e a depressão representam quase 50% das perturbações de saúde mental na América Latina e nas Caraíbas, em jovens de 10 a 19 anos, 50%, isso é como metade de nós. Estamos a lidar com muito mais mal do que estávamos a lidar, talvez há cinco, dez anos atrás. Foi mencionado anteriormente, passei por uma pandemia, passei por uma categoria ou perto de um furacão de categoria quatro, passei por ouvir falar de guerras em diferentes sítios e tudo na minha vida de 25 anos. Algumas pessoas nunca passaram por uma pandemia, e depois, enquanto jovem, espera-se agora que se desempenhe para conseguir um emprego, para prover a sua família, especialmente nesta região, por isso, como podem imaginar, estamos muito mais ansiosos. Temos muito mais stress, e então a depressão pode ser algo que se não tem a certeza de como lidar, ou se não tem esse apoio, seja com a sua família ou amigos ou o que quer que seja, sente que as suas costas estão contra a parede, então se sente ansioso ou tem ansiedade, está deprimido e não pode falar com ninguém sobre isso, porque o acesso a recursos reais, um conselheiro ou um terapeuta é extremamente caro em os casos em que estão disponíveis e onde não estão, simplesmente não estão. Às vezes, nas nossas famílias, não temos o apoio dos pais e dos amigos porque continua a ser uma espécie de tabu. Ouviria coisas como se não precisasse falar com ninguém porque está bem, ou seria considerado uma fraqueza tentar expressar-se. Acho que tudo isso só agrava a questão porque sabemos o que é a ansiedade e a depressão, sabemos o que é estar na vossa cabeça sobre algo e não saber para onde ir, e depois ter a ideia de que não podemos falar com ninguém sobre isso torna tudo pior.

Garry Aslanyan [00:07:45] Zeinab, acha que estes problemas descritos pelo Jaime são também um reflexo das tendências globais?

Zeinab Hijazi [00:07:51] Os insights de Jaime são um reflexo muito poderoso do que vemos globalmente. Jaime, mencionou o relatório “Estado das Crianças no Mundo” da UNICEF sobre saúde mental e algumas estatísticas adicionais para extrair e dar feedback, são realmente de partir o coração falar, mas todos devem saber que 1 em cada 4 crianças vive com um dos pais com um problema de saúde mental. Para nós, isto é realmente um lembrete gritante da importância da saúde mental e do

bem-estar dos cuidadores e das necessidades de intervenções que procurem responder a essas necessidades. Como o Jaime mencionou, os adolescentes estão a lutar a nível global. 1 em cada 7 jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos vivem com uma perturbação mental diagnosticável, sendo que metade destas condições de saúde mental começam aos 14 anos de idade. É realmente insondável que saibamos disso, e sabemos que todas estas condições, a maioria delas são tratáveis, mas não são detectadas e não são tratadas. Porque é que não estamos a investir mais na prevenção em idades precoces para realmente prevenir o sofrimento a longo prazo e as lutas dos jovens à medida que se tornam adultos? O suicídio é devastadamente a quarta principal causa de morte de adolescentes a nível mundial. Mencionei há pouco que há crianças e jovens que estão a lutar com uma multiplicidade de problemas. Quer dizer, temos 460 milhões de crianças que vivem em zonas de conflito, e esses jovens sofrem perdas trágicas, violência, deslocamento e oportunidades de educação perdidas, e por isso a sua saúde mental sofre profundamente. Penso que é importante referir que estas são apenas estimativas que recolhemos principalmente de países de rendimentos elevados. Na verdade, a realidade pode ser muito mais grave, especialmente em ambientes com poucos recursos. Isso porque também enfrentamos uma falta de dados e evidências suficientes sobre a carga global de saúde mental, particularmente para crianças em países de baixos e médios rendimentos, e os dados de saúde mental sobre crianças e adolescentes cobrem apenas cerca de 2% da população nessas regiões, o que é realmente uma realização impressionante e dificulta o cálculo da carga global. Sem estes dados, não somos realmente capazes de responder adequadamente às necessidades dos jovens.

Garry Aslanyan [00:10:05] Imagino, porque como é que se consegue obter toda essa informação especialmente de lugares que estão sob stress ou conflito, etc.? É uma camada adicional de complicação. Jaime, a partir da sua experiência como defensor da mentalidade juvenil, qual é o máximo? Já aludiu a alguns, mas qual é a maior barreira para que os jovens recebam apoio? Qual é a sua experiência?

Jaime Young [00:10:33] Eu diria primeiro o estigma e a percepção. A razão é que sempre fui da opinião e posso ver dentro da minha comunidade que mesmo que tenhamos os recursos porque às vezes eles estão lá, muito poucos, mas estão lá, se há um estigma, se há uma percepção negativa e estou a falar na sociedade ou na vossa comunidade de receber essa ajuda, descobri que é uma grande barreira para as pessoas que vão conseguir a ajuda porque, por exemplo, não temos têm tantos recursos de saúde mental em Santa Lúcia. Temos um centro nacional de bem-estar mental, mas se eu precisar de ajuda profissional, estou a lutar e alguém me vê a ir lá, vai ficar tipo, ela é louca, vai para este manicóia ou não está bem, então há um grande estigma sobre as pessoas que procuram essa ajuda. Temos as pessoas ao seu redor a dizerem que ficaremos bem; irão à igreja ou farão outra coisa. Não tratam da questão que está em causa porque penso que fomos socializados para acreditar que não é realmente uma questão. As pessoas das Caraíbas são extremamente resilientes, e continuamos a ver isso, estamos sempre a procurar um desastre. Está bem? Estou bem. Acabou de perder a sua casa. Acabou de perder tudo. Não nos sentamos com o nosso trauma e às vezes o trauma é agravado, então eu diria definitivamente o estigma e a percepção em primeiro lugar. Depois, claro, temos a falta de recursos, mas principalmente o estigma e a percepção, porque, como eu disse, podemos ter todos os recursos lá, mas se as pessoas não acreditarem que trabalham, se as pessoas não se sentem seguras para lá ir, elas simplesmente não irão.

Garry Aslanyan [00:12:21] É a mesma coisa, Zeinab, a nível global? Não está isolado apenas nas Caraíbas. Como é que os jovens em diferentes partes do mundo recebem cuidados? Ou será o estigma uma das grandes barreiras?

Zeinab Hijazi [00:12:36] Absolutamente, o estigma em torno da saúde mental é uma questão universal que afeta os jovens de todo o mundo. Há medo de julgamento, ou ser rotulado impede muitos jovens de procurarem cuidados de saúde mental. Há preocupações com a confidencialidade e potenciais repercussões sociais que também desempenham um papel. Os jovens podem internalizar estereótipos negativos que levam à autculpa e à baixa autoestima, o que pode também exacerbar os problemas de saúde mental e desencorajar uma gestão proativa, os jovens estigmatizados também enfrentam a exclusão social, afetando as suas redes de apoio e dificultando a recuperação, então sim absolutamente Garry. Como disse Jaime, o estigma pode ser incrivelmente prejudicial, e temos falado muito sobre outros estressores que os jovens enfrentam, incluindo a discriminação com base na raça e no gênero, deficiência e orientação sexual ou história pessoal. Por exemplo, sabemos que os homens são mais propensos a ser estigmatizados e a perpetuar estigmas do que as mulheres. Não é um problema que enfrentamos apenas num ou outro país, em países de rendimentos elevados pode haver melhor acesso aos serviços, mas o estigma persistente ainda pode impedir a utilização desses serviços e, nos países de baixo rendimento médio, temos ambos os recursos limitados juntamente com o estigma, o que cria barreiras significativas. Acho que talvez só para tocar no que o Jaime disse sobre resiliência, acho que é uma afirmação tão importante sobre os jovens serem percebidos como resilientes, que poderiam simplesmente superá-la, e acho que durante demasiado tempo, a resiliência foi pensada como algo inerente, ou tínhamos ou não. Sabemos agora que esse quadro é muito mais complicado, em vez disso, a resiliência precisa ser compreendida no contexto da parentalidade solidária e das famílias, comunidades e escolas, os valores e crenças das comunidades e as maneiras como as crianças e os jovens interpretam e compreendem a adversidade e a perda e a saúde mental. Há realmente boas evidências para mostrar que as crianças podem ser ajudadas a desenvolver resiliência, por exemplo, ajudando os pais a responderem mais às necessidades emocionais e materiais das crianças, construindo a coesão comunitária e proporcionando às crianças oportunidades de aprendizagem de alta qualidade. É realmente injusto colocar esse fardo sobre os jovens que eles têm essa resiliência inerente para lidar com os seus problemas de saúde mental. Temos de criar esse ambiente propício para apoiar a sua saúde mental, reduzir o estigma e ajudá-los a aceder aos serviços de que necessitam.

Garry Aslanyan [00:15:11] Trata-se de uma visão importante. Jaime, há alguma maneira de tentar abordar a questão do estigma e com que sucesso, e o que aprendeu?

Jaime Young [00:15:24] Sim, definitivamente, para mim no meu círculo imediato, seja sempre a mudança que queiram ver, tão impactante como gostaria que fosse impacto. Digo sempre que não há problema em não estar bem, e às vezes em situações, situações traumáticas como mencionei, espera-se que, enquanto jovens, sejamos resilientes, por exemplo, se têm um filho do ensino primário de 8 ou 9 anos a passar por uma série de mudanças e estão a ter problemas comportamentais, não demoramos a dizer, ok, talvez isso seja algo que seja muito para eles. Espera-se que eles sigam em frente, basta seguir em frente, é preciso mudar de escola, mas não está a pensar que eles perderam amigos que têm de reconstruir o apego e a confiança e todas essas coisas. Para mim, tento ser a mudança que querem ver. Temos de ser capazes de influenciar esta desaprendizagem de que a saúde mental é fraqueza, que expressão é fraqueza, que procurar ajuda é fraqueza. Precisamos de fazer isso influenciando não apenas os nossos sistemas, não precisamos apenas de programas e projetos e é claro que essas coisas são super importantes, mas têm de ser refletidas nos líderes que temos, precisam de ser refletidas não apenas nos líderes de saúde mental ou nos líderes de saúde, mas na liderança em geral, porque as pessoas são influenciadas por aqueles que precisam delas. É esse o propósito da liderança. Precisamos de ter os nossos líderes à frente desta acusação, pressionando realmente, seja a reeducação nas escolas, seja a priorização da saúde nos nossos orçamentos, porque atualmente com base num estudo que vi, só temos 8% do nosso produto interno bruto e 4% disso é

destinado à saúde mental, apenas 4%. Nisso só vai para o nosso centro de saúde mental, por isso não temos projetos de ambulatório, não temos centro comunitário de saúde mental, não temos nada! Conseguem imaginar o quão difícil é, talvez precisem de contactar alguém, e a próxima pergunta será: a quem devo contactar? A única pessoa disponível é um terapeuta que lhe cobrará 200 dólares por hora para falar consigo. Com um país como o nosso, poucas pessoas podem pagar 200 dólares por hora para lidar com os seus problemas de saúde mental, por isso é uma infinidade de problemas. Acredito sinceramente que se nós, como indivíduos, estivermos mais conscientes da situação e estivermos mais escolhendo com as palavras que usamos, sim, será preciso um desaprendizado, mas tem de ser algo em que estamos a reduzir o estigma, mas que também estamos a educar sobre o que é e o que não é a saúde mental. Honestamente, acredito que é possível porque já vi isso acontecer e temos jovens incríveis como “Vamos impactar na juventude” e os nossos pontos focais nacionais de saúde mental estão a fazer um trabalho incrível. Temos uma pasta de trabalho que estamos a tentar partilhar, que pode ajudar as pessoas com os seus problemas de saúde mental, quer se trate de colorir ou, simplesmente, ler factos, aprender e desaprender o que é e o que não deveria ser, e também estar lá para as pessoas quando não têm mais ninguém para estar lá para elas.

Zeinab Hijazi [00:18:37] É tão profundo, o que diz, como é que aprendemos e desaprendemos coisas inúteis? A educação está realmente no cerne disso, na luta contra o estigma. O estigma começa a afetar as crianças cedo na vida, aos 6 anos, as crianças reconhecem termos negativos como loucos, e mencionaste este Jaime, aos 10 anos conhecem estereótipos culturais sobre a saúde mental e frequentemente associam-no a ser perigoso. Este estigma pode realmente moldar a auto-estima dos jovens e as suas ações, as suas emoções e as suas estratégias de enfrentamento. Penso realmente que isso não precisa de acontecer. Certo? Não precisa de ser assim. Se a pandemia COVID-19 nos quer ensinar alguma coisa, deve ser que precisamos de falar de saúde mental. Temos de poder falar disso como algo natural. Haverá dias bons. Haverá dias maus. Os jovens precisam de saber para onde se virar quando o seu mundo está um pouco nublado ou está virado de cabeça para baixo, como disse Jaime, não se trata apenas de saber que precisa de apoio, trata-se de saber onde e como aceder a esses apoios.

Garry Aslanyan [00:19:43] Jaime, disse como é importante que os jovens usem a voz e falem sobre saúde mental, especialmente para apoiar outros que talvez não consigam fazê-lo. Porque é que acha que esta participação dos jovens na abordagem da saúde mental é tão importante? Sei que muitos dos nossos ouvintes estão em contextos diferentes. Penso que eles beneficiarão da sua experiência se puder aludido um pouco mais a isso.

Jaime Young [00:20:07] Nem sempre fui tão sincero como sou agora. Comecei muito, muito tímido e estava muito grato pelas pessoas que estavam ao meu redor, que falaram por mim porque eu não conseguia falar por mim, então acabei por dizer, sabe o quê? , Eu quero ser isso para outra pessoa. Espero que eu possa falar abertamente e ser honesto sobre a minha saúde mental possa influenciar e inspirar outras pessoas a fazê-lo. Como jovens, temos de ser os que lideram a ação. Ouvimos o tempo todo, somos os líderes do futuro, e o que vai acontecer se não mudarmos o estigma agora, se não fizermos esses progressos agora, vai apenas continuar num outro ciclo quando envelhecermos, por isso, em algum momento ele precisa ser quebrado, e para enfrentar adequadamente o fardo da saúde mental, temos de desafiar essas normas existentes. Tem de ser um desafio, e os jovens são criativos, estamos sempre à procura de algo, especialmente acho que na nossa geração, tendemos a ultrapassar os limites muito mais. É, sem dúvida, algo que temos de fazer. Por exemplo, anteriormente não existia um directório abrangente sobre saúde mental e um grupo de jovens na nossa região, desafiámo-nos isso e, com a ajuda da UNICEF, temos agora o nosso primeiro livro de trabalho sobre saúde mental onde os jovens da região, e em todo o lado, desde que tenhamos acesso à Internet, podem ir e

encontrar o directório da região das Caraíbas onde se pode ter acesso à saúde mental, e isso não existia antes. Agora, se estou em Barbados, posso ir ao directório e encontrar acesso a medicamentos se estiver a ter dificuldades aqui. Estas são as pequenas coisas de que estamos a falar, e dizemos que temos de começar a ultrapassar os limites, temos de começar a envolver os nossos líderes, a ter conversas e a desafiá-los porque não podemos continuar a dizer, bem, é assim que tem sido. Isso é algo que ouço o tempo todo, ou, quando era mais novo, também não havia recursos mentais. Precisa de mudar agora, e só porque sobreviveram não significa que sobreviveram. Podia ter sobrevivido apesar disso. Queremos garantir que, daqui para frente, existam recursos em todo o lado que as pessoas saibam que, se precisarem de ajuda, que ela existe. A juventude que lidera o ataque está muito perto do meu coração porque, como eu disse, seremos os decisores políticos de amanhã. Odiaria que cometêssemos os mesmos erros que os nossos antepassados cometeram, que as pessoas antes de nós cometeram ao não abordá-lo adequadamente, porque isso se traduz em quem somos. Podem começar com alguma ansiedade e depois isso pode tornar-se algo tão grande daqui a 10 ou 15 anos, como o que mencionei, e não tinha de ser assim. Não é só para mim, mas também para as pessoas mais jovens que estão a vir atrás de mim. Tenho uma irmãzinha que tem 14 anos, tenho um irmão de 18 anos, quero que vejam um mundo diferente daquele em que cresci no que diz respeito à saúde mental. É definitivamente o trabalho de um jovem e com o apoio de todos os outros que nos rodeiam, poder avançar e fazer as mudanças que queremos ver.

Garry Aslanyan [00:23:09] Zeinab, talvez possas construir sobre isto e partilhar connosco algumas experiências da UNICEF a nível global. No seu relatório que lemos, há um número realmente grande de perdas estimadas em termos de perdas económicas todos os anos devido à saúde mental entre as crianças na América Latina, especialmente nas Caraíbas, porque estamos a falar aqui com Jaime. Estou certo de que este número é provavelmente maior devido aos números e dados subestimados de que dispomos. Então, como é que a UNICEF conseguiu incorporar essas coisas nas suas políticas, na sua defesa, no seu trabalho, e partilhar algumas ideias sobre isso?

Zeinab Hijazi [00:23:53] O custo económico de negligenciar a saúde mental é grave a nível mundial e estima-se em cerca de 387,2 mil milhões de dólares por ano para crianças de 0 a 19 anos. O retorno do investimento em saúde mental pode ser tremendo. A investigação mostra que para cada 1 USD investido no tratamento de problemas comuns de saúde mental, há um retorno de 4 dólares na melhoria da saúde e da produtividade. Sabemos muito mais sobre a eficácia dos programas de resiliência em saúde mental baseados nas escolas, que proporcionam um retorno sobre o investimento de 5 dólares para cada investimento de 1 USD, portanto, para nós, juntamente com o que sabemos agora sobre como lidar com a saúde mental nas zonas afetadas pela crise, pode resultar em milhares de milhões de dólares em ganhos perdidos ao longo da vida a nível global. É fundamental para nós que incorporemos estratégias de saúde mental em toda a política, advocacia e prestação de serviços, garantindo que esses serviços atendam às necessidades dos jovens. Um bom exemplo da integração bem-sucedida de estratégias no nosso trabalho é a Sérvia, em 2023 houve seis ministérios que se reuniram e assinaram um memorando de entendimento. O MOU estabeleceu funções e responsabilidades específicas do setor para promover a saúde mental positiva ao longo do ciclo de vida de uma criança. Como dizia o Jaime, os recursos, as oportunidades evoluem, e o nosso pensamento evoluiu a partir deste pensamento estreito de que o setor da saúde pode resolver tudo e pode apoiar os jovens. Para conseguirmos satisfazer as necessidades dos jovens, precisamos de os encontrar onde estão na comunidade, o que significa envolver ministérios de diferentes linhas e garantir que as suas responsabilidades perante a saúde mental dos jovens sejam claras. As recomendações desse memorando de entendimento incluíam a formação de um Grupo de Trabalho Multissetorial Nacional para implementar um plano de ação multissetorial, garantindo a alocação de recursos para os serviços de saúde mental, que estamos a integrar os cuidados de saúde mental nos

serviços primários e comunitários, apoiando a prestação e o acesso a cuidados de saúde mental baseados em evidências, fortalecendo a evidência e a investigação em saúde mental, integrando nos sistemas escolares e abordando o estigma e a discriminação. Foram 40 os jovens que forneceram recomendações que influenciaram as estratégias nacionais e fomentaram uma forte ligação entre a juventude e o governo para melhorar a saúde mental e o apoio psicossocial na Sérvia. É um exemplo importante que evidencia realmente a importância da abordagem multisectorial dos serviços de saúde mental no diálogo político, mas também integrando a voz dos jovens e a participação dos jovens nesses processos.

Garry Aslanyan [00:26:47] Jaime somos ouvidos, em mais de 180 países e já aprendemos muito consigo e com a Zeinab. Se pudesse deixar uma mensagem que pudesse chegar aos jovens de outros países, qual seria essa mensagem?

Jaime Young [00:27:04] Eu diria que priorizem a vossa saúde mental. Sei que podem ouvi-lo em todo o lado ou podem vê-lo em todo o lado, mas uma coisa é quando estamos doentes ou temos um osso partido ou algo assim, temos o dever de ir ao médico, e sempre me confunde que, quando sabemos ou suspeitamos que temos um problema de saúde mental, não procuramos os recursos. Ignoramo-lo, não ignorariam uma torção no tornozelo ou uma perna quebrada porque precisam das suas pernas. Eu diria para não ignorar a sua saúde mental porque precisa da sua mente, precisa de ser saudável, também priorizar mecanismos de enfrentamento positivos tem feito maravilhas para mim e para as pessoas ao meu redor, porque eu sei quando jovem o que é estar stressado. Penso que, na ausência desses recursos, certifique-se de encontrar alguém que possa apoiá-lo, mesmo que seja uma pessoa, e de verificar constantemente a sua saúde mental e ser a mudança que também queremos ver.

Garry Aslanyan [00:28:07] Obrigado. Zeinab para terminar consigo novamente, estamos a lançar este episódio em comemoração ao Dia Mundial da Saúde Mental anual, e como discutimos hoje, muito é claro, ainda está por fazer, mas se pudéssemos colocar sob os holofotes algumas das questões críticas, quais são, na sua opinião, alguns dos bolsões de otimismo que poderiam servir de inspiração para os nossos ouvintes? , e como podem eles levar adiante as lições da discussão que tivemos hoje e como podem usá-las nos seus próprios contextos?

Zeinab Hijazi [00:28:44] Antes de mais, adoro essa frase, vários bolsos de otimismo. É uma frase tão maravilhosa. Há realmente muitos, como referi, nem tudo é desgraça e melancolia. Estou, em geral, optimista quanto à nossa orientação. Jaime serve como um belo e inspirador exemplo do trabalho que os jovens estão a fazer em todo o mundo na América Latina e na região das Caraíbas. Estou inspirado por esta inovação que está a sair, a utilidade das plataformas digitais e o acesso online para criar oportunidades e soluções para os cuidados de saúde mental. Estamos a ver outros ímpetus maravilhosos que estão a ser ganhos em todo o mundo no trabalho, na política e na advocacia. Por exemplo, no Quênia, o governo incorporou a saúde mental e o apoio psicossocial na sua estratégia nacional de saúde, com contribuições substanciais das redes de jovens. Emergências recentes na região MENA, incluindo COVID-19, a explosão do porto de Beirute, os diferentes sismos e o agravamento das condições socioeconómicas afetaram profundamente a saúde mental de todos, incluindo os trabalhadores humanitários da linha de frente e estou inspirado pelos esforços que saem daquela região que está a colocar o foco no stress dos prestadores de serviços da linha de frente e realmente a desenvolver sistemas de apoio para eles. Há mais boas notícias. Temos agora um conjunto de intervenções de saúde mental que estão disponíveis, concebidas para responder às necessidades de crianças e jovens em diferentes faixas etárias. Estes recursos abrangem todo o espectro, desde a prevenção e promoção até intervenções psicológicas mais focadas. Por exemplo, temos o cuidado de cuidadores para apoiar a própria base da saúde mental de uma criança, apoiando a saúde mental dos

pais, por isso estamos realmente a fazer progressos para garantir que haja intervenções psicológicas focadas para diferentes faixas etárias nos jovens. A UNICEF concluiu recentemente uma viagem ao Vietname, onde assistimos a uma formação de formadores para ajudar os adolescentes a prosperar, equipando os jovens com estratégias para enfrentar os seus desafios de saúde mental. Este pacote destina-se aos jovens dos 10 aos 19 anos. Há tanto otimismo do qual podemos recorrer, mas estou principalmente muito otimista sobre o poder dos jovens que estão a falar e a impulsionar mudanças como o Jaime e outros em todo o mundo. Tenho muita sorte de poder trabalhar com eles nesta busca de melhorar a saúde mental e o bem-estar das crianças em todo o mundo.

Garry Aslanyan [00:31:16] Nessa nota, Zeinab, obrigado por se juntar a nós hoje, e Jaime, obrigado por partilhar as suas experiências e juntar-se a nós hoje. Desejo-lhe o melhor com todo o trabalho que está a fazer.

Jaime Young [00:31:30] Muito obrigado. Foi fantástico encontrar-vos e falar convosco, muito obrigado Zeinab e Garry.

Zeinab Hijazi [00:31:34] Obrigado Garry. Obrigado, Jaime. Pravioso falar consigo hoje.

Garry Aslanyan [00:31:42] Os jovens enfrentam hoje taxas alarmantes de ansiedade e depressão e, como salientou Jaime, o estigma social associado é um enorme desafio. Quem melhor para resolver isto do que os próprios jovens? Inspiro-me pela natureza pró-activa da Jaime e pela sua ousadia em falar em nome dos jovens. Zeinab destacou como a saúde mental em crianças e jovens é tão dependente da saúde dos seus pais e da sociedade. A resiliência é necessária para que os jovens prosperem apesar das adversidades, e isso pode ser cultivado através de parentalidade solidária, coesão comunitária e educação contínua. Seja em Santa Lúcia, como Jaime partilhou, ou dos outros exemplos inovadores mencionados pelo Zeinab, há bastantes bolsões de otimismo impulsionados pelos jovens, para os jovens. Que todos nós permaneçamos sempre abertos a aprender e a ser desafiados por aqueles mais novos que nós. Deixe-nos ouvir alguém especial que teve opiniões sobre o nosso podcast.

Dr Tedros [00:33:05] “E o podcast Global Health Matters da TDR ajuda a disseminar conhecimento e incentivar o debate sobre questões-chave de investigação”.

Garry Aslanyan [00:33:16] Obrigado, Dr. Tedros. A nossa equipa e eu estamos muito satisfeitos por encontrar valor no podcast. Para saber mais sobre os tópicos discutidos neste episódio, visite a página web dos episódios onde encontrará leituras adicionais, notas de programa e traduções. Não se esqueça de entrar em contacto connosco através das redes sociais, e-mail ou através da partilha de uma mensagem de voz, e não se esqueça de subscrever, ou seguir-nos onde quer que receba os seus podcasts. Global Health Matters é produzido pelo TDR, um programa de investigação co-patrocinado pelas Nações Unidas baseado na Organização Mundial da Saúde. Obrigado por ouvir.