justNews
a partilhar informação desde 1981

2018-10-12 10:15:09

http://justnews.pt/noticias/sade-mental-dos-jovens-incentivar-a-relao-presencial-com-os-outros

Cuidar da saúde mental dos jovens ao «incentivar a relação presencial com os outros»

Permitir aos jovens estar algum tempo com os outros, cara a cara e fora dos dispositivos eletrónicos, pode ser uma forma de promover a saúde mental. Esta foi a mensagem de Pedro Varandas, psiquiatra e diretor clínico da Casa de Saúde de Idanha – Irmãs Hospitaleiras, num evento para os colaboradores da instituição, que decorreu no Dia Mundial da Saúde Mental.

Na Clínica Psiquiátrica de S. José, em Lisboa, Pedro Varandas falou sobre “Como cuidar da saúde mental dos jovens”. A propósito deste tema, e em declarações à Just News, refere que a promoção do bem-estar psicológico "passa também por se incentivar a relação presencial com os outros".

Na sua opinião, “é importante que se criem momentos de lazer, informais, para que os mais novos possam estar juntos e falar sem ser através do telemóvel ou do computador.”

De acordo com o médico, “a escola pode também fomentar e estruturar estas relações menos superficiais com disciplinas de outro tipo, que levem à reflexão, a dinâmicas relacionais e a alguma introspeção refletida”. O especialista dá um exemplo:

“As aulas de teatro poderiam modificar o panorama atual do ensino, evitando que se esteja sempre isolado, vivendo numa permanente realidade virtual, com relações à distância.”

Para Pedro Varandas, estas questões colocam-se hoje em dia por causa das “mudanças radicais” que ocorreram

na sociedade: “As crianças já não brincam na rua, os pais não estão tanto tempo com eles – principalmente no meio urbano por causa dos horários do emprego – e a escola está muito mais exigente em termos de horários e de conteúdos.”

E alerta: “Para muitos, a realidade é a realidade virtual e é preciso estudar e investigar de que forma isto poderá ter impacto na vida adulta e como se pode intervir para que as novas tecnologias não sejam prejudiciais.”

O especialista faz questão de salientar que “não se trata de saudosismo, mas de encontrar uma resposta para a promoção da saúde mental dos mais jovens, tendo em conta as mudanças ocorridas nos últimos anos”.

Pedro Varandas enfatiza ainda a necessidade de uma criança crescer numa família harmoniosa. “Isso é possível mesmo quando os pais estão separados, desde que todos se deem bem.”

Além da intervenção de Pedro Varandas, o evento que decorreu na Clínica Psiquiátrica de S. José contou com uma demonstração de terapia assistida por animais, uma “Caça ao Tesouro” e uma conversa com o Grupo de Auto-representantes. No final ainda houve tempo para assistir ao filme “Divertida Mente”.

justNews
Melhor informação, em Saúde.
Notícias exclusivas
Newsletter enviada diariamente, até 7 dias/semana.
Subscrever